



Accommodating a travelling **life**

JCS MANUAL

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



Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

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



JCS MANUAL



indeks

ROZDZIAŁ 1: PODSTAWY WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO.....	7
Czym jest wsparcie rówieśnicze.....	7
Cele wsparcia rówieśniczego.....	7
Wielopropblematowość.....	8
Wartości wsparcia rówieśniczego	8
ARKUSZE ROBOCZE	10
- Arkusz roboczy: Jak sobie poradziłem z.....	11
- Arkusz roboczy: Czy to działa?	13
Samooceana: rozdział 1.....	15
ROZDZIAŁ 2: GŁĘBSZE ROZEMNIENIE ROLI RÓWIEŚNIKA WSPIERAJĄCEGO	16
Rówieśnik wspierający	16
Wzorzec osobowy	16
Korzyści z pomagania innym	17
Zasady, których powinien trzymać się rówieśnik wspierający	17
Poufność.....	18
ARKUSZE ROBOCZE	18
- Arkusz roboczy: Mój wzór do naśladowania	19
- Arkusz roboczy: Ja jako wzór do naśladowania	20
- Arkusz roboczy: Poufność.....	21
Samooceana: Rozdział 2.....	23
ROZDZIAŁ 3: WSPARCIE RÓWIEŚNICZE A BEZDOMNOŚĆ	24
Czym jest bezdomność?.....	24
Kogo uważa się za osobę bezdomną?	24
W jaki sposób mogę pomóc jako rówieśnik wspierający?.....	25
Samooceana: Rozdział 3.....	27
ROZDZIAŁ 4: ZDROWIE PSYCHICZNE I PROCES ZDROWIENIA	28
Najpowszechniejsze choroby psychiczne i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.....	28
Arkusz roboczy	34
- Arkusz roboczy: Zaburzenia psychiczne.....	35
Samooceana: Rozdział 4.....	36
ROZDZIAŁ 5: TRAUMA A BEZDOMNOŚĆ	37
Czym jest trauma?.....	37
Symptomy traumy.....	38
Bezdomność a trauma.....	40
Bezdomność a przemoc.....	41
Arkusze robocze	42
- Arkusz roboczy: Czym jest trauma?	43
- Arkusz roboczy: Okno Tolerancji.....	44
Samooceana: Rozdział 5.....	46
ROZDZIAŁ 6: WYKORZYSTYWANIE WŁASNEGO DOŚWIADCZENIA ŻYCIOWEGO DO POMAGANIA INNYM	47



Zanim podzielisz się doświadczeniem	47
Arkusze robocze	49
- Arkusz Roboczy: List do siebie	50
- Arkusz roboczy: Scenki dzielenia się doświadczeniem	50
- Samoocena: Rozdział 6	52
ROZDZIAŁ 7: UPODMIOTAWIAJĄCA RELACJA RÓWIEŚNICZA.....	53
Jak budować pozytywną relację rówieśniczą	53
Wzajemność i upodmiotowienie.....	54
Relacja upodmiotawiająca a relacja pomocowa	55
Władza, wybór i kontrola w relacji rówieśniczej.....	55
Rozumienie i zachowywanie granic.....	56
Arkusze robocze	57
- Ulotka: Trójkąt Dramatu	58
- Arkusz roboczy: Moja strategia budowania znaczących relacji.....	59
- Arkusz roboczy: Cechy rówieśnika wspierającego	60
- Arkusz roboczy: Poznawanie granic.....	62
- Arkusz roboczy: Zdrowa relacja	64
- Arkusz roboczy: Utrzymywanie zdrowej relacji	66
Samoocena: Rozdział 7	67
ROZDZIAŁ 8: TWORZENIE, UTRZYMYWANIE I NAPRAWIANIE WIĘZI SPOŁECZNYCH.....	68
Pojęcia kluczowe	68
Sprawiedliwość naprawcza: wprowadzenie.....	68
Mediacja.....	69
Sprawiedliwość naprawcza – przykłady praktyczne.....	69
- Community Safety Casework Team – Brighton and Hove City Council.....	69
Arkusze robocze	70
- Arkusz roboczy: Rozpoznawanie relacji	71
- Arkusz roboczy: Przeformułowanie konfliktu	73
- Arkusz roboczy: Mediacja i wzrost	75
Samoocena: Rozdział 8.....	78
ROZDZIAŁ 9: KOMUNIKACJA.....	79
Komunikacja – więcej niż słowa.....	79
Zachowania sprzyjające skutecznej komunikacji.....	80
Bariery komunikacyjne.....	82
10 wadliwych sposobów komunikowania się z drugim:.....	82
Arkusze robocze	83
- Arkusz roboczy: Czym jest komunikacja – skojarzenia	84
- Arkusz roboczy: Aktywne słuchanie.....	85
- Arkusz roboczy: Bariery komunikacyjne.....	86
Samoocena: Rozdział 9.....	87
ROZDZIAŁ 10: WSPÓŁPRACA Z PRACOWNIKAMI	88
PROFESJONALNYMI	88

Czego oczekują profesjonalści od rówieśnika wspierającego.....	88
Czego może oczekiwać rówieśnik wspierający?	88
Co może okazać się trudne dla rówieśnika wspierającego	89
Arkusze robocze	90
- Arkusz roboczy: Współpraca z profesjonalistami. Analiza SWOT	91
- Arkusz roboczy: Jakim chcę być współpracownikiem?	93
Samooceana: Rozdział 10	94
ROZDZIAŁ 11: TROSKA O SIEBIE NA STANOWISKU PRACY	95
Podstawowe formy codziennego zadbania o siebie.....	95
Poznanie siebie i dystans do samego siebie	95
W poszukiwaniu równowagi.....	96
Codzienna strategia troski o siebie.....	96
Arkusze robocze	98
- Arkusz roboczy: Czym jest troska o siebie?.....	99
- Arkusz roboczy 2: Zatrzaszczyć się o siebie to poznać i zaakceptować siebie	100
- Arkusz roboczy: Tort Życia	103
- Arkusz roboczy: Codzienna strategia troski o siebie.....	105
Samooceana: Rozdział 11.....	107
ROZDZIAŁ 12: SIĘĆ WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO.....	108
Czym jest sieć?	108
Dlaczego sieci są ważne?	108
Dołączenie do sieci lub jej utworzenie.....	110
Arkusze robocze	110
- Arkusz roboczy: Potęga sieci.....	111
- Arkusz roboczy: Stwórzmy sobie sieć	113
Samooceana: Rozdział 12.....	115
SCENARIUSZ PRZYPADKU:	116
- PRZYPADEK PAULA.....	116
- PRZYPADEK TOMASA.....	117
- PRZYPADEK CHLOE	118
- PRZYPADEK MATEO	119
- PRZYPADEK SANDRY	120
- PRZYPADEK IRINY	122
- PRZYPADEK SOPHIE	124
- PRZYPADEK GIUSEPPE	126
- PRZYPADEK ANNY	128
- PRZYPADEK LUCASA	130
- PRZYPADEK MARII	132
- PRZYPADEK ANWARA	134
SŁOWNIK	136
BIBLIOGRAFIA	138



ROZDZIAŁ 1: PODSTAWY WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO

Pierwszy rozdział podręcznika przedstawi pojęcie wsparcia rówieśniczego i określi, na jakiej jego formie skupi się szkolenie w ramach programu ATL. Omówione zostaną cele tego wsparcia, znaczenie dzielenia się doświadczeniem oraz kwestia wielopropblemowości. Zastanowimy się nad wartościami, na których bazuje wsparcie rówieśnicze — nadzieją, doświadczeniem, autentycznością, odpowiedzialnością i upodmiotowieniem.

Czym jest wsparcie rówieśnicze

Przez wsparcie rówieśnicze w ogólnym sensie rozumie się sytuację, w której dwie lub więcej osób o podobnych doświadczeniach życiowych łączy relacja mająca na celu wzajemne wspieranie się, zwłaszcza jeśli jedna lub więcej osób znajduje się w trudnej sytuacji.

Sformułowanie ścisłej definicji wsparcia rówieśniczego jest trudne, przede wszystkim dlatego, że jedną z jego podstawowych cech jest elastyczność i dostosowywanie się do potrzeb ludzi, którym służy. Dlatego z biegiem czasu wykształciły się i współistnieją do dziś różnorodne formy wsparcia rówieśniczego. Niniejszy program szkoleniowy koncentruje się na sformalizowanym wsparciu rówieśniczym realizowanym przez osobę do tego celu zatrudnioną w stosunku do partnera (rówieśnika) postępującego na drodze zdrowienia.

Cele wsparcia rówieśniczego

Ogólnym celem wsparcia rówieśniczego jest pomoc drugiej osobie w znajdowaniu drogi w trudnej sytuacji czy okolicznościach życiowych. Wsparcie rówieśnicze wymaga dialogu, dzielenia się, stawiania wymagań i wzajemnego wzmacniania.

Wsparcie rówieśnicze nie ma na celu dostarczania gotowych odpowiedzi i rozwiązań. W większości przypadków człowiek jest w stanie sam znaleźć właściwą odpowiedź. Dlatego zamiast udzielać wskazówek, rówieśnik wspierający będzie towarzyszył drugiej osobie w poszukiwaniu jej własnych odpowiedzi. Będzie przy tym korzystał ze swojego życiowego doświadczenia. Wsparcie rówieśnicze nie polega na nieustannym „mentorowaniu” w każdej dziedzinie. Często jest nim po prostu rozmowa, wysłuchanie zdejmujące ciężar z barków drugiej osoby.

Wspólne doświadczenie jest kamieniem węgielnym rówieśniczego wsparcia w tym sensie, że ktoś, kto przeżył podobne doświadczenie i przezwyciężył trudności, jest często właściwą osobą, do której można zwrócić się o pomoc z podobnymi problemami. Taka osoba, oprócz oferowanego wsparcia, jest sama w sobie dowodem na to, że wyjście jest możliwe nie tylko teoretycznie ale i praktycznie. Jednak nawet jeśli rówieśnicy mają podobne doświadczenia, nadal mogą się one różnić specyfiką, czasem trwania itp. Trzeba pamiętać, że zarówno osoba wspierana, jak i wspierająca mają swoje osobiste historie, specyficzne potrzeby i szczególne cechy. Nie przeszkadza to jednak w nawiązaniu relacji opartej na wzajemnym zrozumieniu, szacunku i dzieleniu się.

Doradztwo oparte na osobistych doświadczeniach nie jest głównym celem wsparcia rówieśniczego. Właściwie wielu rówieśników wspierających twierdzi, że unika udzielania rad. Mówią o swoich doświadczeniach i o tym, co u nich zadziało, ale pozostawiają wspieranemu partnerowi decyzję, czy chce wypróbować takie podejście. Innymi słowy agent wsparcia winien podchodzić do swej roli w sposób otwarty i akceptować sytuację, w których rówieśnik nie zechce podążać za jego przykładem, lecz zdecyduje się szukać własnej drogi.



Wieloproblemowość

Wsparcie rówieśnicze ma na celu pomoc osobom, których problemy mają często charakter kompleksowy. Nierzadko osoba bezdomna ma do czynienia nie z jedną a z wieloma przeciwnościami. Można jednocześnie być ofiarą przemocy, doświadczać problemów psychicznych i nadużywać substancji psychoaktywnych. W niektórych sytuacjach te przypadłości są przyczyną bezdomności, w innych konsekwencją niestabilności lub braku schronienia. Tak czy inaczej, wszystkie te czynniki składają się na obecną sytuację człowieka i wywierają wpływ na jego rozwój do tego stopnia, że postęp w zdrowieniu i integracji społecznej może być niemożliwy, o ile wszystkie deficyty nie zostaną wzięte pod uwagę i poddane stosownemu oddziaływaniu. Dlatego wiedza o tym, z jakimi dodatkowymi problemami boryka się dana osoba, jest bardzo istotna dla interwencji rówieśniczej.

Wartości wsparcia rówieśniczego¹

Nadzieja

- Relacja rówieśnicza oferuje wyjątkowe środowisko zdrowienia i jest skutecznym sposobem budzenia nadziei i optymizmu.
- Rówieśnicy (partnerzy) wspierający są wiarygodnymi wzorami do naśladowania i dowodami na realność zdrowienia.
- Wszyscy – wspierający i wspierani – są wyjątkowymi osobami ze swymi nadziejami, marzeniami i aspiracjami.
- Można uczyć się i rozwijać na gruncie wyzwań i niepowodzeń.

Doświadczenie

- Wszyscy jesteśmy najlepszymi ekspertami w zakresie własnego doświadczenia.
- Istnieje wiele dróg zdrowienia i różne sposoby rozumienia i interpretowania doświadczeń.
- Dzielenie się własnymi doświadczeniami może być skutecznym katalizatorem osobistej zmiany i rozwoju.
- Rówieśnicy wspierający świadomie wykorzystują swoje doświadczenie, aby zachęcać i wspierać proces zdrowienia drugiej osoby.

1 Adapted from Peer2peer, 2015

Równość

- Relacja wsparcia rówieśniczego jest oparta na równości; władza dzielona jest równo - to pomaga zaufać i dzielić się z drugim.
- Osoby wspierające nie okazują ani nie sprawują władzy nad osobami wspieranymi.
- Osoby wspierające nie diagnozują ani nie oferują usług medycznych osobom wspieranym.
- Rówieśnicy wspierający mają obowiązek stawić czoła stygmatyzacji i dyskryminacji, na które napotykać podczas pełnienia swej roli.

Wzajemność

- Jesteśmy jako ludzie współzależni i wszyscy mamy coś do wniesienia.
- Wzajemność rozwija się poprzez oparte na szacunku dzielenie się pomysłami, wiedzą i doświadczeniami.
- Wzajemność rozwija się poprzez dyskusję nad tym i negocjowanie tego, co jest pomocne w relacji.
- Wszystkie osoby zaangażowane w daną relację są odpowiedzialne za jej funkcjonowanie.

Upodmiotowienie

- Zdrowienie jest zadaniem każdego człowieka, a relacja wsparcia rówieśniczego polega na wspólnym uczeniu się.
- Upodmiotowienie ma miejsce, gdy czerpiemy z naszych mocnych stron i umiejętności, zarówno indywidualnie, jak i zbiorowo.
- Podejmowanie ryzyka, próbowanie nowych rzeczy i wychodzenie poza strefę komfortu jest niezbędne dla rozwoju osobistego i zmiany.
- Uzyskiwanie władzy i kontroli nad sobą samym wynika z rozpoznawania własnych potrzeb, dokonywania wyborów i brania odpowiedzialności za znalezione rozwiązania.
- Wspieranie ludzi w procesie zmiany polega na „byciu z” a nie „robieniu za”.

Akceptacja

- Relacja rówieśnicza polega na zaakceptowaniu drugiego takim, jakim jest, bez osądu, oczekiwań i wymagań.
- Relacja rówieśnicza ma na celu pomóc rówieśnikowi zaakceptować siebie takim, jakim jest, ze świadomością, że są w nim rzeczy, których zmienić się nie da i że jest to całkowicie w porządku.



Empatia

- Empatia i współczucie leżą u podstaw relacji z rówieśnikiem.
- Współczucie dla innych opiera się na współczuciu dla siebie.
- Empatia we wsparciu rówieśniczym to umiejętność rozumienia i dzielenia uczuć drugiej osoby.

ARKUSZE ROBOCZE

- Arkusz roboczy 1: Jak sobie poradziłem z...
- Arkusz roboczy 2: Czy to działa?

Arkusz roboczy: Jak sobie poradziłem z...

Pomyśl o konkretnym problemie/trudnej sytuacji, którą musiałeś rozwiązać w przeszłości. Może to mieć związek z czymkolwiek — z problemem rodzinnym, problemem zdrowotnym, związkiem uczuciowym, pracą... Spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania w odniesieniu do tej sytuacji.

Co myślałeś, kiedy ta sytuacja miała miejsce? Jak się z tym czułeś?

Co zrobiłeś z tą sytuacją?

Czy potrzebowałeś pomocy w rozwiązaniu/przezwycięzeniu tej sytuacji?



Kto pomógł ci sobie poradzić? Co zrobił, żeby pomóc?

Kto pomógł ci sobie poradzić? Co zrobił, żeby pomóc?

Jakie dzisiaj są twoje odczucia dotyczące tej sytuacji?

Arkusz roboczy: Czy to działa?

Wypełnij tabelę opisami stanu umysłu z poniższego pola

Większa pewność siebie

Poczucie równości

Większe poczucie samostanowienia

Poczucie bezsilności

Większy komfort

Poczucie przynależności/wspólna tożsamość

Dalszy brak innych zasobów do radzenia sobie

Większe poczucie niższości

Lepsza samoocena

Gorsza samoocena

Pozyskanie zasobów do radzenia sobie

Większe poczucie porażki

Rozwój i dzielenie się umiejętnościami

Dalszy brak kompetencji/umiejętności

Większe poczucie uzależnienia

Większy niepokój

WYGLĄDA NA TO, ŻE TO DZIAŁA!	COŚ TU NIE GRA ...



Czy możesz wskazać inne stany umysłu świadczące o tym, czy wsparcie rówieśnicze działa, czy nie?
Zapisz je.

Samoocena: rozdział 1

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaż wypełniony arkusz samooceny trenerowi

	1	2	3	4	5
1. Wiem, czym jest wsparcie rówieśnicze					
2. Rozumiem cele wsparcia rówieśniczego					
3. Potrafię wymienić wartości wsparcia rówieśniczego					
4. Rozumiem rolę wspólnego doświadczenia we wsparciu rówieśniczym					
5. Rozumiem rolę równości we wsparciu rówieśniczym					
6. Potrafię wyjaśnić rolę nadziei we wsparciu rówieśniczym					
7. Potrafię wyjaśnić pojęcie wielopropblemowości					
8. Potrafię wyjaśnić, co oznacza upodmiotowienie w kontekście wsparcia rówieśniczego					



ROZDZIAŁ 2: GŁĘBSZE ROZEZNANIE ROLI RÓWIEŚNIKA WSPIERAJĄCEGO

Ten rozdział skupia się na postaci rówieśnika wspierającego. Warunkiem wstępnym podjęcia tej roli jest osiągnięcie znaczącego etapu w szeroko rozumianym procesie zdrowienia i praca na rzecz zdrowej relacji z samym sobą. Rówieśnik wspierający zostanie przedstawiony jako wzór osoby zdrowiejącej i ucieleśniającej wartości wsparcia rówieśniczego. Omówiona zostanie kwestia poufności w relacji rówieśniczej.

Rówieśnik wspierający

Rówieśnik wspierający to osoba, która przeszła przez doświadczenia życiowe podobne do tych, które przeżywa obecnie rówieśnik wspierany. Rówieśnik wspierający osiągnął zaawansowany etap procesu zdrowienia, utrzymuje się w tym procesie przez dłuższy czas lub być może całkowicie „wyzdrowiał”. Odwołuje się do swoich osobistych doświadczeń i drogi do zdrowia w sposób, który budzi nadzieję u osób jemu podobnych. Nabył w toku swych życiowych zmagani konkretną empiryczną wiedzę w odniesieniu do problemów i sytuacji, wobec których staje teraz osoba wspierana.

Wsparcie rówieśnicze ma na celu wspieranie jednostek we wprowadzaniu pożądaných zmian w ich życiu. To dlatego kluczowymi przesłankami do udzielania wsparcia są własne postępy na drodze zdrowienia i obecny względny dobrostan, w szczególności zaś wiara w zdolność każdej osoby do budowania, zmiany i odbudowy samej siebie oraz relacji z otoczeniem. Dlatego bardzo ważne jest, aby przyszedł rówieśnik wspierający, zanim podejmie decyzję o pomaganiu innym, pracował nad zbudowaniem zdrowej relacji z samym sobą.

Przed objęciem stanowiska rówieśnika wspierającego w sformalizowanym i profesjonalnym kontekście dana osoba musi przejść szkolenie w celu zdobycia podstawowej wiedzy oraz rozwinięcia niezbędnych umiejętności w zakresie wsparcia rówieśniczego.

Wzorzec osobowy

Kiedy człowiek szuka u drugiej osoby inspiracji lub motywacji do osiągnięcia określonego celu, pójścia określoną drogą czy też naśladowuje pewne jej cechy i dzieje się przez dłuższy czas, możemy powiedzieć, że osoba ta pełni rolę wzorca.

Wzorcami mogą być postaci historyczne, kulturowe, ludzie sławni, osoby fikcyjne i realne (z kręgu rodziny, znajomych, pracy). Większość z nas miała kiedyś taki wzór do naśladowania. Można ich mieć zresztą kilka. Określona osoba może służyć jako wzór w pewnym obszarze; może też być postrzegana jako wzór całościowy.

Kluczową funkcją rówieśnika wspierającego jest bycie wzorem-przykładem przezwycięzania trudnych sytuacji życiowych. Odbywa się to właśnie poprzez dzielenie się z osobą wspieraną własnymi doświadczeniami (więcej o dzieleniu się osobistymi doświadczeniami dowiesz się z rozdziału 6).

Korzyści z pomagania innym

Badania pokazują, że z pomagania odnosi korzyść nie tylko ten, kto otrzymuje pomoc, ale także sam pomagający. Pozytywny wpływ na życie innej osoby i towarzysząca mu aprobatą społeczną prowadzi do lepszej samooceny i większego poczucia sprawczości. Wyniki ankiet prowadzonych wśród osób, które udzielają wsparcia innym wskazują na wiele korzyści dla pomagających, takich jak poczucie, że jest się docenianym, wzrost pewności siebie, wzrost samoświadomości, poczucie, że jest się kimś, kto się rozwija.

Z drugiej strony wspierająca rola może również prowadzić do zmęczenia, frustracji lub przeciążenia. Aby temu zapobiec, przyszli rówieśnicy wspierający powinni przejść wcześniej specjalne szkolenie i dysponować stałym wsparciem w postaci superwizora lub doradcy w organizacji zatrudniającej. Badania sugerują, że do skutecznego wdrażania wsparcia rówieśniczego przyczynia się poczucie równowagi między wsparciem oferowanym i otrzymywanym. Otrzymywanie wsparcia nie tylko pomaga wspierającemu w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami, ale także zapobiega powstaniu w nim przekonania, że tylko daje, nic w zamian nie otrzymując.

Zasady, których powinien trzymać się rówieśnik wspierający²

- Respektuj specyficzne potrzeby osoby wspieranej i podchodź do procesu zdrowienia w sposób zindywidualizowany.
- Respektuj etap, na jakim osoba wspierana znajduje się na jej własnej, wyjątkowej drodze zdrowienia, skupiając uwagę raczej na jakości procesu niż jego wyniku.
- Sprzyjaj samostanowieniu osoby wspieranej i wzmacniaj ją w odgrywaniu aktywnej roli w procesie swego zdrowienia.
- Uznaj, że wartości i przekonania osoby wspieranej mogą się znacznie różnić od twoich.
- Buduj wraz z osobą wspieraną relację równorzędną, otwartą i opartą na zaufaniu.
- Dziel się swoimi przeżyciami w sposób nacechowany współczuciem i zrozumieniem oraz budzący nadzieję w osobie wspieranej.
- Dbaj o to, by wiedza płynąca z twojego doświadczenia była wykorzystywana w sposób poprawiający samopoczucie osoby wspieranej oraz o to, by relacja była skoncentrowana na osobie wspieranej.
- Przestrzegaj we wzajemnej relacji wspólnie uzgodnionych granic.
- Przestrzegaj zewnętrznych granic w kontekście swojej roli jako osoby wspierającej.
- Dbaj o siebie, monitoruj własne samopoczucie, bądź świadom własnych potrzeb a także uświadamiaj potrzebę dbania o siebie osobie wspieranej.
- Aktywnie kontaktuj osobę wspieraną z innymi dostępnymi zasobami pomocowymi.
- Współpracuj z partnerami społecznymi, usługodawcami i innymi podmiotami.



Poufność

Rówieśnicy wspierający mają zazwyczaj dostęp do poufnych informacji na temat osób wspieranych, które mogą dotyczyć np. stanu psychicznego, nadużywania substancji, konfliktów z prawem, chorób zakaźnych czy orientacji seksualnej. Z drugiej strony, relacja między rówieśnikiem wspierającym a wspieranym wiąże się z pewnym poziomem otwartości i intymności. Może w jej ramach dochodzić do sytuacji podobnych tym, które mają miejsce między przyjaciółmi i które wiążą się z ujawnieniem poufnych informacji zarówno przez jedną, jak drugą stronę.

Dlatego ważne jest, aby rówieśnik wspierający znał i rozumiał obowiązujące standardy w zakresie prawa każdej osoby do prywatności. Dodatkowo pomiędzy osobą wspierającą a wspieraną należy ustalić jasne zasady dotyczące poufności w ich indywidualnej relacji - tak aby obie strony czuły się komfortowo i bezpiecznie, co jest wstępnym warunkiem budowania relacji opartej na zaufaniu.

Ogólne uwagi dotyczące kwestii poufności:

- Omów tę kwestię szczegółowo z osobą wspieraną podczas pierwszych spotkań i dojdźcie do porozumienia.
- Nie udostępniaj osobom trzecim informacji o osobie wspieranej, o ile cię ona wyraźnie do tego nie upoważni.
- Przekazuj innym poufne informacje o osobie wspieranej tylko na zasadzie „niezbędnej wiedzy”, to znaczy, gdy informacje, którymi się dzielisz, są niezbędne dla dobra tej osoby lub mają na celu zapobieżenie poważnym i przewidywalnym szkodom mogącym dotknąć ją lub osoby trzecie.
- Jako rówieśnik wspierający dzielisz się z osobą wspieraną swoimi doświadczeniami. Pamiętaj, że to ty decydujesz, jakie informacje i w jaki sposób udostępniasz, i masz prawo odmówić wyjawienia czegokolwiek, jeśli miałbyś się z tym czuć niekomfortowo.
- Może się zdarzyć, że jesteś w organizacji członkiem zespołu, który pracuje z tą samą co ty osobą. W takich okolicznościach prawdopodobnie udostępnisz informacje zespołowi, ale pamiętaj, że może to wpłynąć na dalszą możliwość nawiązywania przez ciebie kontaktów i relacji.

Pamiętaj również, że organizacja, która zarządza usługą wsparcia rówieśniczego, ma obowiązek poinstruować cię, jak obchodzić się z poufnymi informacjami, oraz udzielać ci stałego wsparcia w tym zakresie.

ARKUSZE ROBOCZE

- Rozdział 2. Arkusz Roboczy 1: Mój wzór do naśladowania
- Rozdział 2. Arkusz Roboczy 2: Ja jako wzór do naśladowania
- Rozdział 2. Arkusz Roboczy 3: Poufność

Arkusz roboczy: Mój wzór do naśladowania

Pomyśl o osobie, która była (lub nadal jest) dla ciebie wzorem do naśladowania. Może to być osoba, która w jakiś sposób wpłynęła na Twoje zdrowienie z bezdomności, ale niekoniecznie.

Co ta osoba zrobiła, że stała się dla Ciebie wzorem pewnych zachowań/postaw/osiągnięć? Czy była świadoma tego, że jest dla ciebie takim wzorem? Zastanów się nad jej cechami/ postawami, które zachęciły Cię do naśladowania. Spisz je.



Arkusz roboczy: Ja jako wzór do naśladowania

Zastanów się, w jaki sposób będziesz współdziałać z rówieśnikiem (osobą, którą wspierasz) urzeczywistniając każdą z wartości wsparcia rówieśniczego podaną niżej.

WARTOŚĆ	REALIZACJA
NADZIEJA	
DOŚWIADCZENIE	
RÓWNOŚĆ	
WZAJEMNOŚĆ	
UPODMIOTOWIENIE	
AKCEPTACJA	
EMPATIA	

Arkusz roboczy: Poufność

Niektóre z opisanych poniżej sytuacji stanowią naruszenie tajemnicy i poufności. Czy możesz określić, które? Omów to z resztą grupy.

SYTUACJA	DZIAŁANIE	OSOBY ZAANGAŻOWANE
Dostęp do schroniska	Nazywanie klientów po nazwisku	Personel, osoba nazwana, inni klienci/mieszkańcy, którzy słyszą nazwisko
Policja przy wejściu do schroniska	Policja prosi o wywołanie kogoś, kto przebywa w schronisku	Wymiana informacji wyłącznie między policją a personelem
Policja interweniuje wewnątrz schroniska.	Policja prosi o kogoś, kto przebywa w schronisku	Wymiana informacji między policją a personelem. Pozostali mieszkańcy słyszą nazwisko osoby, której szuka policja.
Interwencja służby zdrowia	Interwencja odbywa się w pomieszczeniu wspólnego użytku w schronisku.	Personel medyczny, personel schroniska, osoba podlegająca interwencji, pozostali mieszkańcy obecni na sali.
Interwencja służby zdrowia	Interwencja odbywa się w oddzielnym pomieszczeniu, bez obecności innych mieszkańców ani personelu .	Personel służby zdrowia i osoba podlegająca interwencji
Lista z danymi osobowymi mieszkańców pozostawiona w miejscu, w którym mogą ją zobaczyć inne osoby	Listę mogą zobaczyć inne osoby	Personel i mieszkańcy schroniska
Interwencja dotycząca klienta w prywatnej przestrzeni	Interwencja w oddzielnym pomieszczeniu, za zamkniętymi drzwiami	Osoba z personelu (ew. rówieśnik wspierający) oraz klient



SYTUACJA	DZIAŁANIE	OSOBY ZAANGAŻOWANE
Interwencja dot. klienta we wspólnej przestrzeni	Interwencja dot. klienta we wspólnej przestrzeni, w której inni mieszkańcy i pracownicy mogą usłyszeć, co się mówi	Osoba z personelu (ew. rówieśnik wspierający), klient, inni mieszkańcy
Rozmowa telefoniczna z innymi profesjonalistami w prywatnej przestrzeni	Przedstawienie sprawy lub omawianie postępowania z innymi specjalistami	Profesjoniści biorący udział w rozmowie (ew. rówieśnik wspierający)
Rozmowa telefoniczna z innymi profesjonalistami we wspólnym pomieszczeniu	Przedstawienie sprawy lub omawianie postępowania z innymi specjalistami, przy czym rozmowa może być tyszana przez inne osoby	Profesjoniści biorący udział w rozmowie (ew. rówieśnik wspierający) oraz inne osoby obecne w pomieszczeniu
Skarga na innego klienta przedstawiana w oddzielnym pomieszczeniu	Mieszkaniec skarży się na mieszkańca w oddzielnym pomieszczeniu	Osoba skarżąca się, osoba oskarżana, personel
Skarga na innego klienta przedstawiana we wspólnym pomieszczeniu	Mieszkaniec skarży się członkowi personelu na mieszkańca w pomieszczeniu, w którym obecnych jest więcej osób (mieszkańców)	Osoba skarżąca się, osoba oskarżana, personel, inni mieszkańcy, których sprawa nie dotyczy, ale słyszą rozmowę
Dokumenty osobiste klienta w zasięgu wzroku osób trzecich	Dokumenty osobiste umieszczone w miejscu, gdzie mogą je zobaczyć osoby trzecie	Personel, właściciel dokumentów, inni klienci

Samoocena: Rozdział 2

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaż wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Rozumiem, kim jest rówieśnik wspierający.					
2. Rozumiem, jak ważna jest zdrowa relacja z samym sobą jako warunek wstępny pomagania innym.					
3. Wiem, co znaczy być wzorcem do naśladowania i umiem wyjaśnić, w jaki sposób osoba wspierająca może pełnić tę rolę.					
4. Potrafię wyjaśnić, dlaczego pomaganie innym może przynosić korzyść osobie pomagającej.					
5. Mam świadomość, że pomaganie innym niesie z sobą konieczność radzenia sobie z trudnymi uczuciami i rozumiem, dlaczego ważne jest monitorowanie własnego samopoczucia jako osoby wspierającej.					
6. Potrafię wskazać zasady, którymi rówieśnik wspierający ma się kierować w swej pracy.					
7. Rozumiem, dlaczego poufność ma ogromne znaczenie we wsparciu rówieśniczym.					
8. Jestem świadomy zasadniczych kwestii dotyczących zachowywania poufności, które powinna brać pod uwagę osoba wspierająca.					



ROZDZIAŁ 3: WSPARCIE RÓWIEŚNICZE A BEZDOMNOŚĆ

W tym rozdziale omówimy podstawowe przyczyny bezdomności i jej wpływ na życie ludzi. Pokażemy również, w jaki sposób osoby wspierające mogą pomóc rówieśnikom w procesie zdrowienia.

Czym jest bezdomność?

Długi czas bezdomność była postrzegana jako osobista odpowiedzialność, kwestia kumulacji błędnych osobistych wyborów. Jednak kolejne kryzysy finansowe w różnych krajach doprowadziły więcej osób na skraj egzystencji. Okazało się, że niepewność jutra może zapukać do każdych drzwi. Okazało się również, że osoby, które mają tendencję do postrzegania siebie jako „zabezpieczonych”, są także narażone na pogorszenie sytuacji mieszkaniowej, eksmisję, konieczność dzielenia miejsca z większą liczbą osób, a nawet spania na ulicy. Dyskusja toczy się teraz raczej nad tym, w jaki sposób kłaść kres stanowi bezdomności i życia w niegodnych warunkach w bardziej systemowy i efektywny sposób. Bezdomność, silnie związana z ubóstwem i rosnącymi nierównościami, jest jednym z wielu aspektów szerszego problemu społecznego. Dlatego kraje UE przyjęły niedawno Deklarację Lizbońską w sprawie Europejskiej Platformy ds. Bezdomności, pierwszą w historii próbę zaprojektowania i wdrożenia wspólnej polityki w zakresie bezdomności na skalę kontynentu..

Kogo uważa się za osobę bezdomną?

Według typologii ETHOS opracowanej przez FEANTSA osoba bezdomna:

- Śpi na ulicy lub noclegowniach (bez stałego schronienia)
- Mieszka w schronisku dla bezdomnych (bez domu)
- Mieszka w niepewnych warunkach mieszkaniowych (zagrożenie eksmisją, przemocą domową, niepewne warunki najmu)
- Mieszka w nieodpowiednich warunkach mieszkaniowych (w przepiętym mieszkaniu, bez prądu lub bieżącej wody, na nielegalnych obozowiskach, w mieszkaniu wykazującym poważne braki)

Bezdomność jest skrajną formą ubóstwa, a ubóstwo wynika z istniejących nierówności społecznych. Bardziej szczegółowe przyczyny są powiązane z uwarunkowaniami społeczno-politycznymi, które skutkują:

- Brakiem niedrogich mieszkań
- Niskimi zarobkami
- Nieregularnym zatrudnieniem
- Słabą polityką socjalną lub jej brakiem
- Brakiem odpowiedniej siatki bezpieczeństwa dla osób doświadczających ubóstwa i wykluczenia mieszkaniowego

Bezdomnością dotknięte są setki tysięcy ludzi. Szacuje się, że prawie 700 000 osób w Europie żyje w miejscach niemieszkalnych lub w zamieszkaniu ratunkowym, a ponad 4 miliony uważa się za osoby bezdomne^{3,4}.



Niedawna pandemia COVID 19 dodatkowo uderzyła w osoby doświadczające bezdomności, zwłaszcza te, które śpią w miejscach niemieszkalnych, ale także te, które były w drodze do normalności – codzienne życie ludzi zmieniło się dosłownie z dnia na dzień i nie było czasu, aby odpowiednio się do tego przygotować.

Pozytywne jest to, że coraz więcej dyskutuje się o możliwych sposobach eliminacji bezdomności. Wydaje się, że na szczęblu europejskim panuje zrozumienie, że wymaga to wspólnego wysiłku, w którym wszyscy uczestnicy mają do odegrania istotną rolę. Winno to znaleźć potwierdzenie w niezbędnych zobowiązaniach budżetowych.

W jaki sposób mogę pomóc jako rówieśnik wspierający?

Twój wkład w drogę powrotu do zdrowia rówieśników jest niezbędny.

- Możesz zaoferować wsparcie, zachętę, nadzieję i być może swoiste mentorowanie tym, którzy znajdują się w sytuacjach, z którymi sam się zmagasz;
- Możesz wesprzeć usługodawców w lepszym zrozumieniu złożonych problemów, z którymi zмага się osoba bezdomna, gdy chce odzyskać kontrolę nad własnym życiem;

3 https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/B-9-2020-0363_EN.html

4 <https://www.feantsa.org/en/be-fair-europe-campaign/background>



- Możesz wspierać osoby bezdomne w budowaniu zaufania do istniejących usług i szukaniu wsparcia;
- Możesz respektować ich preferencje i tempo postępu, ponieważ rozumiesz, że ta droga ma różne etapy i każdy radzi sobie z nimi na swój sposób;
- Możesz dzielić się tym, co już wiesz, w sposób, który nie obraża ani nie stygmatyzuje
- Możesz mieć własne pomysły na wsparcie i możesz komunikować je realizatorowi usług;
- Ponieważ: Ty tam byłeś i Ty to zrobiłeś.

Jak to zrobić?

Możesz wnieść wkład na swój własny sposób zgodnie ze swoim rozumieniem i dyspozycyjnością:

- zostając wolontariuszem w sieci rówieśniczej pracującej z osobami bezdomnymi
- zostając wolontariuszem w organizacji zajmującej się osobami bezdomnymi
- zatrudniając się w organizacji pomagającej osobom bezdomnym
- zostając rzecznikiem praw osób bezdomnych

Samoocena: Rozdział 3

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaż wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Znam główne przyczyny bezdomności.					
2. Potrafię wskazać i omówić różne stereotypy/uprzedzenia związane z bezdomnością.					
3. Potrafię przedstawić główne prawa osoby bezdomnej zgodnie z najważniejszymi światowymi deklaracjami i kartami praw.					
4. Czuję, że mógłbym wziąć udział w dyskusji na temat dyskryminacji osób bezdomnych dostarczając spostrzeżeń i argumentów opartych nie tylko na własnym doświadczeniu.					
5. Wzmocniłem swoją umiejętność rozpoznawania sytuacji, w których konieczne może być przekraczanie dotychczasowych granic.					
6. Czuję się bardziej zdolny do przekraczania takich granic w razie potrzeby.					
7. Uważam, że potrafię zidentyfikować i omówić scenariusze przypadków zgodnie z potrzebami moich rówieśników.					
8. Informacje przekazane mi w tej jednostce treningowej pomogą mi uporać się z głównymi obowiązkami związanymi z rówieśniczym wsparciem osób bezdomnych					



ROZDZIAŁ 4: ZDROWIE PSYCHICZNE I PROCES ZDROWIENIA

Choroba psychiczna dotyka człowieka w całości (myślenie, czucie, zachowanie i nastrój). Wpływa głęboko na codzienne życie a najczęściej i na możliwość pozostawania w zdrowym związku. Ważne jest, aby zaakceptować, że „zdrowienie” w obszarze zdrowia psychicznego jest możliwe bez „opieki”. Koncepcja procesu zdrowienia w odniesieniu do zdrowia psychicznego kładzie nacisk na wagę nadania pacjentowi roli głównego aktora w procesie odzyskiwania kontroli nad własnym życiem i emocjami. Celem jest zapewnienie takiej osobie narzędzi i sposobności do radzenia sobie ze swym stanem psychicznym w zdrowy sposób.

W tym rozdziale mowa będzie o:

- Najpowszechniejszych chorobach psychicznych: przedstawione zostaną typowe objawy, typy wyróżniane w ramach choroby, wypowiedzi osób cierpiących na daną chorobę.
- Nadużywaniu substancji.
- Metodach podtrzymywania własnego zdrowia psychicznego.

Najpowszechniejsze choroby psychiczne i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka

Z badań wynika, że częstotliwość występowania typowych problemów psychicznych jest ponad dwukrotnie wyższa wśród osób bezdomnych w porównaniu z ogólną populacją, a prawdopodobieństwo rozwoju psychozy może być u osób dotkniętych marginalizacją społeczną stosownie od 4 do 15 razy wyższe. Biorąc pod uwagę ogromne znaczenie zdrowia psychicznego dla jakości życia jednostki, dobrze jest – dla lepszego zrozumienia wymogów przypadku i opracowania adekwatnego planu zdrowienia – znać specyfikę każdej przypadłości.

Chociaż rówieśnik wspierający nie jest bezpośrednio zaangażowany w leczenie schorzeń psychicznych, umiejętność ich rozróżniania jest kluczowa dla właściwego podejścia do klienta. Zrozumienie stanu klienta pozwala również skalibrować wsparcie, jakiego będzie potrzebował rówieśnik wspierający. W odniesieniu do tych osób, które wykazują objawy choroby psychicznej, ale nie zostały zdiagnozowane i nie są leczone, rola rówieśnika może polegać na pomocy w wykryciu problemu poprzez przekazanie istotnych informacji specjalistom.

Poniżej przedstawiona została krótka lista najczęstszych schorzeń psychicznych i ich podstawowej charakterystyki.

Zaburzenia lękowe

Lęk jest powszechnym doświadczeniem, ale w przypadku osób z zaburzeniami lękowymi staje się codziennym ciężarem, który zwiększa się z dnia na dzień i staje barierą dla zdrowego życia i relacji.

Niektóre z objawów to:

- Niepokój
- Napięcie mięśni
- Nagłe i powtarzające się ataki intensywnego lęku

Niektóre rodzaje zaburzeń lękowych obejmują:

- Uogólnione zaburzenie lękowe
- Ataki paniki
- Fobie

„...Dla mnie przebywanie w domu pogarsza sytuację, ponieważ kiedy jestem sama, wkradają się złe myśli i zaczyna się panika. Nie mam innych zajęć i sposobów ucieczki przed negatywnymi myślami, więc łatwo zostaję przytłoczona ...”

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)

ADHD to zaburzenie rozwojowe charakteryzujące się brakiem uwagi (trudności z utrzymaniem koncentracji); dezorganizacją życia (np. gubienie rzeczy); nadpobudliwością - impulsywnością (trudności z pozostawianiem w jednym miejscu, czekaniem).

Niektóre z objawów to:

- Brak uwagi, nadpobudliwość
- Deficyty w interakcjach społecznych i komunikacji
- Deficyty w uczeniu się w obszarach czytania, pisania i matematyki

Inne przykłady zaburzeń neurorozwojowych to:

- Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD)
- Zaburzenia uczenia się

„Za każdym razem, gdy siadałem przy komputerze, zaraz wstawałem, pusty dokument Worda był haniebnym świadectwem mojego braku koncentracji. W niektóre dni nie docierałem nawet do biurka. Czułem się tak, jakby moje myśli zostały zapisane na karteczkach, setkach karteczek wirujących w gigantycznym tunelu aerodynamicznym. Ja też byłem w tym tunelu gorączkowo starając się chwycić te kawałki papieru”. (The Times, Bloodworth, 2021)

Zaburzenie afektywne dwubiegunowe

- Choroba afektywna dwubiegunowa powoduje dramatyczne zmiany nastroju, energii i zdolności do spójnego myślenia. Osoby z tego rodzaju zaburzeniem charakteryzuje ekstremalna huśtawka



nastrojów w ciągłej sekwencji wzlotów i upadków. Niektóre osoby mogą przez długi czas pozostawać bezobjawowe. Czasami między epizodami może upłynąć wiele lat.

Niektóre z objawów to:

- Mania lub hipomania - okresy nadmiernej aktywności i przyływu energii
- Okresy depresyjne
- Wahania nastroju

Niektóre typy zaburzeń afektywnych dwubiegunowych:

- Zaburzenia lękowe
- Zaburzenia kontroli impulsów

„Wyobraź sobie, że się upijasz, ale bez alkoholu. Czujesz się lżejsza, pewniejsza w mowie i bardziej żądna przygód niż zwykle. W miarę upływu czasu twoja ocena sytuacji staje się coraz bardziej zamazana. Przeceniasz siebie. Obcy nagle stają się przyjaciółmi. Rzeczywistość zaczyna się zmieniać – zaczynasz dostrzegać rzeczy, których wcześniej nie dostrzegałaś... Ja prawie nie spałam i nie jadłam. Z osoby skrajnie przestraszona stałam się agresywna, nadmiernie seksualna i towarzyska... Przestałam dbać o swoje ciało, wierząc, że nie mogę umrzeć... To drugie przyszło kilka miesięcy później... Depresja wkradła się do mojej świadomości i systematycznie odbierała mi życie. Czułam się niepewna, bezwartościowa, niema i odrętwiała. Czułam się ciężarem dla wszystkich wokół mnie. Ciągle wracała myśl o samobójstwie”.

Depresja

Zaburzenia depresyjne, często nazywane depresją kliniczną, charakteryzują się uporczywym poczuciem beznadziejności i rozpaczą. Trudno wtedy nadążyć za normalnym tokiem życia (jedzeniem, spaniem, pracą, byciem z innymi, zainteresowaniami).

Niektóre z objawów to:

- Przewlekłe zmęczenie i brak energii
- Utrata zainteresowania lub czerpania przyjemności z rzeczy uprzednio atrakcyjnych
- Bezsenna lub hipersomnia (nadmierne spanie) – niemal codzienna
- Kłopoty z koncentracją, niezdecydowanie

Niektóre często występujące rodzaje zaburzeń depresyjnych to:

- Ciężkie zaburzenie depresyjne
- Sezonowe zaburzenia afektywne
- Depresja poporodowa

„Jakość mojego życia pogorszyła się w ostatnich latach w wyniku ogromnego wysiłku i walki potrzebnej do wykonywania tak wielu rzeczy ... Muszę wyjść z domu i robić takie rzeczy jak chodzenie na koncerty, imprezy szkolne, spotkania, a do niektórych trudno mi się zmotywować... Trudno mi nawet wstać z łóżka i pójść na spacer, mimo że spaceruję to jeden z moich ulubionych sposobów spędzania czasu.”

Zaburzenia osobowości

Zaburzenia osobowości generują istotne problemy i ograniczenia w związkach, aktywności społecznej, zatrudnieniu i szkole, ponieważ osoby takie mają trudności z postrzeganiem i odnoszeniem się do okoliczności i ludzi.

Niektóre z objawów to:

- Uporczywe kłamanie, kradzieże, tworzenie fałszywych tożsamości
- Niestabilne i intensywne relacje
- Nerozpoznawanie potrzeb i uczuć innych osób

Niektóre rodzaje zaburzeń osobowości to:

- Zaburzenie osobowości typu borderline
- Aspołeczne zaburzenie osobowości Narcystyczne zaburzenie osobowości

„Potem w poniedziałek obudziłem się czując wszystko, z jakimś ale. Byłem przygnębiony, ale też niespokojny i zakłopotany. Byłem zmęczony i podniecony zarazem, chciałem robić wszystko i nic jednocześnie. Chciałem porozmawiać z przyjaciółmi i być sam”.

Zespół stresu pourazowego (PTSD)

PTSD może wystąpić u osób, które doświadczyły lub były świadkami traumatycznego zdarzenia, takiego jak klęska żywiołowa, poważny wypadek, akt terrorystyczny, napaść seksualna, wojna/walka lub coś podobnego.

Niektóre z objawów to:

- Ponowne doświadczenie
- Unikanie
- Objawy dotyczące funkcji poznawczych i nastroju

Niektóre typy PTSD to:

- Zespół stresu pourazowego
- Ostre zaburzenie stresowe
- Zaburzenia adaptacyjne



„Nie mogłem zamknąć oczu przez miesiące po incydencie, by nie widzieć twarzy napastnika. Dręczyły mnie koszmarne sny i retrospekcje. Nie mogłem spać sam w swoim mieszkaniu przez cztery lata po incydencie. Obsesyjnie sprawdzałem wszystkie okna, drzwi i zamki.”

Schizofrenia i inne zaburzenia psychiatryczne

Zaburzenia psychiatryczne to poważne choroby, które wpływają na myślenie i percepcję utrudniając rozpoznanie tego, co realne, a co nie.

Niektóre z typowych objawów to:

- Urojenia
- Halucynacje
- Zdezorganizowane myślenie i mowa

Niektóre rodzaje zaburzeń psychiatrycznych to:

- Schizofrenia
- Zaburzenia urojeniowe

„Słyszę głosy, które uniemożliwiają mi zajmowanie się codziennymi sprawami, rozpraszają mnie te głosy”; „Głosy wpłynęły na moje życie, po prostu codzienne życie ... Wyjść, wyjechać, zrobić coś, hmm, po prostu boję się teraz wychodzić, te rzeczy w mojej głowie sprowadzają złe myśli;”, „Kiedy wokół jest dużo ludzi, denerwuję się”.

Nadużywanie substancji, uzależnienie

Diagnoza uzależnienia od narkotyków zasadza się na upośledzonej kontroli zachowań, wycofaniu społecznym, ryzykownym używaniu substancji oraz na kryteriach farmakologicznych.

Niektóre z objawów to:

- Pragnienie substancji
- Wycofanie z relacji przyjaciółmi, rodziną
- Nagłe zmiany w zachowaniu
- Ryzykowne zachowania
- Wykształcenie tolerancji prowadzące do zwiększania dawek
- Objawy odstawienia po zaprzestaniu używania

Niektóre substancje, co do których dowiedziono, iż prowadzą do zaburzeń właściwych dla uzależnienia to: alkohol, konopie indyjskie, opioidy, kokaina, tytoń... Przykładem uzależniających zaburzeń behawioralnych jest uzależnienie od hazardu.

„To, co początkowo uważałem za heroinę, okazało się fentanylem. Nie byłem tego świadomy. Polubiłem to: nie czułem się bezużyteczny czy udręczony, czułem się kochany - przez tę substancję, a nie przez innych. To był zdecydowanie najbardziej chory i najbardziej toksyczny związek, w jakim kiedykolwiek byłem. Uzależniłem się od pierwszego dnia. Myślałem, że to jest życie, że to jest sposób na życie. To było połączenie, za którym tęskniłem. Nic nie stało między mną a tą relacją.”

Czym jest zdrowienie w obszarze zdrowia psychicznego?

Należy rozumieć, że zdrowienie nie oznacza wyleczenia. Zdrowienie oznacza zdolność do budowania i prowadzenia satysfakcjonującego i sensownego życia oraz uczestnictwa w życiu społecznym również w sytuacji, gdy problemy ze zdrowiem psychicznym utrzymują się.

Zdrowienie dotyczy całego życia danej osoby, a nie tylko objawów. Wymaga:

- odnalezienia nadziei; optymistycznego patrzenia w przyszłość; wiary w siebie, poczucia sprawczości;
- poczucia celu; odnalezienia sensu życia pomimo choroby;
- budowania zdrowych relacji;
- uzyskiwania samodzielności.

Zdrowienie obejmuje pięć etapów:

- Żałoba – okres wycofania naznaczony głębokim poczuciem straty i beznadziejności;
- Świadomość – uświadomienie sobie, że nie wszystko jest stracone i że spełnione życie jest osiągalne;
- Planowanie – ocena własnych mocnych i słabych stron w odniesieniu do zdrowienia i rozpoczęcie pracy nad poprawą zdolności zdrowienia;
- Odbudowa – aktywna praca nad własną pozytywną tożsamością, wyznaczanie sobie istotnych celów i przejmowanie kontroli nad własnym życiem;
- Wzrost – na dobrą jakość życia składa się dobre samopoczucie, poczucie autokontroli i autonomii, pozytywne postrzeganie siebie, poczucie przynależności, uczestnictwo w przyjemnych i znaczących aktywnościach oraz optymistyczne spojrzenie na przyszłość.

Dobre samopoczucie, poczucie samokontroli i autonomii, pozytywna samoocena, poczucie przynależności, zaangażowanie w przyjemne i znaczące czynności oraz pełne nadziei spojrzenie na przyszłość – wszystko to składa się na dobrą jakość życia. Oczywiście negatywnych uczuć należy się spodziewać jako normalnego składnika procesu zmiany, ale nie należy ich uważać za przeszkody, ponieważ są nieuniknione na długiej drodze zdrowienia z problemów psychicznych. Mogą pojawić się gruncie postępującej zmiany samoświadomości, jako efekt ponownej oceny przeszłych wyborów, a także bardzo często w toku walki z uzależnieniem od substancji związanym z mentalną kondycją jednostki.

Bycie bezdomnym jest trudne i niebezpieczne, i dlatego osoby bezdomne są często nieśmiałe lub wycofane. Zdobycie ich zaufania to ciężka praca, ale jest to fundamentalny krok w procesie zdrowienia. Pracownik profesjonalny nie jest w stanie zaangażować osoby bezdomnej w proces zdrowienia, dopóki



mu ona nie zaufa. Na tym delikatnym etapie, zwłaszcza na początku, kluczową rolę mogą odegrać rówieśnicy wspierający. Podobieństwo doświadczeń życiowych, znajomość zmagañ związanych z życiem w ubóstwie to mocne przesłanki tworzenia pozytywnych relacji między osobami bezdomnymi a członkami personelu pomocowego. Dzielenie się wspólnymi doświadczeniami przełamuje lody i pomaga poczuć się bardziej komfortowo, wyrazić swoje potrzeby i otworzyć przed innymi. Praktykując aktywne słuchanie rówieśnicy wspierający budują opartą na zaufaniu, znaczącą więź z klientem, która sprawia, że czują się rozumiani i bezpieczni w obliczu zmian, które są częścią procesu zdrowienia (o aktywnym słuchaniu więcej w rozdziale 9 – Komunikacja).

Arkusze robocze

- Rozdział 4. Arkusz roboczy 1: Zaburzenia psychiczne

Arkusz roboczy: Zaburzenia psychiczne

Przypomnij sobie niektóre typowe objawy zaburzeń psychicznych wyszczególnionych w poniższej tabeli. Spisz je obok.

ZABURZENIE	OBJAWY
Zaburzenia lękowe	
Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)	
Zaburzenie afektywne dwubiegunowe	
Depresja	
Zaburzenia osobowości	
Zespół stresu pourazowego (PTSD)	
Schizofrenia i inne zaburzenia psychotyczne	
Nadużywanie substancji, uzależnienie	



Samoocena: Rozdział 4

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaż wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Znam wpływ chorób psychicznych na funkcjonowanie człowieka					
2. Mam podstawową wiedzę na temat głównych chorób psychicznych i ich objawów					
3. Potrafię wyjaśnić, co odróżnia nadużywanie substancji od uzależnienia od substancji					
4. Potrafię wyjaśnić różnicę między zdrowieniem a wyleczeniem					
5. Wiem, na czym polega proces zdrowienia					
6. Potrafię wymienić i wyjaśnić pięć etapów procesu zdrowienia					
7. Rozumiem, jak osoba wspierająca może pomóc w procesie zdrowienia osoby bezdomnej zmagającej się z problemami zdrowia psychicznego					

ROZDZIAŁ 5: TRAUMA A BEZDOMNOŚĆ

Ten rozdział zapozna Cię z podstawowymi informacjami na temat traumy i jej wpływu na sprawność funkcjonalność, zdrowie i jakość życia człowieka. Dowiesz się, czym jest trauma i jakie są rodzaje traumy. Zapoznasz się z Oknem Tolerancji i poznasz objawy traumy. Zrozumiesz lepiej bezdomność jako traumatyczne wydarzenie i otrzymasz narzędzia do pracy ze strauumatyzowanymi osobami. Zrozumiesz, w jaki sposób doświadczenie przemocy staje się przyczyną traumy.

Czym jest trauma?

Kryzys traumatyczny jest wydarzeniem (wydarzeniami) wywołującym (wywołującymi) dotkliwe cierpienie, z którym człowiek nie potrafi poradzić sobie w konstruktywny sposób. Cierpienie to jest zbyt intensywne – wydarzenia trwale kodują się w umyśle i ciele. Bycie świadkiem traumatycznego doświadczenia dotyczącego innej osoby bywa również traumatyzujące.

Traumę można podzielić na dwie grupy:

Typ 1 odnosi się do jednorazowych, niespodziewanych urazów.

Typ 2 odnosi się do traumy złożonej, zapoczątkowanej na wczesnym etapie rozwoju. Trauma typu 2 rozwija się na bazie powtarzających się i długotrwałych doświadczeń.

PRZYKŁADY TRAUMY	
TYP 1	TYP 2
<ul style="list-style-type: none"> • Ciężka choroba lub uraz • Akt przemocy fizycznej lub seksualnej • Napad, rabunek • Bycie świadkiem przemocy • Bycie świadkiem ataku terrorystycznego, klęski żywiołowej itp. • Wypadek drogowy • Military combat incident • Hospitalizacja, w tym psychiatryczna • Poród • Próba samobójcza • Post suicide attempt trauma • Choroba lub diagnoza choroby zagrażającej życiu 	<ul style="list-style-type: none"> • Emocjonalna przemoc w dzieciństwie • Długotrwała przemoc domowa • Zaniedbanie emocjonalne, trauma więzi • Porzucenie • Długotrwała przemoc werbalna • Przymuszanie • Długoterminowa błędna diagnoza medyczna • Zastraszanie w domu, w szkole, w pracy • Przemoc emocjonalna i seksualna • Zaniedbanie fizyczne • Zbyt surowe wychowanie



Doświadczenia traumatyczne odciskają się na ludzkiej psychice – są zapamiętywane w odróżnieniu od wielu innych wydarzeń. Kiedy człowiek znajdzie się w bardzo stresującej sytuacji, organizm wydziela endogenne hormony zwane hormonami stresu, które wzmacniają pamięć sytuacji. Traumatyczne wspomnienia są utrwalane, przynajmniej częściowo, w formie pozapamięciowej jako obrazy, zapachy, emocje i dźwięki.

Symptomy traumy

Objawy traumy mogą obejmować wszelkiego rodzaju objawy fizyczne, psychiczne lub społeczne, a także objawy związane z regulacją pobudzenia. Objawami mogą być na przykład deficyty uwagi, roztargnienie, omdlenia, natęgi, napady paniki, zaburzenia odżywiania, ból i odrętwienie fizyczne, nieufność, halucynacje, depresja i zmęczenie. Spośród wielu różnych objawów traumy skupimy się na problemach z regulacją pobudzenia.

1. Problemy z regulacją pobudzenia i Okno Tolerancji
2. Trudności w relacjach międzypersonalnych
3. Emocje i oderwanie emocjonalne
4. Uzależnienia i zachowania autodestrukcyjne

1. Problemy z regulacją pobudzenia i Okno Tolerancji

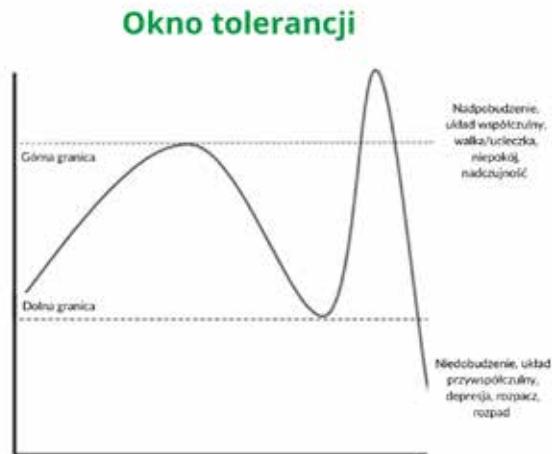
Problemy z regulacją pobudzenia są bardzo typowymi objawami traumy. W stanie niedobudzenia przywspółczulny układ nerwowy reaguje na doświadczenie traumatyczne paraliżem. Ten stan może być mylony z depresją. Ciągły stan niedobudzenia łatwo prowadzi do apatii. Poczucie pustki, wyczerpania, bezmyślności, ospałości i obniżonej sprawności prowadzi w końcu do życiowej izolacji. Funkcjonowanie człowieka jest znacznie ograniczone.

W stanie nadpobudzenia przeciwnie – współczulny układ nerwowy aktywuje tryb walki lub ucieczki. Oddech i tętno są przyspieszone, zmysły wyostrome, a ciało przygotowane do biegu. Wiele traumatyzowanych osób żyje w stanie takiego ciągłego napięcia. Objawy obejmują: ciągły niepokój, problemy ze snem, trudności z koncentracją, drażliwość, złość i wybuchy złości, ataki paniki i nieustanne wyczulenie na zagrożenia.

OKNO TOLERANCJI

Okno tolerancji

Okno tolerancji to termin opisujący strefę pobudzenia, w której jednostka funkcjonuje najefektywniej. W tej strefie człowiek jest normalnie w stanie odbierać, procesować i przyswajać informacje, jak również na inne sposoby bez większych trudności stawiać czoła wymagom codziennego życia. To optymalne okno zdefiniował Dan Siegel.



2. Trudności w relacjach międzypsobowych

W relacjach międzypsobowych osoby strauatyzowane stają przed wieloma wyzwaniami. Te problemy związane są z brakiem doświadczenia z relacjami rzetelnymi i bezpiecznymi. Ludzie ci nie mieli szansy doświadczyć, jak funkcjonują normalne relacje, jak bronić się i czasami nie zgadzać z innymi, jak słuchać i być słuchanym, jak przepraszać i przebaczać, i dalej iść razem..

3. Emocje i oderwanie emocjonalne

Wiele osób strauatyzowanych relacjonuje utratę kontaktu z własnymi uczuciami. Często dystans emocjonalny wiąże się z opisywaniem traumatycznych wydarzeń lub innej świadomie lub nieświadomie stresującej sytuacji. U niektórych oderwanie emocjonalne staje się częścią codziennego życia. Emocje wypchnięte są gdzieś poza świadomość i nie aktywują się prawidłowo w codziennym życiu, bez względu na to, jak by to było naturalne.

Dla niektórych osób życie to tylko silne emocje – przeskakują z jednej skrajności w drugą. Innym zupełnie brakuje emocji. Jeszcze inni od odrętwienia emocjonalnego przechodzą nagle w stan wielkiego rozemocjonowania – trudno zidentyfikować u nich lżejsze lub pośrednie emocje.



4. Uzależnienia i zachowania autodestrukcyjne

Trauma emocjonalna może prowadzić do uzależnień. Innymi słowy, uzależnienia mogą być zakorzenione w doświadczeniach wyobcowania, odrzucenia czy odłączenia, dla których osoba stara się znaleźć rozwiązanie. Szukając rozwiązania osoba więźnie w czynnościach lub substancjach, które przynoszą krótkotrwałą przyjemność, podniecenie, ulgę, spełnienie. Uzależnienie może wiązać go z alkoholem lub narkotykami, pornografią, jedzeniem lub hazardem, a także z jakąś aktywnością lub pracą. Uzależnienie można postrzegać jako próbę naprawienia lub złagodzenia wczesnej traumy, zarówno nieświadomej, jak i zidentyfikowanej.

Zachowania autodestrukcyjne miewają różnorodne podłoże, w tym powtarzanie traumatycznych wydarzeń, znieczulanie emocji czy uciekanie od siebie. Często za chęcią doświadczania bólu kryje się pragnienie uniknięcia emocji lub traumatycznych wspomnień, które byłyby jeszcze bardziej bolesne. Jakkolwiek wydaje się to irracjonalne, te przeniknięte złością i gniewem zachowania są w jakiś sposób sensowne. W pewnych miażdżących sytuacjach zranienie służyło ochronie innych części siebie. Jednak w dorosłym, świadomym życiu człowiek ma do dyspozycji znacznie szersze możliwości radzenia sobie z emocjami. Podczas procesu zdrowienia ważne jest, aby dana osoba chroniła siebie i wszystkich części swojego ciała za pomocą alternatywnych, nieniszczących strategii.

Bezdomność a trauma

1. Traumatyczne doświadczenia mogą być ważnym czynnikiem na drodze do bezdomności. Osoby bezdomne najczęściej doświadczyły traumy w jakiejś postaci, często w dzieciństwie. Około 85% osób mających kontakt z wymiarem sprawiedliwości w sprawach karnych lub służbami w obszarze nadużywania substancji czy bezdomności doświadczyło traumy jako dzieci.
2. Trauma często ma miejsce, gdy dana osoba jest już bezdomna i np. staje się ofiarą ataku, napaści na tle seksualnym lub innego brutalnego aktu. Ludzie mogą również doznawać traumy jako następstwa działań systemu pomocy, które sprawiają, że czują się bezsilni i kontrolowani (np. jeśli brakuje im prywatności czy nie są wystarczająco zaangażowani w podejmowanie decyzji, które ich dotyczą).
3. Sama bezdomność może być traumatyzująca na wiele sposobów (utrata domu, utrata więzi rodzinnych i ról społecznych, przemoc na ulicy). Dzieje się tak, ponieważ „podobnie jak inne traumy, bezdomność sprawia, że ludzie tracą kontrolę nad własnym życiem”.

Bezdomność a przemoc

Osoby bezdomne doświadczają przemocy. Szczególnie wiele przejawów ma przemoc, której doświadczają bezdomne kobiety. W Wielkiej Brytanii aż 95% bezdomnych kobiet doświadczyło przemocy fizycznej, a 80% przemocy seksualnej. Można przypuszczać, że proporcje będą podobne w innych krajach. Doświadczenia przemocy i wyzysku stały się udziałem wielu kobiety już w dzieciństwie. Doświadczenie przemocy domowej jest powszechne wśród młodzieży, samotnych dorosłych i rodzin, które stają się bezdomne. W wielu przypadkach jest to bezpośrednia przyczyna bezdomności.

„Przemoc w rodzinie można zdefiniować jako krzywdę fizyczną, seksualną lub psychiczną doświadczaną ze strony obecnego/byłego partnera lub małżonka, a także innych członków rodziny lub członków rodziny partnera. Przemoc domowa może przybierać różne formy, w tym fizyczne znęcanie się i gwałt lub znęcanie się psychiczne w formie zastraszania, obelg lub nękania. Bardzo często przemoc domowa jest połączeniem przemocy fizycznej, seksualnej i/lub emocjonalnej. Ten typ przemocy może wystąpić zarówno wśród par heteroseksualnych, jak LGBT i nie wymaga intymności seksualnej.”

Istnieje wiele form przemocy:

- **Przemoc fizyczna:** popychanie, uderzanie, kopanie, ciągnięcie za włosy, drapanie, szarpanie, potrząsanie, używanie lub grożenie bronią/innymi przedmiotami, grożenie przemocą fizyczną

“Często śpię z kimś innym, bo samotne spanie jest niebezpieczne. Zostałem pobity wiele razy, a wszystkie moje rzeczy zrabowane. Ale sam czasami też bywałem agresywny. Na ulicy obowiązuje prawo dżungli - mężczyzna 49 lat”

- **Przemoc psychiczna:** podporządkowywanie, krytyka, wyzwiska, okazywanie pogardy, kontrolowanie, ograniczanie interakcji społecznych, chorobliwa zazdrość, izolowanie, niszczenie własności, krzywdzenie zwierząt, grożenie, w tym samobójstwem.

„Teraz dopiero zrozumiałam, na czym polega przemoc. Przez całą bezdomność byłam wyzywana zarówno przez innych bezdomnych, jak i przechodniów. Potem przez chwilę byłam w szponach gangu. Jeśli dla nich nie ukradłam, grozili, że zabiją mojego psa” - kobieta bezdomna od 8 lat

- **Przemoc seksualna:** gwałt, usiłowanie gwałtu, zmuszanie do aktywności o charakterze seksualnym, w tym współżycia seksualnego, grożenie przemocą seksualną, poniżanie seksualne, zmuszanie do stania się obiektem pornograficznym, zabranianie antykoncepcji, wymuszanie aborcji, ograniczanie samostanowienia seksualnego.

“Bycie bezdomną kobietą nie jest bezpieczne. Jestem przyzwyczajona, że się mnie dotyka, nawet jeśli tego nie chcę. Czasami dostaję miejsce do spania od mężczyzn. Często domagają się za to seksu. Kilka razy się zgodziłam, bo bałam się, że zostanę zgwałcona. Teraz rozumiem, że to był gwałt” - kobieta 26 la

- **Przemoc finansowa:** uniemożliwienie samodzielnego korzystania z pieniędzy, uniemożliwienie udziału w podejmowaniu decyzji finansowych lub wymuszenie przekazania pieniędzy innej osobie, grożenie przemocą finansową lub szantaż finansowy.

Nigdy nie miałam pieniędzy. Musiałam przekazać zasiłek socjalny mężowi, a on dawał mi trochę pieniędzy, jeśli czegoś potrzebowałam. Miał też mój dowód osobisty, który często gubił. Mój pracownik socjalny nie rozumiał, dlaczego tak często potrzebowałam nowego dowodu tożsamości. Uważał, że jestem sama je tracę - młoda kobieta



- **Stalking:** powtarzające się niechciane kontakty, rozpowszechnianie fałszywych informacji, niszczenie mienia, zastraszanie, śledzenie, szpiegowanie, kradzież i bezprawne wykorzystanie danych osobowych.

„Jestem teraz w schronisku z moimi dziećmi. Jesteśmy bezdomni, bo nie możemy wrócić do własnego domu. Mój mąż jest agresywny i prześladowa mnie. Długo czekaliśmy na nowe miejsce, ale trudno je znaleźć. Musimy przeprowadzić się do innego miasta i nie możemy mieszkać na parterze, bo nie czuję się tam bezpiecznie. Mój pracownik socjalny tego nie rozumie” - matka dwójki dzieci

- **Zaniedbanie lub bierna przemoc:** pozostawienie dziecka, osoby starszej lub osoby niepełnosprawnej bez opieki, pomocy lub leczenia w sytuacji, gdy ofiara jest od sprawcy zależna, krzywdzenie innej osoby przez udostępnianie jej narkotyków, środków odurzających.

„Kiedy byłem dzieckiem, rodzice zostawiali mnie w domu samą na kilka dni. Mieli problem z narkotykami. Musiałam iść do rodziny zastępczej i sama zaczęłam brać narkotyki. Nie mogłam opiekować się własnymi dziećmi. Oddałam je, ponieważ nie chcę, aby doświadczyły tego samego, co ja” - kobieta 44 lata, 5 lat bezdomności

- **Przemoc kulturowa lub religijna:** wymuszanie przestrzegania zasad religijnych, groźba użycia przemocy lub użycie przemocy z powołaniem się na kwestie religijne lub kulturowe, np. akty przemocy w obronie „honoru”, groźby zakorzenione w religii.

Moja rodzina była bardzo religijna, mieszkaliśmy w małej miejscowości. Od najmłodszych lat wiedziałem, że jestem gejem. Kiedy powiedziałem o tym rodzicom, uznali mnie za chorego. Zostałem odrzucony przez własną wspólnotę religijną i musiałem przenieść się do większego miasta. Byłem sam i nikogo nie znałem. Zaczętem pić alkohol, przerwałem studia i stałem się bezdomny - mężczyzna 39 lat

Arkusze robocze

- Rozdział 5. Arkusz roboczy 1: Czym jest trauma?
- Rozdział 5. Arkusz roboczy 2: Okno Tolerancji

Arkusz roboczy: Czym jest trauma?

World Café. Podsumowanie głównych punktów dyskusji

Stół A: Trauma typu 1 (tj. pojedyncze zdarzenia traumatyczne)

Z jakimi indywidualnymi traumatycznymi sytuacjami może zetknąć się człowiek w swoim życiu?

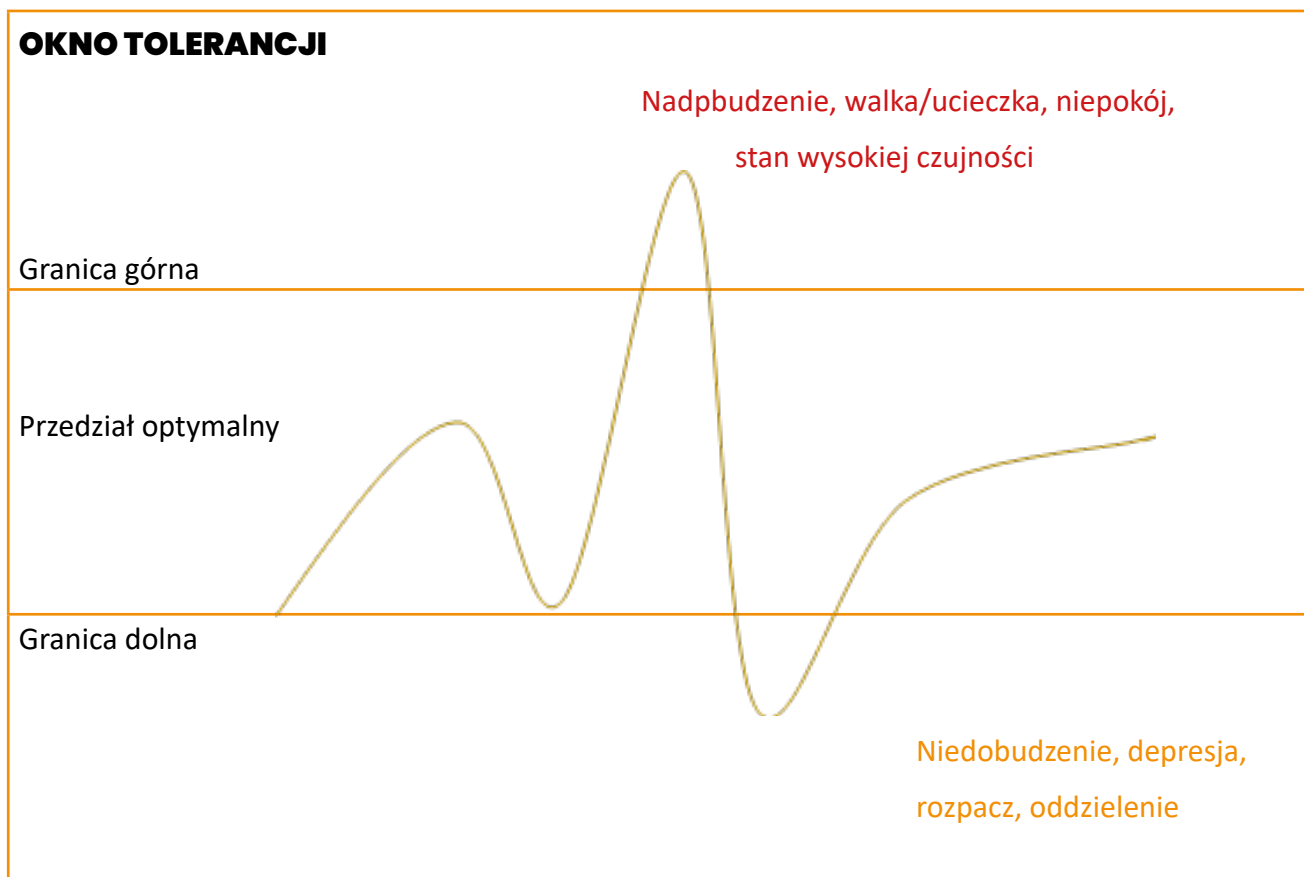
Stół B: Trauma typu 2 (tj. nawracające, długotrwałe przeżycia traumatyczne)

Jakie to mogą być wydarzenia?

Stół C: *Jakie traumatyczne wydarzenia mogą się wiązać z bezdomnością (do których doszło przed lub w trakcie bezdomności)*



Arkusz roboczy: Okno Tolerancji



W jakich sytuacjach czujesz nadmierne pobudzenie? Jak wtedy czuje się Twoje ciało?

Co pomaga Ci się uspokoić?

W jakich sytuacjach odczuwasz niedostateczne pobudzenie? Jak wtedy czuje się Twoje ciało?

Co pomaga Ci zoptymalizować poziom energii?



Samoocena: Rozdział 5

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaż wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Wiem co to jest trauma					
2. Wiem, czym jest trauma.					
3. Rozumiem, co może powodować traumę.					
4. Rozumiem, jak trauma może wpływać na funkcjonowanie człowieka.					
5. Lepiej rozumiem własną historię i traumatyczne wydarzenia, które mi się przytrafiły.					
6. Rozumiem, jak zmiany w regulacji pobudzenia osoby wpływają na jej zachowanie i zdolność do funkcjonowania.					
7. Rozumiem, w jaki sposób traumatyczne wydarzenia zwiększają ryzyko bezdomności..					
8. Rozpoznaję różne formy przemocy.					
9. Czuję się bardziej przygotowany do pracy z osobami, które doznały traumy					

ROZDZIAŁ 6: WYKORZYSTYWANIE WŁASNEGO DOŚWIADCZENIA ŻYCIOWEGO DO POMAGANIA INNYM

Dzielenie się doświadczeniem jest kluczowym elementem programów i usług opartych na relacji rówieśniczej. Podobne doświadczenia życiowe pomogą Ci nawiązać kontakt z rówieśnikami. Z drugiej strony poznanie twoich doświadczeń może pomóc rówieśnikom w znalezieniu własnych sposobów na zaprowadzenie zmian w swym życiu. W tym rozdziale dowiesz, co pomoże Tobie i twoim rówieśnikom w jak najlepszym wykorzystaniu łączących was doświadczeń oraz czego dzieląc się doświadczeniami powinieneś unikać.

Fakt, że uczestniczysz w tym programie szkoleniowym, oznacza, że pociąga Cię idea pomagania osobom przechodzącym przez trudne doświadczenia, podobne do tych, przez które Ty kiedyś przechodziłeś, i że chcesz się do tego dobrze przygotować.

Bez względu na twoje chęci i motywację, ludziom zazwyczaj potrzeba trochę czasu i praktyki, aby w miarę komfortowo dzielić się swoimi doświadczeniami. To szkolenie – zawarte w nim informacje i ćwiczenia – ma na celu pomóc ci poczuć się swobodnie w roli rówieśnika wspierającego, który dzieli się z drugim swoim doświadczeniem. To dzielenie się należy postrzegać jako proces i to Ty będziesz wyznaczał tempo, w jakim zechcesz ujawnić różne aspekty swojej historii. Większość przewidzianych tu zajęć, ze względu na sposób ich zaplanowania, pozwala wybrać, o czym chce się powiedzieć drugiemu. W rzeczywistości to, o czym decydujesz się rozmawiać, nie musi wiązać się z doświadczeniem bezdomności. Pamiętaj, że to Ty kontrolujesz i sytuację, i swoją historię i że możesz swobodnie decydować, czym się chcesz dzielić na każdym etapie.

Zanim podzielisz się doświadczeniem

Od rówieśników wspierających oczekuje się że będą w relacji rówieśniczej uosobieniem nadziei. Są oni dowodem:

- na realność zdrowienia
- na to, że człowiek może uczyć się i rozwijać w obliczu wyzwań i niepowodzeń
- na to, że wszyscy mamy nadzieje, marzenia i aspiracje oraz że można pracować nad ich realizacją..

Doświadczeniem należy jednak dzielić się uważnie

- Udostępnianie własnej historii nie jest celem samym w sobie. Celem jest budzenie nadziei, okazywanie empatii i partnerstwa – nie opowiadanie o sobie.
- Twoja historia zdrowienia i to, co ci pomogło, może pomóc również innym, ale nie musi być pomocne dla wszystkich.
- Unikaj uogólniania swoich doświadczeń. Zamiast tego zadbaj o wypowiedzianie się w pierwszej osobie (ja, mnie, moje...), np.: To mi pomogło...; W moim przypadku to zadziało...; Moje doświadczenie z czymś takim...; W mojej sytuacji...
- Unikaj przekazywania szczegółów, które mogłyby wywołać u rówieśnika uprzedzenie lub niekontrolowaną reakcję.
- Swych doświadczeń i swej historii musisz używać konstruktywnie i rozważnie.



Jak konstruktywnie dzielić się osobistym (swoją historią)

- Staraj się znaleźć wspólną płaszczyznę – zadawaj pytania i słuchaj rówieśnika.
- Pamiętaj, że dzielenie się swoją historią w małych, dobrze ukierunkowanych segmentach często ma lepszy skutek niż opowiadanie wszystkiego na raz. Słuchaj rówieśnika i wykorzystaj swoją wiedzę i intuicję do zidentyfikowania najlepszych momentów na opowiadanie określonych fragmentów swojej historii.
- Uznaj, że każda osoba jest wyjątkowa – doświadczenie każdej osoby odzwierciedla to, co poznała przez to, gdzie była.
- Staraj się, aby twoja historia była zrównoważona i autentyczna. Nie wyolbrzymiaj ani pozytywów, ani negatywów.
- Skoncentruj się na fragmentach swojej historii, które budzą nadzieję, inspirują do samostanowienia i upodmiotowienia.
- Unikaj udzielania bezpośrednich porad i mówienia rówieśnikowi, co ma robić.

O czym powinniśmy myśleć, dzieląc się osobistymi doświadczeniami?

- Chodzi o uczenie się i zrozumienie doświadczeń na nowo – zachęcanie się nawzajem do uzmysławiania sobie tego, co wiemy, i nadawania temu sensu.
- Akceptuj ludzi takimi, jakimi są. Szukają nadania ich przeżyciom sensu a nie tego, że ktoś naprawi ich problemy. Na tym powinno koncentrować się wzajemne wsparcie.
- Dowiedz się więcej o swoim rówieśniku – jego preferencjach, potrzebach itp. – przed udostępnieniem swej historii, aby upewnić się, że to, co udostępniasz, jest istotne i odpowiednie.
- Pamiętaj, że jako rówieśnik wspierający jesteś z osobą wspieraną w dwuosobowej relacji – idziecie razem, ucząc się od siebie nawzajem. Twoja historia nie dostarczy wszystkich odpowiedzi.

Skoncentruj się na relacji i pielęgnuj ją jako podstawę do dzielenia się doświadczeniami oraz wzajemnego uczenia się i rozwoju

- Zrozum, że Ty i osoby, z którymi jesteś w relacji rówieśniczej, macie ograniczenia i granice, które mogą się zmieniać z upływem czasu. Pamiętaj o tym.
- Rówieśnicy wspierający nie znają wszystkich odpowiedzi. Mają bagaż doświadczeń, które mogą celowo wykorzystywać, aby wspierać innych w nadawaniu sensu swoim doświadczeniom i odzyskiwaniu kontroli nad swoim życiem.

Dzielenie się doświadczeniem na innych poziomach

Dzielenie się osobistym doświadczeniem z rówieśnikami nie jest jedynym sposobem na wniesienie własnego wkładu w funkcjonowanie społeczności i pomoc innym na bazie własnych doświadczeń. Zaangażowanie ekspertów przez doświadczenie w planowanie, wdrażanie i ocenę usług to doskonała metoda na wprowadzenie nowych perspektyw zwiększających szanse na to, by usługi lepiej odpowiadały na potrzeby użytkowników a cele danego programu zostały lepiej zrealizowane. Satysfakcja, jaką z tego czerpią eksperci, zwiększa ich pewność siebie, budzi dumę, wzmacnia poczucie własnej wartości, motywuje do działania. Spostrzeżenie, że jego działania i słowa są doceniane, a zaangażowanie może

mieć istotny wpływ na rzeczywistość, ma dla eksperta ogromne znaczenie.

Zewnętrzna i wewnętrzna presja, by poprawić w systemie to, z czym sam się borykał, mogą pchnąć eksperta przez doświadczenie do wzięcia na siebie odpowiedzialności większej od tej, z jaką jest w stanie sobie poradzić. O ile nie dołoży się należytej staranności do wspierania ekspertów z doświadczenia uczestniczących w przeobrażaniu systemu, wielokrotne powracanie do własnej historii może stać się dla nich wyzwaniem retrospekcji, a nawet skutkować nawrotem niewłaściwych zachowań czy postaw.

„Czujesz, że się angażujesz i że stajesz się czegoś częścią. Czujesz, że coś zmieniasz, że wnosisz wkład w przyszłość. To sprawia, że czujesz się ze sobą świetnie. Tak. To bardzo motywuje – ekspert (Community Fund, 2020)

Arkusze robocze

- Rozdział 6. Arkusze Robocze 1: List do siebie
- Rozdział 6. Arkusze Robocze 2: Scenki dzielenia się doświadczeniem



Arkusz Roboczy: List do 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.

Arkusz 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.



Samooceana: Rozdział 6

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaz wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Potrafię wyjaśnić, co oznacza „osobiste doświadczenie” w kontekście rówieśniczego wsparcia.					
2. Potrafię powiedzieć, kim jest „ekspert przez doświadczenie”.					
3. Zdaję sobie sprawę, że dzielenie się osobistym doświadczeniem, jeśli ma być użyteczne, musi być konstruktywne i przemyślane.					
4. Mam wyobrażenie o tym, jak celowo dzielić się osobistym doświadczeniem.					
5. Zdaję sobie sprawę, że w pewnych sytuacjach dzielenie się osobistymi doświadczeniami może przynieść efekt przeciwny do zamierzonego.					
6. Wiem, jakimi aspektami wspólnego doświadczenia lepiej nie dzielić się w określonych momentach					
7. Zdaję sobie sprawę, że to ja decyduję, czym z mojego doświadczenia chcę się podzielić.					
8. Potrafię powiedzieć, na jakie inne sposoby mogę wnieść swój wkład wykorzystując moje doświadczenie.					

RÓZDZIAŁ 7: UPODMIOTAWIAJĄCA RELACJA RÓWIEŚNICZA

Wsparcie rówieśnicze jest kluczowym narzędziem pomagającym w przechodzeniu do bezpieczniejszych wzorców zachowań, pozwalającym skuteczniej radzić sobie z trudnościami emocjonalnymi. Filarem wsparcia rówieśniczego jest budowanie relacji. W tym rozdziale dowiemy się, że relacja rówieśnicza opiera się na wzajemnej wymianie i ma na celu wzmocnienie rówieśnika a nie rozwiązanie jego problemów. Zastanowimy się nad równowagą sił w tej relacji i rolami, jakie podejmują rówieśnicy – wspierający i wspierani. Podkreślimy także wagę wyraźnych granic, bo dzięki nim osoba wspierająca buduje relację, w której może czuć się dobrze.

Jak budować pozytywną relację rówieśniczą

W każdej relacji ludzie wzajemnie na siebie wpływają. Rolą rówieśnika wspierającego jest przede wszystkim utrzymywanie otwartej postawy zachęcającej do relacji.

Nikt nie jest całkowicie wolny od uprzedzeń; jednak, jako rówieśnik wspierający powinieneś starać się oceniać sprawy jak najobiektywniej i unikać stereotypów. Staraj się być bezstronny i unikaj sytuacji, w których wspierany partner mógłby się czuć o coś obwiniany. Słuchaj, bądź empatyczny, unikaj osądów. Zawsze staraj się spojrzeć na sytuację z perspektywy drugiej strony i zrozumieć jej motywacje. Jeśli jesteś w stanie opisać i zrozumieć zachowanie drugiej osoby bez osądzania, z łatwością sam zmierzysz się z krytyką i trudnymi tematami. Co więcej, będziesz się stawał coraz bardziej empatyczny. Dzieje się tak dlatego, że ocenianie innych ludzi oddala nas od nich i zakłóca komunikację. Jeśli nauczysz się skutecznie wyrażać siebie, unikniesz tego problemu (więcej na temat komunikacji znajdziesz w rozdziale 9). Zamiast oceniać drugiego zawsze zadaj sobie pytanie: „Co sprawia, że zachowuje się w ten sposób?” Tym samym skupisz się na przyczynach czyjegoś zachowania a nie na ich interpretacji i własnych reakcjach. Postawisz drugiego – a nie siebie – w centrum uwagi i ukierunkujesz na niego poszukiwanie rozwiązań. Dzięki takiej postawie nie będziesz również brał do siebie konfliktów i nieprzyjemnych sytuacji, które mogą mieć miejsce między Tobą a rówieśnikiem.

W relacji rówieśniczej musisz także zwracać uwagę na emocje — zarówno swoje, jak i innych osób. Spróbuj powrócić myślą do ostatniego sporu, którego byłeś świadkiem, a który doprowadził do konfliktu. Być może zauważyłeś, że kiedy w grę wchodzi zbyt intensywne emocje, czasami nie ma odwrotu. Nadmiernie pobudzony człowiek reaguje jak zwierzę: atakuje lub ucieka. Konieczna jest umiejętność regulowania własnych emocji. Jeśli czujesz się pobudzony emocjonalnie, przerwij na chwilę rozmowę, wyjdź z pokoju lub porozmawiaj z kimś o swoich uczuciach. Jeśli jesteś w pracy, omówienie sytuacji ze współpracownikami pomoże ci zmierzyć się z własną reakcją emocjonalną



Wzajemność i upodmiotowienie

Wsparcie rówieśnicze to relacja, w której ludzie o podobnych doświadczeniach udzielają sobie nawzajem pomocy, zwłaszcza w trudnych momentach. Wsparcie rówieśnicze to budowanie wzmacniających wzajemnie więzi, a także wymiana doświadczeń skłaniająca do nadziei, optymizmu i przyjmowania pozytywnej postawy wobec życia.

Rolą rówieśniczego wsparcia nie jest w żadnym wypadku dostarczanie gotowych rozwiązań. Jest nią raczej służenie rówieśnikowi – który jest tu głównym aktorem - swoim doświadczeniem, wiedzą i umiejętnościami.

Relacja rówieśnicza opiera się na założeniu, że rówieśnik, dzieląc się podobnymi doświadczeniami pomaga drugiej stronie stawić czoła problemom, pamiętając jednak zawsze, że to osoba wspierana jest jedynym właścicielem potencjału i zasobów umożliwiających zmianę sytuacji. Rolą osoby wspierającej jest otwartość i umiejętność budowania relacji, która jest równorzędna i wzajemna. Osoba wspierana powinna czuć pełne zaangażowanie, obecność i zaufanie osoby wspierającej

Budując relację rówieśniczą, pamiętaj o następujących zasadach:

Bądź autentyczny. W relacji wspierającej musisz być obecny autentyczny Ty – a nie jakiś profesjonalny twór, twój zastępca do pełnienia tej roli. W relacyjną grę trzeba zaangażować swoje człowieczeństwo. Ta gra musi Ciebie dotyczyć.

Nie trywializuj. W relacji rówieśniczej należy uważać, aby nie bagatelizować uczuć i opinii drugiego. Właśnie dlatego, że są dla niego ważne, są ważne dla Ciebie.

Nie bój się zmoknąć. Relacja jest czymś, co zawsze wystawia na próbę nasze człowieczeństwo i wymaga otwarcia na możliwość zmiany. Oznacza to, że aby naprawdę zanurzyć się w relacyjnej grze, nie możemy bać się poddania próbie, nie możemy bać się „zmoknąć”. Potrzebna jest otwartość na własną zmianę i wzrost

Wsparcie rówieśnicze to pomaganie drugiej osobie w skupieniu się na tym, co ma, a nie na tym, czego nie ma. Wsparcie rówieśnicze widzi drugiego jako pełnoprawną osobę, a nie jako problem, zachęcając go do niepoddawania się i przetrwania przeciwności. Jako osoba wspierająca możesz wykorzystać swoje osobiste doświadczenie i pomóc drugiemu:

- **Zyskać kontrolę:** To, co się dzieje, w dużej mierze zależy od naszego nastawienia. Przy odpowiednim nastawieniu można wykorzystując własne zasoby zapanować nad najtrudniejszą sytuacją.
- **Zwiększyć tolerancję na frustrację:** Sprawy mogą pójść nie tak, ale nie trzeba się od razu zniechęcać. Świat to miejsce, w którym wszystko może się zdarzyć, a niepowodzenia, wypadki, incydenty i nawroty są częścią rzeczywistości. Zawsze można powstać po niepowodzeniu.
- **Przewartościować oceny:** W najtrudniejszych sytuacjach kryje się coś pozytywnego, choćby to, że można z nich wyciągnąć lekcje na przyszłość. W obliczu nieoczekiwanego wydarzenia lub niepowodzenia pokaż rówieśnikowi, że rozumiesz jego rozczarowanie i pomóż mu we właściwym czasie dojrzeć pozytywne elementy sytuacji.

- **Zaufać, że wszystko się ułoży:** Gdy pojawia się problem, pomóż go rówieśnikowi odizolować i zrozumieć, że ma on konkretne i tymczasowe przyczyny, oraz że prędzej czy później zostanie rozwiązany lub minie, bez względu na to, jak bolesny jest w tej chwili.
- **Zobaczyć cel:** Zawsze przypominaj rówieśnikowi o ostatecznym celu drogi, którą idzie. Pomagaj mu identyfikować małe zobowiązania, które zbliżą go do celu, i będą ćwiczeniem w samodyscyplinie i samokontroli.

Relacja upodmiotawiająca a relacja pomocowa

Upodmiotowienie to proces, który ma na celu zyskanie przez daną osobę władzy i kontroli nad własnym życiem poprzez jak najlepsze wykorzystanie jej aktualnych i potencjalnych zasobów. Twoje doświadczenie w wychodzeniu z trudności świetnie nadaje się do tego, by je wykorzystać do dodawania otuchy innym i wspierania ich upodmiotowienia.

We wzmacniającej relacji rówieśniczej powinieneś unikać kierowania działaniami rówieśnika. Twoim zadaniem nie jest kierowanie, ale tworzenie warunków dla osobowego rozwoju rówieśnika. Możesz:

- Tworzyć klimat zaufania, który zachęca do spotkań
- Wspierać samodzielne odkrywanie rzeczywistości przez drugą osobę;
- Wspierać autonomię drugiej osoby
- Objaśniać, ułatwiać, pomagać w podejmowaniu decyzji
- Wspólnie szukać rozwiązań

Choć często łatwiej jest zrobić coś za kogoś, niż dać mu narzędzia do samodzielnego działania, pamiętaj, że wyręczanie uzależnia i nie uczy samodzielnego zaspokajania swoich potrzeb..

Władza, wybór i kontrola w relacji rówieśniczej

Odzyskiwanie kontroli nad własnym życiem implikuje możliwość wyboru. Konieczność dokonywania wyborów może zdrowiejącą osobę przerażać, ponieważ często potrzebna jest zmiana sposobu radzenia sobie z problemami. Ale wzięcie odpowiedzialności za własne decyzje daje również poczucie spełnienia, gdy cel zostanie osiągnięty. Rozpoczynając od małych celów i przechodząc ku większym człowiek stopniowo buduje w sobie wiarę w to, że potrafi poprawić swój los i uzyskać nad nim kontrolę. Władza odnosi się do stopnia kontroli, jaką dana osoba ma nad tym, co robi druga, i może być niezwykle pomocna, jeśli zostanie właściwie wykorzystana przez osobę wspierającą, do tego by pomóc osobie wspieranej w osiągnięciu pożądaných rezultatów. Osoby wspierające powinny wykorzystywać swoją władzę do pomagania rówieśnikom w dokonywaniu właściwych wyborów, zawsze pozostawiając im zarządzanie zmianami i odpowiedzialność za rezultaty.



Rozumienie i zachowywanie granic

Jako osoba wspierająca masz doświadczenia zbieżne z ludźmi, z którymi będziesz pracować i jest to narzędzie niezwykle przydatne w nawiązywaniu więzi z rówieśnikiem. Jednak dla właściwego funkcjonowania relacji rówieśniczej bardzo ważne jest zarządzanie swoimi granicami. Brak wytyczonych wyraźnie granic stanowi duże ryzyko dla twojego dobrego samopoczucia.

Świadcząc usługi osobie wspieranej będziesz:

- Wykorzystywał osobiste doświadczenie jako narzędzie pracy;
- Informował rówieśnika o przebiegu własnego procesu zdrowienia;
- Informował rówieśnika w kwestii twojego własnego zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych;
- Pomagał rówieśnikowi w identyfikacji i przechodzeniu kryzysów;
- Wspierał rówieśnika w ukierunkowaniu się i identyfikacji celów;
- Komunikował się z innymi świadczeniodawcami;
- Kreował środowisko wzajemnego szacunku;
- Zachęcał rówieśnika do tworzenia własnych planów zdrowienia i kreowania dobrostanu.

Większość ludzi jest świadoma faktu naruszania ich osobistej przestrzeni, kiedy ktoś staje zbyt blisko. Człowiek odchyła się wtedy, odsuwa, prosi drugiego o odsunięcie. Można mieć różny poziom komfortowego dystansu w stosunku do różnych osób. Można czuć się dobrze siedząc blisko z dziećmi, rodziną czy przyjaciółmi, ale już inaczej z obcą osobą. Wiele osób zauważa również naruszenie ich granic mentalnych czy emocjonalnych, zwłaszcza gdy naruszenie ma wyraźny charakter – ktoś mówi do nas w sposób pozbawiony szacunku, poniża nas, podnosi głos. Sytuacja komplikuje się, gdy osoba naruszająca granice jest naszym współpracownikiem.

Wyważenie relacji między rówieśnikiem wspierającym a osobą wspieraną może być trudne. Niezbędnym wkładem rówieśnika wspierającego w relację jest dzielenie się własnym doświadczeniem. Z samej swej natury granice w ramach takiej relacji są płynniejsze od granic w ramach tradycyjnej relacji profesjonalisty z klientem – pomaga to nadać jej charakter bardziej wspierający. Jednak utrzymanie zrównoważonej relacji o mieszanym osobisto-profesjonalnym charakterze może być trudne, zwłaszcza w sytuacji, gdy nabiera ona cech przyjaźni i dochodzi do rozluźnienia granic.

Inna kwestia to różnice doświadczeń pomiędzy rówieśnikiem wspierającym a wspieranym. Nie musi to skutkować problemem, ale jeśli nie podejdziesz do tego właściwie, efektem może być obudzenie u osoby wspieranej nierealistycznych oczekiwań w odniesieniu do procesu zdrowienia. Dlatego należy pamiętać, że droga, którą podąża osoba wspierana, może być pod pewnymi względami nieporównywalna z drogą rówieśnika wspierającego.

Wreszcie, rówieśnicy wspierający pracujący w organizacji, która niegdyś udzielała im pomocy, mogą natknąć się wśród swoich rówieśników na osoby znane im z czasów, kiedy same otrzymywały pomoc. W takich sytuacjach dobrze jest zapytać rówieśnika mającego pełnić rolę wspierającą, czy nie ma powodów, by nie zajmował się daną osobą. Możliwe jest również, że ktoś nie będzie chciał pracować z

osobą, znaną mu jako usługobiorca. Wiedza osoby potrzebującej wsparcia w zakresie osobistej historii i problemów ewentualnego rówieśnika wspierającego może utrudnić nawiązanie właściwej roboczej relacji.

Arkusze robocze

- Rozdział 7. Ulotka: Trójkąt Dramatu
- Rozdział 7. Arkusz roboczy 1: Moja strategia budowania znaczących relacji
- Rozdział 7. Arkusz roboczy 2: Cechy rówieśnika wspierającego
- Rozdział 7. Arkusz roboczy 3: Poznawanie granic
- Rozdział 7. Arkusz roboczy 4: Zdrowa relacja
- Rozdział 7. Arkusz roboczy 5: Utrzymywanie zdrowej relacji



Ulotka: Trójkąt Dramatu

Aby opisać dysfunkcyjne interakcje społeczne, analityk transakcyjny Stephen Karpman stworzył model o nazwie „Trójkąt Dramatu”, w którym wyróżnił trzy różne role: Ofiary, Wybawcy i Prześladowcy. Znajomość tego schematu pomoże Ci określić, w jakim kierunku idą twoje role, role twojego współpracownika lub wspieranego partnera, oraz dokonać stosownych korekt.

Ofiara: Ofiary czują się zdradzone, uciśnione, bezsilne, ogarnięte rozpaczą, zdane na łaskę wszechświata. Odmawiają przyjęcia na siebie odpowiedzialności za niekorzystny stan rzeczy i nie wierzą, by były zdolne go zmienić. Ofiary mają się za osoby bezsilne i nieadekwatne, odpowiedzialnością obciążają prześladowców (którymi mogą być inni ludzie lub sytuacje czy okoliczności). Nieustannie szukają wybawców, którzy mogliby pomóc im poradzić sobie z problemami. Pozostając w takim stanie nigdy nie będą w stanie podjąć decyzji, rozwiązać problemu, zmienić czegokolwiek w swoim położeniu czy mieć jakiegokolwiek poczucie satysfakcji lub świadomość sukcesu.

Wybawca: Zawsze występuje w obronie Ofiary i próbuje uchronić ją od wszelkich szkód. Widząc czyjeś problemy czuje się winny własnej bierności. Wybawcę ożywia wielki cel ratowania innych. Nie rozumie, że oferując Ofierze krótkoterminowe rozwiązania utrzymuje ją w zależności i nie liczy się z jej prawdziwymi potrzebami. Nieustannie zaangażowany w akcje ratunkowe Wybawca często czuje się zmęczony, przytłoczony a w końcu niezdolny do adekwatnej reakcji.

Prześladowca: Surowy, używający siły. To on ustala zasady i określa granice. Ma tendencję sądzić, że wygrywać trzeba za wszelką cenę. Nie oferując żadnego pokierowania, wsparcia czy rozwiązania Prześladowca obwinia Ofiarę i potępia Wybawcę. Jest krytyczny i wychwytuje każde uchybienie. Utrzymuje sztywny ład. Jest opresyjny, czasami nawet zastrasza Ofiarę.

Powyższe postaci tworzą Trójkąt Dramatu, który jest modelem relacji dysfunkcyjnych. Trójkąt Dramatu można przekształcić w pokrewny mu lecz pozytywny Trójkąt Upodmiotowienia..

W Trójkącie Upodmiotowienia Ofiary stają się Kreatorami skoncentrowanymi na rozwiązaniach a nie na problemach. Kreatorzy zajmują się dążeniem do celu a nie krytykowaniem rzeczywistości. Identyfikują swoje cele i biorą odpowiedzialność za osiągnięcie pożądanych skutków. Wybawcy stają się Trenerami troszczącymi się o Kreatorów i obdarzającymi ich zaufaniem. Ich celem jest usamodzielnienie się Kreatorów. Trenerzy nie rozwiązują problemów – uczą Kreatorów szukania i znajdowania własnych rozwiązań. Prześladowcy przeistaczają się w Rzucających Wyzwania, którzy ukazują Kreatorom bariery do przezwyciężenia. Kreatorzy są ich zdaniem w pełni zdolni do rozwoju – przez podjęcie działania i robienie postępów. Rzucający Wyzwania pobudzają do działania zamiast krytykować i obwiniać.

Arkusz roboczy: Moja strategia budowania znaczących relacji

Opisz, w jaki sposób możesz okazać prawdziwe zainteresowanie drugą osobą

Opisz sytuację, w której starałeś się zainteresować sobą innych

W jaki sposób możesz zachęcić innych do mówienia o sobie. Opisz kilka technik aktywnego słuchania

Wyobraź sobie, że ktoś ma przeciwną do Twojej opinię w jakiejś bardzo ważnej dla Ciebie sprawie. W jaki sposób przedstawiś mu swój punkt widzenia powstrzymując się od osądzania i krytykowania?



Arkusz roboczy: Cechy rówieśnika wspierającego

Jakie Twoje cechy mogłyby zainteresować rówieśnika?

<input type="radio"/> empatia	<input type="radio"/> cierpliwość
<input type="radio"/> wiarygodność	<input type="radio"/> umiejętności mediacyjne
<input type="radio"/> solidność	<input type="radio"/> umiejętność zarządzania konfliktem
<input type="radio"/> umiejętności organizacyjne	<input type="radio"/> doświadczenie bezdomności
<input type="radio"/> umiejętność współpracy	<input type="radio"/> doświadczenie problemów
<input type="radio"/> rozwiązywanie problemów	<input type="radio"/> znajomość usług
<input type="radio"/> humor	<input type="radio"/> przyjazna postawa

Opisz swoją specyficzną cechę, która Twoim zdaniem pomoże Ci w budowaniu pozytywnej relacji z rówieśnikami

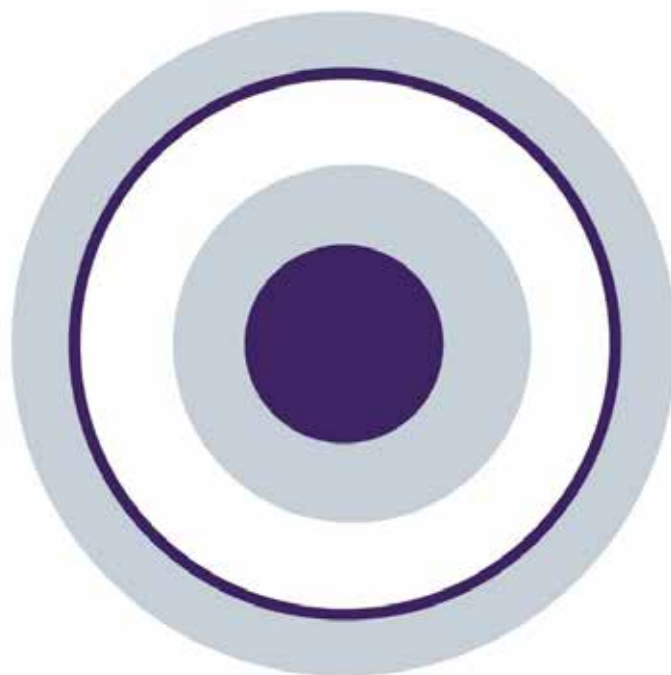
- Zapisz cechy, których rówieśnicy oczekivaliby u drugiej strony chcąc nawiązać relację rówieśniczą

1.
2.
3.
4.

- Zapisz cechy, których Ty NIE CHCIAŁBYŚ u rówieśnika chcąc nawiązać relację rówieśniczą

1.
2.
3.
4.

Umieść na tarczy cechy pożądane u osoby wspierającej w kolejności ważności (w środku te ważniejsze)





Arkusz roboczy: Poznawanie granic

Rozważ następujące strategie określania osobistych granic:

- A. Identyfikacja ograniczeń** – Wyjaśnij sobie, jakie są Twoje ograniczenia emocjonalne, umysłowe, fizyczne i duchowe. Skup na sobie uwagę i zauważ, co możesz tolerować i akceptować, a co sprawia, że czujesz dyskomfort i stres.
- B. Zwracanie uwagi na uczucia** – Zaobserwuj u siebie trzy kluczowe uczucia są często wskazówką do ustalenia granic: 1) dyskomfort; 2) uraza; 3) poczucie winy. Jeśli konkretna sytuacja, osoba lub ingerencja sprawia, że czujemy się niekomfortowo, jesteśmy urażeni lub czujemy się winni, należy to uznać za ważne sygnały mówiące o potrzebie wytyczenia lub weryfikacji granic.
- C. Pozwól sobie na wytyczenie granic** – Jeśli obawiasz się, jak dana osoba zareaguje na ustalenie lub wymuszenie przez Ciebie granic, potwierdź raz jeszcze przed samym sobą, że rzeczywiście masz do tego prawo.
- D. Rozejrzyj się dookoła** - Twoje środowisko może albo wspierać Cię w wyznaczaniu granic albo w tym przeszkadzać.

Wykorzystując strategie wymienione powyżej jako punkt wyjścia, wypełnij tabelę „Odkrywanie granic”. Wyobraź sobie relację rówieśniczą z kimś, kogo znasz, w swoim miejscu pracy i wypełnij poniższą tabelę, próbując określić stan swoich granic:

Rodzaj granic	Przepuszczalne	Sztywne	Zdrowe	Inne
Granice fizyczne				
Granice mentalne				
Granice emocjonalne				
Granice materialne				
Granice czasowe				

Poświęć chwilę, aby wyobrazić sobie, jak to będzie, gdy zaczniesz ustanawiać zdrowe granice z tą osobą. Jeśli twoje granice są zbyt sztywne, może to oznaczać, że musisz się otworzyć. Jeśli są przepuszczalne, może to oznaczać, że wytyczysz granice i powiesz: „Nie”.

Jakie konkretne działania możesz podjąć, aby na nowo zdefiniować swoje granice?

Jak twoim zdaniem druga osoba zareaguje na te zmiany?

Jak twoje życie/praca zmieni twoim zdaniem po ustaleniu zdrowych granic?



Arkusz roboczy: Zdrowa relacja

Zastanów się i zapisz swoje przemyślenia na temat kluczowych treści przekazanych podczas sesji. Zakończ 2 słowami podsumowującymi twoje refleksje na dany temat.

1. Uznać swoją odpowiedzialność.

2. Nie zawodzić – być wiarygodnym.

3. Łatwo przebaczać.

4. Słuchać.

5. Komunikować swoje potrzeby.

6. Uważać na to, co się mówi.

7. Akceptować.

8. Regularnie przyglądać się swoim relacjom.



Arkusz roboczy: Utrzymywanie zdrowej relacji

Opiszcie strategie, które wybraliście z partnerem, aby utrzymać relację we właściwym stanie:

Opiszcie w kilku słowach, co wydarzyło się w Waszym skeczu:

Samoocena: Rozdział 7

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaż wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Potrafię wymienić i wyjaśnić, co leży u podstaw relacji rówieśniczej					
2. Potrafię wyjaśnić, co odróżnia upodmiotowiającą relację rówieśniczą od relacji „pomagania”					
3. Wiem, jakie są główne elementy w procesie budowania pozytywnej relacji rówieśniczej					
4. Wiem, co oznacza wzajemność w kontekście relacji rówieśniczej					
5. Wiem, co oznacza upodmiotowienie w kontekście relacji rówieśniczej					
6. Rozumiem wagę władzy, wyboru i kontroli w relacjach rówieśniczych					
7. Rozumiem, jak ważne jest utrzymywanie granic w relacjach rówieśniczych					



ROZDZIAŁ 8: TWORZENIE, UTRZYMYWANIE I NAPRAWIANIE WIĘZI SPOŁECZNYCH

W tym rozdziale przyjrzymy się sprawiedliwości naprawczej jako koncepcji dotyczącej szerokiego spektrum konfliktów powstających w ramach społeczności. Najpierw przeanalizujemy niektóre kluczowe koncepcje związane ze sprawiedliwością naprawczą. Następnie dokładniej przyjrzymy się pojęciu mediacji i roli mediatorów w rozwiązywaniu konfliktów. Na koniec zaprezentujemy przykład praktyki sprawiedliwości naprawczej. Przypadek „Community Safety Casework Team” będzie przykładem, jak zwalczać konflikty, które powstają w społecznościach dotkniętych bezdomnością i jak leczyć podziały między społecznościami i jednostkami.

Pojęcia kluczowe

Sprawiedliwość naprawcza: Sprawiedliwość naprawcza to proces, w toku którego próbuje się rozwiązać konflikt między ofiarą a sprawcą poprzez zachęcanie do dialogu, współczucia i wzajemnego zrozumienia. Proces ma miejsce zawsze za zgodą ofiary. Sprawiedliwość naprawcza to praktyka stosowana nie tylko w odniesieniu do zdarzeń kryminalnych, ale także codziennych zdarzeń i konfliktów, mająca na celu zapewnienie wszystkim równych szans na to, by ich głos został wysłuchany.

Uzdrowianie społeczności: Budowanie w społeczności ram sprzyjających otwartości, tolerancji i zaufania. Celem jest osiągnięcie w społeczności pojednania za pomocą wielu metod.

Definiowanie relacji: Określenie, co składa się na pozytywną i negatywną relację. Ustalenie, jakie wzorce zachowań wskazują, czy relacja jest pozytywna czy negatywna.

Przeformułowanie konfliktu: Zrozumienie, w jaki sposób powstał konflikt, na drodze dialogu ze wszystkimi osobami w konflikcie. Dotarcie do korzeni konfliktu i spojrzenie na konflikt z różnych perspektyw ma pomóc w rozpoczęciu procesu leczenia.

Mediacja i rozwój: Działania mediacyjne w sytuacji konfliktu i próby znajdowania rozwiązań prowadzą do zrozumienia stanowisk poszczególnych stron sprzyjają pojednaniu pomagając każdej osobie zrozumieć drugą.

Proces kręgu: Metoda rozwiązywania konfliktów, która łączy ofiary, sprawców i wszystkich członków najbliższej społeczności, których dotyczy konflikt. Mogą to być społeczności grupowe, geograficzne lub rodzinne

Sprawiedliwość naprawcza: wprowadzenie

Sprawiedliwość naprawcza jest w swej istocie podejściem, które ma na celu zbliżenie ofiary i sprawcy zaangażowanych w przestępstwo lub spór w celu naprawienia wyrządzonej krzywdy. Podejście sprawiedliwości naprawczej różni się od szerszej funkcjonującego podejścia sprawiedliwości karzącej. Sprawiedliwość karząca upatruje w karze metody zmiany zachowania jednostki przez odstraszenie lub ukaranie jej tyle surowo, by nie chciała powtórzyć doświadczenia. Sprawiedliwość naprawcza ma natomiast na celu pomóc ofierze zamknąć rozdział obejmujący zaistniałe wydarzenia, a także zaangażować sprawcę w proces leczenia ran, zamiast wykluczać go ze społeczności, której jest częścią. Sprawiedliwość naprawcza ma na celu pomóc ofierze, sprawcy i społeczności poprzez promowanie zrozumienia i współczucia.

Poza systemem sądownictwa karnego stosowanie sprawiedliwości naprawczej staje się bardziej złożone. Dzieje się tak, ponieważ w codziennych konfliktach relacyjnych często nie ma wyraźnego podziału na ofiarę i sprawcę. Jednak nawet jeśli konflikt nie osiąga progu ścigania lub po prostu nie ma charakteru kryminalnego, nadal pozostaje konfliktem. Sprawiedliwość naprawcza może tu odegrać kluczową rolę, ponieważ daje szansę rozwiązania konfliktu. Teoria sprawiedliwości naprawczej mówi, że wszystkie zaangażowane strony mają równe prawo do sprawiedliwości, godności, szacunku i bycia wysłuchanym. Dlatego w ramach sprawiedliwości naprawczej zwykle stosuje się praktyki takie jak mediacja i uzdrowienie grupowe.

Mediacja

Mediacja to praktyka, która ma na celu nawiązanie dialogu między grupami lub osobami będącymi w konflikcie, i w rezultacie ich pojednanie. Jej mocną stroną jest współpraca stron w rozwiązywaniu problemów oraz uwzględnianie obaw i potrzeb obu stron, aby pójść do przodu. Często można to uznać za metodę rozwiązywania konfliktów. Każde zastosowanie mediacji jest specyficzne ze względu na konkretnych uczestników, konflikt i dialog, który powinien mieć miejsce.

Proces podejmowania mediacji naprawczej zasadniczo opiera się na pięciu prostych pytaniach, które otwierają drzwi do dogłębnej i wieloaspektowej dyskusji. Oto one:

- Co się stało?
- Kogo to dotyczyło?
- Kto jeszcze ma udział w tym konflikcie? (tj. szersza społeczność)
- Jakie były motywacje osób zaangażowanych?
- Co możemy zrobić, aby poprawić sytuację?

Sprawiedliwość naprawcza – przykłady praktyczne

Community Safety Casework Team – Brighton and Hove City Council

Rada Miejska Brighton i Hove

- CSCT został wezwany przez projekt zamieszkania wspieranego po tym, jak kierownik projektu stwierdził, że jeden z mieszkańców zachowuje się w sposób aspołeczny i obraźliwy wobec innych.
- Te zachowania pogłębiały się stopniowo przez 6 miesięcy przed interwencją ze strony CSCT.
- Mieszkaniec poznał następnie nową grupę ludzi, którzy zaczęli wykorzystywać projekt mieszkalny jako miejsce konsumpcji i sprzedaży narkotyków. Ta sytuacja spowodowała konflikt z innymi mieszkańcami i personelem.

Rozwiązanie:

- CSCT zaprosił wszystkich mieszkańców i personel do kręgu naprawczego. Dało to każdemu członkowi projektu przestrzeń do swobodnego wyrażenia swoich uczuć. Celem kręgu było rozbięcie istniejących hierarchii społecznych i danie wszystkim uczestnikom równej pozycji w dyskusji.



- W ramach kręgu, każdy uczestnik projektu mógł wskazać problemy, które dostrzegął, a każda osoba odegrała rolę w wypracowaniu planu dalszych działań.
- Zamiast karać jednostkę uczestnicy projektu wzięli udział w procesie, który miał na celu zapobieżenie dalszym szkodom w społeczności.

Znaczenie:

- Jest to metoda interwencyjna, którą można zastosować wobec osób, które zmagają się z problemami w miejscu tymczasowego zamieszkania.
- Osoby przenoszące się z ulicy do mieszkań mogą mieć trudności z przystosowaniem się do świata z konkretnymi normami i przepisami – ten system można zaproponować pracownikom projektów mieszkaniowych lub pracownikom schronisk jako metodę rozwiązywania problemów, zanim danej osobie zakaże się wstępu do ośrodka

Arkusze robocze

- Rozdział 8. Arkusz roboczy 1: Rozpoznawanie relacji
- Rozdział 8. Arkusz roboczy 2: Przeformułowanie konfliktu
- Rozdział 8. Arkusz roboczy 3: Mediacja i wzrost

Arkusz roboczy: Rozpoznawanie relacji

W tym ćwiczeniu rozpoznamy, co składa się na pozytywne, a co na negatywne relacje.

Zastanów się nad pytaniami:

- Co sprawia, że relacja jest pozytywna?
- Co sprawia, że relacja jest negatywna?
- Jak się czujesz w relacji negatywnej/pozytywnej?
- Czego Ty potrzebujesz, aby relacja była dla Ciebie pozytywna?

Zapisz kluczowe cechy obu typów relacji:

Relacje pozytywne	Relacje negatywne



Zapisz ostateczną definicję: **Relacja pozytywna**

Zapisz ostateczną definicję: **Relacja negatywna**

Arkusz roboczy: Przeformułowanie konfliktu

Przeczytaj ten scenariusz przypadku i przedyskutuj go z grupą. Skorzystaj z podanych dalej pytań, aby poprowadzić dyskusję.

SCENARIUSZ PRZYPADKU

Incydent z nożem

PRZEBIEG INCYDENTU

Derrick to 30-letni bezdomny mężczyzna, który niedawno przyniósł nóż sprężynowy do schroniska i groził nim innemu mieszkańcowi (Taylorowi). Taylor bardzo się przestraszył i teraz boi się wrócić do schroniska. Pracownicy schroniska postanowili zorganizować spotkanie z udziałem obu mieszkańców, aby porozmawiać o incydencie.

TAYLOR – osoba skrzywdzona (ofiara)

Taylor jest również bezdomny. Jest spokojny i wydaje się, że wszyscy go lubią. Taylor nigdy nie lubił Derricka z powodu jego impulsywności, agresywności i ciągłych dotykających go problemów. W przeddzień incydentu z nożem Taylor naśmiewał się z Derricka w obecności innych mieszkańców za to, że zachował się w sposób niedojrzały i nie był w stanie się kontrolować.

W dniu incydentu Derrick wyciągnął nóż sprężynowy i powiedział Taylorowi: „Spróbuj się ze mnie jeszcze raz śmiać, a pożałujesz”. Taylor przestraszył się i poczuł się bardzo bezbronny. Boi się wracać do schroniska, bo nie czuje się już tam bezpiecznie.

DERRICK – osoba, która skrzywdziła (sprawca)

Derrick to 30-letni mężczyzna, bezdomny od 2 lat. Bezskutecznie szuka mieszkania i stabilnej pracy. Ta sytuacja poważnie zaciążyła na jego zdrowiu psychicznym. Wie, że jego zachowanie uległo zmianie, że stał się drażliwy i impulsywny. Derrick nie czuje się wsparcia ze strony personelu schroniska i nie chce, żeby pracownicy czy inni mieszkańcy dowiedzieli się o jego problemach psychicznych. Derrick poczuł się urażony komentarzami Taylora, które przedstawiały go jako człowieka niedojrzałego, i postanowił z pomocą noża odzyskać szacunek. Nie zamierzał skrzywdzić Taylora, chciał go tylko nastraszyć. Derrick nie uważa incydentu za wielki problem i jest zły na personel schroniska za to, że pozwala Taylorowi się z niego śmiać.



Omawiając scenariusz przypadku zastanów się nad poniższymi pytaniami:

WYRZĄDZONA KRZYWDA:

- Jaka krzywda została wyrządzona? Jak sprawca wpłynął na ofiarę?
- W jaki sposób ofiara może sprawić, by sprawca zrozumiał wyrządzoną krzywdę?
- Jak można to zakomunikować bez obwiniania, ale zwiększając u drugiej strony zrozumienie?

MOTYWACJE:

- Co spowodowało, że sprawca zachowywał się w ten sposób?
- Czy można zrozumieć jego motywacje, nawet z nimi się nie zgadzając?
- Jakie są różne punkty widzenia w konflikcie?

UZDROWIENIE RELACJI:

- W jaki sposób strony mogą zarówno przepracować, jak i zaakceptować zło, które zostało wyrządzone?
- Jak można zaangażować sprawcę w proces uzdrowienia relacji?
- Czego ofiara chce od sprawcy, aby uzyskać satysfakcję?

POJEDNANIE:

- Czego potrzebuje ofiara i sprawca, aby się pogodzić?
- Do czego każda ze stron może się zobowiązać, aby sytuacja się nie powtórzyła?
- Co może zrobić kierownictwo schroniska/personel, aby pomóc w pojednaniu?

Arkusz roboczy: Mediacja i wzrost

SCENARIUSZ PRZYPADKU 1

Kradzież w rodzinie

PRZEBIEG INCYDENTU

Sara, 21-letnia dziewczyna, ukradła kartę kredytową macochy i użyła jej do wypłaty 200 funtów. Zanim macocha (Michelle) odkryła kradzież, Sara wydała pieniądze na narkotyki, których używała z przyjaciółmi. Michelle bardzo się zdenerwowała, a kiedy skonfrontowała się z Sarą, ta zaczęła na nią krzyczeć, a nawet ją obraziła. Michelle uznała, że miarka się przebrała. Postanowiła zadzwonić na policję, żeby zgłosić kradzież, i wyrzuciła Sarę z domu. Sara znalazła się na ulicy. Postanowiono zwołać spotkanie grupowe w celu uporania się z incydemem.

MICHELLE – Macocha (ofiara)

Michelle jest macochą Sary. Wyszła za mąż za ojca Sary rok temu, przeprowadzili się razem do innego miasta. Michelle wie, że Sara ma trudności z zaaklimatyzowaniem się w nowym mieście i nowej rodzinie, ale uważa, że dziewczyna jest wystarczająco duża, aby przyzwyczylić się do zmian. Sara nadal jest wyjątkowo niegrzeczna wobec Michelle i kilkakrotnie ją zwymyślała. Co więcej, konsumuje coraz więcej narkotyków. Mimo rozmów z ojcem i Michelle, nie zmienia zachowania. Michelle obawia się, że sytuacja wymknie się spod kontroli, jest zmęczona postawą Sary i uważa, że zasługuje na jej szacunek. Wyrzuciła Sarę z domu, ponieważ uznała, że dziewczyna powinna zacząć brać odpowiedzialność za własne życie i decyzje.

SARA – Synowa (sprawca)

Sara ma 21 lat. Jej matka zmarła 3 lata temu i ojciec ponownie ożenił się w zeszłym roku. Przyznaje się do kradzieży karty kredytowej i wydania wszystkich pieniędzy na narkotyki. Wie, że nie zrobiła dobrze, ale jest zła na Michelle za przeprowadzkę do innego miasta i oderwanie ojca od poprzedniej rodziny. Sara tęskni za poprzednim życiem i matką. Dwa miesiące temu posłano ją do psychologa ze zdiagnozowaną depresją. Obwinia Michelle za próbę wejścia w rolę matki i uważa, że Michelle nie robi nic, aby zrozumieć, ile jej narzuciła zmian w życiu. Sara śpi teraz na ulicy lub doraźnie u znajomych. Nie wie, jak wyjść z tej sytuacji.



SCENARIUSZ PRZYPADKU 2

Pożar

PRZEBIEG INCYDENTU

Joseph to 64-letni bezdomny mężczyzna, który od kilku lat mieszka w opuszczonej przyczepie. Do gotowania używa zwykle alkoholu palącego się w puszcze. Do incydentu doszło, kiedy Joseph przez pewien czas zostawił puszkę bez nadzoru i płomienie rozprzestrzeniły się powodując pożar. Joseph próbował gasić ogień, ale tylko poparzył sobie ręce. Pobiegł na główną ulicę prosić o pomoc. Wezwano straż pożarną, pożar został ugaszony na czas, a okoliczne budynki nie ucierpiały. Jednak sąsiadów bardzo przestraszył ten incydent. Obawiają się, że w przyszłości może dojść do kolejnego pożaru.

SPOŁECZNOŚĆ (ofiara)

Społeczność lokalną reprezentuje kilku sąsiadów mieszkających w pobliżu spalonej przyczepy. Pożar bardzo ich przestraszył. Uważają, że Joseph naraził innych na poważne niebezpieczeństwo. Poza tym obawiają się kolejnego pożaru, bo Joseph nadal gotuje w ten sam sposób. Społeczność rozumie sytuację Josepha, nie uważa, by zasłużył na więzienie, jednak nie chce, aby podobny incydent się powtórzył.

JOSEPH – bezdomny (sprawca)

Joseph jest starszym człowiekiem, bezdomnym od 6 lat. Mieszkał w opuszczonej przyczepie wystarczająco długo, by uznać ją za swój dom. Pożar wstrząsnął nim, ponieważ stracił cały dobytek i schronienie (jedyne miejsce, w którym czuł się względnie bezpieczny). Co więcej, czuje się teraz bardziej izolowany i niemile widziany w społeczności. Czuje się odpowiedzialny i winny za narażenie sąsiadów. Rozumie ich obawy, jednak nie sądzi, by mógł realnie zmienić metodę gotowania. Stosuje ją od lat, ponieważ nie ma środków na nic innego.

WYMYŚLONY SCENARIUSZ PRZYPADKU

PRZEBIEG INCYDENTU

OFIARA

SPRAWCA



Samoocena: Rozdział 8

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaż wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Rozumiem podstawowe założenia sprawiedliwości naprawczej					
2. Rozumiem, jak sprawiedliwość naprawcza może być wykorzystana w kontekście bezdomności					
3. Rozumiem kluczowe pojęcia i praktyki mediacji					
4. Potrafię wskazać sytuacje, w których mediacja może być wykorzystana do rozwiązania konfliktu					
5. Potrafię zidentyfikować kluczowe elementy pozytywnych i negatywnych relacji					
6. Rozumiem, w jaki sposób mediacja może prowadzić do pojednania stron i budowania pozytywnych relacji					
7. Potrafię wyjaśnić, w jaki sposób praktyka sprawiedliwości naprawczej może przynieść korzyści społeczności dotkniętej konfliktem					
8. Rozumiem rolę mediatora w konflikcie					
9. Potrafię wyjaśnić podstawowe kroki, które przewiduje proces mediacji					

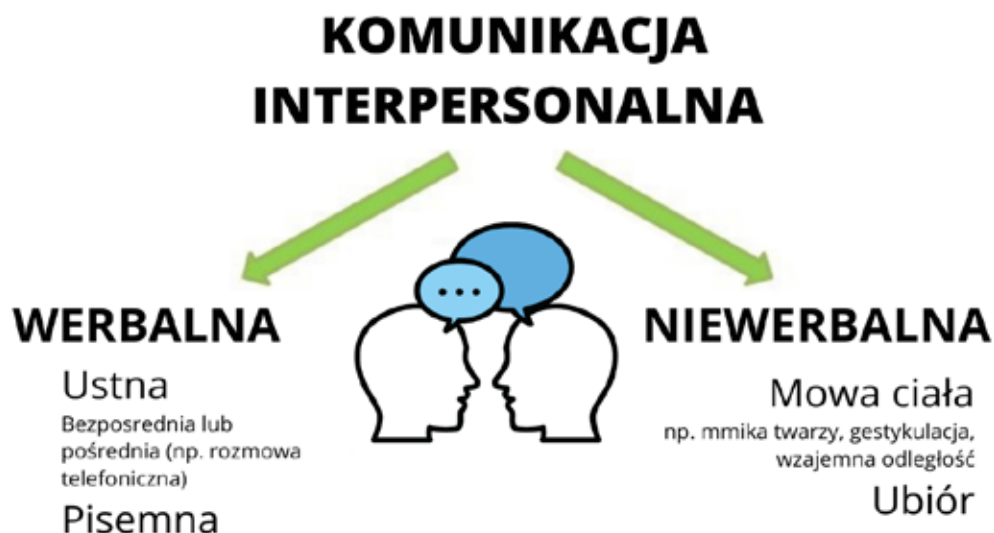
ROZDZIAŁ 9: KOMUNIKACJA

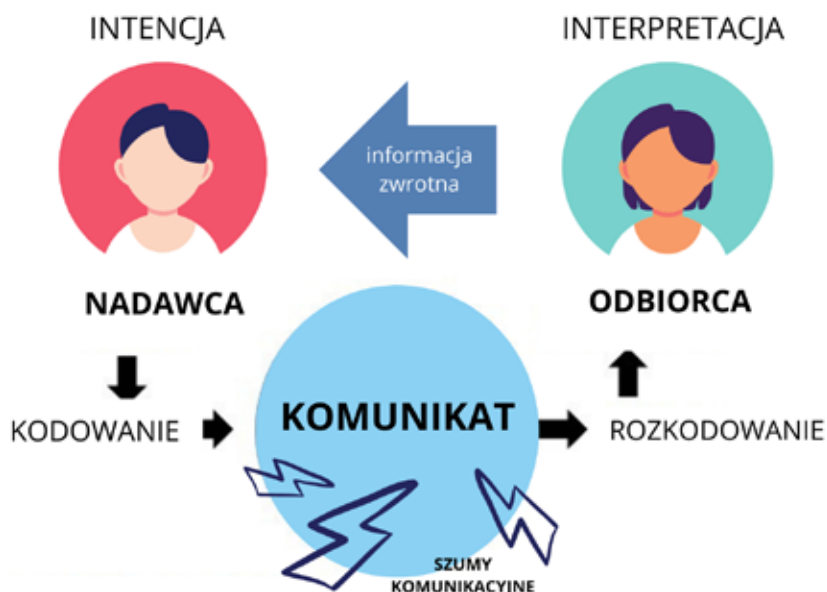
Czy kiedykolwiek mówiłeś i nie byłeś słyszany? Słuchałeś i nie rozumiałeś? Z pewnością nie raz miałeś trudności w komunikowaniu się z innymi. Sztuka komunikacji jest kluczem do rozumienia drugiego i bycia rozumianym przez niego. To umiejętność, której można się nauczyć. Poznaj techniki skutecznego słuchania, aby szybko doświadczyć pozytywnych efektów rozmowy. Poniższy rozdział to zaproszenie do zgłębienia tajników komunikacji. Załączone ćwiczenia pomogą Ci lepiej zrozumieć osoby, które zamierzasz wspierać.

Komunikacja – więcej niż słowa

Rozważ stwierdzenie „Komunikacja to więcej niż słowa”. Pomyśl o tym, jak ludzie komunikują się ze sobą. Czy tylko słowami? Może też gestami? A co z ich ekspresją? Czy okazują emocje? A ich wygląd, strój? W jaki sposób niemowlę komunikuje swoje potrzeby matce? Ono nie może mówić.

Znasz już odpowiedź: komunikacja nie ogranicza się do słów i rozmowy. Poniższy diagram pokazuje, jak komunikacja interpersonalna dzieli się na werbalną i niewerbalną.





Aby skutecznie komunikować się, nadawca (osoba inicjująca komunikację) koduje swoją intencję w sposób, który, jak sądzi, odczyta odbiorca. Kodowanie musi uwzględniać zdolności poznawcze i intelektualne odbiorcy, inaczej nie będzie czytelne. Równie ważnym czynnikiem skutecznej komunikacji jest szum otoczenia. Są to zewnętrzne zakłócenia, którym podlega przesłanie. Wypowiedź nadawcy może być szybka i niewyraźna. Odgłosy w tle mogą zagłuszyć głos nadawcy lub odbiorca może słabo słyszeć. Podobnie ciemność może sprawić, że niektóre gesty lub mimika pozostaną niezauważone. Na koniec trzeba jeszcze wziąć pod uwagę, że odbiorca może mylnie zinterpretować to, co zostało powiedziane. Dobrze jest upewnić się co do tego, jak zrozumiał komunikat.

Zachowania sprzyjające skutecznej komunikacji

Zrozumienie, czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna jest bardzo ważne, ponieważ pomaga nam budować relacje z ludźmi. Ważne też jest zapoznanie się z zachowaniami sprzyjającymi skutecznej komunikacji.

Aktywne słuchanie polega na skupieniu uwagi na rozmówcy i tym, co mówi. Polega na utrzymywaniu kontaktu wzrokowego, przyjmowaniu otwartej postawy ciała, delikatnemu zachęcaniu mówcy do dalszego mówienia. Aktywne słuchanie polega na byciu gotowym i chętnym do zrozumienia drugiej osoby i okazywaniu tego. Jest to informacja dla rozmówcy mówiąca o zainteresowaniu, akceptacji, szacunku i życzliwości.

Zasady aktywnego słuchania:

1. Spróbuj spojrzeć na sytuację z punktu widzenia rozmówcy.
2. Okazuj prawdziwe zainteresowanie.
3. Pozwól rozmówcy wypowiedzieć się bez przerywania mu.
4. Unikaj wyciągania pochopnych wniosków.
5. Sprawdzaj z nim sens tego, co chce powiedzieć.
6. Oddzielaj to, co zostało powiedziane od tego, co chcesz usłyszeć.
7. Skoncentruj się na treści rozmowy.
8. Swobodnie używaj mowy ciała.
9. Bądź cierpliwy.

Techniki pomocne w aktywnym słuchaniu:

Parafrazowanie – Powtórz własnymi słowami to, co – w twoim rozumieniu – powiedziała druga osoba. Popularne zwroty używane w tym celu to: Powiedziałeś, że...; Jeśli dobrze rozumiem...

Klaryfikacja: Podsumuj istotne elementy wypowiedzi rozmówcy. Klaryfikacja pozwala rozmówcom upewnić się, że wyciągają te same wnioski z rozmowy. Popularne zwroty używane do wyjaśnienia to: Rozumiem, że...; Z tego co mówisz wnioskuję, że....

Odzwierciedlenie: Opisz słowami emocje, uczucia, które widzisz w słowach i zachowaniu rozmówcy. Przykłady takich wyrażen to: Widzę, że jesteś zdenerwowany...; Chyba Cię to przygnębiło...

Konstruktywna informacja zwrotna: Zareaguj szczerze na zachowanie, wygląd itp. drugiej osoby. Używaj komunikatów typu „ja” – mów o sobie – zamiast oceniać drugiego tj. używać komunikatów typu „ty”. Jesteście partnerami, nie ma między wami żadnej hierarchii.

Asertywność: U podstaw aktywnego słuchania i jego technik powinna leżeć asertywność rówieśnika wspierającego, czyli traktowanie siebie i drugiego z równym szacunkiem. Chodzi o poszanowanie godności i praw własnej i drugiej osoby. Jest to szczególnie ważne w kontakcie z osobami bezdomnymi, które ze względu na trudności i naciski, jakim podlegają, często przyjmują postawy manipulacyjne, agresywne lub uległe. Prosta zasada asertywności brzmi: Ja jestem OK – mam prawo być sobą. Ty jesteś OK - masz prawo być sobą.

Ćwiczenie – Arkusz roboczy 2

Wykonuj ćwiczenie aktywnego słuchania w wolnym czasie przez kilka dni, zanim wypełnisz arkusz.



Bariery komunikacyjne

Naszym obowiązkiem jest pozbycie się, w miarę możliwości, wszystkiego tego, co przeszkadza nam w zrozumieniu osób, które wspieramy, i w byciu zrozumianym przez te osoby. Chodzi o eliminowanie tzw. barier komunikacyjnych.

Należy również pamiętać, że w każdej rozmowie, bez względu na to, jak ograniczony jest poziom kontaktu (np. z osobą cierpiącą na epizod psychotyczny), rówieśnik wspierający zawsze powinien pozostawać w pewnym dystansie do sytuacji, czego oznaką jest również poczucie humoru. Zyskamy na tym zmniejszenie własnego napięcia, napięcia między nami a drugą osobą, a być może i napięcia w drugiej osobie. Trzeba pogodzić się z tym, że czasem w rozmowie nie da się osiągnąć wiele więcej. Przynajmniej odejdziemy bez poczucia frustracji i nie wywołamy dodatkowego niepokoju u rozmówcy.

10 wadliwych sposobów komunikowania się z drugim:

Nieadekwatny język

Używaj prostych słów. Twórz proste wiadomości. Nie mów zbyt szybko. Zbyt wiele informacji uniemożliwi rozmówcy ich zapamiętanie. Upewnij się, że Twoje słowa nie są raniące ze względu na pochodzenie społeczne, etniczne, kulturowe lub jakiegokolwiek inne cechy drugiej strony.

Bagatelizowanie problemu drugiej osoby, uspokajanie, odwracanie uwagi

Nie lekceważ problemów rozmówcy. Uspokajanie drugiej osoby zwykle przynosi odwrotny skutek. Trudno znaleźć osobę, która opowiedziawszy o swoich trudnych przeżyciach i emocjach jest otwarta na przesłanie typu „Nie przejmuj się”. To samo dotyczy odwracania uwagi drugiego od jego problemów. Zwroty takie jak „Pomyśl o czymś pozytywnym”, „Czy myślisz, że tylko Ty masz problemy?” rzadko mają jakikolwiek znaczący efekt..

Osąd , moralizowanie, szufladkowanie

Nie etykietuj, nie „szufladkuj” swojego rozmówcy. To żywa osoba, która wymyka się uproszczonym ocenom. Samo nazwanie kogoś „bezdolnym” może mieć bardzo negatywny skutek. Ogólnie rzecz biorąc, sugerowanie w jakikolwiek sposób „nienormalności” lub „gorszości” drugiej osoby uniemożliwi jakąkolwiek sensowną komunikację. U rówieśnika wspierającego nie ma miejsca na oceniającą, moralizującą postawę. Relacja i komunikacja budowane są tylko między partnerami, którzy wzajemnie postrzegają się jako partnerzy. Nie chodzi o pomijanie trudnych spraw, ale wymiana powinna być rzeczowa i zawsze zakorzeniona w fundamentalnym szacunku dla drugiego człowieka. Postawa oceniania jest zwykle odbierana jako obraźliwa, a obraza wzbudza agresję.

Rozkazywanie, grożenie

Nie rozkazuj ani nie groź drugiemu. Stwierdzenia typu: „Zrobisz to bez dyskusji..., Teraz zrobisz tak, co ci powiem..., Zrób to albo...” są upokarzające i w większości przypadków spotykają się z otwartym lub ukrytym oporem.

Radzenie, pouczanie

Utrzymuj swoje rady na przyswajalnym poziomie. Pamiętaj, nikt nie jest ekspertem od życia drugiego człowieka. Natarczywe radzenie sprawia, że odbiorca czuje się niezrozumiany i manipulowany. Unikaj częstego używania wyrażień, takich jak: „Myślę, że powinieneś... Radzę ci...”.

Sugestie dotyczące kontaktu z trudnymi rozmówcami

W kontakcie z tzw. „trudnym klientem” – m.in. osoba borykająca się z problemami ze zdrowiem psychicznym, problemami behawioralnymi lub uzależnieniem – najlepiej zwrócić się o pomoc do profesjonalnego terapeuty, psychologa lub psychiatry.

Z drugiej strony istnieją proste, humanitarne sposoby podejścia do człowieka, które mogą stopniowo przynieść dobre zmiany. Gesty, takie jak poczęstowanie kawą, wodą, kanapką, papierosem, oferowanie małej praktycznej pomocy lub po prostu ciche towarzyszenie osobie, to nie tylko początek komunikacji, ale już i sama komunikacja. Staraj się otaczać rozmówcę życzliwością i zrozumieniem. W rozmowie ostatecznie nie chodzi o osiągnięcie jakiegoś określonego celu. Dzielenie się pozytywną energią może być czymś ważniejszym.

Arkusze robocze

- Rozdział 9. Arkusz roboczy 1: Czym jest komunikacja - skojarzenia
- Rozdział 9. Arkusz roboczy 2: Aktywne słuchanie
- Rozdział 9. Arkusz roboczy 3: Bariery komunikacyjne



Arkusz roboczy: Czym jest komunikacja - skojarzenia

Poniżej wypisz skojarzenia, jakie masz ze słowem komunikacja. Wypisz ich jak najwięcej.

Mogą to być przedmioty, koncepcje, myśli, sytuacje ...

Arkusz roboczy: Aktywne słuchanie

Wybierz osobę, z którą chciałbyś nawiązać lepsze relacje. Przez kilka dni zajmij się prawdziwym i aktywnym słuchaniem tej osoby. Pod koniec dnia zapisz swoje spostrzeżenia. Czy łatwo Ci było stosować techniki aktywnego słuchania? Czy relacja może stać się lepsza dzięki uważnej rozmowie?

Zapisz swoje spostrzeżenia:



Arkusz roboczy: Bariery komunikacyjne

Zastanów się, co przeszkadza Ci w rozmowie z drugą osobą. Jakie są Twoje bariery komunikacyjne? Co utrudnia Ci skuteczną komunikację.

Przykłady: Nie mogę rozmawiać, gdy druga osoba na mnie krzyczy. Nie mogę rozmawiać z osobą, która przeklina. Nie mogę rozmawiać, gdy wokół jest hałas.

Samoocena: Rozdział 9

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaz wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Rozumiem znaczenie komunikacji w relacjach międzyludzkich					
2. Znam różne sposoby komunikowania się ludzi między sobą, inne niż werbalne					
3. Wiem, co sprzyja skutecznej komunikacji					
4. Potrafię opisać postawę i zachowanie aktywnego słuchacza					
5. Wiem, jak zakomunikować rozmówcy, że słucham go z uwagą					
6. Wiem, co to znaczy być asertywnym					
7. Wiem, jakie postawy i zachowania utrudniają skuteczną komunikację					



ROZDZIAŁ 10: WSPÓŁPRACA Z PRACOWNIKAMI PROFESJONALNYMI

Ten rozdział dotyczy współpracy rówieśnika wspierającego z profesjonalnymi pracownikami organizacji. Nacisk położony jest na to, jak budować równoprawne i oparte na wzajemnym szacunku partnerstwo i jaka rola przypada rówieśnikowi a jaka pracownikom. W rozdziale mowa jest również o tym, jakiego wsparcia rówieśnik może oczekiwać od pracowników profesjonalnych oraz o radzeniu sobie z wyzwaniami w toku współpracy.

Płynna współpraca między pracownikami profesjonalnymi a rówieśnikiem wspierającym nie jest oczywistością. Podstawowym warunkiem udanej współpracy jest to, aby obie strony autentycznie jej chciały dla realizacji wspólnych celów, aby chciały wspierać się i uczyć się od siebie nawzajem. Dla skutecznej współpracy z perspektywy wszystkich zaangażowanych stron — klientów, specjalistów i rówieśników — należy przeznaczyć wystarczającą ilość czasu na zbudowanie wspólnego zrozumienia celów, treści i metod pracy. Identyfikacja jasnych wspólnych celów daje poczucie sensowności i bezpieczeństwa w pracy, ponieważ każdy z zainteresowanych wie dokładnie, do czego dąży. Należy również stworzyć przestrzeń do dyskusji między zaangażowanymi osobami na temat ich własnych wartości oraz wartości organizacji po to, aby umożliwić refleksję nad tym, w jaki sposób wartości te mają znaleźć odzwierciedlenie w pracy z klientami. Opisy stanowisk i identyfikacja zadań specjalistów i rówieśników wspierających winny powstać na wczesnym etapie. Należy dopilnować, aby zadania każdej osoby odpowiadały jej umiejętnościom, wyszkoleniu i doświadczeniu.

Czego oczekują profesjonaliści od rówieśnika wspierającego

- Stabilnej sytuacji w zakresie procesu zdrowienia
- Rzetelności
- Zmotywowania i zaangażowania we współpracę
- Gotowości rozmawiania o trudnościach
- Odwagi zwracania się o pomoc i radę w potrzebie
- Umiejętności samodzielnej pracy

Czego może oczekiwać rówieśnik wspierający?

Rówieśnik wspierający ma prawo do odbycia szkolenia w miejscu pracy, aby dowiedzieć dokładnie, czego się od niego oczekuje. Zadania i obowiązki związane z jego pracą powinny być szczegółowo uzgodnione z pracownikami profesjonalnymi. Dobrze jest również ustalić, z kim ma się kontaktować rówieśnik w sytuacji, gdy napotka problemy we współpracy z personelem zawodowym. Doświadczeni rówieśnicy uważają, że najlepszym sposobem zapobiegania problemom jest to, aby organizacja i personel zawodowy dołożył wszelkich starań, aby przygotować się do takiej współpracy. Dlatego rówieśnik ma prawo tego oczekiwać od organizacji, w której będzie pracować.

W pracy zespołowej bardzo ważna jest relacja ze współpracownikami. Współpraca wymaga zaufania. Choć narzędziem pracy rówieśnika jest jego własne doświadczenie, nie musi on ujawniać personelowi

wszelkich informacji o swoim życiu. Ważne jest też, aby pracownicy profesjonalni zdobywali się na pewną dotę otwarcia wobec rówieśnika. Będzie to dla niektórych z nich wyzwaniem, zwłaszcza jeśli praca z rówieśnikiem to dla nich nowość. Ważne jest, aby rówieśnik wspierający mówił pracownikom profesjonalnym o wszelkich trudnościach, jakie napotyka w pracy. Tylko wówczas mogą mu oni pomóc i np. w inny sposób rozdzielić zadania.

Status zawodowy pracowników profesjonalnych pociąga za sobą odpowiedzialność za określony obszar. Jednak rówieśnik ma również prawo pracować niezależnie, podejmować decyzje i różne funkcje. Im lepiej profesjonalści znają rówieśników, tym łatwiejszy jest podział obowiązków i zadań. Odpowiedzialność i zadania powinny być przydzielane indywidualnie, zgodnie z rozsądkiem, z uwzględnieniem życzeń i specyfiki osobowej rówieśnika. Zazwyczaj rówieśnicy otrzymują bardziej złożone zadania w miarę rozwoju współpracy i nabywania doświadczenia. Przychodzi też czas, kiedy doświadczony rówieśnik może w dużej mierze wykonywać zadania podobne do zadań profesjonalisty.

Obowiązkiem pracowników profesjonalnych jest dbanie o całokształt pracy, na przykład, aby praca ze wszystkimi klientami przebiegała zgodnie z planem. Zadaniem profesjonalisty jest również wspieranie rówieśników w ich pracy, dbanie o ich dobre samopoczucie i umożliwianie dalszego rozwoju.

Co może okazać się trudne dla rówieśnika wspierającego

- Wdrożenie się w tryb codziennej pracy;
- Uregulowanie zakresu własnej prywatności;
- Zderzenie z wątpliwościami pracowników profesjonalnych dotyczącymi roli rówieśnika;
- Zrozumienie profesjonalnego języka (terminy techniczne, żargon profesjonalny);
- Pamięć o przeszłych trudnościach;
- Spotkanie z ludźmi, których rówieśnik nie chciałby już więcej w swoim życiu;
- Niedostateczne wsparcie ze strony profesjonalisty/przełożonego/organizacji

“Trudne sytuacje na pewno się pojawią, jeśli nie u Ciebie, to u innego rówieśnika, którego znasz. Dla mnie ważne było to, że miałem okazję porozmawiać o tych sytuacjach z innymi rówieśnikami wspierającymi. Zachęcili mnie do mówienia. Pracownicy z mojego zespołu wsparli mnie, gdy byłem źle traktowany przez innych pracowników. To sprawiło, że poczułem się bezpiecznie. Mogą również wystąpić problemy z członkami własnego zespołu. W takich przypadkach szuka się pomocy u przełożonego. W projekcie, w którym pracowałem, superwizor regularnie spotykał się z członkami naszego zespołu. To znacznie ułatwiało relacje.

Nauczyłem się też, że wyzwania w pracy to normalność. Mamy różne osobowości. Z niektórymi ludźmi po prostu tworzysz lepsze połączenie, z innymi odwrotnie. Jeśli to możliwe, odkładam na bok moje osobiste uczucia. Ale warto zmierzyć się ze wszystkim, nawet jeśli wydaje się to trudne. Wtedy małe rzeczy nie wyrastają na duże. Kiedy nadużywałem substancji, nauczyłem się tworzyć pozory, a teraz uczę się od nich uciekać. Wspieranie innych jest tym punktem w życiu, w którym trzeba się tego nauczyć. Nie zawsze łatwo jest o rozmawiać, ale polecam rozmawianie. Zwykle wszystkie problemy dadzą się ten sposób rozwiązać.”

– Rówieśnik wspierający, 33 lata



Arkusze robocze

- Rozdział 10. Arkusz roboczy 1: Współpraca z profesjonalistami. Analiza SWOT
- Rozdział 10. Arkusz roboczy 2: Jakim chcę być współpracownikiem

Arkusze robocze: Współpraca z profesjonalistami. Analiza SWOT

<p>MOCNE STRONY</p> <p>Jakie są mocne strony współpracy między z pracownikami profesjonalnymi a rówieśnikami? Jaką wiedzę i umiejętności dysponują współpracując ze sobą?</p>		<p>SŁABE STRONY</p> <p>Jakie wyzwania i słabe strony mogą występować w relacji między pracownikiem profesjonalnym a rówieśnikiem wspierającym?</p>
	<p>SWOT</p>	
<p>SZANSE</p> <p>Jakie możliwości daje współpraca między pracownikami profesjonalnymi a rówieśnikami w pracy z klientami? Jak klient może na tym skorzystać?</p>		<p>ZAGROŻENIA</p> <p>Jakie są zewnętrzne zagrożenia dla udanej współpracy? (np. inni profesjonalści, małe zasoby)</p>



MOCNE STRONY:

SŁABE STRONY:

SZANSE:

ZAGROŻENIA:

Arkusz roboczy: Jakim chcę być współpracownikiem?

Wybierz pięć najważniejszych cech opisujących, jakim współpracownikiem chcesz być, pisząc obok nich JA. Następnie wybierz 5 cech, które chciałbyś, aby posiadał Twój współpracownik, pisząc obok nich W.

Aktywny	Współpracujący	Szczęśliwy	Spokojny
Imponujący	Twórczy	Pracowity	Uprzejmy
Ryzykant	Ciekawy	Pomocny	Wiarygodny
Przyjemny	Ofiarny	Uczciwy	Pełen szacunku
Doceniający	Na luzie	Pełen nadziei	Odpowiedzialny
Życzliwy	Wykształcony	Pokorny	Zdyscyplinowany
Odważny	Entuzjastyczny	Inteligentny	Bezinteresowny
Zdolny	Etyczny	Innowacyjny	Szczery
Opiekuńczy	Ekscytujący	Uprzejmy	Zręczny
Uroczy	Nadzwyczajny	Kochający	Silny
Wesoły	Sprawiedliwy	Wierny	Myślący
Jasno myślący	Skupiony	Schludny	Godny zaufania
Sprytny	Wyrozumiały	Miły	Rozumiejący
Współczujący	Przyjazny	Optymistyczny	Altruistyczny
Pewny siebie	Dobroduszny	Zorganizowany	Mądry
Uważny	Wdzięczny	Cierpliwy	



Samoocena: Rozdział 10

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaz wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Rozumiem, jakie korzyści mogą odnieść klienci, gdy rówieśnicy i profesjonaliści wspólnie świadczą usługę.					
2. Rozpoznaję swoją rolę jako rówieśnika wspierającego w kontekście pracy z profesjonalistami.					
3. Potrafię określić obowiązki profesjonalisty w stosunku do rówieśnika wspierającego.					
4. Wyobrażam sobie, jak trzeba budować dobrą współpracę z profesjonalistami.					
5. Mam świadomość wyzwań, jakie mogą się pojawić na gruncie współpracy z profesjonalistami.					
6. Wiem, jakiego rodzaju wsparcia mam prawo oczekiwać od profesjonalistów i organizacji jako rówieśnik wspierający.					
7. Wiem, co robić i do kogo zwrócić się o pomoc w razie problemów w pracy z profesjonalistami.					
8. Czuję się gotowy do współpracy z profesjonalistami jako rówieśnik wspierający.					

ROZDZIAŁ 11: TROSKA O SIEBIE NA STANOWISKU PRACY

Człowiek powinien inwestować w siebie – we własne zdrowie, zaspokojenie własnych potrzeb, we własny dobrostan i rozwój. To niezwykle ważne – i bynajmniej nie samolubne. Z właściwego zajęcia się sobą samym płyną korzyści dla wszystkich osób, z którymi mamy do czynienia. Dopiero wtedy mamy siłę naprawdę być dla nich, a także praktyczną wiedzę, by im z kolei pomóc zająć się sobą.

Podstawowe formy codziennego zadbania o siebie

Podstawowe formy codziennego zadbania o siebie to:

- **w sferze fizycznej:** odpowiednia ilość snu i odpoczynku, zdrowe odżywianie się, ruch, higiena;
- **w sferze psychicznej/mentalnej:** świadomość własnych potrzeb i emocji, umiejętność dystansowania się do sytuacji i samego siebie, poczucie humoru, dbanie o relacje także poza miejscem pracy - z rodziną i przyjaciółmi;
- **w sferze duchowej:** zachowywanie pozytywnego obrazu rzeczywistości w konfrontacji z wyzwaniami życia (pytania o sens, o dobro i zło, o życie i śmierć itp.), kontakt z naturą, modlitwa/medytacja

Dbanie o siebie oznacza bycie dla siebie dobrym, ale nie pobłażliwym i bezwolnym.

Rówieśnik wspierający pomaga osobom doświadczającym bezdomności motywowany autentyczną chęcią towarzyszenia im na drodze do pełnej niezależności i odpowiedzialności za własne życie. To ważne zadanie wymaga od niego, by sam był przykładem osoby, która wie, jak o siebie zadbać.

Poznanie siebie i dystans do samego siebie

Czy to nie oczywiste, że zanim zaczniemy pracować z innymi, powinniśmy poznać samych siebie? Tak długo, jak długo nie znamy własnych nawyków, wzorców myślowych, postaw, mocnych i słabych stron, tak długo nie jesteśmy w stanie pomagać innym w sposób mądry i świadomy.

Uwikłanie w sieć negatywnych przekonań

Czy wiesz, że to, co myślimy o samych sobie i innych, to, w co wierzymy na ten temat, ma wpływ na naszą przyszłość? Co myślisz o samym sobie? Co myślisz o swojej przyszłej roli jako rówieśnika wspierającego? Ludzki umysł często generuje przekonania i myśli, które nie są pomocne – przeciwnie – blokują człowieka, a w konsekwencji skuteczność w pracy z innymi. Przykładami są przekonania typu: „Ta praca nie prowadzi do niczego”, „Ci ludzie mnie nie potrzebują”, „Nie jestem wystarczająco dobry”, „Komuś takiemu nie można pomóc”.

Uważne przyjrzenie się własnym myślom pozwala zorientować się, czy takie negatywne przekonania są dla nas typowe i czy mają wpływ na nasze zachowania. Dopiero świadomość tych przekonań i zachowań otwiera drogę do zmiany – spojrzenia na samego siebie i świat w sposób bardziej pozytywny. Przekonania są niczym oprogramowanie sterujące naszymi myślami, emocjami, decyzjami i działaniami. Raz po raz czas trzeba pomyśleć o ich aktualizacji.



Każdy ma swój własny zestaw negatywnych przekonań. Wywodzą się one z doświadczeń dzieciństwa i środowiska, w którym żyliśmy. Negatywne przekonania trzymają nas na uwięzi, warto więc systematycznie nad nimi pracować, aby postrzegać siebie i świat w sposób, który będzie posuwał nas do przodu. Trzeba ciągle uświadamiać sobie, że przekonania to tylko myśli, które można zmienić. Ilekroć zauważamy

W poszukiwaniu równowagi

Tort Życia

Na życie każdego człowieka składają się różne obszary: relacje z innymi (rodzina, partner), praca, zdrowie, życie towarzyskie, rozwój osobisty itd. Te obszary powinny być utrzymywane we właściwej równowadze – tzn., że niedobrze jest angażować się w jeden obszar ze zbyt dużą szkodą dla innych obszarów. Jeśli np. poświęcając się w nadmiernie pracy zapominamy o odpoczynku, czy gdy poświęcając się rodzinie zapominamy o własnym rozwoju osobistym i spełnieniu – równowaga zostaje zakłócona. Znany polski psycholog Wojciech Eichelberger porównuje życie do tortu: „Życie jest jak tort, który dzieli się na wiele różnych kawałków. Każdy z nich to obszar, który trzeba zagospodarować: sen, dieta, zdrowie, ruch, praca, relacje, rodzina, rozwój duchowy/osobisty, pasje, rozrywka, relaks. Zadowolenie z życia odczuwamy, gdy różne jego obszary organizujemy w odpowiedniej skali i proporcji, a w najważniejszych osiągamy przynajmniej przyzwoity poziom satysfakcji.” Warunkiem utrzymywania równowagi jest świadomość, z jakich obszarów składa się nasze życie i na ile są one dla nas ważne.

Codzienna strategia troski o siebie

Niemal każdy wie, jak to jest kłaść się do łóżka z głową pełną myśli, kiedy chcemy zapomnieć o zmartwieniach, a mimo to martwimy się, kiedy nie możemy zasnąć i wstajemy rano zmęczeni tylko po to, by być na krawędzi zaśnięcia w miejscu pracy, gdzie wymaga się od nas uwagi i zaangażowania. To nieprawda, że nic na to nie można poradzić, chociaż proces ten może być powolny. Oto kilka wskazówek na temat drobnych zmian, które można wprowadzać w życiu, aby lepiej zadbać o siebie i lepiej przygotować się do radzenia sobie z codziennymi problemami, a także większymi wyzwaniami.

• **Zadbaj o swój wewnętrzny spokój**

Spokój wewnętrzny to podstawa, aby cieszyć się życiem i pracą. Chociaż zwykle sądzimy, że osiągnięcie go jest nierealne, trudno zaprzeczyć, że w rzeczywistości możemy w tym kierunku sporo zrobić. Kluczem jest postrzeganie spokoju wewnętrznego jako stopniowego wprowadzania uspokajających zmian a nie celu do osiągnięcia. Ten proces będzie wymagał odwagi, wnikliwości, wewnętrznego dystansu, pewnej dyscypliny i być może czyjeś pomocy, ale jest to wysiłek, który warto podjąć. Podjęcie poniższych wskazań przyczyni się do naszego wewnętrznego uspokojenia.

• **Bądź obecny**

Bycie obecnym to bycie uważnym, skupionym w miarę możliwości na tym, co się dzieje „tu i teraz”, w odróżnieniu od tego, co się wydarzyło w przeszłości czy może wydarzyć w przyszłości. Praktyka codziennej uważności jest prosta – wystarczy przyjmować to, co się dzieje bez krytyki i osądzania, nie narzekać, bo to nie tylko nie pomaga, ale odbiera energię. Wystarczy dystansować się od stresujących myśli i emocji – zauważyć je, przyrzeć się im i pozwolić odejść. Nie martwić się przeszłością, nie

troszczyć zbyttnio o przyszłość – cieszyć się tym i docenić to, co jest. Pytajmy samych siebie: Co jest dla mnie naprawdę ważne? Co jest realne wśród rzeczy i myśli pozbawionych istotnej treści, nie mających większego związku z konkretną rzeczywistością mojego życia?

- **Posprzątaj**

Utrzymywanie porządku w domu, własnym pokoju i miejscu pracy jest ważnym aspektem zadbania o siebie w życiu codziennym. Zadbanie o najbliższe otoczenie to dobry pierwszy krok do zadbania o siebie. Otoczenie może i powinno działać mobilizująco na człowieka.

- **Pracuj nad sobą wytrwale**

Sukces nie jest kwestią przypadku, lecz wytrwałego dążenia. Zasada ta dotyczy zarówno życia zawodowego, jak i osobistego. Szukajmy wiedzy, gromadźmy doświadczenia, dążmy do celów. Będą się przybliżać z najmniejszym uczynionym w ich kierunku krokiem. W pracy z drugą osobą ważna jest świadomość tego, co się dzieje w relacji, umiejętność kontrolowania poziomu stresu, stawiania granic sobie i drugiemu, i ogólnie – skutecznego komunikowania się z nim.

- **Zarządzaj swoim czasem**

Czas jest najcenniejszym majątkiem człowieka. Trzeba szanować czas własny i cudzy, trzeba też wymagać tego szacunku od innych. Każda osoba ma własny zegar biologiczny, który decyduje o tym, kiedy pracuje najlepiej, a kiedy potrzebuje odpoczynku. Zarządzanie czasem to także robienie sobie odpowiednich przerw na posiłki i relaks. W dzisiejszych czasach dla wielu osób zarządzanie czasem to także ograniczanie konsumpcji mediów. Praktycznym sposobem na zarządzanie czasem jest prowadzenie kalendarza. Pomocne może być użycie macierzy Eisenhowera (zob. Arkusz Roboczy 4).

- **Zadbaj o swoje zdrowie**

Zdrowie warte jest zachodu, warte wprowadzania korzystnych dla niego zmian i nawyków. Każdy człowiek potrzebuje przestrzeni i czasu na relaks, wystarczającej ilości snu, zdrowej diety i ruchu. Każdy człowiek potrzebuje też sensownego - w jego odczuciu - zajęcia..

- **Zadbaj o ludzi**

Dobre relacje z ludźmi są ważne w pracy i w życiu prywatnym. Relacje – a konkretnie osoby, których dotyczą – potrzebują naszego zaangażowania i troski. Jeśli chodzi o relacje w pracy, trzeba pamiętać, że zabójcza dla nich jest atmosfera plotek.

- **Rozwijaj się**

Poprzez zainteresowania i hobby poznajemy swój potencjał i rozwijamy go. Zainteresowania i hobby pozwalają nam skutecznie oderwać się od stresu związanego z pracą. Budują motywację i wytrwałość, pomagają w kontaktach społecznych.



- **Profesjonalna pomoc**

Personel pomocowy, pracujący w ścisłym kontakcie z ludźmi, często staje wobec poważnych ludzkich problemów i sytuacji życiowych. Nie da się uniknąć stresu wynikającego ze współczucia i zaangażowania. Dobrze jest wówczas skorzystać z fachowej pomocy. Może to być – indywidualna lub grupowa - superwizja, podczas której neutralna, wykwalifikowana osoba pomaga uzyskać rówieśnikowi wspierającemu lepszy wgląd w to, co przeżywa i uwolnić go od nadmiernego stresu. Może to być grupa wsparcia, w której osoby wykonujące podobną pracę dzielą się doświadczeniem, rozwiązaniami czy po prostu rozładują napięcie w szczerzej rozmowie

Arkusze robocze

- Rozdział 11. Arkusz roboczy 1: Czym jest troska o siebie?
- Rozdział 11. Arkusz roboczy 2: Zatrzaszczyć się o siebie to poznać i zaakceptować siebie
- Rozdział 11. Arkusz roboczy 3: Tort Życia
- Rozdział 11. Arkusz roboczy 4: Codzienna strategia troski o siebie

Arkusz roboczy: Czym jest troska o siebie?

Co kojarzy Ci się z pojęciem dbania o siebie? Zapisz wszelkie słowa, myśli, sytuacje i zachowania, które przychodzą Ci do głowy



Arkusz roboczy : Zatrzaszczyć się o siebie to poznać i zaakceptować siebie

Ćwiczenie 1

Uzupełnij zdania. Odpowiedzi pomogą Ci lepiej poznać siebie.

Najbardziej lubię ...

Co do mojej osoby, jestem najbardziej dumny z...

Moim marzeniem jest ...

Napewno potrafię ...

Napewno potrafię ...

Napewno mam ...

Ćwiczenie 2

Wypisz 5 negatywnych przekonań, które Cię ograniczają. Zastanów się, jak te ograniczające przekonania wpływają na twoje życie.

- 1.** *Ludzie są źli, nierzetelni i kłamią.*
- 2.** *Świat jest okrutny.*
- 3.** *Niczego w życiu nie zdołam osiągnąć.*
- 4.** *Ludzie mnie oszukują.*
- 5.** *Nigdy nie poznam mojego/ej wymarzonego/ej partnera/ki*

Twoje negatywne przekonania:

1.

2.

3.

4.



5.

Przekształć jedno ze swoich negatywnych przekonań w pozytywne. Następnie napisz to pozytywne zdanie 20 razy..

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Jak się teraz czujesz?

Arkusz roboczy: Tort Życia

Krok 1

Krok 1. Nazwij każdy kawałek „tortu” jedną dziedziną swojego życia.

Poniżej pokazane są typowe obszary życia – typowe, ale twoje mogą być inne.



Krok 2

W skali od 1 do 10 (gdzie 1 jest blisko środka tortu, a 10 na jego zewnętrznej krawędzi) zaznacz na obu krawędziach wewnętrznych każdego kawałka tortu stopień, w jakim odczuwasz satysfakcję z tej konkretnej dziedziny swojego życia, np. jeśli czujesz satysfakcję na poziomie 7 w obszarze zdrowia, zaznaczenia na krawędziach wewnętrznych kawałków wypadną bliżej krawędzi zewnętrznej tortu niż środka. Połącz liniami zaznaczenia dla każdego kawałka tortu



Tort życia



Krok 3

Spójrz na swój Tort Życia i odpowiedz na następujące pytania:

- 1.** Jakie wnioski wyciągasz ze swego Tortu Życia?
- 2.** Który obszar jest dla Ciebie dzisiaj najważniejszy i dlaczego?
- 3.** W jakich dziedzinach życia chciałbyś podnieść poziom satysfakcji?
- 4.** Zastanów się, jak mógłbyś zadbać o siebie w tych obszarach, co mógłbyś zrobić?

Zaplanuj przynajmniej jedną aktywność w każdym deficytowym obszarze, która pomoże Ci podnieść poziom zadowolenia

Arkusz roboczy: Codzienna strategia troski o siebie

Ćwiczenie 1

Przypomnij sobie wszystkie aktualne zadania do wykonania, np. wizyta u dentysty, wysłanie listu, spotkanie ze znajomym, raport dla szefa..., a następnie posortuj według poniższej matrycy (matryca Eisenhowera).

	PILNE	MNIEJ PILNE
WAŻNE	<ul style="list-style-type: none">••	<ul style="list-style-type: none">••
MNIEJ WAŻNE	<ul style="list-style-type: none">••	<ul style="list-style-type: none">••



Ćwiczenie 2

Stwórz swój własny plan troski o siebie. Napisz, co będziesz robić. W jaki sposób? Jak często? Przykład: Dwa razy w tygodniu pójde na długi spacer do parku.

Możesz dołączyć powód, który Cie do tego skłania, np.: Dwa razy w tygodniu pójde na długi spacer do parku, ponieważ pomoże mi to uporządkować myśli... albo pozwoli mi to oderwać się od codziennych zadań... albo będzie to formą potrzebnej mi aktywności fizycznej.

INDYWIDUALNY PLAN ZADBANIA O SIEBIE

Samoocena: Rozdział 11

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaż wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Wiem, w jakich sferach powinienem o siebie dbać.					
2. Potrafię powiedzieć, w jaki sposób nasze negatywne przekonania wpływają na naszą samoocenę i pracę.					
3. Potrafię podać przykłady negatywnych przekonań, które wpływają na nasze życie.					
4. Dobrze wiem, które obszary mojego życia są dla mnie najważniejsze.					
5. Mam świadomość, jaki jest mój obecny poziom satysfakcji w ważnych dla mnie obszarach życia.					
6. Wiem, jakie kroki mogę podjąć, aby na co dzień zadbać o siebie.					
7. Podjąłem pewne postanowienia, aby zadbać o siebie w życiu codziennym.					



ROZDZIAŁ 12: SIEĆ WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO

Ten rozdział omawia, czym jest sieć, jej znaczenie i różne sposoby jej wykorzystania przez rówieśnika w spierającego. Jak możemy stać się częścią sieci lub ją sami stworzyć?

Czym jest sieć?

Sieć to grupa osób, organizacji lub agencji, które wchodzi w interakcje, współpracują, działają na rzecz określonego celu lub celów. Na przykład wszyscy dorastamy w pewnego rodzaju sieci składającej się z:

- rodziny
- przyjaciół
- instytucji (np. szkoła, przedszkole)

Sieć wsparcia rówieśniczego to przestrzeń, w której ludzie spotykają się jak równy z równym, aby zapewnić sobie nawzajem wsparcie z powodu podobnych doświadczeń lub okoliczności w ich życiu. Tego rodzaju sieci dotyczą nie tylko zdrowienia w sytuacji bezdomności. Może to być np. grupa samopomocowa kobiet w ciąży, grupa osób pragnących rzucić palenie, grupa księgowych, która omawia nowe przepisy podatkowe – wszystko to uważane jest za sieciowe wsparcie rówieśnicze sieci.

Możemy mieć nieformalne środowisko wspierające lub stworzyć środowisko formalne. Formalny rodzaj networkingu jest zazwyczaj prawnie uznawany za taki i podlega przepisom prawa i innym zasadom, które grupa uzna za potrzebne.

Dlaczego sieci są ważne?

Znaczenie sieci wynika z konieczności znalezienia odpowiedzi na pytania pojawiające się w obliczu różnych sytuacji życiowych, trudniejszych i łatwiejszych. Badania konsekwentnie pokazują, że w wieku dorosłym osoby bezdomne często odczuwają brak sieci społecznych, które mogłyby ich wspierać lub chronić.

Przyjrzyjmy się teraz rówieśniczej sieci wsparcia pomagającej w procesie drodze zdrowienia. Może ona przybrać różne formy. Może to być:

- **Sieć wspierająca ponowne nawiązywanie kontaktów społecznych** z rodziną lub przyjaciółmi, a nawet tworzenie nowych społeczności. Jest to sytuacja, w której rówieśnicy są zachęceni do ponownego nawiązania kontaktów z osobami ważnymi dla ich życia w przeszłości. Jeśli nie jest to możliwe, wysiłek można skoncentrować na tworzeniu nowych relacji społecznych z osobami, z którymi mogą dzielić wspólne zainteresowania i nawyki, i w ten sposób budować kontekst, który zaspokoi ich potrzeby emocjonalne i sprawi, że poczują się szanowani przez innych. Proste rzeczy, takie jak wspólny posiłek czy rozmowa na temat książki lub sportu innego, mogą bardzo zmienić sytuację.

- **Sieć skupiona na ułatwianiu dostępu do służby zdrowia, mieszkalnictwa, edukacji, świadczeń, zatrudnienia.** Taka sieć wymaga zrozumienia, jak działają poszczególne sektory po to, by uzyskać dostęp do oferowanych przez nie towarów i usług. W praktyce oznacza to: Identify key persons that, in turn, can connect you with others when necessary.
 - Identyfikację kluczowych osób, które z kolei mogą w razie potrzeby skontaktować zainteresowanego z innymi.
 - Zrozumienie, jakie jest pole działania poszczególnych agencji i organizacji, jakie usługi świadczą i kogo można lub należy poprosić o zaspokojenie konkretnych potrzeb.
 - Prowadzenie swego rejestru usług, nazwisk i kontaktów, które z nami współpracowały lub pomagały. Media społecznościowe i nowe technologie mogą to ułatwić.
 - Wiedzę, o tym, kogo poprosić o wsparcie, gdy coś nie działa właściwie. Nie trzeba się wahać z niej korzystać.
- **Sieć promująca zmiany polityk na różnych poziomach.** Od świadczenia usług oddolnych po tworzenie całościowych strategii, rówieśnicy wspierający mogą lepiej niż ktokolwiek inny opisać, co skutecznie wspomaga proces zdrowienia w realnym świecie. Mogą również najskuteczniej wskazać luki systemowe utrwalające wykluczenie społeczne. Identyfikacja priorytetów do zmiany i odkrywanie sposobów przekazu skutecznych komunikatów, może być wielką siłą takiej sieci.
- Co więcej, sieć rówieśników wspierających może również:
 - Rozwijać wsparcie rówieśnicze i możliwości zatrudnienia rówieśników wspierających w swoim kraju
 - Łączyć się z innymi rówieśnikami i wspierać się nawzajem.
 - Rozwijać wiedzę i umiejętności członków w zakresie wsparcia rówieśniczego.
 - Promować wsparcie rówieśnicze

Sieć rówieśników wspierających może działać jako ośrodek wiedzy i pomocy w rozwoju zatrudnienia rówieśników wspierających poprzez:

- Seminare, wydarzenia, szkolenia, edukację i wzajemne wsparcie,
- Zewnętrzną superwizję
- Poufne porady dla pracowników wsparcia rówieśniczego
- Narzędzia i zasoby
- Informacje o możliwości zatrudnienia
- Podnoszenie świadomości społecznej

Wsparcie rówieśnicze jest oferowane w wielu dziedzinach życia, rodzajach doświadczeń, całej palecie tożsamości. Często realizowane jest nieformalnie między ludźmi. Sieć wsparcia rówieśniczego jest kluczowym zasobem dla osób oferujących wsparcie rówieśnicze na gruncie zatrudnienia lub wolontariatu.



Organizacje, za pośrednictwem których otrzymałeś lub nadal otrzymujesz niezbędne Ci usługi, w większości przypadków utworzyły już lub uczestniczą w sieci wsparcia. Czy Ty również?

Dołączenie do sieci lub jej utworzenie

Aby dołączyć do sieci, musisz być dostępny – chcesz dzielić się swoją wiedzą i chcesz uczyć się od innych. Konsekwencji i wysiłku – na drodze wymiany pomysłów, doświadczenia lub wiedzy fachowej – wymaga zrozumienie, jak co działa w różnych kontekstach i scenariach, gdy np. próbujemy uzyskać dostęp do podstawowych towarów, usług czy rzecznictwa. Wymaga również śledzenia, w jaki sposób okoliczności i kontekst ewoluują i zmieniają się, jak to na przykład miało to miejsce podczas pandemii covid 19, gdzie wiele z tego, co dotychczas było wiadome, zmieniało się dosłownie z dnia na dzień.

Stworzenie sieci, takiej jak stowarzyszenie rówieśników wspierających może wymagać:

- Skontaktowania się z ludźmi, z którymi łączy nas zrozumienie i postrzeganie tego, co wymaga zmiany (np. miejskiej polityki lokalowej w kierunku udostępnienia większej liczby lokali osobom pozbawionym schronienia);
- Identyfikacji osób i organizacji, które mogą wesprzeć pomysł i pomóc w praktycznych działaniach (w zasygnalizowanej wyżej sytuacji jej członkowie powinni kontaktować się z władzami miasta czy radnymi miejskimi);
- Określenia zasobów, które będą potrzebne do osiągnięcia celu: czas i doświadczenie członków, środki techniczne i inne mechanizmy wspierające (np. środki komunikacji obejmujące przynajmniej telefon komórkowy, komputer lub blog itp.);
- Wykrycia czynników ryzyka i problemów, które mogą podkopać skuteczność networkingu (przecenianie swojej siły, brak czasu do zainwestowania, brak woli urzędów czy radnych);
- Dostosowanie formy i struktury operacyjnej sieci do dostępnych zasobów i potrzeb (czy sieć jest stowarzyszeniem, nieformalną grupą, fundacją);
- Współpracy z profesjonalistami w celu uzyskania potrzebnych umiejętności (np. skonsultowanie z firmą public relations dalszych posunięć uwarunkowanych naszymi ograniczeniami, kompetencją i zamiarami).

Arkusze robocze

- Rozdział 12. Arkusz roboczy 1: Potęga sieci
- Rozdział 12. Arkusz roboczy 1: Stwórzmy sobie sieć

Arkusz roboczy: Potęga sieci

Krok 1

Wskaż, proszę, organizacje i osoby, od których otrzymałeś pomoc w toku twego procesu zdrowienia w następujących obszarach

Obszar.....(zdrowie, wsparcie prawne, zamieszkanie, wsparcie socjalne)

ORGANIZACJA/OSOBA

**Krok 2**

Problemy, z którymi musiałem/am się zmierzyć

Wymień (w sposób uporządkowany) problemy, wobec których stawałeś/aś w toku swego procesu zdrowienia wskazując, co pomogło Ci przezwyciężyć problem a co nie

PROBLEM	CO Z NIM ZROBIŁEM/AM

Arkusz roboczy: Stwórzmy sobie sieć

Krok 1

Zrób analizę SWOT dla twojej ewentualnej sieci rówieśników wspierających

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
SZANSE	ZAGROŻENIA



Krok 2

Zastanówcie się w gronie rówieśników wspierających:

- W jaki sposób taka się byłaby użyteczna?
- W jaki sposób moglibyście szukać dla siebie właściwego schematu/struktury?
- W jaki sposób ustalić, czego trzeba, aby zbudować sieć?
- Konieczne kroki zmierzające do zbudowania sieci:

Samoocena: Rozdział 12

Kończy się rozdział - czas ocenić swoje postępy i zrozumienie przekazywanych treści. Oceń każde proponowane stwierdzenie punktacją od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „zdecydowanie tak”.

Zastanów się nad odpowiedziami i bądź szczery. Przekaż wypełniony arkusz samooceny trenerowi.

	1	2	3	4	5
1. Wiem, czym jest sieć.					
2. Potrafię zidentyfikować różnego rodzaju sieci związane z ochroną i wsparciem dla osób bezdomnych.					
3. Potrafię zbadać potencjał sieciowy związany z bezdomnością i wsparciem rówieśniczym.					
4. Mam pojęcie, czym jest rzecznictwo interesów osób bezdomnych.					
5. Potrafię łączyć sieciowanie i rzecznictwo oraz identyfikować potrzeby tworzenia odpowiednich sieci.					
6. Potrafię dyskutować o potrzebach w zakresie ochrony i wsparcia osób bezdomnych w moim kraju.					
7. Wierzę, że mogę stać się częścią składową sieci związanej z ochroną i wsparciem osób bezdomnych.					
8. Jeśli stwierdzę, że w moim mieście/regionie nie ma takiej sieci, wierzę, że mógłbym zainicjować jej utworzenie.					



SCENARIUSZ PRZYPADKU:

PRZYPADEK PAULA

Paul ma 45 lat. Na jego dzieciństwo poważnie wpłynęło uzależnienie od narkotyków i przemoc obojga rodziców. Z tego powodu w wieku 12 lat Paul trafił do pieczy zastępczej.

Paul czuł się źle w domu zastępczym. Miał trudności z nauką i akceptacją zasad. Zaczął uciekać z domu i wagarować w szkole. Był pełen bólu i gniewu - nie nauczył się radzić sobie z tymi trudnymi emocjami.

W wieku 18 lat Paul wprowadził się do własnego mieszkania, uzyskanego w ramach pomocy społecznej. Mieszkał tam przez 2 lata, ale w tym czasie jego problemy psychiczne spotęgowały się. Zachowywał się antyspołecznie, zaczął używać narkotyków i popełniać przestępstwa – ukradł samochód i sprzedawał narkotyki. Ostatecznie został skazany i stracił mieszkanie.

Po wyjściu z więzienia pomoc społeczna pomogła mu wynająć nowe mieszkanie, jednak nadal zażywał narkotyki i nie liczył się z zasadami. Zaczął przyjmować w mieszkaniu swoich bezdomnych znajomych. Na skutek skarg sąsiadów zagrożono mu eksmisją i ostatecznie zmuszono do opuszczenia mieszkania.

Po roku bezdomności Paul zamieszkał w mieszkaniu socjalnym. Tu radził sobie lepiej, choć nadal łamał prawo i miał kilka krótkich wyroków pozbawienia wolności. Tym razem jednak nie stracił mieszkania.

Ważnym punktem zwrotnym w życiu Paula było to, że zaczął się spotykać z kobietą, która w rezultacie zaszła w ciążę. Paul zapragnął coś zmienić w swoim życiu dla dobra dziecka. Partnerka również zmagала się z uzależnieniami, dlatego ich przypadek był monitorowany przez służby społeczne.

Dziecko urodziło się zdrowe i Paul przeprowadził się z rodziną do własnego domu. Otrzymali wsparcie asystenta rodzinnego. Paul starał się o pracę, ale ze względu na kryminalną przeszłość nie mógł jej znaleźć. Pogarszające się relacje rodzinne sprawiły, że Paul i jego partnerka zaczęli pić. Kłócili się też nieustannie, odtwarzając wszystko to, co Paul przeżywał w dzieciństwie. Rozwiedli się, gdy ich syn miał 2 lata. Służby społeczne zabrały chłopca do opieki zastępczej. To przytłoczyło rodziców i oboje wycofali się z powrotem na ulicę.

PYTANIA DO REFLEKSJI

1. Na jakie bariery natkną się osoby próbujące pomóc Paulowi?
2. Jakie usługi należy wprowadzić, aby pomóc Pawłowi, gdy te bariery uda się przezwyciężyć?
3. Jakich profesjonalistów potrzeba, aby pomóc Paulowi?
4. Jaka mogłaby być twoja rola jako rówieśnika wspierającego? Jak może pomóc wsparcie rówieśnicze?
5. Czyją jeszcze współpracę dobrze byłoby pozyskać, poza profesjonalną pomocą i wsparciem rówieśnika? W jaki sposób?
6. Czy biorąc pod uwagę wielkie szczęście, jakie Paulowi początkowo przyniosła rodzina, miałbyś jakikolwiek pomysł na zaangażowanie jej w proces zdrowienia?

PRZYPADEK TOMASA

Tomas (40 l.) od kilku lat mieszka na ulicach różnych hiszpańskich miast. W zeszłym roku przybył do Valladolid, gdzie poznał innych bezdomnych i znalazł miejsce do spania w pobliżu głównego dworca autobusowego.

Tomas pracował jako robotnik budowlany. Był kiedyś żonaty, ale był z żoną w nieustannym konflikcie i rozstali się po kilku latach. Po odejściu żony Tomasz zaczął pić. Nabawił się ciężkiego uzależnienia od alkoholu i ostatecznie stracił pracę.

Uzależnienie Tomasza przyczyniło się do tego, że stracił kontakt z bliskimi. Początkowo rodzice starali się go wspierać, ale pewnego dnia, podczas gorącej kłótni, Tomasz uderzył ojca, powodując poważne obrażenia. Po tym incydencie Tomasz trafił na pewien czas do więzienia.

W okolicy, w której obecnie bywa, nawiązał przyjazne stosunki z Aną, starszą panią mieszkającą w pobliżu. Tomas uratował ukochanego psa Any przed potrąceniem przez samochód. Była tak wdzięczna Tomasowi, że zaczęła prosić go o drobne przysługi, takie jak noszenie toreb z zakupami lub wyprowadzanie psa, gdy źle się czuje. Tomas chętnie jej pomaga i nie chce niczego w zamian, ale ona zawsze nalega, żeby za swoją pomoc wziął jakąś zapłatę.

Pomimo swojego uzależnienia Tomasz nadal cieszy się dobrym zdrowiem fizycznym i chce wrócić do pracy. Opowiedział Anie o swoim poprzednim życiu i doświadczeniu jako robotnik budowlany i okazało się, że jej syn prowadzi małą firmę remontową. Ana poprosiła syna, aby rozważył zatrudnienie Tomasza. Mężczyzna wahał się, ale w końcu zgodził się zaproponować Tomasowi okres próbny. Poprosił Tomasza o dowód osobisty, aby sformalizować umowę na okres próbny. Jednak Tomasz zgubił dowód osobisty i nie miał żadnych dokumentów potwierdzających tożsamość, ani kontaktu z członkami rodziny, którzy mogli mieć jakąkolwiek dokumentację.

Na policji, gdzie wydawane są dokumenty tożsamości, powiedziano mu, że musi umówić się na spotkanie przez telefon lub internet. Zadzwonił pod podany mu numer i został poproszony o podanie swojego krajowego numeru identyfikacyjnego, którego nie pamiętał. W rezultacie nie był w stanie umówić się na spotkanie.

Pracodawca twierdzi, że nie może zatrudnić niezidentyfikowanego mężczyzny. Tomasz nie wie, do kogo się zwrócić o pomoc i nie akceptuje sugestii Any, by spróbować skontaktować się z rodziną. Czuje się głęboko zawstydzony i winny z powodu swojego przeszłego zachowania i uzależnienia, z którym wciąż się zmagają.

Spróbował różnych dróg, aby znaleźć pracę, i za każdym razem poniósł porażkę, Tomasz stracił resztki wiary w to, że może zmienić swoją sytuację. To powoduje, że coraz bardziej uzależnia się od alkoholu.

PYTANIA DO REFLEKSJI

1. Jakie usługi i jakich profesjonalistów należy wprowadzić, aby pomóc Tomasowi?
2. Jaka pomoc jest potrzebna ze strony profesjonalistów?
3. Na jakie bariery mogą się natknąć osoby próbujące pomóc Tomasowi?
4. Jaka mogłaby być Twoja rola jako rówieśnika wspierającego? Jak może pomóc wsparcie rówieśnicze?
5. Czyją jeszcze współpracę dobrze byłoby pozyskać, poza profesjonalną pomocą i wsparciem rówieśnika? W jaki sposób?



PRZYPADEK CHLOE

Chloe urodziła się w 1967 roku i nigdy nie знаła swoich biologicznych rodziców. Po urodzeniu trafiła do placówki opiekuńczej, w której przebywała do 13 roku życia. Nigdy nie uczęszczała do szkoły publicznej i uczyła się tylko wewnątrznie rękodzieła. W rezultacie jest analfabatką. Została adoptowana, gdy miała 13 lat, przez parę, którą opisuje jako dwoje bardzo różnych ludzi: miły ojczym i dość agresywna macocha.

Ojczym zmarł kilka lat po adopcji, więc do 25 roku życia mieszkała z macochą. Macocha miała w międzyczasie partnera, który wykorzystywał Chloe seksualnie za cichą aprobatą macochy. W wieku 25 lat Chloe poznała mężczyznę i wyszła za niego za mąż. Mąż był agresywny, uzależniający. Miała z nim 4 dzieci, które są teraz dorosłe. Teściowa wspierała rodzinę finansowo i miała znaczący wpływ na wychowanie dzieci. Nie była w dobrych stosunkach z Chloe.

Chloe pracowała tylko od czasu do czasu jako sprzątaczką. Nie mogła odejść od męża, bo bała się, że straci dzieci. Nigdy o tym nawet nie pomyślała, dopóki mąż żył. Kiedy umarł, opuściła dom zostawiając dzieci z teściową. Najmłodsze uczęszczało już wtedy do gimnazjum (13 lat). Pomyślała, że będzie im lepiej z teściową.

Aby przeżyć, przez kolejne osiem lat pracowała jako prostytutka do czasu, kiedy weszła w związek z nowym partnerem. Mężczyzna również okazał się kontrolujący i agresywny. W końcu Chloe go opuściła, decydując się zamieszkać na ulicy. Nie chciała wracać do swojej poprzedniej pracy jako prostytutka. Na ulicy nawiązała kontakt z sąsiadką karmiącą bezdomne koty w pobliżu jej dawnego domu. Sąsiadka pomogła jej znaleźć drogę do schroniska dla bezdomnych, i nadal pozostaje z Chloe w kontakcie. Chloe jest towarzyska i ogólnie pogodna pomimo długiej historii przemocy jej kosztem. Miewa chwile wycofania, ale wychodzi z nich. Dziś mieszka wreszcie w placówce dla osób bezdomnych i jej proces zdrowienia może się w końcu rozpocząć.

Chloe uważa, że jej główną potrzebą jest znalezienie domu i zarabianie na życie w sposób, którego dzieci nie będą się wstydzić. Jako analfabетка będzie potrzebować wsparcia, aby spełnić wszystkie biurokratyczne warunki dostępu do podstawowych usług (odnowienie dowodu tożsamości, pokrycie zaległości podatkowych itp.). Analfabetyzm ogranicza również obszary, w których mogłaby pracować. Nie chce już zarabiać jako prostytutka, ale znalezienie pracy, która zapewni jej wystarczający dochód, jest nie lada wyzwaniem.

Po tak długim okresie radzenia sobie samodzielnie nauczyła się sposobów na przetrwanie. Wydaje się, że jest gotowa zrobić wszystko, co trzeba, ale przed nią jeszcze długa droga. Całe jej środowisko wsparcia jest związane z jej przeszłością jako prostytutki. Relacje z dziećmi są kruche. Przez lata była od nich daleko, głównie dlatego, że się jej wstydziły. Macocha zmarła w domu opieki. Chloe nigdy nie spotkała swoich biologicznych rodziców.

PYTANIA DO REFLEKSJI

1. Jakiego rodzaju pomocy profesjonalnej potrzebuje Chloe?
2. Jakie, Twoim zdaniem, usługi należy wprowadzić, aby pomóc Chloe poradzić sobie z problemami i uruchomić proces zdrowienia?
3. Jakie osoby byłyby kluczowe dla interwencji?
4. Jaka mogłaby być Twoja rola jako rówieśnika wspierającego? Jak może pomóc wsparcie rówieśnicze?

PRZYPADEK MATEO

Mateo jest po pięćdziesiątce i od 5 lat bezdomny. Był kiedyś żonaty, ale jego żona rozwiodła się z nim z powodu jego problemów z alkoholem i hazardem. Wrócił do matki. Pracował jako stróż aż do jej śmierci. Potem problemy z hazardem i alkoholem całkowicie wymknęły mu się spod kontroli. Spędzał w kasynie całe noce. Został zwolniony z pracy, a kilka lat po śmierci matki mieszkanie zostało zajęte przez wierzyciela.

Jako bezdomny stał się bywalcem schroniska miejskiego. Pracownicy schroniska uznali go za życzliwego, chętnego do współpracy i pomocy, uporządkowanego i zorganizowanego - tak długo, jak jest trzeźwy. Był w dobrych stosunkach z innymi klientami schroniska.

Ostatecznie, dzięki współpracy lokalnej organizacji pozarządowej i służb społecznych, Mateo otrzymał stały zasiłek. Stać go było na najem i zaczął szukać mieszkania. Zadzwoił do kilku właścicieli i wszystko szło gładko, aż do dnia wizyty w mieszkaniu. Wtedy właściciele zaczęli szukać pretekstu do odmowy: ktoś poprosił o trzymiesięczną kaucję, ktoś zmienił zdanie, ktoś przestał odbierać telefony. Wreszcie, dzięki interwencji pracowników organizacji pozarządowej, Mateo znalazł mieszkanie. Trafił jednak na obrzeża miasta, z dala od ośrodka dziennego i usług, z których Mateo korzystał do tej pory. Rzadziej więc bywał w ośrodku dziennym, większość czasu spędzał sam w domu. Odkąd wynajął mieszkanie, znajomi ze schroniska przestali go uważać za „swojego”. Nie mając rodziny stracił też kontakt z wcześniejszymi znajomymi.

Usiłował znaleźć pracę. Skierowany przez służby zatrudnienia poszedł na kilka rozmów kwalifikacyjnych, ale nigdy nikt nie oddzwonił. Jego niepewność rosła. Zaczął się obawiać rozmów kwalifikacyjnych. Przestał bywać w ośrodku dziennym. Wrócił do picia. Czuje się samotny. Brakuje mu motywacji do pójścia dalej i z każdym dniem jest mu coraz ciężiej. Czuje się uwięziony w czterech ścianach, a jednocześnie boi się wyjść z domu. Wydaje mu się, że rząd go śledzi, by zażądać spłaty dawnych długów hazardowych. Nie chce przyjmować pracowników pomocy społecznej. Mieszkanie jest w złym stanie. Rzadko odbiera telefon, a jeśli to robi, to w kuchni, bo według niego to jedyne miejsce niemonitorowane przez rząd.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1.** Co sprawiło, że Mateo znalazł się w obecnej sytuacji samotności i fobii społecznej? Co można było zrobić inaczej?
- 2.** Jakie mogą być teraz potrzeby Mateo?
- 3.** Czy uważasz, że Mateo jest świadomy swoich potrzeb? Gdybyś był na jego miejscu, co byś myślał?
- 4.** Jakiego rodzaju profesjonalna pomoc mogłaby pomóc Mateo?
- 5.** Czy Twoim zdaniem wsparcie rówieśnicze mogłoby być pomocne? Jeśli tak, to w jaki sposób?
- 6.** Pomyśl o działaniu (działaniach), które jako rówieśnik wspierający mógłbyś podjąć, aby wesprzeć Mateo i pomóc mu zaangażować się w proces zdrowienia.



PRZYPADEK SANDRY

Sandra jest po trzydziestce. Do Hiszpanii przyjechała z Bułgarii 12 lat temu. Kiedy skończyła 18 lat, chciała opuścić rodzinną wioskę, ale jej matka - niezwykle tradycyjna i surowa kobieta - nie pozwoliła córce opuścić domu, dopóki nie wyjdzie za mąż. Do Sandry zwrócił się „przyjaciół przyjaciele”, znany ze współpracy z hiszpańskimi partnerami. Powiedział, że może załatwić jej pracę kelnerki w Hiszpanii, w restauracji znajomego. Sandra zapaliła się do tego pomysłu, ponieważ jako nastolatka oglądała hiszpańskie seriale i zawsze chciała pojechać do Hiszpanii. Matka Sandry sprzeciwiła się kategorycznie i powiedziała, że jeśli wyjedzie, może już nigdy nie wracać. Sandra wyruszyła do Hiszpanii. Okazało się, że nie ma restauracji. Trafiała do „klubu” na przedmieściach Walencji, gdzie zmuszono ją do prostytucji. Właściciele grozili jej, bili i gwałcili. Aby sobie pomóc to przeżyć, Sandra zaczęła pić i brać narkotyki. Dwa lata później, podczas policyjnego nalotu, udało jej się uciec. Nie mogła nic ze sobą zabrać; nie miała pieniędzy, dokumentów, telefonu. Obawiając się wyśledzenia, pojechała do stolicy, gdzie błąkała się po ulicach, od czasu do czasu uprawiając prostytucję, aby zaspokoić doraźne potrzeby i wyciszyć głosy w głowie. Wciąż bała się, że mężczyźni z „klubu” mogą ją odnaleźć, dlatego nigdy nie przebywała zbyt długo w jednym miejscu i często przenosiła się z jednego miasta do drugiego. Unikała ludzi, zwłaszcza mężczyzn.

Pewnego dnia przechodząc znalazł Sandrę nieprzytomną na ulicy. Została zabrana do szpitala. Kiedy się obudziła, wpadła w panikę, zaczęła krzyczeć i walczyć z personelem. Miała urojenia i wierzyła, że mężczyźni z „klubu” znaleźli ją i ponownie trzymają w niewoli. Kiedy się uspokoiła, chciała opuścić szpital, ale lekarze nie zgodzili się na to. Uważali, że jej życie będzie zagrożone i postanowili ją leczyć, aby ustabilizować jej stan psychiczny. Leki powodowały u niej senność i zawroty głowy. Uważała, że w stanie takiej bezbronności mogą ją dopaść mężczyźni z „klubu”. W nocy uciekła ze szpitala i wróciła na ulicę.

Kilka lat po tym incydencie pracownicy terenowi lokalnej organizacji pozarządowej spotkali Sandrę. Dużo czasu zajęło im skłonienie jej do rozmowy. Była szczególnie nieufna w stosunku do mężczyzn, dlatego zajęła się nią pracownica socjalna Marta. Ciężko pracowała, aby nad tym, aby Sandra jej zaufała, ale Sandra nie chciała mówić o przeszłości. Marta szanowała jej prawo do prywatności i nie nalegała.

Obecnie Sandra w niektóre dni wydaje się być zdeterminowana odejść z ulicy i zmienić swoje życie, ale w inne unika Marty i innych pracowników lub prosi ich, aby się do niej nie zbliżali. Biorąc pod uwagę dramatyczne zmiany nastroju i oznaki urojeń, Marta uważa, że Sandra najprawdopodobniej ma problemy ze zdrowiem psychicznym. Spędza miesiące, próbując namówić Sandrę, by skontaktowała się ze służbami psychiatrycznymi, ale jej klientka konsekwentnie odmawia. Marta wyczuwa, że im bardziej nalega, tym Sandra staje się bardziej defensywna i tym bardziej się odgradza. Marta i jej zespół skontaktowali się z psychiatrą w lokalnym ośrodku zdrowia i poprosili o zbadanie Sandry na ulicy. Lekarz mówi, że jej gabinet jest otwarty dla Sandry, że może umówić się na wizytę, ale musi sama przyjść do gabinetu.

W tej chwili Sandra wciąż pozostaje bez opieki. Marta i jej zespół pracują, aby pomóc Sandrze w znalezieniu mieszkania socjalnego, ale trudno im robić postępy, dopóki Sandra się nie leczy.

Przymusowe leczenie jest niemożliwe, jak długo Sandra nie stanowi zagrożenia dla siebie lub innych, to znaczy tak długo, jak nie ma raportu psychiatrycznego stwierdzającego przeciwny stan rzeczy i /lub skarg na zachowania Sandry.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1.** Z jakich powodów Sandra może nie chcieć zwrócić się do lekarza w kwestii swego zdrowia psychicznego?
- 2.** Czego może potrzebować Sandra, aby robić postępy w procesie zdrowienia? Jakie usługi mogłyby jej pomóc?
- 3.** Czy uważasz, że wsparcie rówieśników mogłoby pomóc Sandrze? Jeśli tak, to w jaki sposób?
- 4.** Pomyśl o działaniu (działaniach), które jako rówieśnik wspierający mógłbyś podjąć, aby wesprzeć Sandrę i pomóc jej zaangażować się w proces zdrowienia.



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. Jedynym problemem 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?



PRZYPADEK SOPHIE

Sophie (48 l.) była jedynym dzieckiem starszych rodziców. Urodziła się z pewnymi problemami okołoporodowymi. Rodzice skrupulatnie się nią opiekowali, ale zawsze była nieco wycofana, niechętna do kontaktów towarzyskich. Miała trudności w nauce, lecz szkoła tym się zbyt nie interesowała. Przygnębiona problemami szkolnymi większość czasu spędzała w domu z rodzicami, którzy dbali o jej potrzeby i wpajali jej przydatne nawyki dotyczące higieny osobistej, codziennych czynności, takich jak przygotowywanie posiłków, utrzymywanie porządku. Ukończyła tylko szkołę podstawową. Stawała się coraz bardziej wyobcowana. Rodzice kilkakrotnie zabierali ją do psychologa, ale porady były ogólnikowe i w praktyce nie zostały uwzględnione. Nikt nie rozważał interwencji psychiatrycznej, ponieważ Sophie nie spełniała powszechnych kryteriów zaburzeń psychicznych, takich jak głosy, halucynacje itp.

Jedynym rówieśnikiem, z którym Sophie kontaktowała się w jakikolwiek znaczący sposób, była jej kuzynka Jane, ale z biegiem lat ich drogi rozeszły się. Po trzydziestce u Sophie pojawiły się objawy psychiatryczne — głosy, halucynacje, bezsenność, paranoiczne myślenie. Zdiagnozowano u niej schizofrenię i przepisano leki. Otrzymała niewielką rentę inwalidzką. Jej rodzice pilnowali brania leków upewnili się, że brała leki, ale z biegiem lat zestarzelili się i odeszli. Jane pomógł Sophie w przygotowaniach do pogrzebu i innych sprawach, ale z czasem, zajęta własnym życiem, straciła z nią kontakt. Sophie prowadziła samotne życie w coraz większej abnegacji w stosunku do społecznych i urzędowych aspektów egzystencji. Utrzymywała się z niewielkiej renty, utrzymywała umiarkowaną czystość w mieszkaniu. Czasami sąsiedzi dawali jej jakieś artykuły żywnościowe, pomagali w drobnych naprawach. Mając do dyspozycji niewielkie fundusze i żadnych umiejętności zawodowych czy społecznych, przestała płacić czynsz za mieszkanie, które zostawili jej rodzice. Dług narastał przez lata i ostatecznie Sophie w wieku 42 lat została eksmitowana. System nie próbował jej pomóc, dopóki eksmisja nie stała się faktem. Dopiero wtedy zajęła się nią miejska służba społeczna, kierując do schroniska dla bezdomnych. To był szok dla Sophie, która zaczęła brać leki jeszcze mniej regularnie. Jej stan znacznie się pogorszył.

Sophie nigdy nie przystosowała się do warunków schroniska. W końcu opuściła je, by samej radzić sobie na ulicach. Spała w nocnych autobusach, dworcach kolejowych i ławkach parkowych. Zjadała to, co ludzie jej dali lub co mogła kupić za niewielkie pieniądze, które włożyli jej do ręki. Stała się z czasem znana ludziom z sąsiedztwa, którzy widywali ją codziennie. Jedna z tych osób zaalarmowała organizację pozarządową, która zaczęła odwiedzać Sophie. Streetworker Max, dzięki swemu otwartemu i pomocnemu sposobowi bycia zyskał zaufanie Sophie i zaczął powoli orientować się w jej sytuacji. Skonstatował, że Sophie cierpi na zaburzenia psychiczne, nadal jest w stosunkowo dobrym zdrowiu fizycznym, nie wykazuje agresywności i potrafi wypowiadać się racjonalnie i obiektywnie na niektóre tematy. Racjonalnie boi się mroźnych zimowych miesięcy. Pamięta, kiedy ostatnio brała lek i rozumie, dlaczego jest to konieczne. Lata bezdomności pogłębiły jej nieufność wobec innych, ale w pewnym sensie były kontynuacją izolacji jej młodszych lat. Mimo to ma całkowicie ludzką potrzebę kontaktu z drugim człowiekiem i nie jest całkowicie odcięta od świata. Czasami przypomina sobie kuzynkę Jane, która prawdopodobnie mieszka gdzieś niedaleko sądząc po jej poprzednim miejscu zamieszkania.

Próby interwencji pomocowych były w życiu Sophie co najwyżej połowiczne i bezosobowe. W jej wczesnych latach system szkolny nie wspierał rodziny. System opieki zdrowotnej ograniczał się do przepisywania leków, nie oferując głębszej terapii ani oddziaływań integracyjnych. Opieka społeczna zaoferowała jedynie podstawowe i tymczasowe zakwaterowanie, i to dopiero gdy Sophie została już eksmitowana.

Dopiero po sześciu latach bezdomności Sophie otrzymała znaczące wsparcie od pracownika pomocowego, który wniósł w relację ludzkie ciepło i szczere zainteresowanie. Tylko przy pomocy takiego człowieka drzwi do różnych form pomocy mogą zacząć się powoli otwierać dla Sophie, bo ona sama nie jest w stanie samodzielnie zarządzać żadnymi procedurami biurokratycznymi. A tymczasem biurokratyczne przeszkody narosły i potrzeba czasu i wytrwałości, aby je pokonać — kwestia ważnego dowodu osobistego, ubezpieczenia zdrowotnego, odzyskania renty, uregulowania kwestii zadłużenia...

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1.** Jakie cechy i wiedzę należy posiadać i jaką taktykę zastosować, aby pokonać barierę odcinającą Sophie od pomocy?
- 2.** Jakie służby i osoby byłyby kluczowe w kolejnych interwencjach na różnych polach?
- 3.** Jakie usługi należy wprowadzić?
- 4.** Jaka może być Twoja rola jako rówieśnika wspierającego? Jak może pomóc wsparcie rówieśnicze?
- 5.** Poza profesjonalistami i rówieśnikami, kto jeszcze mógłby być zaangażowany w proces zdrowienia Sophie? W jaki sposób zaangażować tę osobę?



PRZYPADEK GIUSEPPE

Giuseppe ma 40 lat i jest na ulicy w Finlandii. Urodził się w małej włoskiej wiosce, gdzie mieszkał do 20 roku życia wraz z matką i czterema siostrami. Jego ojciec opuścił rodzinę, aby szukać pracy w Niemczech, gdy Giuseppe miał 8 lat. Mimo młodego wieku Giuseppe został niejako głową rodziny, obciążoną obowiązkami, do których nie był przygotowany. Giuseppe zareagował sprzeciwem wobec matki odmawiając podporządkowania się jej zasadom. W wieku 16 lat porzucił szkołę i pracował tu i tam, aby pomóc w utrzymaniu rodziny.

Po 10 latach spędzonych za granicą wypadek przy pracy zmusił ojca Giuseppe do powrotu do domu. Niepowodzenie projektu ojca, problemy finansowe i trudności z ustaleniem nowej równowagi w relacjach rodzinnych pogorszyły i tak już kruchą atmosferę emocjonalną rodziny i doprowadziły do serii aktów przemocy domowej. Giuseppe zdecydował się opuścić rodzinę i kraj, by szukać nowych możliwości za granicą. Postanowił zerwać wszelkie kontakty z rodziną.

Wyjechał do Anglii, gdzie pracował jako kelner. Jego życie stało się bardziej regularne i satysfakcjonujące. W końcu właściciel restauracji, który docenił zaangażowanie i podejście Giuseppe do klientów, postanowił zainwestować w jego rozwój zawodowy szkoląc go na szefa kuchni. Po raz pierwszy w życiu Giuseppe poczuł się dowartościowany, co sprawiło, że zaczął starać się jeszcze bardziej. Stał się lokalnie cenionym szefem kuchni, a kiedy skończył 30 lat, postanowił otworzyć własną restaurację.

W tym okresie Giuseppe poznał Freię, młodą Finkę, która wkrótce została jego żoną. Po urodzeniu pierwszego syna Freia wpadła w depresję poporodową. Zaczęła nadużywać alkoholu. Niedługo potem poprosiła Giuseppe o przeprowadzkę do Finlandii, aby być bliżej swojej rodziny. Giuseppe zgodził się, mając nadzieję, że ich sytuacja poprawi się dzięki pomocy rodziny Freji.

Jednak uzależnienie Frei trwało mimo przenosin do Finlandii i para zaczęła się bardzo kłócić, między innymi z powodu trudności, jakie miał Giuseppe ze znalezieniem nowej pracy. Po kilku miesiącach małżeństwo znalazło się w głębokim kryzysie, który doprowadził do rozwodu. Giuseppe musiał opuścić mieszkanie i raz jeszcze swoją rodzinę. Przez krótki czas przebywał u znajomych, szukając nowego mieszkania. Bardzo tęsknił za synem. Popadł w depresję i zaczął pić. Jego umowa na czas określony w restauracji nie została przedłużona. Nie mógł znaleźć nowej pracy.

Krąg przyjaciół Giuseppe zmienił się pod wpływem alkoholu. Wprowadził się do nowych znajomych. Wkrótce skończyły mu się oszczędności i zabrakło środków na opłacenie czynszu za pokój. Zaczął zachowywać się tak, jak za młodu, w swojej wiosce, buntując się przeciw zasadom i popełniając drobne przestępstwa dla pozyskania pieniędzy. Złapany przez policję dostał się do rejestru karnego.

W końcu wdał się w bójkę i dźgnął nożem mężczyznę, co skończyło się więzieniem. Podczas pobytu w więzieniu pracownik socjalny próbował pomóc Giuseppe w znalezieniu mieszkania, co miało być pierwszym krokiem do odbudowania relacji z synem i być może w przyszłości objęciem nad nim wspólnej opieki, pod nadzorem systemu pomocy społecznej.

Jednak wyrok więzienia był tak krótki, że nie starczyło czasu na znalezienie mieszkania. Giuseppe wylądował na ulicy i zaczął nadużywać alkoholu.

System opieki zdrowotnej wraz z systemem socjalnym pomogły Giuseppe odwyk i wytrzeźwieć. Po rehabilitacji dostał miejsce w mieszkaniu z innymi mężczyznami, którzy doświadczyli bezdomności. Sytuacja w mieszkaniu była niespokojna, a rzeczy Giuseppe były stale kradzione. Znowu zaczął pić i wrócił na ulicę.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1.** Jakiego rodzaju usługi lub jaką osobę kluczową należy zaangażować w dalszą pomoc dla Giuseppe?
- 2.** Jakie mogą mieć bariery osoby starające się pomóc Giuseppe?
- 3.** Jakiego rodzaju pomoc potrzebna jest ze strony tych profesjonalistów?
- 4.** Jaka może być twoja rola jako rówieśnika wspierającego? W jaki sposób może pomóc wsparcie rówieśnicze?
- 5.** Niedawną traumę Giuseppe można łączyć z załamaniem jego relacji w nowej rodzinie. Co można zrobić dla zarówno dla Giuseppe, jak dla rodziny w celu uzdrowienia tych relacji?



PRZYPADEK ANNY

Anna (21 l.) dorastała w rodzinie, w której nie było miejsca na osobistą wolność. Rodzina była stosunkowo zamożna, a głównym żywicielem był ojciec. Nie pozwalał na nieposłuszeństwo w żadnym aspekcie życia ani żonie ani żadnemu z trojga dzieci. Matka Anny była całkowicie podporządkowana mężowi, rzadko odważając się nawet chronić je przed brutalnością męża. Znęcanie się miało głównie psychiczny charakter, ale gdy Anna zaczęła dorastać i bardziej się buntować, czasami dochodziło do przemocy fizycznej. Rodzeństwo, znacznie od niej młodsze, nie mogło zapewnić Annie istotnego wsparcia. Matka unikała jakiegokolwiek konfrontacji z ojcem. Anna była zupełnie sama – jeśli nie liczyć ukochanego psa – i postanowiła uciec. Jej ucieczki były ryzykowne. Związała się z grupą zbuntowanych młodych ludzi, ze wszystkimi tego konsekwencjami, w tym używaniem narkotyków. Jej zachowanie i stosunek do domu, obowiązków, a przede wszystkim do ojca uległy dramatycznej zmianie. Wściekły rodzic szybko wyrzucił ją z domu. 18-letnia wówczas Anna, szukając większych możliwości i nie chcąc być obiektem zainteresowania małomiasteczkowej społeczności, przeprowadziła się do stolicy. Jej pierwsze kontakty zapewnił jej znajomi z miasteczka. Wylądowała w squacie z około 20 innymi osobami, z których wielu było narkomanami. Jej uzależnienie pogłębiało się. Oscylowała między samotnością ulicy a często brutalnymi warunkami na squacie. Od czasu do czasu zarabiała na narkotyki prostytutką. Jej jedynym przyjacielem był pies, którego przywiozła z rodzinnego domu. Z czasem próbowała zmienić swoje niezdrowe życie wiążąc się ze starszym mężczyzną. Wprowadziła się do niego z psem, ale warunki – znośne przez miesiąc lub dwa – szybko stały się koszmarem, ponieważ jej partner okazał się gorszą wersją ojca. Przemoc fizyczna, psychiczna i ekonomiczna zmusiła ją do kolejnej ucieczki. Teraz próbuje radzić sobie na ulicy, korzystając z jadłodajni i publicznych pryszniców, a od czasu do czasu ze schroniska, ale znowu jest na równi pochyłej ściągana w dół narkotykami i złym towarzystwem. W międzyczasie straciła nawet swojego psa. Były partner pogarsza sytuację, prześladowając ją i próbując zwabić z powrotem do s mieszkania. Pracownicy pomocy z placówek, które odwiedza, starają się ją chronić i intensywnie zastanawiają się, jaką jej zaoferować realną opcję, ale sytuacja pozostaje rozpacзлиwa.

Anna wydaje się być w dobrym zdrowiu fizycznym, ale z pewnością powinna wykonać kilka podstawowych badań. Jest młoda, ale długotrwałe zażywanie narkotyków, trudne warunki życia i ryzykowne kontakty seksualne z pewnością odbiły się na jej zdrowiu.

Jeśli chodzi o stan psychiczny, maltretowanie przez ojca spowodowało u niej kompleks niższości. Późniejsze doświadczenia tylko potwierdziły jej bezradność i zależność w konfrontacji z poważnymi problemami życiowymi. Pragnie akceptacji i bezpieczeństwa, ale jednocześnie jest nieufna i bojaźliwa. Jest kilka osób, które być może miałyby do niej większy dostęp: jej dwoje rodzeństwa (15-letni chłopiec i 12-letnia dziewczynka) oraz nauczycielka muzyki w liceum, która na wcześniejszym etapie była jedyną „systemową” osobą dostrzegającą jej problemy i próbującą interwencji (bezszykownie, ponieważ ojciec blokował jakiegokolwiek zmiany). Gdzieś za kulisami jest jeszcze jej matka.

Anna nie jest bynajmniej „ograniczona” intelektualnie. Ma wybitny talent muzyczny, stąd zainteresowanie nauczycielki. Na razie trzeba stanąć wobec trzech poważnych wyzwań. Pierwszym jest prześladowanie przez byłego partnera. Okrada Annę z resztek poczucia bezpieczeństwa. Rozwiązanie nie wygląda na łatwe, ponieważ mężczyzna wyraźnie złączył osobę Anny z własną potrzebą kontroli i przemocy; uparcie ściga ją prośbami i groźbami oraz odpiera wszelkie próby interwencji ze strony innych osób. Drugie wyzwanie to uzależnienie. Wydaje się, że Anna zdaje sobie sprawę, że to droga donikąd, ale jest zbyt słaba, by samodzielnie dokonać jakiegóż zmiany. Jej codzienność daje jej wiele powodów do tego, by szukać ucieczki – najłatwiej w narkotykach. Trzecie wyzwanie to bezpieczne, stabilne schronienie - adekwatne do jej potrzeb.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1.** Jakie usługi, Twoim zdaniem, należy wprowadzić, aby pomóc Annie uporać się z jej problemami i rozpocząć proces zdrowienia?
- 2.** Co powinno mieć w jej przypadku pierwszeństwo: terapia skoncentrowana na przemocy czy terapia uzależnień?
- 3.** Jak wesprzeć osobę uzależnioną w procesie zdrowienia?
- 4.** W jaki sposób można stworzyć dystans i bezpieczeństwo, jakich potrzebuje Anna, aby rozpocząć proces zdrowienia?
- 5.** Kto poza usługami i profesjonalistami mógłby odegrać kluczową rolę w tym procesie?
- 6.** Jaka może być Twoja rola jako rówieśnika wspierającego? Jak może pomóc wsparcie rówieśnicze?



PRZYPADEK LUCASA

CZĘŚĆ 1

Lucas dobiega trzydziestki. Mówi, że od prawie 7 lat mieszka na ulicy. Kilkakrotnie zmieniał miasta. Zespół streetworkingowy skontaktował się z Lucasem kilka miesięcy temu w jego ostatniej lokalizacji. Lucas był dość nieufny i prawie nie udostępniał danych na swój temat, dlatego pracownicy organizacji pomocowej niewiele o nim wiedzą. Nosi wszystkie swoje rzeczy – zredukowane do minimum, mieszczące się w plecaku i wózku z supermarketu – wszędzie ze sobą. Nie zostawia ich nawet z pracownikami pomocowymi. Śpi w opuszczonym magazynie w parku i odmawia pójścia do schroniska.

Pracownicy pomocowi podejrzewają problem ze zdrowiem psychicznym. Rozmawiają z kilkoma osobami, które pracują w okolicy. Ci potwierdzają, że często zachowuje się tak, jakby miał halucynacje. Pracownicy próbują namówić Lucasa na badanie lekarskie i zamieszkanie w schronisku, w którym mógłby rozpocząć proces zdrowienia, ale on nie chce o tym słyszeć.

- Jakie mogą być przyczyny, dla których Lucas nie chce dzielić się informacjami z pracownikami pomocowymi?
- Czy sądzisz, że dzięki tym elementarnym informacjom można pomóc Lucasowi zdrowieć?
- Jako rówieśnik wspierający, w jaki sposób podszedłbyś do Lucasa i zachęcił go do otwarcia się i porozmawiania o swoich doświadczeniach i obawach?

CZĘŚĆ 2

Minęło kilka miesięcy, odkąd Ty i twój zespół zaczęliście pracować z Lucasem. W końcu zaczęły udostępniać więcej informacji o sobie.

Okazuje się, że oboje rodzice Lucasa mieli poważny problem z piciem, byli agresywni wobec siebie i dzieci. Zostali pozbawieni praw rodzicielskich, gdy Lucas miał 7 lat i chłopiec zamieszkał z babcią. Babcia w końcu zmarła. Ojca nigdzie nie było, a matka założyła nową rodzinę i nie chciała kontaktu z pierworodnym synem. Został ze swoim wujem, ale ich relacja była konfliktowa i pełna przemocy.

Lucas nigdy nie lubił się uczyć. Trudno mu się było skoncentrować, litery w książkach były niewyraźne, a nauczyciele zawsze się na niego gniewali, ponieważ nie potrafił usiedzieć spokojnie. Porzucił gimnazjum. Jakiś czas później, za radą pracownika socjalnego, zapisał się na kurs ogrodnictwa. Był w tym dobry i wkrótce znalazł pracę. Jednak nadal czuł się samotny i nieszczęśliwy. Kiedy skończył 18 lat, wujek kazał mu się wyprowadzić. Większość swoich pieniędzy Lucas wydawał na narkotyki. Jego zdrowie psychiczne pogarszało się z upływem miesięcy. Był sfrustrowany i zły. Coraz trudniej było mu się skoncentrować i cokolwiek zapamiętać. Zaczął słyszeć głosy, co jeszcze bardziej go przerażało. Zwolniono go z pracy za agresję wobec szefa i współpracowników. Wtedy przestał wychodzić z mieszkania. Bał się szukać pracy. Głosy towarzyszyły mu wszędzie. Po kilku miesiącach został eksmitowany z mieszkania i został na ulicy nie mając dokąd pójść.

Zgłosił się do miejscowego schroniska dla bezdomnych. Nie chciał z nikim rozmawiać, ani z innymi użytkownikami, ani z pracownikami. Spał, wstawał rano i wychodził, nie zamieniając z nikim ani słowa. Wracał późnym wieczorem, żeby pójść prosto do łóżka. Niektórzy z użytkowników byli wobec niego agresywni. Nazywali go „głupkiem”. Był kilkakrotnie zastraszany i okradany. Pewnego dnia jakiś użytkownik oskarżył go o kradzież. Lucas stracił kontrolę i pobił mężczyznę z wściekłości i bezradności. Skończyło się aresztem i zakazem wstępu do schroniska. Postanowił nigdy nie wracać do schroniska, ani do tego ani do żadnego innego. To wszystko działo się kilka lat temu. Od tego czasu Lucas kilkakrotnie przenosił się z miasta do miasta.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1.** Jakie mogą być teraz potrzeby Lucasa?
- 2.** Czy uważasz, że Lucas jest świadomy swoich potrzeb? Gdybyś był na jego miejscu, co byś myślał?
- 3.** Co może pomóc Lucasowi w zaangażowaniu się i wejściu w proces zdrowienia? Jakie profesjonalne usługi mogłyby mu pomóc?
- 4.** Czy uważasz, że wsparcie rówieśników byłoby dla Lucasa pomocne na tym etapie? Jeśli tak, to jakie wsparcie?
- 5.** Pomyśl o działaniu (działaniach), które jako agent wsparcia rówieśniczego mógłbyś podjąć, aby wesprzeć Lucasa i pomóc mu zaangażować się w proces zdrowienia.



PRZYPADEK MARII

Maria, lat 26, od dwóch lat jest bezdomna. Na krótko przedtem, jak utraciła schronienie ujawniła się jako osoba transpłciowa. W tym czasie mieszkała z żoną, która nie mogła znieść tego faktu i postanowiła zakończyć związek. Maria początkowo zamieszkała u rodziców, ale tu też było jej trudno, ponieważ ojciec nie respektował jej tożsamości płciowej. Maria była zmuszona do couch-surfingu w domach przyjaciół. Dyskryminowano ją na rynku mieszkaniowym z powodu transpłciowości. Nie kontaktowała się z opieką społeczną, ponieważ nie spodziewała się otrzymać jakiegokolwiek pomocy. Wiedziała, że będzie musiała wyjawić swoją tożsamość płciową pracownikom socjalnym, i było to dla niej zbyt trudne. Dodatkowo bardzo wstydziła się bezdomności.

Maria uważa, że jej dzieciństwo było całkiem szczęśliwe, chociaż czuła, że różni się od innych chłopców. Ma dwie starsze siostry, z których jedna zaczęła zażywać narkotyki w okresie dojrzewania. Wymuszała na Marii kradzieże ze sklepów, co sprawiało, że Maria czuła się winna i niepewna. Dzisiaj rozmawia z siostrą od czasu do czasu, ale nie są ze sobą zbyt blisko – siostra nadal zażywa narkotyki. Druga siostra Marii mieszka za granicą i kontaktują się tylko raz lub dwa razy w roku. Jediną osobą spośród rodziny, która wspiera Marię, jest matka. Maria ma przyjaciół, ale często czuje się bardzo samotna.

Przed laty, kiedy Maria żyła „w roli mężczyzny”, spędzała czas ze znajomymi, którzy mieli problemy z alkoholem. Sama nie piła dużo, ale jej codzienne życie było dalekie od normy. Kilka razy przerywała studia i do dziś nie ma prawie żadnego doświadczenia zawodowego. Od lat utrzymuje się z minimalnych dochodów. Większość pieniędzy wydaje na opłacenie przyjaciół, którzy pozwalają jej mieszkać u siebie.

Maria ma lęk napadowy, astmę i liczne alergie. Z powodu braku pieniędzy nie zawsze stać ją na żywność, na którą nie jest uczulona, co oznacza, że często chodzi głodna. Jest ciągle zmęczona i przygnębiona z powodu swojej sytuacji. Jej marzeniem jest zostać bibliotekarką, bo uwielbia książki i opowiadania. Próbowwała wrócić do szkoły, ale jako osobie bezdomnej trudno było jej nadążyć za programem. Aktualny wniosek Marii o świadczenie socjalne pozostaje nierozstrzygnięty, a ona ma długi. Nie ma odwagi kontaktować się ze służbami socjalnymi czy służbą zdrowia obawiając się dyskryminacji. Wygląda dość kobieco, ale ludzie na ulicy gapią się na nią. Wielokrotnie była fizycznie atakowana z powodu transpłciowości.

Maria próbowała znaleźć mieszkanie, ale spotyka się z dyskryminacją a nadto większość mieszkań jest dla niej zbyt droga. Wszystkie jej rzeczy zmieszczą się w jednej torbie. Większość musiała sprzedać lub rozdać, gdy stała się bezdomna. Jej telefon jest stary i nie działa dobrze.

Maria jest bardzo przygnębiona i pozbawiona nadziei. Chciałaby pracować i płacić wyższy czynsz, ale nie wierzy, że ktokolwiek zatrudni niewykszoloną i niedoświadczoną transpłciową kobietę. Nie chce zwracać się do służb zatrudnienia, bo boi się, że może zostać zmuszona do wykonywania niechcianej pracy. Twierdzi np., że nie może pracować przy obsłudze klienta ze względu na swój męski głos.

Maria jest dość nieśmiała i niewiele mówi. Potrzebuje czasu, aby na tyle komuś zaufać, by opowiedzieć mu o sobie. Wydaje się być mądrą młodą kobietą, która potrafi dobrze wyrazić siebie. Mówi, że urzędnicy tak ją denerwują, że zawsze zapomina, co od nich usłyszy. Kiedyś miała zeszyt, w którym zapisywała te rzeczy, ale ktoś jej go ukraść.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1.** Jakie są w tym momencie podstawowe potrzeby Marii?
- 2.** W jaki sposób przynależność do mniejszości płciowej odbija się na różnych obszarach życia Marii?
- 3.** W jaki sposób służby pomocowe mogłyby zbudować w Marii minimum zaufania do usług?
- 4.** W jaki sposób mogliby pomóc Marii pracownicy służby zdrowia?
- 5.** W jaki sposób może pomóc Marii rówieśnik wspierający?



PRZYPADEK ANWARA

Anwar to młody człowiek po trzydziestce, pochodzący z Bangladeszu. Takie imię i wiek podał policji, kiedy go zatrzymano na granicy greckiej. Tych danych nie dało się zweryfikować, ponieważ nie miał przy sobie żadnych dokumentów. Przybył na wyspę Chios nielegalnie. Podróżował przez Iran i Turcję z fałszywym paszportem pod opieką przemytników. Zostawił rodziców, cztery siostry i brata w ich małej wiosce w Bangladeszu.

Policja umieściła go w lokalnym ośrodku recepcyjnym. Po pobraniu odcisków palców władze postanowiły go deportować. Obóz był otwarty, więc z pomocą przemytnika uciekł i ruszył do Aten. Całkowity koszt swojej podróży szacuje na około 12 000 euro. Najwięcej pożyczył mu ojciec, i wciąż ma dług u przemytnika, który spłaca w miesięcznych ratach.

Przez Internet dowiedział się o placu Omonia (centralny plac w Atenach) i bywał tam codziennie od momentu przyjazdu do miasta. Za każdym razem, gdy rozpoznawał swój język, próbował nawiązać rozmowę, nie mógł jednak znaleźć miejsca do spania. W końcu ponownie skontaktował się ze swoim przemytnikiem, który gościł go przez pewien czas za opłatą.

Z pomocą przemytnika, dzięki doświadczeniu w krawiectwie, otrzymał propozycję pracy w małej szwalni na przedmieściach Aten. Tym samym padł ofiarą handlu pracą. Początkowa oferta wynosiła 150 euro miesięcznie netto; przemytnik miał otrzymać resztę na zakwaterowanie i wyżywienie oraz spłatę długu. Anwar zgodził się licząc na odkładanie jakichś kwot na spłatę długu u ojca. Zachowanie pracodawcy było wyjątkowo obraźliwe. Kiedy zdołał uzbierać trochę pieniędzy i podszkolić się w fachu krawieckim, zdecydował się odejść z firmy. Znalazł nową pracę w większej szwalni należącej do pewnej kobiety. Po jakimś czasie zamieszkał z właścicielką. Jednak podczas wyrywkowej kontroli policyjnej pobrano mu odciski palców, aresztowano i odesłano z powrotem na wyspę Chios jako osobę oficjalnie deportowaną. Przez 6 miesięcy przebywał w więzieniu w oczekiwaniu na deportację. Postanowił poprosić o azyl, gdyż była to jego jedyna szansa na pozostanie w Grecji.

Anwar oświadczył, że był ofiarą prześladowań religijnych w Bangladeszu. Będąc chrześcijaninem, zaczął spotykać się z muzułmanką, wbrew woli jej rodziny, co doprowadziło do spalenia jego domu rodzinnego i oskarżenia go o porwanie. Musiał opuścić wioskę dla dobra rodziny. Przyznał później, że podpowiedziano mu zmyślenie tej historii. Po przesłuchaniu otrzymał kartę osoby ubiegającej się o azyl i został poproszony o nieopuszczanie wyspy Chios. Jednak z pomocą partnerki powrócił do Aten. Wkrótce potem rozstali się, rzucił pracę i wyprowadził się od niej.

Mieszkał w różnych miejscach, dzieląc nawet schronienie z 20 osobami. Usilnie szukał pracy. W końcu zaczął żebrac przy cerkwi. Tam poznał pracownika socjalnego, który skierował go do lokalnej organizacji pozarządowej prowadzącej program tymczasowego zakwaterowania i pracy dla osób bezdomnych.

Wniosek o azyl Anwara został odrzucony i musiał się odwołać. Dzięki ogromnemu wysiłkowi pracownika socjalnego został beneficjentem pomocy społecznej. Teraz otrzymuje miesięczny dodatek mieszkaniowy w wysokości 180 euro i jest zatrudniony jako pomocnik kucharza z pensją 558 euro netto.

Po prawie 5 latach w Grecji całkiem dobrze rozumie język, natomiast słabo mówi. Zaczął uczęszczać na kurs językowy oferowany przez wolontariuszy, który jednak został zawieszony z powodu pandemii. Twierdzi, że jego największą obawą jest powrót do kraju. Nie jest jasne, czy naprawdę jest w niebezpieczeństwie, czy obawia się konfrontacji z rodziną i jej oczekiwaniami. Apelację o status uchodźcy odrzucono. Skierowano go do organizacji pozarządowej, która zapewnia wsparcie prawne. Ma jeszcze kolejną szansę na zmianę decyzji, jeśli poda dodatkowe powody.

Na razie czuje się niepewnie, bo program wsparcia dobiega końca. Pracodawca obiecał mu, że utrzyma pracę, ale będzie musiał opłacać czynsz. Nadal wysyła pieniądze rodzinie i spłaca dług u przemytnika.

Nie szuka innej pracy i nie czuje potrzeby doskonalenia swojego rzemiosła. Jego plany na przyszłość wydają się nie sięgać dalej niż 2 miesiące. Z drugiej strony mówi, że chce studiować na uniwersytecie; twierdzi też, że ma grecką dziewczynę. Jego pracownik socjalny uważa go za osobę bardzo zdolną, ale manipulującą, nie zawsze prawdziwą. Anwar wierzy, że jest jeszcze zdolny do wielu rzeczy. Często mówi, że do tej pory nikt mu nie pomógł.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1.** Jakiego rodzaju pomoc Anwar otrzymał dotychczas?
- 2.** Jakiej pomocy w twojej opinii jeszcze potrzebuje?
- 3.** Czy mógłbyś zaproponować plan działań sprawie Anwara?
- 4.** Jaka byłaby w tym Twoja rola jako agenta wspierającego? W jaki sposób mogłoby pomóc wsparcie rówieśnicze?
- 5.** Czy możesz w planie działań wskazać czynniki ryzyka?



SŁOWNIK

Rówieśnik (partner) wspierający to osoba, która doświadczyła w swoim życiu trudnych okoliczności czy przypadłości i przezwyciężyła je lub nauczyła się pomimo nich prowadzić satysfakcjonujące życie. Rówieśnik wspierający służy swoim doświadczeniem życiowym osobom, które aktualnie przeżywają podobne trudności lub ogólnie są na wcześniejszym etapie procesu zdrowienia (rówieśnik/partner wspierany). Aby nauczyć się wykorzystywać swą życiową wiedzę do wspierania innych, rówieśnik wspierający powinien przejść stosowne szkolenie.

Rówieśnik (peer): Ogólnie termin „rówieśnika” odnosimy do osób należących do tej samej grupy na podstawie określonej cechy, np. obciążającego je problemu, pochodzenia czy statusu społecznego. W kontekście tego szkolenia osoba przeżywająca z określonych powodów trudny okres w swoim życiu jest rówieśnikiem osoby, która oferuje jej wsparcie – rówieśnika wspierającego.

Wielopropblemowość: Występuje, gdy daną osobę dotyka więcej niż jeden deficyt/problem. Na przykład osoba bezdomna może być jednocześnie ofiarą przemocy seksualnej, doświadczać zaburzeń psychicznych, nadużywać substancji itd.

Wzorzec osobowy: Człowiek którego zachowania, postawy, wartości służą jako przykład do naśladowania dla innej osoby.

Poufność: Zobowiązanie o charakterze etycznym lub prawnym zakazujące stronie relacji ujawniania osobom czy podmiotom trzecim informacji dotyczących drugiej strony tej relacji bez jej wyraźnej zgody.

Poziom pobudzenia: Konkretny poziom aktywności fizjologicznej i psychologicznej organizmu w spektrum pomiędzy głębokim snem a maksymalnym pobudzeniem.

Stan niedobudzenia: Uznawany za mechanizm obronny stan fizjologiczny o charakterze ogólnej bierności (względna nieobecność wrażeń, odrętwienie emocjonalne, ograniczone możliwości poznawcze, ograniczona ruchliwość). Stany obniżonego pobudzenia mogą wywołać subiektywnie postrzegane zagrożenia, traumatyczne wspomnienia lub określone emocje.

Stan nadpobudzenia: Stan fizjologiczny, w którym organizm reaguje w sposób nienormalnie przyspieszony na określone bodźce, pojawiający się w kontekście intensywnych emocji, stresu lub niepokoju. Stany nadpobudzenia mogą być wywołane przez subiektywnie identyfikowane zagrożenia, traumatyczne wspomnienia oraz określone emocje.

Regulacja pobudzenia: Regulacja afektu lub regulacja pobudzenia to zdolność osoby do dostosowania intensywności swojej energii i emocji do rzeczywistych warunków.

Przeżyte doświadczenie: Bezpośrednie, osobiste doświadczenie konkretnego problemu lub kontaktu z usługą. Niniejsze szkolenie skupia się na doświadczeniu bezdomności, ale w grę mogą wchodzić również inne doświadczenia, takie jak choroba psychiczna, przemoc domowa, nadużywanie substancji, problemy z wymiarem sprawiedliwości.

Ekspert przez doświadczenie: Osoba, która ma wiedzę o konkretnej sytuacji, ponieważ doświadczyła jej na własnej skórze – nie w kontekście swej pracy czy edukacji, ale jako rzeczywisty uczestnik. Doświadczenie to może być pomocne dla osoby wspieranej, która również przeszła lub przechodzi przez podobne doświadczenie.

Upodmiotowienie: Jest to proces, w toku którego osoba nabywa sprawności budujące jej poczucie tożsamości, krytyczny ogląd rzeczywistości i który aktywizuje jej wewnętrzne zasoby. Kluczowe elementy tego procesu określa się jako: dostęp do informacji, zdolność dokonywania wyborów, asertywność, szacunek do samego siebie (Chamberlin & Schene, 1997).

Wzajemność: Wzajemność to pozytywna, interaktywna relacja między podmiotami

charakteryzująca się ciągłą, obustronną wymianą.

Sprawności życiowe: Planowe aktywności o komponentach poznawczych, afektywnych i behawioralnych, które odpowiednio stosowane pozwalają radzić sobie ze stresującymi sytuacjami życiowymi.

Stygmatyzacja: Dyskredytowanie osoby z powodu określonej jej właściwości. Stygmatyzacja sprawia, że z osoby pełnej i normalnej ktoś zmienia się w osobę negatywnie naznaczoną i niepełnowartościową.

Sprawiedliwość naprawcza: Podejście do sprawiedliwości polegające nie na tym, by wskazać i ukarać winnego, lecz raczej, by stworzyć warunki ku temu, aby zarówno ofiara jak sprawca stali się częścią procesu pojednania skutkującego planem działań, który pozwoli tak ofierze jak i społeczności pójść dalej.

Uzdrowienie grupowe: Budowanie w społeczności struktur umożliwiających otwartość, tolerancję, i wzajemne zaufanie. Celem jest osiągnięcie różnymi metodami społecznego pojednania.

Definiowanie relacji: Wskazanie, co składa się na pozytywną, a co na negatywną relację, i jakie wzorce zachowań wskazują na negatywny lub pozytywny charakter relacji.

Przemodelowanie konfliktu: Dochodzenie do zrozumienia genezy konfliktu przez dialog ze wszystkimi zaangażowanymi osobami. Zrozumienie konfliktu i oświetlenie go z różnych perspektyw jest podstawą do rozpoczęcia procesu uzdrowienia.

Mediacja: Mediacja jest praktyką mającą na celu ustanowienie między skonfliktowanymi jednostkami lub grupami dialogu ukierunkowanego na pojednanie. Mediacja szuka obustronnego zrozumienia, które stanowi podstawę dla ewentualnego rozwiązania.

Proces kręgu: Metoda rozwiązywania konfliktów starająca się łączyć w dialogu ofiary, sprawców i członków najbliższej społeczności, których dotyczy konflikt. Mogą to być społeczności społeczne, geograficzne lub rodzinne..

Aktywne słuchanie: Polega na słuchaniu wszystkimi zmysłami, skupieniu całej uwagi na rozmówcy, utrzymywaniu kontaktu wzrokowego, przyjmowaniu otwartej postawy ciała, pochylaniu się do rozmówcy, łagodnym zachęcaniu go do dalszego mówienia.

Asertywność: Bycie pewnym siebie bez bycia agresywnym oraz umiejętność wyrażania siebie w sposób uczciwy i pełen szacunku dla rozmówcy. Asertywność opiera się na równowadze. Wymaga szczerego wyrażania swoich pragnień i potrzeb, przy jednoczesnym uwzględnianiu praw, potrzeb i pragnień drugiego. Kto jest asertywny, jest pewny siebie i czerpie z tego siłę, aby przekazać swój punkt widzenia stanowczo, uczciwie i z empatią (Mind Tools, How to Be Assertive)

Konstruktywna informacja zwrotna: Nasza indywidualna, subiektywna reakcja na czyjeś słowa, zachowanie, wygląd itp. komunikowana jako przekaz pierwszoosobowy (przesłanie typu „ja” – mówienie o sobie, w przeciwieństwie do przekazu typu „ty” – mówienie o rozmówcy). Ten rodzaj przekazu



BIBLIOGRAFIA

- Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al. [*Peer2Peer. Curso de formación profesional.*](#) 2015
- Piet Bracke et. al. [*Self-Esteem, Self-Efficacy, and the Balance of Peer Support Among Persons with Chronic Mental Health Problems.*](#) *Journal of Applied Social Psychology.* 2008
- Greater Victoria coalition to end homelessness. [*Peer Housing Support. Program Toolkit,*](#) 2019
- [*Peer support accreditation and certification,*](#) National Certification Handbook. 2016
- Barker et. al. [*Expert viewpoints of peer support for people experiencing homelessness: A Q sort study.*](#) 2019
- <https://www.time-to-change.org.uk/personal-stories/anxiety-can-be-different-everyone>
- <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_por_d%C3%A9ficit_de_atenci%C3%B3n_con_hiperactividad
- https://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_bipolar
- <https://www.mentesabiertas.org/trastornos-adictivos/blog/tratamiento-psicologico/psicologos/terapia-adultos-infantil/asociacion-psicologia-madrid>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- https://www.yasss.es/saber/trastorno-limite-personalidad-como-es-testimonio_0_2742600072.html
- Salazar Gamez, A. et. al. [*Modelo de la recuperación en salud mental para las personas con esquizofrenia desde la mirada de una enfermera.*](#) 2015
- Olivet et. al. [*Outreach and Engagement in Homeless Services: A Review of the Literature.*](#) The Open Health Services and Policy Journal. 2010
- Kryda & Compton. [*Mistrust of outreach workers and lack of confidence in available services among individuals who are chronically street homeless.*](#) Community Mental Health Journal. 2009
- [*Guide for sharing lived experience,*](#) Psych Hub, 2021
- [*People with lived experience must be meaningful partners in ending homelessness,*](#) United States Interagency Council on homelessness, 2016
- [*The role of lived experience in creating systems change,*](#) Community Fund, 2020
- Piet Bracke et. al. [*Self-Esteem, Self-Efficacy, and the Balance of Peer Support Among Persons with Chronic Mental Health Problems.*](#) Diario de Psicología Social Aplicada. 2008
- Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. La generación experimental de la cercanía interpersonal. *Boletín de Psicología Social y de la Personalidad*, 23(4), 363-377.
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: a meta-analytic review. Autorrevelación

y gustos: una revision metaanalítica. *Boletín psicológico*, 116(3), 457.

- Delizonna, L. (2017). High-performing teams need psychological safety. Los equipos de alto rendimiento necesitan seguridad psicológica. Aquí, como conseguirlo. *Harvard Business Review*, 8.
- Grover, S. M. (2005). Moldeando habilidades de comunicación efectivas y relaciones terapéuticas en el trabajo. *Aaohn journal*, 53(4), 177-182.
- Mehrabian, A. (1971). *Mensajes silenciosos: Comunicación Implícita de las Emociones y Actitudes*. Wadsworth.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook. Cuaderno sobre la reducción de estrés basada en la atención plena* New Harbinger Publications.
- Shenk and Zehr. [Restorative Justice and Substance Abuse: The Path Ahead](#). SAGE journals. 2001.
- Liebmann & Wootton. [Restorative Justice and Domestic Abuse/Violence](#). The Home Office Crime Reduction Unit for Wales. 2010.
- Liebmann. *Restorative Justice: How It Works*. [ProQuest Ebook Central - Reader](#). 2007.
- Weitekamp & Kerner. *Restorative Justice: Theoretical foundations*. [ProQuest Ebook Central - Reader](#). 2011.
- Novac, Hermer, Paradis & Kellen. [Justice and Injustice: Homelessness, Crime, and the Criminal Justice System - desLibris](#). Centre for Urban & Community Studies, Universidad de Toronto. 2006.
- [Safe In The City. The successful use of restorative practice to repair harm in a supported accommodation project. Safe in the City. Ayuntamiento de Brighton & Hove. 2018.](#)
- Healing Justice. *Restorative Justice and the Circle Process*. [\(healingjusticeproject.org\)](#). 2019.
- B. Oudekerek, D. Blachman-Demner & C. Mulford. [Teen Dating Violence: How Peers Can Affect Risk and Protective Factors \(ojp.gov\)](#). Instituto Nacional de Justicia. 2014
- Departamento de Minnesota de correcciones. *Facilitating Restorative Group Conferences* 2003.



Accommodating a travelling life

JCS MANUAL

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



CARITAS
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ

FUNDACIÓN
Intras



Deaconess
Foundation