

6

MODUŁ

**Wykorzystywanie własnego
doświadczenia życiowego
do pomagania innym**



6.1 Wprowadzenie

Dzielenie się doświadczeniem jest kluczowym elementem programów i usług opartych na relacji rówieśniczej. Wspólne doświadczenia pomagają „otwierać drzwi” i „budować mosty”. Refleksja nad przeżytym doświadczeniem i tworzenie narracji o przeszłych wydarzeniach może pomóc drugiej osobie w spojrzeniu na przeszłość – i teraźniejszość – z innej perspektywy, nadać niektórym wydarzeniom inne znaczenie i wskazać drogę do zmiany. Jednakże, jeśli chcemy jak najlepiej – i bezpiecznie zarówno dla rówieśnika wspierającego, jak i osoby wspieranej – z tego skorzystać, wszystkie zaangażowane strony – w tym profesjonaliści zaangażowani w organizację i nadzór nad usługami – powinny być świadome tego, co pomaga a co przeszkadza w osiągnięciu założonych celów.

6.2 Rezultaty edukacyjne

- Zrozumieć wartość własnego przeżytego doświadczenia we wspieraniu rówieśników
- Poznać potencjalne korzyści z dzielenia się przeżytymi doświadczeniami
- Przyjrzeć się trudnościom w dzieleniu się doświadczeniami
- Zanalizować, w jaki sposób człowiek może na nowo zinterpretować i przypisać nowe znaczenie przeszłym wydarzeniom
- Zapoznać się z aspektami istotnymi dla skutecznego dzielenia się doświadczeniem

6.3 Przebieg zajęć

CZAS TRWANIA

2,5 h

MATERIAŁY

- Curriculum Trenera
- Podręcznik Rówieśnika (w tym arkusze robocze, scenariusz przypadku, samoocena)
- Artykuły papiernicze (papier w różnych rozmiarach, karton, długopisy, ołówki, markery, karteczki samoprzylepne itp.)
- Flipchart/tablica
- Prezentacje Power Point (opcjonalnie)
- Komputer (opcjonalnie)

TREŚĆ ZAJĘĆ

- Curriculum Trenera, Sekcja 8: Wykorzystywanie własnego doświadczenia życiowego do pomagania innym
- Podręcznik Równieśnika, Rozdział 6: Wykorzystywanie własnego doświadczenia życiowego do pomagania innym

AKTYWNOŚĆ 1	Pisanie własnej historii na nowo
CZAS TRWANIA	30 min.
ARKUSZE ROBOCZE	brak
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Trener organizuje oglądanie wideo pokazującego historię zdrowienia opowiedzianą w pierwszej osobie przez kogoś, kto przezwyciężył poważne problemy w swoim życiu. W tym wyszukuje odpowiedni film we własnym języku. Należy zadbać o to, aby wideo było stosunkowo krótkie (do 10-15 min) i pokazywało następującą z upływem czasu zmianę patrzenia bohatera na własne doświadczenia. Po obejrzeniu historii przez grupę trener prosi uczestników, aby zastanowili się nad: 1. procesem, przez który bohater musiał przejść, aby zobaczyć/sformułować swoją historię w nowy sposób, 2. wpływ, jaki słuchanie osobistych historii zdrowienia ma na inne osoby. Można zadać uczestnikom następujące pytania: - Czy uważasz, że przedstawiona osoba zawsze miała ten sam pogląd na to, co się działo w jej życiu? - Co mogło skłonić ją do zmiany spojrzenia na pewne wydarzenia? - Jakie to uczucie usłyszeć taką historię? - Jaki wpływ ma na mnie słuchanie historii zdrowienia innych ludzi? - Trener wyciąga wraz z grupą wspólne wnioski i stara się pokazać, że dzielenie się własną historią: - Może pomóc drugiemu na nowo zrozumieć swoje doświadczenia i przejąć nad nimi większą kontrolę. - Pomaga zastanowić się nad przeszłymi wydarzeniami, zobaczyć je z innej perspektywy i uświadomić sobie, jak bardzo sytuacja zmieniła się od tamtego czasu
ALTERNATYWY/ PODPOWIEDZI	Jako alternatywę dla filmu można rozważyć zaproszenie kogoś, kto osobiście podzieli się swoją historią.

AKTYWNOŚĆ 2	List do samego siebie												
CZAS TRWANIA	40 min												
ARKUSZE ROBOCZE	Podręcznik Równieśnika, Rozdział 6, Arkusz Roboczy 1: List do samego siebie												
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Trener prosi uczestników, aby spojrzeli wstecz na wyzwania, z którymi poradzi sobie w swoim życiu i napisali do siebie krótki list z gratulacjami i wskazaniem mocnych stron, które pozwoliły im podjąć walkę z trudnościami. Uczestnicy mogą skoncentrować się na jednym wyzwaniu lub wybrać kilka. Uczestnicy powinni być świadomi, że mogą zająć się stosunkowo małymi wyzwaniami i trudnościami, które również są ważną częścią naszego codziennego życia, a radzenie sobie z nimi często prowadzi do rozwiązania większych i bardziej złożonych problemów. Taka wskazówka pomoże uczestnikom przejść przez aktywność w sytuacji gdy mają np. poczucie, że ich największe życiowe wyzwania są wciąż nierozwiązane. Gdy wszyscy skończą pisać, trener prosi uczestników, aby zapoznali się wzajemnie z swoimi listami, skupiając się zwłaszcza na zidentyfikowanych mocnych stronach. W przypadku, gdy uczestnicy mają trudności z określeniem swoich mocnych stron, można zaproponować listę mocnych stron, które wielu z nich prawdopodobnie rozwinęło z biegiem czasu, ale może nie zdawać sobie z tego sprawy, np.: <table><tr><td>Umiejętność radzenia sobie</td><td>Motywacja</td><td>Wytrwałość</td><td>Samowystarczalność</td></tr><tr><td>Troska o innych</td><td>Duchowość</td><td>Umiejętności interpersonalne</td><td>Umiejętności techniczne</td></tr><tr><td>Odwaga</td><td>Dobroć</td><td>Inteligencja społeczna</td><td>Autentyczność</td></tr></table> Trener wraz z uczestnikami wyciąga wnioski na podstawie kwestii poruszonych w listach. Omawia znaczenie solidnego zrozumienia własnych mocnych stron i osiągnięć w sytuacji, gdy chcemy wspierać innych ludzi w procesie zdrowienia dzieląc się naszym doświadczeniem. Można skorzystać z poniższych pytań, aby pogłębić dyskusję: • Czy w wystarczającym stopniu uznajemy własną rolę we własnej historii pokonywania przeciwności, czy też przypisujemy całą zasługę osobom trzecim? • Czy z czasem umniejszamy nasze osiągnięcia? Jeśli tak, dlaczego? • Czy pokonane wyzwania i problemy wydają się mieć mniejsze znaczenie? Jeśli tak, dlaczego?	Umiejętność radzenia sobie	Motywacja	Wytrwałość	Samowystarczalność	Troska o innych	Duchowość	Umiejętności interpersonalne	Umiejętności techniczne	Odwaga	Dobroć	Inteligencja społeczna	Autentyczność
Umiejętność radzenia sobie	Motywacja	Wytrwałość	Samowystarczalność										
Troska o innych	Duchowość	Umiejętności interpersonalne	Umiejętności techniczne										
Odwaga	Dobroć	Inteligencja społeczna	Autentyczność										



ALTERNATYWY/ PODPowiedzi	Uwaga: Alternatywnie, zamiast wyzwań, można poprosić uczestników, aby pomyśleli o swych osiągnięciach, które mają dla nich znaczenie. Przed lub po tym ćwiczeniu można zachęcić grupę do przeprowadzenia samooceny różnych mocnych stron charakteru za pośrednictwem <i>Values in Action survey</i>, opracowanego przez psychologów i badaczy Christophera Petersona i Martina Seligmana, dostępnego w ponad 20 językach.
-------------------------------------	---

AKTYWNOŚĆ 3	Scenka dzielenia się doświadczeniami
CZAS TRWANIA	40 min.
ARKUSZE ROBOCZE	Podręcznik Równieśnika, Rozdział 6, Arkusz Roboczy 2: Scenka dzielenia się doświadczeniami
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Trener omawia z uczestnikami istotne aspekty efektywnego dzielenia się własnymi doświadczeniami. Wspólnie z nimi rozważa możliwe trudności (prezentacja ppt). Uczestnicy tworzą pary, jeden przyjmie rolę rówieśnika wspierającego, drugi - wspieranego. Ten ostatni prosi partnera o radę w określonej sprawie i o podzielenie się swoim doświadczeniem. Rówieśnik wspierający stara się podzielić swoim doświadczeniem przestrzegając podstawowych zasad. Potem uczestnicy zamieniają się rolami. Arkusz roboczy zawiera listę możliwych tematów. Trener omawia na forum różny wpływ, jaki ten proces mógł wywrzeć na uczestników: - Jakże to uczucie zapewniać/otrzymywać wsparcie rówieśnicze? - Czy trudno było podzielić się swoimi doświadczeniami w tej sprawie? Dlaczego? - Czułeś się nieswojo? Co sprawiło, że tak się poczułeś?

AKTYWNOŚĆ 4	Analiza przypadku
CZAS TRWANIA	30-40 min.
ARKUSZE ROBOCZE	Przypadek Iriny

SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG

Trener odczytuje grupie scenariusz przypadku lub prosi o przeczytanie go jednego z uczestników. Uczestnicy wspólnie lub w małych grupach odpowiadają na pytania. Małe grupy dzielą się z resztą uczestników swoimi odpowiedziami.

ZAMKNIĘCIE SESJI

Na koniec sesji trener zadaje pytania, które pobudzają do refleksji, a mianowicie: „Jak myślisz, w jaki sposób dzisiejsza sesja przybliżyła nas do tego, by stać się rówieśnikami wspierającymi?”

Następnie prosi uczestników, aby wskazali, co przykuło ich uwagę, co zyskali i chcieliby zachować jako punkt odniesienia z dzisiejszej sesji, oraz aby zadali wszelkie nasuwające się im związane z tym pytania.

6.4 Bibliografia

- Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al., [Peer2peer. Vocational Training course](#), 2015

6

MODUŁ

ARKUSZE ROBOCZE

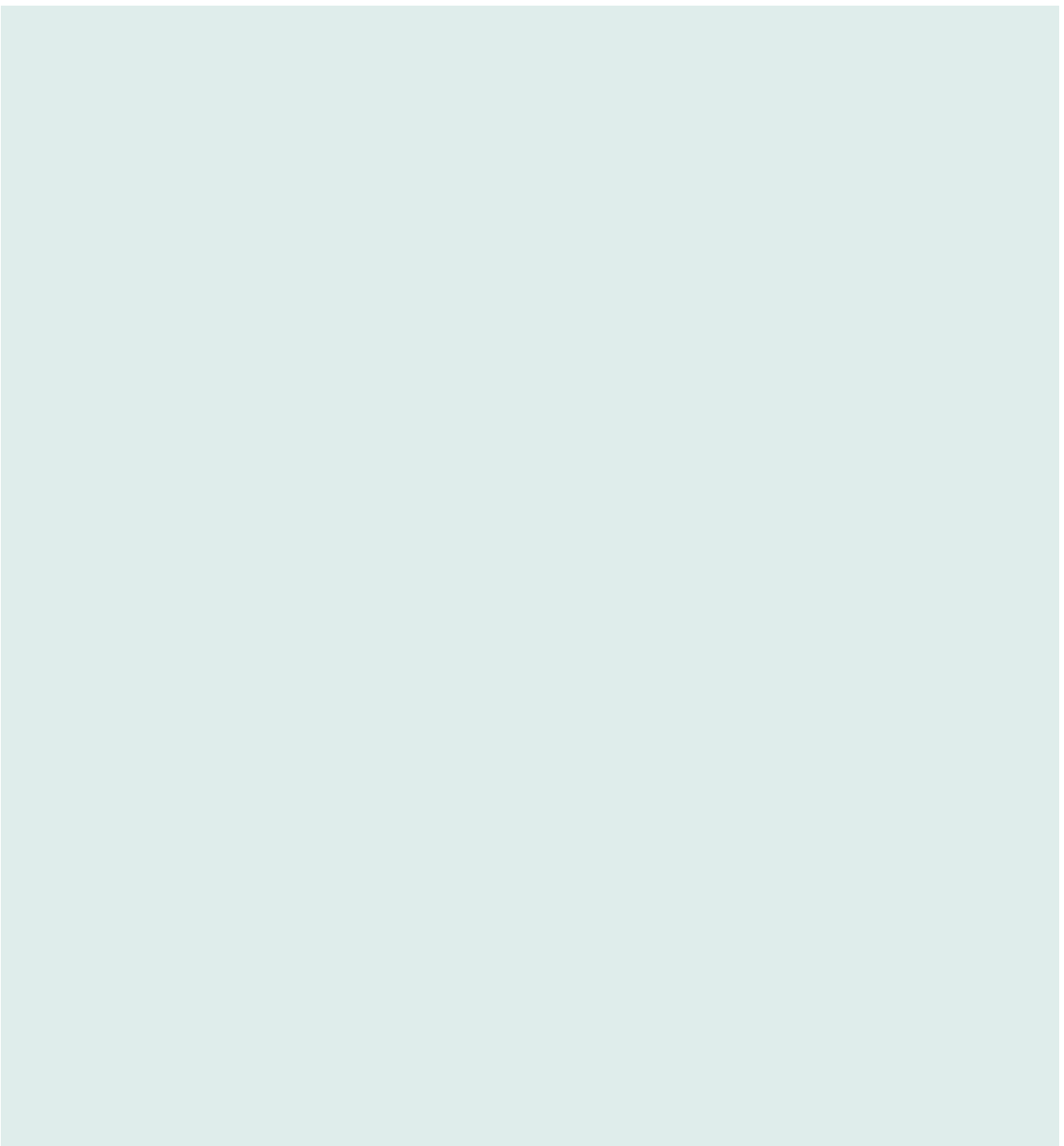


Accommodating a travelling **life**

Arkusz Roboczy: List do samego siebie

Przyjrzyj się wyzwaniom, z którymi poradziłeś sobie w życiu. Może to być wszystko — od stosunkowo małych wyzwań po te najtrudniejsze. Możesz skoncentrować się na jednym konkretnym wyzwaniu lub odnieść się do kilku. Pomyśl o mocnych stronach twojego charakteru, które zaważyły na pokonaniu tych wyzwań.

Następnie napisz krótki list, w którym gratulujesz sobie przezwyciężenia trudności i wskaż swoje mocne strony, które pozwoliły Ci pokonać trudności..





Arkuszy roboczy: Scenki dzielenia się doświadczeniem

Wspólnie z kolegą/koleżanką, odegrajcie scenkę polegającą na rozmowie między rówieśnikiem wspierającym a wspieranym w oparciu o poniższe opisy.

Jako rówieśnik wspierający możesz zostać poproszony o podzielenie się swoim doświadczeniem dotyczącym sytuacji podobnych do opisanych poniżej. Nawet jeśli nie masz bezpośredniego doświadczenia z niektórymi z tych sytuacji, będziesz w stanie zrozumieć bohatera i zaoferować swój wgląd rówieśnikowi.

1	Mike nie czuje się dobrze w schronisku. Nie wie, jak rozmawiać o tym z personelem. Zamiast rozmawiać, po prostu wychodzi i pozostaje przez kilka dni na ulicy. W takie dni zwykle wraca do picia.
2	Saul nie kontaktował się z rodziną od kilku lat. Chciałby do nich dotrzeć, ale jest ma różne obawy i nie wie, jak to zrobić.
3	Laura rozważa pójście na kurs zawodowy, ale trudno jej wybrać specjalność.
4	Alicja po raz pierwszy od dwóch lat mieszka u siebie. Jest sama. Prawie codziennie odwiedza ją pracownik socjalny z lokalnej organizacji. Poza tym nie ma czym wypełnić swoich dni. Czuje się samotna.
5	Kevinowi powiedziano, że może zapisać się do programu mieszkaniowego. Program ma jednak wiele wymagań. Pracownicy socjalni krążą wokół niego zarządzając dokumentami i papierkową robotą. Prowadzają go do urzędów. Kevin czuje się nieswojo. Wydaje mu się, że inni podejmują za niego decyzje
6	Helena dostała propozycję pracy. W przyszłym tygodniu ma rozpocząć okres próbny. Jest bardzo zdenerwowana i niepewna siebie, ponieważ długo już nie pracowała, a bardzo chce utrzymać tę pracę.
7	Marta mieszkała z partnerem, który ją maltretował. Wyprowadziła się i obecnie mieszka w schronisku dla kobiet i uczestniczy w kursie zawodowym. W ciągu ostatnich dwóch tygodni wielokrotnie opuszczała zajęcia i wygląda na to, że ponownie nawiązała kontakt z partnerem, który ją wykorzystywał.
8	Frank niedawno rozpoczął pracę. Otrzymał już kilka wynagrodzeń, ale nie był w stanie oszczędzić żadnych pieniędzy. Wygląda na to, że w ciągu kilku dni wydaje całą miesięczną pensję.
9	Rebeka od kilku lat mieszka na ulicy. Nigdy nie korzysta ze schroniska. Odmawia pomocy, ponieważ nie chce niczyjego współczucia – czuje się nim zawstydzona.
10	Robert był kiedyś blisko z pewną osobą, ale pokłócił się i zerwał kontakt. Jest mu ciężko, ponieważ ta osoba była dla niego bardzo ważna. Chciałby się z nią skontaktować, ale wstydzi się i boi odrzucenia.

Przypadek Iriny

Irina urodziła się w Rosji 62 lata temu. Przyjechała do Finlandii z rodziną, gdy miała 7 lat. Początkowo była szykanowana, ponieważ nie rozumiała języka. Po roku nauczyła się fińskiego i zaprzyjaźniła się z kilkorgiem dzieci. Kiedy miała 10 lat, jej matka urodziła bliźnięta. Życie rodziny było całkiem normalne. Matka została w domu z dziećmi, a ojciec ciężko pracował. Kiedy Irina miała 14 lat, ojciec zginął w wypadku. Matka sama wychowywała dzieci i trudno jej było związać koniec z końcem. Kilkakrotnie popadała w depresję. Wtedy Irina opiekowała się braćmi. Odizolowała się od rówieśników i znajdowała pocieszenie w swoich dwóch kotach.

Po 3 latach matka Iriny zdecydowała się na powrót do Rosji. Irina nie знаła tego kraju i wolała zostać w Finlandii. Ponieważ uczyła się i była prawie dorosła, matka pozwoliła jej zostać w Finlandii. Irina ukończyła naukę i została nauczycielką matematyki. Wyszła za mąż w wieku 27 lat. Jej małżeństwo było szczęśliwe. Jedyny problem polegała na tym, że nie mogli mieć dzieci. Po prawie trzech dekadach zmarł mąż i Irina została sama, bez rodziny w Finlandii. Była w dobrych stosunkach z braćmi mieszkającymi w Rosji, ale rzadko się widywali. Kontaktowali się głównie telefonicznie.

Irina stała się klientką opieki społecznej po tym, jak zagrożono jej eksmisją z mieszkania. Powodem był nieporządek w mieszkaniu. Od dłuższego czasu z mieszkania wydobywał się na klatkę schodową nieprzyjemny zapach. Okazało się, że Irina miała 8 kotów, którymi nie była w stanie odpowiednio się zaopiekować. Zwierzęta zabrano do schroniska. Irina protestowała twierdząc, że koty to wszystko, co ma. Zachowywała się w sposób zdeorientowany i agresywny.

Mieszkanie Iriny było pełne różnego rodzaju przedmiotów. Od lat gromadziła gazety. Wszędzie wały się brudne ubrania i tekstylia. Irina nie mogła spać we własnym łóżku, bo leżał na nim stos różnych rzeczy. Sypiała w fotelu. Nie dbała o warunki zamieszkania. Nie pozwalała też nikomu sprzątać.

Daniel, przydzielony jej pracownik socjalny, próbował zbudować z nią relację zaufania, ale ona nie była otwarta na pomoc. Podejrzewał, że Irina ma problemy ze zdrowiem psychicznym, ale nie istniała żadna świadcząca o tym dokumentacja medyczna. Nic też nie wskazywało na uzależnienie od substancji.

Sąsiad powiedział Danielowi, że mąż Iriny zmarł kilka lat wcześniej. Nie mieli przyjaciół czy krewnych, wystarczali sami sobie. Daniel był zaskoczony, gdy usłyszał, że w mieszkaniu było osiem kotów. Wiedział tylko o trzech, ale przyznał, że nie widywał się z Iriną tak często, jak kiedyś.

Daniel próbował zapobiec eksmisji Iriny. Właściciel był skłonny negocjować, o ile mieszkanie będzie utrzymywane w czystości, a Irina otrzyma pomoc. Irina odmówiła przyjęcia pomocy psychiatrycznej oraz posprzątania mieszkania. W końcu służba zdrowia i pomoc społeczna uznały, że Irina zagraża samej sobie i zorganizowały przymusowe przeniesienie na oddział psychiatryczny. Dzięki temu stan psychiczny Iriny poprawił się; zaczęła widzieć jasno swoją sytuację i poczuła ogromny wstyd. Wróciła do mieszkania. Mimo, że jej stan fizyczny jest dobry, nie wiadomo, jak dalej potoczą się jej losy. Czasami zapomina zażyć lekarstwa. Bracia obiecali ją możliwie szybko odwiedzić, ale może to jeszcze potrwać. Jeden z sąsiadów zagląda do niej raz w tygodniu. Irina czuje się samotna i przygnębiona. Tęskni za mężem i kotami.

**Pytania do refleksji:**

- 1.** Dlaczego sytuacja Iriny stała się tak krytyczna?
- 2.** Co można zrobić, aby problemy Iriny się nie powtórzyły i nie stała się bezdomna?
- 3.** Jakiej sieci wsparcia potrzebuje?
- 4.** Jakich usług potrzebuje?
- 5.** Jakie kluczowe osoby mogłyby jej pomóc?
- 6.** Czy skorzystałaby na wsparciu rówieśniczym? Jaka mogłaby być twoja rola jako rówieśnika wspierającego?



6

Koniec modułu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

