

WELCOMM

MEDKULTURNO OZAVEŠČANJE KULIKULUM ZA USPOSABLJANJE - SLOVENIJA



This publication was funded by
the European Union's Asylum,
Migration and Integration Fund.

Kazalo

0	Uvod.....	3
	Trening.....	3
	Opombe za trenerje.....	4
	Pozdrav, uvod in pričakovanja	7
	Povratne informacije in evalvacija.....	8
1.1	Kultura	10
1.2	Stereotipi in predsodki	15
	Aktivnost 3: uvod (teoretični del): stereotipi, predsodki in diskriminacija	15
1.3	Migracije: terminologija, pravni okvir in pravice migrantov.....	17
	Aktivnost 4: migracije: terminologija, pravni okvir in pravice migrantov.....	17
2.1.	Kulturne razlike	20
	(igra s kartami Barnga)	20
	Aktivnost 5: Igra s kartami Barnga * Za izvedbo aktivnosti potrebujemo vsaj 12 udeležencev.....	20
2.2.	Kulturni šok	22
	Aktivnost 6: Vaja: Decentralizacija skozi slike	22
2.3.	Medkulturna občutljivost (Intercultural Sensitivity) - Bennett	23
	Aktivnost 8: Teoretična analiza	23
	Aktivnost 9: Vaja + diskusija	24
3.1.	Komunikacija	26
	Aktivnost 10: Otroška igra (Slovenija) "Telefončki"	28
	Aktivnost 11: Prepoznavanje čustev	29
	Aktivnost 12: Načela povezovalne komunikacije:	30
	Aktivnost 13: Komunikacija v službi, delo z begunci- igra vlog	33
POD-MODUL	– Izgorelost in postavljanje mej	35
	Aktivnost 14: Izgorelost/čustvena preobremenjenost oseb, ki delajo z migranti	35
	Aktivnost 15: Risanje socialne mreže	43
4.1.	Duševno zdravje v kontekstu vojne in prisilnih migracij	47

Aktivnost 16: Tveganje v kontekstu duševnega zdravja in zaščitni dejavniki pri migrantih / delo v majhnih skupinah, plenarna razprava	47
Aktivnost 17: Pogoste težave v duševnem zdravju pri migrantski populaciji – miti in dejstva / predstavitev	48
4.2. Travmatični dogodki ter odgovor nanje.....	48
Aktivnost 18: Stres, kriza in travma – podobnosti in razlike / brainstorming, interaktivna predstavitev.....	49
4.3. Okrevanje od travme in rast	49
Aktivnost 19: Stopnje okrevanja od travme / interaktivna predstavitev, delo v majhnih skupinah, glavna razprava	50
Aktivnost 20: Odpornost in rast / interaktivna predstavitev	51
<i>Priloge.....</i>	52

0 Uvod

Projekt *Podpora pri vključevanju državljanov tretjih držav z razvijanjem učnih in usklajevalnih orodij z namenom oblikovanja sprejemajočih in vključujočih skupnosti (WELCOMM)*, financiran prek sklada EU za azil, migracije in integracijo, je namenjen pomoči pri integraciji prosilcev in prosilk za mednarodno zaščito, ki so bili preseljeni znotraj EU ali premeščeni iz tretjih držav, v času pred in po preselitvi.

Projekt uporablja inovativna spletna orodja, kot na primer [WELCOMM spletni portal](#), ki vključuje pomembne **informacije za državljane tretjih držav**, pomaga pri učenju, med drugim **učenju jezika gostujoče države**, in **socio-kulturni orientaciji** v gostujočih državah in skupnostih.

Med drugim so partnerji projekta v Avstriji, na Hrvaškem, v Italiji in Sloveniji razvili **sklope pomembnih informacij** za državljane tretjih držav, ki so bili preseljeni oziroma premeščeni v te države, kot tudi **vodič za dostop do pomembnih podpornih služb**. Prav tako so partnerske organizacije razvile kurikulum za **trening socio-kulturne orientacije** državljanov tretjih držav. Te aktivnosti so pripomogle k boljši pripravljenosti skupnosti za vključitev 6000 državljanov tretjih držav, ki se jih namerava premestiti in preseliti.

Poleg tega so zaradi boljšega osveščanja in priprave skupnosti na integracijo državljanov tretjih držav projektni partnerji združili moči, da bi izboljšali znanje in veščine strokovnjakov, ki delajo z državljani tretjih držav, praktikov, lokalnih nevladnih organizacij in prostovoljcev za učinkovito pomoč in podporo pri integraciji državljanov tretjih držav, ki potrebujejo mednarodno zaščito. V ta namen je bil s strani partnerskih organizacij razvit **trening medkulturnih veščin in kompetenc**. Namen treninga je osveščanje in krepitev kompetenc strokovnih delavcev, praktikov, zaposlenih in prostovoljcev v nevladnih organizacijah v gostujočih skupnostih s ciljem razvoja medkulturne občutljivosti in kompetenc. Trening je osnovan na predpostavki, da je inkluzija dvosmerni proces in da je za uspešno integracijo preseljenih in premeščenih državljanov tretjih držav potrebno krepiti kompetence in osveščati obe strani: tako državljane tretjih držav kot tudi gostujoče skupnosti.

Partnerska organizacija, ki je pripravila Priročnik za Slovenijo, je Slovenska filantropija.

Trening

Učni material so pripravile partnerske organizacije pod vodstvom organizacije Südwind. Vsak modul je osredotočen na eno področje dela z državljani tretjih držav in ga je razvila ena od partnerskih organizacij. Priročnik je bil pripravljen v treh različicah, prilagojenih za specifične potrebe ciljne skupine: a) strokovni delavci (ki se pri delu srečujejo z državljani tretjih držav), b) predstavniki nevladnih organizacij c) Prostovoljci v gostujočih skupnostih.

Vsebina je bila prvič predstavljena in testirana v okviru pet-dnevnega seminarja *Trening za trenerje (TOT)* s 36 udeleženci iz različnih ciljnih skupin, ki je potekal v Zagrebu decembra 2018. Vsebina bila prilagojena namenu treninga in potrebam udeležencev, posodobljena v skladu s povratnimi informacijami s seminarja ter prilagojena za Slovenijo.

Vsak učni modul sestavlja del štiri-dnevnega treninga (skupno 24 učnih ur) in uporablja interaktivno metodologijo. Razdeljeni so na štiri vsebinsko ločene treninge, ki dopolnjujejo in podpirajo vsebino ostalih in katerih namen je pridobivanje kompetenc za delo z migranti. Trenerji morajo torej dobro poznati vse vsebine treninga. Če bodo trening izvajali različni mentorji, je priporočeno, da so vsi prisotni na vsakem usposabljanju, da lahko uporabljajo in vključijo prej predelane teme in se izognejo ponavljanju.

Vsak modul je razdeljen na različne delavnice, ki vključujejo različne aktivnosti, ki so se med testiranjem izkazale za pomembne za posamezno ciljno skupino.

Vsaka delavnica/aktivnost je strukturirana na več delov: **cilj(e)**, **namen**: znanje, sposobnosti, in stališča, ki jih bodo sodelujoči pridobili, kakor tudi podatke o **trajanju** vsake aktivnosti. Materiali **opisujejo** vsako aktivnost in prikazujejo **seznam material(ov)**. Vsak modul vsebuje nasvete in navodila za trenerje, da bi zagotovili gladko izvajanje usposabljanja, kakor tudi nadaljnje povezave do virov in literature.

Na začetku vsakega dne treninga lahko naredite uvodno in na koncu zaključno aktivnost. V nadaljevanju najdete predloge za takšne uvodne in zaključne aktivnosti. (Tabela 1 in 2, stran 7).

Treningi so zasnovani tako, da pokrijejo vsak modul v treh delavnicah. Predlagane aktivnosti se lahko izvajajo v različnem vrstnem redu.

Priporočen urnik za vsak trening

9.00 – 9.15 Uvod

9.15 – 10.45 1. Delavnica

10.45 – 11.00 Odmor

11.00 – 12.30 2. Delavnica

12.30 – 13.30 Odmor za kosilo

13.30 – 15.00 3. Delavnica

15.00 – 15.30 / 16.00 Vprašanja, evalvacija, zaključki.

Urnik se lahko prilagodi in spremeni glede na udeležence, ciljne skupine ali razpoložljiv čas, vendar je optimalno, da se obdelajo vse teme v modulu.

Opombe za trenerje

Treningi so zasnovani zelo interaktivno, tako da udeleženci znanje pridobivajo prek izkušenj, ne le prek teorije. Zato je pomembna prisotnost trenerja, ki bo teorijo podprl s primeri iz prakse in študijami primerov, predstavljeni med usposabljanjem.

Trener mora vedno imeti v mislih ciljno skupino – nevladne organizacije. Skupine so lahko mešane, s udeleženci, ki že delajo redno z migrant, in jim nudijo podporo pri integraciji ali udeleženci, ki so šele začeli delati z migrant v njihovi organizaciji in si še niso domači z načini dela z migrant, na primeri z njihovimi različnimi statusi, pravicami, IPD.

Ne glede na to, imajo udeleženci iz različnih nevladnih organizacij različne pristope do dela z migranti, glede na storitve, ki jih nudijo. Na primer, pravni svetovalci bo uporabil drugačni pristop kot na primer svetovalci ali socialni delavci. Kar imajo skupnega je visoka motivacija usmerjena v reševanje problemov – enega ali več problemov. So tudi zagovorniki pravic migrantov in so usmerjeni v doseganje sprememb v sistemu.

Ti treningi naj bi jim torej dali odgovore in jim pomagati upravljati različne oblike pomoči, ki jo lahko nudijo migrantom tudi če jim nudijo le eno posamezno storitev, kakor tudi vpogled v pomankanje komunikacije, stres in izgorelost k čemur lahko takšen pristop vodi.

Mentorji se morajo zavedati, da imajo ljudje, ki delajo v nevladnih organizacijah različne izkušnje in morajo predstaviti znanje, ki ga imajo. Poleg tega na splošno dokaj dobro poznajo področje migracij, vendar si želijo izvedeti več o posameznih primerih in o postopku pomoči migrantom.

Delo z migrantom na vsakem področju na začetku predstavlja nekaj ovir:

- Jezikovna prepreka: brez prevajalca, kakor se pri delu z migrantom pogosto zgodi, je komunikacija, ne le zahtevna temveč se lahko tudi kaj narobe razlaga in razume.
- Vrednote: prihajati iz različnih kultur ali celo iz različnih okolij iste culture lahko predstavlja izziv, saj se naše vrednote lahko razlikujejo, povzročijo konflikt iz nevednosti in tako ne zavedanja različnih vrednot (stisk rok, gledanje naravnost v oči IPD.).
- Pričakovanja: kot ljudje, imamo vsi različna pričakovanja, ki so posledica naše vzgoje, verovanj, okolju v katerem živimo itd. Pričakovanja drugih pogosto vrednotimo preko svojih pričakovanj kar lahko spet povzroči konflikt, čemur se lahko izognemo z ustreznim usposabljanjem in osveščanjem. These are only three obstacles that a person working with migrants for the first time can come across.

Če je predstavnik nevladne organizacije navajen na delo z migrantom, bo že vedel za ta prepreke in bo, uspešneje lahko vodil pogovor. Toda, če predstavnik nevladne organizacije ni navajen na delo se ne bo zavedal ali zavedala teh ovir, za katere ni kriva nobena stran in bo bolj zmeden in nemočen. To lahko vodi to ne potrebnega konflikta in stresa, čemur, se lahko z ustreznim usposabljanjem in osveščanjem lahko izognemo.

Evalvacija predstavitve je pokazala, da si, nevladne organizacije želijo večji poudarek na sledečih temah:

- Individualna pomoč migrantom,
- Specifičnih kulturnih in družbenih razlikah, glede na gostujočo skupnost, da bi laže razumeli migrante, njihovo delo in njihove navade,
- Študije primerov,
- Razlike v statusih.

Uporaba izrazov begunci in migranti se nanaša na širšo ali ožjo skupino.. Izraz migrant se uporablja za označbo migrantov z različnimi statusi. Izraz begunec se uporablja v okoliščinah, ko je

bolj verjetno, da bodo nevladne organizacije delale z begunci s priznam statusom in bodo imeli drugačen pristop z obzirom na pravice beguncev.

Zato je pomembno, da ima vsaka oseba, ki lahko dela z begunci, posebno usposabljanje, ki pomaga, da pridobi potrebne kompetence in občutljivost.

WELCOMM usposabljanje za urjenje nevladnih organizacij je bilo razvito, da bi te zahteve kar najbolj zadovoljili in predstavlja system bolj osnovan na učenju iz izkušenj, kar lahko ponudi nov in bolj podroben vpogled v izzive dela z migranti.

Uspešno usposabljanje!

POMEMBNO: Ta učni material ni namenjen za pridobitno uporabo. Če uporabljate ta material, vedno navedite vir.

Tabela 1

Pozdrav, uvod in pričakovanja			
Trajanje:	15 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • flip-chart (tabla), papir in markerji
Description:	<p>Ekipa trenerjev predstavi teme, ki bodo obravnavane na delavnicah. Trenerji predstavijo namen delavnic in način dela. Obnovijo se pravila skupinskega dela.</p> <p>Trener povabi udeležence, da delijo svoja pričakovanja: »Kaj se mora zgoditi, da na koncu tega dela naših delavnic rečete, da so bile vredne vašega časa (da je bilo za vas koristno)?«</p> <p>Trainers record each answer on the flip-chart paper titled "Best hopes". Paper is posted on the wall until the end of the day.</p> <p>Trenerji zabeležijo vsak odgovor na flip chart z naslovom »pričakovanja«. Papir prilepimo na steno do konca dne.</p> <p>Trener predstavi tudi spletni portal WELCOMM, glavne prednosti in specifike za posamezno državo (e-tečaj jezika, Info paket, Vodnik in skupnost praks (CoP), kjer lahko udeleženci najdejo dragocene informacije.</p>		

Tabela 2

Povratne informacije in evalvacija			
Trajanej:	10 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • flip-chart (tabla), papir in markerji • post-it listki in pisala
Opis:	<p>Trener povabi udeležence, da si ogledajo pričakovanja z začetka dneva na flip-chartu. Vsak udeleženec dobi post-it listek, na katerega nariše simbol, ki ga/jo predstavlja.</p> <p>First scale where 10 represents that participant have gained information and knowledge one the topics of the day just as they hoped and 0, the opposite. Participants are invited to pin their post-it with their symbol on the scale.</p> <p>Second scale where 10 represent that participant are willing to do whatever it takes to implement the knowledge they got today in their work, and 0 is the opposite. Participants are invited to put the post-it with their symbol on the scale.</p> <p>Na flip-chartu trenerji pripravijo dve lestvici (0-10). Udeleženci so povabljeni, da svoj post-it s svojim simbolom pritrdijo na določeno mesto na lestvici.</p> <p>Na prvi lestvici 10 pomeni, da je oseba pridobila informacije in znanje o temi dneva, kot je pričakovala, 0 pa pomeni nasprotno – da pričakovanje ni bilo izpolnjeno.</p> <p>Na drugi lestvici 10 pomeni, da je oseba pripravljena storiti vse, kar je potrebno, da uveljavi znanje, ki ga je pridobila danes, pri svojem delu, in 0 nasprotno. Udeleženci so pozvani, da postavijo post-it s svojim simbolom na lestvici.</p> <p>Udeleženci so nato povabljeni, da razpravljajo o tem, kako bodo opazili, da se je njihovo vsakodnevno delo izboljšalo zaradi boljšega znanja o temah dneva.</p> <p>Na koncu so udeleženci povabljeni, da delijo, kaj je bilo zanje najbolj koristno in kaj bodo odnesli domov. Povabljeni so tudi k razmišljanju, kaj bi si želeli narediti drugače in / ali kaj še bi želeli izvedeti o današnjih temah.</p>		



Kultura

1.1 Kultura			
Cilj(i):	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifikacija različnih dimenzij in definicij kulture ter pristopov in konceptov o kulturi ✓ <i>Razumevanje povezave med kulturo in identito in kako kultura vpliva na identiteto</i> ✓ <i>Razmislek in ozaveščanje o posameznikovem kulturnem ozadju in njegove identitete</i> 		
Namen:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Boljše poznavanje različnih definicij kulture in pristopov h kulturi</i> • <i>Izboljšane veščine/sposobnosti sporazumevanja</i> • <i>Razširjena/bolj ozaveščena percepcija ljudi z različnim kulturnim ozadjem</i> 		
Trajanje:	90 minut		
Aktivnost 1: Brainstorming: Na kaj pomisliš ob pojmu kultura?			
	<p>Kratek uvod v vprašanje, zakaj je kultura bila vključena v usposabljanje za medkulturno razumevanje in ozaveščanje: poznavanje in razumevanje kultur kot osnova za sporazumevanje z ljudmi različnih kulturnih izvorov. Poznavanje kulture in njenega vpliva na razvoj identitete bo pripomoglo k temu, kako se soočamo/shajamo z lastnim kulturnimi vedenjskimi vzorci (?) in temi drugih.</p>		
Trajanje:	30 minut	Material(i):	FlipChart, papir in markerji
Opis:	<p>Udeleženci sedijo na sedežih v krogu z namenom sproščenega vzdušja (ni miz, ni prve in druge vrste itd.; vsi so na istem)</p> <p>Brainstorming: vodja usposabljanja sprašuje udeležence, na kaj pomislijo ob izrazu "kultura", nakar njihove misli in fraze zapiše na FlipChart.</p> <p>FlipChart naj bo postavljen tako, da so odgovori vidni vso usposabljanje.</p>		

Aktivnost 2: Teoretični del: Definicija

Čas trajanja:	45 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none">• Dostop do spleta• Gradivo 1_Medkulturni dialog
Opis:	<p>Ponazori kompleksnosti kulture s pomočjo definicij:</p> <p>Poznamo različne definicije besede "kultura".</p> <p>Pojem izhaja iz latinske besede colere, kar pomeni "prebivati", "gojiti", "počastiti". Nasplošno se nanaša na vzorce človeških dejavnosti in struktur z določenim pomenom. http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture</p> <p>Različne definice odražajo obstoj različnih teorij razumevanja o kulturi. Poznamo različne kriterije, ki označujejo/vrednotijo človeške dejavnosti. http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture</p> <p>Nekaj definicij (različni viri):</p> <p>Poznamo več kot 200 različnih definicij kulture:</p> <p>Culture: A Critical Review of Concepts and Definitions. Alfred L. Kroeber & Clyde Kluckhohn (1952) sta razvrstila koncepte v osem kategorij: tematsko, zgodovinsko, vedenjsko, normativno, funkcionalno, duševno, strukturno in simbolično.</p> <p>Kulturo lahko definiramo kot:</p> <ul style="list-style-type: none">• Umetnost in druge manifestacije/pojavne oblike človeških intelektualnih dosežkov, ki jih dojemamo kot skupne.• Ideje, običaje in socialno vedenje določenega ljudstva ali družbe• Načini razmišljanja in vedenjske značilnosti določene družbene skupine. https://en.oxforddictionaries.com/definition/culture		

- Kar povezuje te definicije, je en skupen element: kultura je produkt več posameznikov (skupnosti, ljudstva, skupine).
- Drugi opis kulture je večplastna mreža vzorcev, ki povezuje posameznike med sabo; kultura je torej značilnost skupnosti (medtem ko je družba medsebojno odvisna skupnost). Pogosto uporabljamo izraz civilizacija sopomensko s pojmom kultura, vendar gre pri civilizaciji pravzaprav za zunanjo manifestacijo (kmetijstvo, tehnologija itd.), pri kulturi pa za notranji značaj neke družbe, ki se sklicuje na družbene standarde, vedenjske norme, tradicije, vrednosti in verska prepričanja. Tudi kulturo bi lahko opisali kot (zunanjo) manifestacijo neke skupnosti, vendar v smislu umetnosti v družbenih strukturah ter institucijah neke družbe.
<http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture>
- Kulturo tudi imenujemo "življenjski slog cele družbe". Gre za kompleks/množico značilnosti družbene skupine (ki v velikosti lahko sega od družine ali plemena vse do večje skupine kot npr. nacije in rasne ali etninče skupine), celo če so pripadniki te skupine raztreseni po vsem svetu. Kulturo tvorijo vedenjske norme, jezik, oblačila, obredi, vera, zakoni in moralnost ter sistemi prepričanj. Kultura ni fiksna ali statična; podvržena je dinamičnim procesom, ko se ljudje odzivajo na spreminjajoče se okoliščine in izzive.
<http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture>
- Kulturo smatramo za "množico posebnih duhovnih, materialnih, intelektualnih in čustvenih značilnosti družbe ali družbene skupine ter da poleg umetnosti in literature obsega tudi življenjske sloge, načine sobivanja, vrednostne sisteme, tradicije in prepričanja."
<http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture> : Združeni narodi: UNESCO, Splošna deklaracija o kulturni raznolikosti. Citirano 14. oktobra 2007.
- Kultura kot ledenik: Eden najbolj znanih model kulture je ledenik (iceberg model). Osredotoča se na elemente, ki tvorijo kulturo in dejstvo, da so nekateri izmed teh elementov vidni, medtem ko je druge težje prepoznati/identificirati. Ideja za tem modelom je, da si kulturo lahko predstavljamo kot ledenik: zgolj majhen del ledenika je viden nad morsko gladino, medtem ko je spodnji in bistveno večji del ledenika pod gladino in potemtakem neviden za zunanjega opazovalca. Kljub temu je spodnji del ledenika pomembna in nepogrešljiva osnova. V kulturi prav tako naletimo na določene vidne elemente:

arhitekturo, umetnost, kulinariko, glasbo, jezik in tako dalje. Mnogi pomembni deli kulture so sicer mnogo težje zaslediti/opaziti, kot npr. zgodovina/preteklost skupine, o čigar kulturi govorimo; njene norme, vrednot, in splošne predpostavke o prostoru, naravi, času itd. Model ledenika nakazuje, da so vidni elementi kulture zgolj izraz njenih nevidnih elementov. Model prav tako poudarja, kako težko je včasih razumeti ljudi drugega kulturnega izvora: na prvi pogled pogosto zgolj opazimo viden del "njihovega ledenika", a ne tudi njegovih temeljev.

<http://intercultural-learning.eu/wp-content/uploads/2017/07/The-iceberg-of-culture-appendix-1.pdf>

Pet kulturnih dimenzij in 10 umetnih kultur

Ker je kulturo težko zajeti z eno samo definicijo, je prišlo tudi do poskusov določiti "umetne kulture" kot npr. individualistično, kolektivistično, možato, ženstveno, avtoritarno in enakopravno kulturo ter pet kulturnih dimenzij: identiteto, hierarhijo, spol, resnico in vrednoto.

<https://www.amazon.com/Exploring-Culture-Exercises-Synthetic-Cultures/dp/1877864900>

Zakaj je kultura problematična/sporna?

Poznamo mnogo definicij, a ni skupnih pravil itd. (pomoč: Gradivo št. 1)

Medkulturne kompetence/veščine

- Množica veščin, nadarjenosti in sposobnosti, ki podpirajo skupno komunikacijo z ljudmi iz drugačnih (socialnih) in kulturnih ozadij.
- Sposobnost prepoznavanja in spoštovanja kulturnih dejavnikov in pogojev glede percepcije, vrednotenja in samovrednotenja ter spoštovanja drugih ljudi
- Sposobnost obnašati se tako, da udeležencem omogočamo izražanje v medkulturno ozaveščenem okolju.

→ Sklicuj se na Gradivo št. 1

https://en.wikipedia.org/wiki/Intercultural_competence

Ovire medkulturnega sporazumevanja

- Jezikovne razlike
- Neverbalno sporazumevanje
- Stereotipi
- Stres
- Vrednotenje drugih na osnovi lastne kulture in vrednot

→ Sklicuj se na Gradivo št. 1

Kulturna mediacija

Raziskovanje kulturnih razlik in na osnovi tega reševanje problemov, ki nastanejo ob interakciji med ljudmi različnega kulturnega izvora.

Kulturni mediator ni zgolj prevajalec. Gre za osebo, ki izredno dobro pozna in živi obe kulturi, njune norme in navade ter lahko pripomore k temu, da pri tolmačenju/interpretaciji kulturnih razlik tako migrant/ka kot tudi oseba, ki dela z njim/njo, razume te razlike.

→ Sklicuj se na Gradivo št. 1

https://en.wikipedia.org/wiki/Cultural_mediation

Kulturna identiteta

Posameznik se istoveti z zgoraj omenjenimi normami in kategorijami, ki tvorijo njegovo kulturo.

Kulturna identiteta je občutek, da pripadamo neki skupini; skupini, čigar člani imajo enake kulturne značilnosti kot posameznik, ki se istoveti z njo. Je bistven del posameznikovega samovrednotenja in dojetanja samega sebe, ki je povezan s posameznikovo narodnostjo, etnično pripadnostjo, družbenim razredom, okolico in generacijo.

https://en.wikipedia.org/wiki/Cultural_identity: Moha Ennaji, Multilingualism, Cultural Identity, and Education in Morocco, Springer Science & Business Media, 2005.

1.2 Stereotipi in predsodki			
Cilj(i):	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pomoč pri odpravi stereotipizacije. ✓ Prepoznati edinstvenost vsakega posameznika. ✓ Zavedati se lastnih stereotipov in predsodkov. ✓ Razmišljati o lastnih stereotipih in predsodkih. 		
Namen:	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Udeleženci so sposobni opisati, kaj so to stereotipi in predsodki.</i> ● <i>Udeleženci bolje spoznajo, zakaj imajo druge skupine in družbe predsodke do državljanov tretjih držav.</i> ● <i>Udeleženci se zavedajo svojih stereotipov in predsodkov.</i> ● <i>Udeleženci lahko na podlagi dejstev kompetentno in objektivno nasprotujejo splošnim predsodkom do prosilcev za azil in beguncev.</i> 		
Celotno trajanje:	50 - 60 minut		
Aktivnost 3: uvod (teoretični del): stereotipi, predsodki in diskriminacija			
Trajanje:	50 - 60 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> ● Gradivo 2_Stereotipi in predsodki
Opis:	<p>Na začetku udeležence vprašajte, če vedo, kaj so stereotipi in predsodki. Če skupina že pozna oba termina, naj ju sami definirajo.</p> <p>Nato pojdite skozi prosojnice (PowerPoint).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Definicija stereotipov in predsodkov. Pomembno: obstaja veliko različnih definicij; npr. včasih so lahko predsodki definirani kot pozitivna ali negativna prepričanja; včasih so opredeljeni samo kot negativna prepričanja, ampak to ni ključna točka; razlikovanje med stereotipi in predsodki tudi po mojem mnenju ni tako pomembno; en način, kako 		

razlikovati med terminoma je, da stereotipi temeljijo na dejanskih izkušnjah z enim ali večim članom določene skupine, ta izkušnja pa je potem posplošena tudi na ostale člane te določene skupine, predsodki pa ne temeljijo na lastni izkušnji s članom ali člani določene skupine, ampak so prevzeti preko drugih ljudi ali družbe; način, kako razlikovati med stereotipi in predsodki je tudi ta, da ima v primeru stereotipov posameznik določeno prepričanje o določeni skupini ljudi, vendar nič ne ukrepa, medtem kadar pa govorimo o predsodkih, pa se posameznik zaradi svojih prepričanj o skupini ljudi negativno vede do njih, kar se imenuje diskriminacija.

- Zakaj obstajajo stereotipi in predsodki? Pomembno: trditev, da imamo vsi stereotipe in predsodke. Stereotipi imajo funkcijo, saj nam služijo kot orodje, s katerim poenostavljamo zapleteno realnost in na preprost način pojasnujemo zapletena dejstva. Z njimi upravičimo lastna dejanja. Lajšajo nam vsakdanje življenje, saj nam različnih situacij in ljudi ni treba nenehno na novo vrednotiti in interpretirati.
- Zakaj so predsodki nevarni? Povzročajo diskriminacijo, v najhujših primerih lahko vodijo celo do genocida. Primeri iz zgodovine: v srednjem veku je na tisoče žensk umrlo zaradi obsodbe, da so čarovnice. Bile so grešni kozli za pojave, ki jih takrat ni bilo mogoče znanstveno razložiti, kot na primer izbruh epidemij ali naravnih nesreč. Primera sta npr. tudi holokavst ali genocid v Ruandi leta 1994.
- Vrste predsodkov.

Zaključek: tudi če imajo stereotipi in predsodki legitimno funkcijo v vsakodnevem življenju, je zaradi njihove nevarnosti pomembno, da se jih redno zavedamo in o njih razmišljamo.

Razprava

Udeležence prosite, da razmislijo o skupinah beguncev in ljudeh, s katerimi se ukvarjajo, ko delajo z begunci, skupinami na delovnem mestu ali univerzi. Če se ne morejo spomniti takšnih skupin, jih spomnite na kakšno od spodnjih:

- državljani tretjih držav,
- muslimani,
- Sirijci,
- Afganistanci,
- temnopolti,
- moški prosilci za azil/begunci,

	<ul style="list-style-type: none"> • ženske prosilke za azil/begunke, • državljani tretjih držav z nizko/visoko izobrazbo, • javni uslužbenci, • zdavniki. <p>Pogovorite se o odgovorih na spodnja vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaj delamo, ko mečemo vse ljudi iz iste skupine v isti koš in sklepamo, da imajo vsi pripadniki te skupine iste lastnosti? Kako se to imenuje? • Ali poznate veliko ljudi iz skupine, ki jih združujemo skupaj? Ali vsi pripadajo določenemu stereotipu? • Zakaj so stereotipi nevarni? Poglobite se v določene stereotipe, ki se pojavijo, in se pogovorite, zakaj bi lahko bili nevarni in zakaj bi lahko ustvarili diskriminatorno vedenje.
--	--

1.3 Migracije: terminologija, pravni okvir in pravice migrantov

Cilj(i):	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Opredeliti različne statuse migrantov in terminologijo, ki se uporablja na področju migracij.</i> ✓ <i>Pomagati razumeti razlike v statusih in pravicah migrantov.</i> ✓ <i>Razmisliti in se zavedati terminologije in procesov za njo.</i>
Namen:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Večje poznavanje terminologije, uporabljene na področju migracij.</i> • <i>Okrepiti znanje med terminologijo in različnimi statusi in pravicami migrantov.</i> • <i>Razširiti perspektivo na postopke in obravnavo migrantov z različnimi statusi .</i>
Trajanje:	<i>90 - 120 minut</i>

Aktivnost 4: migracije: terminologija, pravni okvir in pravice migrantov

Trajanje:	90 – 120 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • Seznam dokumentov s terminologijo s področja migracij: Gradivo 3_Migracije - Terminologija, pravni okvir in pravice migrantov (prosojnice od 11 do 33).
------------------	-------------------	---------------------	--

Opis:	<p>Udeleženci gredo v pare in dobijo kartico. Imajo 10 minut, da jo preberejo in se pogovorijo o terminu na kartici. Potem vsak par predstavi svoj termin.</p> <p>Termini: prosilec za azil, mednarodna zaščita, integracija, begunec, mladoletnik brez spremstva itd. Glej gradivo št. 3.</p> <p>Sledi skupinska razprava o vsakem terminu in razlikami med teorijo in prakso. Trener mora biti usposobljen in za vsak termin predstaviti primer iz prakse. Priporočljivo je, da se pregleda vsak proces ali postopek, ki je naveden na karticah (npr. opišite dejanski postopek mednarodne zaščite in navedete različne možnosti ali izide, pri tem pa ne navajajte osebnih podatkov).</p>
--------------	--



Kulturne razlike

2.1. Kulturne razlike (igra s kartami Barnga)			
Namen:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Izkusiti mini kulturni šok</i> ✓ <i>Zavedanje, da različne kulture dojemajo stvari drugače in/ali igrajo po različnih pravilih</i> ✓ <i>Uporabiti to zavedanje, da se poskusimo prilagoditi novim pravilom</i> ✓ <i>Ozaveščanje o lastnih reakcijah v konfliktih in o lastnih komunikacijskih stilih</i> 		
Cilji:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Naučiti se učinkovito komunicirati z različnimi kulturnimi skupinami</i> • <i>Pomagati udeležencem pri prespraševanju predsodkov/stereotipov, ki jih imajo o normah skupin, in kritično analizirati, od kod izhajajo te norme in ali so še vedno koristne v novih kontekstih</i> • <i>Razumeti, kaj se zgodi, ko ne uporabljamo enakih »pravil« ali »norm« kot drugi v skupini</i> • <i>Preizkusiti, kakšna je vloga komunikacije – ali nam vedno pomaga razumeti drug drugega ali nas lahko zmede</i> 		
Trajanje:	60 minut		
Aktivnost 5: Igra s kartami Barnga * Za izvedbo aktivnosti potrebujemo vsaj 12 udeležencev			
Trajanje:	60 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • Gradivo 4_Igra s kartami Barnga-navodila za izvedbo in pravila igre.pdf • igralne karte (odvisno od velikosti skupine) • papir, pisala, mize, stoli
Opis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trener razdeli skupino na vsaj tri skupine podobne velikosti, 3-6 igralcev (odvisno od velikosti skupine). Vsaka skupina sedi za mizo, kjer je pripravljen list s pravili igre in komplet kart. Trener naroči skupinam, da preberejo navodila in odigrajo en krog (eno rundo), da se navadijo na igro. (10 ') 2. Ko vsi igralci razumejo pravila igre, trener z vseh miz vzame pravila igre in napove, da med igro igralci ne smejo komunicirati z besedno ali pisno komunikacijo (lahko pa komunicirajo z gestami / neverbalno komunikacijo in risbami). Turnir se začne. 3. Vsak krog/runda traja 5 minut. Po izteku časa trener ustavi igro in prosi igralce, da preštejejo svoje točke ter razglasijo zmagovalca in poraženca igre. Nato ta dva igralca odideta za drugo mizo. To se zgodi za vse mize. (10 ') 4. Drugi krog/runda je enak (trajanje, pravila) in se konča z igralci, ki preštejejo svoje točke. Zmagovalec in poraženec se morata premakniti k mizi, kjer še nista bila. (10 ') 		

5. Tretji krog/runda se začne z istimi pravili. Ob koncu runde trener razglasi konec aktivnosti. (10 ')
6. Refleksija udeležencev in povzetek (20')

Vprašanja za razmislek/diskusijo:

- Kaj ste pričakovali na začetku igre?
- Kaj ste razmišljali/kako ste se počutili med igranjem?
- Kako je to, da niste mogli govoriti, prispevalo k temu, kako ste se počutili?
- Kaj se je dogajalo/zgodilo?
- Kdaj ste spoznali, da je nekaj narobe?
- Kako ste se s tem ukvarjali?
- Katere situacije v realnem življenju simulira igra Barnga?
- Se vam je že kdaj zgodilo, da je nekje veljalo (drugačno) pravilo, za katerega niste vedeli?
- Kako se ta igra osredotoča na skrite vidike kulture?
- Kaj ste se naučili pri igranju igre Barnga?
- Kaj storiti, ko ste v podobni situaciji v resničnem svetu?

Komentarji/opombe za povzetek:

- Med igro so se vsi potrudili, vendar je vsaka skupina delovala v drugačnih okoliščinah in z drugačnimi osnovnimi pravili.
- Mnogi so odkrili ali sumili, da so pravila različna, vendar niso vedno vedeli, kaj storiti, da bi premostili razlike.
- Tudi če so vedeli, da so pravila različna, niso vedno vedeli, kaj storiti, da bi premostili razlike.
- Komuniciranje z drugimi je težko; zahteva senzitivnost in ustvarjalnost.
- Zgornje navedbe so resnične tudi takrat, ko je skoraj vse enako in so razlike zelo majhne ali skrite. Še več, če so razlike zelo majhne ali skrite, jih je morda še težje premostiti kot takrat, ko so številne in očitne.
- Kljub številnim podobnostim imajo ljudje razlike v načinu funkcioniranja. Razlike moramo razumeti in uskladiti, da lahko učinkovito delujemo v skupini.

2.2. Kulturni šok

Namen:	<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Izkusiti mini kulturni šok</i>✓ <i>Razmislek o tem, da način, kako smo vzgojeni, in naša kultura igra pomembno vlogo v načinu, kako zaznavamo situacije</i>✓ <i>Pridobiti zavedanje o načinih spopadanja in analizi kulturnega šoka in njegovih učinkov.</i>
Cilji:	<ul style="list-style-type: none">• <i>spoznati teorijo avtorja Cohen-Emerique na to temo</i>• <i>Razumevanje, da se kulturni šok lahko zgodi komurkoli</i>• <i>Sposobnost analize situacij kulturnega šoka</i>
Trajanje:	70 minut

Aktivnost 6: Vaja: Decentralizacija skozi slike

Trajanje:	35 minut	Materiali:	<ul style="list-style-type: none">• natisnjene slike, obešene na steno in pokrite (da jih udeleženci ne vidijo): Gradivo 5 _slike Kulturni šok• Gradivo 6_Medkulturnost
Opis:	<ol style="list-style-type: none">1. (predpriprava) Trener postavi slike (pokrite) na stene po prostoru, relativno daleč druga od druge.2. Ob začetku razkrije vse slike v prostoru in prosi udeležence, da se sprehodijo do vsake, si jih ogledajo in se postavijo pod tisto sliko, ki jih je najbolj pretresla/šokirala na pozitivni ali negativni način.3. Nato trener pozove udeležence, da svojo izbiro komentirajo pred ostalimi udeleženci in odgovorijo na naslednja vprašanja. (Če je dovolj časa, damo to možnost vsem udeležencem, sicer pa vsaj eno osebo iz skupine pri sliki, ki jo je izbrala večina udeležencev, prosimo za komentar.) <p>Vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none">• Objektivno¹ opišite sliko. Kaj vidite?		

¹ Informacije za trenerja: Izraz „objektivni“ deluje kot „past“ za udeležence, saj je vsako mnenje subjektivno in je odvisno od načina, kako gledamo / zaznavamo stvari, situacije.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kako se počutite ob gledanju slike? Zapišite svoja čustva. • Katere so vrednote, na katere pomislite ob sliki? <p>Vprašanja za diskusijo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Kako bi definirali kulturni šok?</i> - <i>Iz kje izvira kulturni šok?</i> - <i>Ali se kdo spomni primera, ko je sam izkusil kulturni šok?</i> <p>Priporočljivo je, da predavatelj predstavi svoje izkušnje kulturnega šoka in kako se je zaradi tega počutil, kaj se je naučil in nato povabil udeležence, da delijo svoje ali postavijo vprašanja o možnih situacijah kulturnega šoka, ki si jih lahko zamislijo pri delu z migranti.</p>
--	--

2.3. Medkulturna občutljivost (Intercultural Sensitivity) - Bennett			
Namen:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Razumeti različne faze razvoja medkulturne občutljivosti</i> ✓ <i>Razmislek o lastnem "potovanju" skozi stopnje/faze</i> 		
Cilji:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>sposobnost razlikovati med različnimi fazami in v eno izmed faz umestiti sebe</i> 		
Trajanje:	<i>45 minut</i>		
Aktivnost 8: Teoretična analiza			
Trajanje:	15'	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • Material 6_Medkulturnost • Prenosni računalnik • projektor • flip-chart

Opis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trener predstavi temo medkulturne občutljivosti in prosi udeležence, da premislijo in si skušajo predstavljati, kaj bi to lahko pomenilo. 2. Odgovore trener zapiše na tablo. 3. Nato trener s pomočjo powerpoint-a predstavi teorijo - faze razvoja medkulturne občutljivosti (DMIS) po Bennettu. Pri razlagi lahko uporabi primere na spletni strani: http://meldye.weebly.com/what-is-dmis.html. 		
Aktivnost 9: Vaja + diskusija			
Trajanje:	30'	Material(i):	-
Opis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci so razdeljeni v skupine – idealno 6 skupin po 2-5 udeležencev, lahko pa tudi 3 skupine (odvisno od števila udeležencev). Njihova naloga je, da z igranjem predstavijo primer ene izmed faz razvoja medkulturne občutljivosti (vsaka skupina 1 (če je skupin 6) ali 2 (če so skupine 3), (5' priprava, 10' predstavitev) 2. Nato trener prosi udeležence, da razmislijo o primerih podobnih dogodkov iz svojega življenja in povpraša, kaj so odnesli od aktivnosti. (15') 		



Komunikacija

3.1. Komunikacija

Cilj(i):	<p>Ta modul je narejen kot je najbolj interaktivno mogoče tako da lahko vsi udeleženci aktivno sodelujejo pri njegovem izvajanju.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Cilj je uvajanje koncepta občutkov in potreb ki jih imamo vsi, večjega zavedanja teh občutkov in potreb ter ustrezne reakcije nanje.✓ Cilj je tudi razumeti občutke in potrebe ki vodijo v reakcije drugih ter da nam ne želijo namenoma škoditi (v večini primerov), ampak da tudi oni reagirajo primerno njihovim občutkom in potrebam.✓ Če so nameni drugih ljudi škodljivi (ne v fizičnem pomenu) in manipulativni, modul predlaga kako ravnati v tovrstnih komunikacijah drugih (ne kriviti in se jeziti, ampak se poskušati zavedati naših lastnih občutkov in potreb, da smo jih pripravljene boljše komunicirati v podobnih situacijah v prihodnosti).✓ Pod-modul predlaga vprašalnik o zavedanju možnih znakov izgorelosti in kako boljše določiti meje pri delu z begunci, ki jih je mogoče hitro prečkati.
Namen: Uvod	<p><i>Komunikacija je ena od najbolj pomembnih pojmov pri odnosih z drugimi ljudmi. Naši najboljši interesi so lahko hitro napačno razumljeni in sprejeti kot nesramni če naš sogovornik nima iste informacije o neki situaciji kot mi. Prav tako reagiramo drugače na sporočila ki jih prejemo. Vstopimo v neko komunikacijo z drugimi z našim lastnim doživetjem, vrednotami in prepričanjem.</i></p> <p><i>Modul in dejavnosti uvajajo koncept povezovalne komunikacije, ki temelji na konceptu Nenasilne komunikacije® Marshall-a B. Rosenberga. Uporaba izraza "nasilje" se ne nanaša na fizično nasilje ampak na "nasilje" do drugih in samih sebe, kateremu se lahko izognemo z uporabo besed, ki so bolj primerne in so posebej povezane z našimi občutki, ki nastanejo med konfliktno komunikacijo in poskušanje prepoznavanja naših potreb in potreb drugih, ki vodijo v te občutke.</i></p> <p><i>Kakorkoli, dejavnosti so pripravljene na tak način da poznavanje Nenasilne komunikacije ni potrebno. Vseeno je priporočljivo da so vadiitelji ki bodo izvajali te dejavnosti seznanjeni s tem konceptom za boljše razumevanje načel, uporabljenih v modulu.</i></p>

Dejavnosti so razdeljene v:

- *cilje dejavnosti*
- *trajanje*
- *material*
- *ciljne skupine*
- *opis dejavnosti - izvajanje*
- *navodila in priporočila za vaditelje*

v pomoč vaditeljem pri pripravi dejavnosti.

Dejavnosti so prilagodljive glede na potrebe vaditeljev: daljše/ krajše trajanje, uporabljene le v posameznih delih, uporabljene ali ne uporabljene v različnih ciljnih skupinah in skupinah samih, s cilji, ki jih vaditelji želijo doseči, prostor ali soba itd. Materiali so prav tako prilagodljivi.

Prav tako je zelo pomembno da vaditelji delijo njihove lastne izkušnje in napake v komunikaciji z drugimi ali kako so prešli različne ovire v komunikaciji ali rešili konflikte situacije (konflikt se nanaša na vse sogovornike ki ne dosežejo potreb in ne na konflikt kot nesoglasje).

Poleg tega, morajo biti pozorni na to da je razprava konkretna in da se ne oddaljuje od smisla in zajame drugih tem. Vaditelji morajo zato biti pozorni da je razprava osredotočena na določeno temo, v primeru da udeleženci začnejo govoriti o drugih stvareh, širših izkušnjah ali zgodbah.

Pod-modul predlaga dve dejavnosti: Izgorelost in določanje mej, ki smo jih vključili v modul komunikacije, saj sta obe zelo pogosti v delu z ljudmi na splošno in sta na nek način obe posledici nesposobnosti komuniciranja lastnih občutkov in potreb.

Opomba: *Naloga lahko sproži globoke občutke nekaterih ljudi, katerih se lahko ne zavedajo. Vaditelj mora biti pozoren na to in mora osebno pogovoriti s tem posameznikom. Nihče ne sme deliti njegovih ali njenih "rezultatov" pred skupino, če tega ne želi.*

Trajanje:	150- 180 minut		
Aktivnost 10: Otroška igra (Slovenija) "Telefončki"			
Trajanje:	45'	Material(i):	• Gradivo 7_Komunikacijska igra Telefon_stavki
Opis:	<p>Cilji dejavnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> Skozi preprosto in zabavno otroško igro pokazati kako lahko tudi preprosto sporočilo sproži nesporazum med sogovorniki <p>Dejavnost (izvajanje):</p> <ul style="list-style-type: none"> Udeleženci se postavijo v vrsto in prvi/a v vrsti dobi (preprosti) stavek. Ta ga potem zašepeta naslednjemu/ji v vrsti, ki ga zašepeta spet naslednjemu/ji in tako naprej. Zadnji/zadnja v vrsti naglas pove kar je slišal/a. Udeleženci potem zamenjajo mesta v vrsti tako da nekdo drug začne "telefonček". Tokrat s stavkom z več informacijami. V alternativnem oz. tretjem krogu mora udeleženec ki je prvi v vrsti sestaviti stavek v tujem ali svojem lastnem (če je udeleženec drugega državljanstva) jeziku. <p>Po nekaj krogih, udeleženci delijo njihove izkušnje, kaj jim je bilo težko, kje se je začelo zapletati, zakaj menijo, da se sporočilo ni preneslo pravilno, kaj vse se je dogajalo med komunikacijo.</p> <p>Navodila in priporočila za vaditelje:</p> <p>Za razpravo:</p> <p>Velikokrat neko informacijo drugače razlagamo kot drugi. Imamo različne pristope h komunikaciji z drugimi in v komunikacijo prinesemo drugačne vzorce iz naših odnosov.</p> <p>Prav tako smo navajeni komunikacije v smislu tega kar je pravilno in kaj je narobe. Vstopimo v komunikacijo z določenimi pričakovanji in drugačnimi pristopi- predvsem našimi osebnimi pristopi. Prav tako prinesemo naše lastne vzorce. Če jih hočemo spremeniti, jih moramo zavestno preživeti in ne samo tako da o njih</p>		

	<p>premišljujemo.</p> <p>Prvi, preprost stavek, ne bi smel predstavljati velikih problemov, če pa je število udeležencev večje, pa se pri prenosu sporočila lahko kaj izgubi.</p> <p>Daljši stavki imajo več informacij. Lahko pride do situacije, kjer udeleženec skrajša sporočilo da ga lažje prenese, pri čemer se del informacije izgubi in nekateri udeleženci lahko pozabijo celo sporočilo ki ga potem prilagodijo na njihovo lastno razumevanje.</p> <p>Napake pri prenašanju sporočil so pogoste v vsakdanji komunikaciji, še posebej pri delu z begunci zaradi jezikovnih ovir.</p> <p>Izpuščanje informacije lahko povzroči konflikt in nesporazum komunikacije med dvema osebama ker nimata iste "začetne točke" v komunikaciji. Prav tako, tudi če imamo isto informacijo lahko nepravilno razumemo drugo osebo ker drugače razložimo in definiramo neko informacijo ali pojem.</p> <p>Pri delu z begunci je še posebej pomembno da ne pride do izgube nobene informacije. Pomembno je tudi, da preverimo informacijo, ki jo dobimo iz drugih virov z zadevno osebo.</p>		
Aktivnost 11: Prepoznavanje čustev			
Trajanje:	20 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • Gradivo 8_Prepoznavanje občutkov in odzivov nanje
Description:	<p>Cilj dejavnosti: Ozaveščanje udeležencev o njihovih odzivnosti v komunikaciji glede na občutke ki jih čutijo.</p> <p>Dejavnost (izvajanje):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vsak udeleženec prejme spisek najbolj pogostih občutkov in reakcij na te občutke. - Vsak udeleženec pripravi spisek zase - Udeleženci opišejo kako oni ravnaajo na različnih nivojih (fizičnem, psihičnem, glede obnašanja), ko so prestrašeni, žalostni, itd. (10 minut) 		

	<p>- Razprava (10 minut)</p> <p>NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA TRENERJE:</p> <p>Seznam občutkov in reakcij je prilagodljiv in se ga lahko podaljša tako da se lahko doda več občutkov. Udeležence lahko povabite da si predstavljajo različne situacije ko občutijo te občutke in da iskreno opišejo njihove reakcije na vseh treh nivojih. Reakcije na različnih nivojih ali z različnimi občutki so lahko podobne ali celo iste (npr. ko je nek posameznik jezen ali žalosten, lahko "zmrzne" in sploh ne more spregovoriti, ne najde besed).</p> <p>Razpravo se da poglobiti s pogovorom o tem kako lahko različni občutki vplivajo na našo komunikacijo npr. ko smo žalostni ali jezni... in kako se lahko tega bolj zavedamo v naših prihodnjih komunikacijah.</p> <p>Dejavnost je lahko daljša, odvisno od tega, koliko časa želite nameniti razpravi in kako odprto udeleženci delijo svoje reakcije.</p>		
<p>Aktivnost 12: Načela povezovalne komunikacije:</p>			
<p>Trajanje:</p>	<p>90-120 minut</p>	<p>Material(i):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • flip-chart • markerji (izbirno) • Seznam občutkov in potreb: Gradivo 9_Občutki in potrebe • Za podporo: Gradivo 10_Principi povezovalne komunikacije
<p>Opis:</p>	<p>Namen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udeleženci premišlujejo o njihovih občutkih in potrebah v konfliktni komunikaciji. Bolj natančno o možnih občutkih in potrebah sogovornika, z namenom boljšega razumevanje izvora konflikta in nesporazuma. <p>Dejavnost (izvajanje):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaditelj razloži 4 načela povezovalne komunikacije (glej navodila za trenerje) - Aktivnost je končana po treh krogih - Udeleženci so razdeljeni v pare - Vsak udeleženec premisli o nedavni konfliktni situaciji ki jo je izkusil/a. Sproti zapisujejo glavne točke. 		

- V prvem krogu partnerji drug z drugim delijo in opišejo njihove konfliktno situacije: s kom so imeli konflikt (konflikt se tukaj spet nanaša na situacijo kjer so se počutili neprijetno, nekorektno itd.), zaradi česa je nastal konflikt, o čem je bil konflikt... Druga oseba v paru posluša. **Opomba:** če udeleženci izberejo situacijo ki so jo že razrešili, tega ne omenijo ampak poskusijo misliti o njej kot da še obstaja.
- Po treh minutah zamenjajo svoje vloge. Eden govori, drugi posluša, brez komentarjev in prekinitev (isto velja za vse tri kroge), poskušajo občutiti občutke in potrebe osebe v paru ki govori.
- Razprava o tem, kako je šlo, ali so se držali opisa ali če so označevali druge ali tudi sebe, ali jim je bilo težko deliti izkušnjo. Ne delijo dejanske izkušnje. In ali jim je bilo težko poslušati drug drugega.
- V drugem krogu udeleženci zamenjajo svoje partnerje. Lahko si izberejo drugo konfliktno situacijo ali pa obdržijo isto. Spet govorijo 3 minute. Tokrat opisujejo svoje občutke v tej situaciji in kaj bi takrat potrebovali.
- Ponovna razprava o tem, kako so se počutili ko so delili občutke in potrebe, ali jim je bilo težko ali se počutijo dobro glede tega, ali jim je bilo lahko govoriti samo o njihovih občutkih in potrebah ali pa so "poniževali" sogovornika in kako se je ta počutil zaradi tega.
- V tretjem krogu udeleženci spet zamenjajo partnerje. Tokrat poskušajo misliti in govoriti o občutkih in potrebah, ki bi jih druga oseba lahko čutila v konfliktni situaciji. Spet lahko govorijo o isti ali drugi situaciji (ni razlike ali napačne izbire). Vsak v paru govori 3 minute in po treh minutah zamenjajo vloge.
- Končna razprava o dejavnosti, kako so se počutili, ali so odkrili občutke in potrebe drugih, kako se počutijo po nalogi.

NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA TRENERJE:

Povabite udeležence da mislijo o konfliktni situaciji v službi, doma, vendar o taki, ki zanje ni preveč občutljiva. Spomnite jih da imajo vedno možnost nehati ali celo zapustiti sobo, ce želijo, zaradi neprijetnih občutkov ki jih aktivnost lahko vzbudi.

Pogosto udeleženci začnejo drugače gledati na njihove občutke ter potrebe in občutke drugih in začnejo razumevati te konfliktno situacije na drugačne "bolj odpuščujoče" načine.

Običajno nismo navajeni govoriti ali premišljevati o naših občutkih in potrebah, velikokrat se jih niti ne zavedamo. Po drugi strani pa ne znamo poslušati tako da se sogovorec ali mi počutimo slišane.

Aktivnost je lahko prilagojena v smislu implementacije, za predstavljanje 4 načel nenasilne komunikacije/ povezovalne komunikacije kot "pravila" za opravljanje naloge, brez poglobljenja v NVC koncept. Poleg tega, jo lahko vaditelji imenujejo povezovalna komunikacija brez omenitve koncepta nenasilna komunikacija.

Menjava partnerjev dovoljuje, da ena oseba govori z več kot eno drugo osebo in dobi različne vpogleda in videnje situacije.

4 NAČELA POVEZOVALNE KOMUNIKACIJE:

Aktivno poslušanje je ključ povezovalne komunikacije. Ustvari varno in sprejemljivo okolje v katerem se lahko posameznik iskreno odpre in izrazi samega sebe.

4 načela povezovalne komunikacije:

- Opazovanje (brez vrednotenja)
- Izražanje čustev
- Izražanje potreb
- Spraševanje (brez zahteve, da drugi naredijo nekaj kar mi hočemo)

Aktivno poslušanje je:

- Tiha prisotnost (poslušamo in gledamo sogovornika v oči, damo jim občutek da smo prisotni in da poslušamo)
- Povzemanje (povzemanje tega kar mislimo da je sogovorec rekel, da lahko preverimo da smo jih pravilno razumeli ali postavljanje vprašanj samo če nečesa nismo razumeli)
- Osredotočanje na najpomembnejše (ne sprašujemo vprašanj ker nas nekaj zanima ampak samo o občutkih in potrebah, vrednotah itd.)
- Zavedanje o tem, kaj se dogaja s sogovornikom (npr. poskušamo čutiti kar oni čutijo)

Aktivno poslušanje NI:

- Dajanje nasvetov (npr. Moral bi vzeti to službo, ker je dobra)
- Prekinjanje sogovornika in pripovedovanje svoje lastne zgodbe (npr. Ja, ravno to se je zgodilo tudi meni in sem...)
- Spraševanje (postavljanje vprašanj, ki niso povezana z občutki in potrebami te osebe, npr. Kaj je

	<p>rekel na to, kaj se je zgodilo potem, ali se je to res zgodilo, itd.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pomilovanje sogovornika (npr. oh, ubogi/a) <p>Nepovezovalna komunikacija iz katere lahko nastane konflikt je:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Moralne sodbe in vrednotenje ○ Primerjave ○ Krivičenje ○ Ne prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja ○ Označevanje <p>NADALJNJE RAZPRAVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O tem kaj so občutili med nalogo - O občutkih in potrebah - Sočutje: poskušamo razumeti občutke in potrebe drugih, vzamemo si čas za pomiritev in za razmislek o tem katere naše potrebe so zadovoljene. To je ključ za to da se konflikt ne poglobi. - Z razumevanjem drugih v bistvu samo ugibamo kakšni bi lahko bili njihovi občutki in potrebe, ne moremo vedeti, vendar s tem, da vidimo občutke drugih, dobimo vpogled v možne občutke in potrebe drugih in zakaj so ragirali na nek določen način. Če tega ne naredimo, smo še vedno v fazi krivičenja in sojenja. - O občutkih in potrebah drugih tudi če menimo da je sogovornik narobe ravnal do nas. Kaj je povezovalna in kaj je nepovezovalna komunikacija (nadaljne razlage o teh dveh konceptih). <p>Predstavitel potrebe beguncev v državi sprejema (ali pred naslednjo dejavnostjo): potreba po varnosti, potreba po sprejemu, potreba po smislu življenja.</p>		
<p>Aktivnost 13: Komunikacija v službi, delo z begunci- igra vlog</p>			
<p>Trajanje:</p>	<p>90-120 minut</p>	<p>Material(i):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kartice z vlogami in opisom situacij: Material 11_Igra vlog_opis situacij

Opis:	<p>Cilj dejavnosti:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uvajanje povezovalne komunikacije v službeni prostor in delo z begunci. Udeleženci imajo priložnost izkusiti kar bi lahko druga oseba čutila in izkusiti isto situacijo. <p>AKTIVNOST (izvajanje):</p> <ul style="list-style-type: none">- Udeleženci so razdeljeni v skupine po 3. Če je število udeležencev 3 in nedeljivo, se lahko udeleženci razdelijo v eno skupino po 4 ali pa se vaditelj priključi eni skupini v kateri sta samo dva udeleženca, kot opazovalec.- Vsaka skupina dobi ovojnico s 3 različnimi vlogami. Člani skupine naključno izberejo karto z opisom vloge in situacije. Najprej pa vaditelj razloži pravila: vsak član izbere karto ki je ne kaže drugim in o njej ne razpravlja z drugimi člani skupine.- Udeleženci ne smejo gledati kart drugih udeležencev. Ostala dva člana v skupini ne vesta kaj je na karti napisano in igrajo svoje vloge kot napisano na kartah (10 minut).- Po vsaki igri kratka razprava o njihovih reakcijah, občutkih in opažanjih itd.- Po razpravi, udeleženci zamenjajo skupine in vloge tako da vsak udeleženec enkrat igra vsako od 3 vlog. Kratka razprava po vsaki igri in ena daljša po zadnjem krogu igre: kako se počutijo, kaj jim je bilo težko, kaj ne... OPOMBA: če razprava dobro poteka in udeleženci delijo svoja mnenja, ni potrebe da jo vaditelj prekine za začetek drugega kroga, razprava se lahko nadaljuje in naslednji krogi so lahko izpuščeni. <p>VLOGE:</p> <p>V vsaki skupini, vsak član igra eno od naslednjih vlog:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Profesionalec/praktikant v ustreznem upravnem organu ali CSO/NGO aktivist ali volonter2. Begunec3. Opazovalec <p>Če so več kot 3 skupin, 4. in naslednja skupina dobi eno od 3 situacij (material 8).</p>
--------------	--

	<p>Predlagani opisi vlog in situacije so samo primeri. Lahko jih uporabite ali prilagodite svojim izkušnjam ali dejanskim dogodkom.</p> <p>NAVODILA IN PRAVILA ZA TRENERJE: Dejavnost je lahko izvedena v 1 ali 3 krogih, tako da lahko vsak udeleženec igra vse 3 vloge.</p> <p>Besedilo je prilagodljivo drugim specifičnim situacijam.</p> <p>Razprava je lahko poglobljena s pogovorom o občutkih in potrebah vsake vloge/ vsakega človeka, kako reagirajo zaradi stresa, jeze, frustracije, strahu itd. ki ga čutijo in kako lahko pri prihodnjem delu z begunci upoštevamo podobne situacije.</p> <p>Priporočljivo je tudi govoriti o vlogi opazovalca, ki ima lahko tudi vlogo prevajalca v resničnih življenjskih primerih. Prevajalec pogosto nosi odgovornost za situacijo in ne predstavlja samo posrednika prenosa informacij. Pri delu z migranti mora prevajalec ostati v vlogi opazovalca. Komunikacija mora potekati med dvema zadevnima osebama (profesionalcem/ praktikantom v ustreznem upravnem organu ali CSO/NGO aktivistom ali volonterjem in migrantom).</p>		
<p>POD-MODUL – Izgorelost in postavljanje mej</p>			
<p>Aktivnost 14: Izgorelost/čustvena preobremenjenost oseb, ki delajo z migranti</p>			
<p>Trajanje:</p>	<p>30' (15' vprašalnik, 15' razlaga)</p>	<p>Material(i):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vprašalnik – znaki čustvene preobremenjenosti pri psihosocialnih pomočnikih beguncem: Gradivo 12_Čustvena preobremenejenost – vprašalnik • Pisala za vse udeležence • Gradivo 13_Čustvena preobremenjenost <p>Ciljna skupina: psihosocialni pomočniki beguncem (vsi, ki pomagajo ali zagotavljajo kakršno koli storitev in druge osebe, ki delajo z migranti)</p>

Opis:**Namen aktivnosti:**

Razmišljati o izgorelosti in biti sposoben zaznati znake izgorelosti pri sebi in drugih

Aktivnost (izvedba):

Najprej trener predstavi aktivnost - pove udeležencem, kakšna bo tema, in razdeli **raziskavo** (Material 9) o čustveni izčrpanosti psihosocialnih pomočnikov beguncem. Udeleženci imajo 10 minut časa, da izpolnijo anketo. Trener jih prosi, naj bodo iskreni sami s seboj, in poudari, da jim rezultatov ne bo potrebno deliti z nikomer.

Po 10 minutah trenerji prosijo udeležence, da odložijo ankete, da si najprej pogledajo teorijo (spodaj). Trener razloži udeležencem, kaj čustvena izčrpanost / izgorelost je, kakšni so vzroki, dimenzije in zakaj pride do izgorelosti pri delu z begunci. Prav tako na kratko omenja preventivno - kako se izogniti izgorelosti.

Potem trener razloži **točkovanje** (spodaj) in rezultate v različnih raziskavah (spodaj).

Izbirno: trener prosi udeležence, da delijo svoj rezultat, da lahko razpravljajo o svojih rezultatih.

Diskusija:

- Kakšna je razlika med stresom in izgorelostjo?
- Zakaj je dobro prepoznati znake izgorelosti?
- Kako lahko pomagamo drugim, ko pri njih zaznamo znake izgorelosti?
- Kako se spopadate z znaki čustvene izčrpanosti?
- Kaj lahko pomaga pri čustveni izčrpanosti?

Navodila in priporočila za trenerje:

Trener lahko izbere, kateri teoretični vidik izgorelosti bo predstavil. Lahko kaj izpusti ali doda, če misli, da je (ne)uporabno.

Trener se prepriča, da udeleženci vedo, kje naj poiščejo pomoč in kaj storiti, če pri sebi ali pri drugih zaznajo

znake čustvene izgorelosti.

Teorija/literatura:

PREDLAGANE TEME:

- Kaj je stres / izgorelost / čustvena izčrpanost?
- vzroki čustvene izčrpanosti
- dimenzije čustvene izčrpanosti
- strategije za obvladovanje čustvene izčrpanosti, kako jo preprečiti ali zmanjšati (poznavanje lastnih omejitev!)
- oznaki izgorelosti in kako jih prepoznati
- vloga organizacije pri preprečevanju ali zmanjševanju pojavnosti, resnosti in učinkov čustvene izčrpanosti

»Only by caring for oneself is one able to fully help others«. (Nancy B. Roof 1994)

POVZETEK:

Raziskave kažejo, da večina psihosocialnih pomočnikov beguncem pri sebi ne prepozna zaskrbljujočih znakov čustvene preobremenjenosti. Psihosocialni pomočniki beguncem so zaradi zahtevnosti, kaotičnosti in specifičnosti dela vsakodnevno izpostavljeni stresu in obremenjenosti na delovnem mestu. Soočanje s travmami beguncev od njih terja veliko energije, zato so pogosto čustveno preobremenjeni oziroma izgorevajo. **Od zdravja in dobrega počutja psihosocialnih pomočnikov je namreč odvisna kakovost opravljanja njihovega dela**, saj negativnih posledic preobremenjenosti ne občutijo samo oni, ampak tudi njihovi uporabniki.

Čeprav nekaterih stisk in težav, ki jih povzroča situacija, v kateri so begunci, ni mogoče popolnoma odpraviti, pa lahko breme, ki ga nosijo psihosocialni pomočniki, ublažimo z uporabo ukrepov na individualni ravni in ravni organizacije.

ČUSTVENA PREOBREMENJENOST

- »Kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti« (Pšeničny 2006).
- »Stanje fizične, čustvene in mentalne izčrpanosti zaradi dolgotrajne vključenosti v čustveno obremenjujoče situacije« (Pines in Arnson 2011).
- »Odziv na kronično čustveno obremenitev pri nenehnem delu z ljudmi, še posebej, če so ti v stiski ali imajo težave« (Schmiedel 2011).



IZGORELOST = presek stres + depresija + izčrpanost

VZROKI

- **OSEBNOSTNE LASTNOSTI** - introvertiranost, nevroticizem in zaupanje vase
 - **OKOLJE** - preobremenjenost z delom, pomanjkanje nadzora, nezadostno nagrajevanje, odsotnost trdne skupnosti, pomanjkanje poštenosti in konflikt vrednot (Maslach in Leiter 2002)
- Negativen vpliv na fizično in psihično zdravje, odnose, delovno učinkovitost in zadovoljstvo na delovnem mestu

3 DIMENZIJE

- **Depersonalizacija** - negativen in neoseben odnos do uporabnikov pomoči
- **Čustvena izčrpanost** - pomanjkanje zanosa in empatije do uporabnikov
- **Zmanjšana osebna izpolnitev** - občutek osebne neizpoljenosti, nekompetentnosti in neučinkovitosti v delovnem okolju

ZAKAJ?

- pomanjkanje uspeha
- nezmožnost pomagati uporabnikom
- pomanjkanje vidnega napredka
- veliko število delovnih ur
- pogosti stiki z uporabniki
- delo s težavnimi uporabniki...

(Maslach in Jakson, Farber in Heifetz1982)

- **PREVENTIVA**

Varovalni dejavniki (psihična odpornost)

A) ZUNANJA POMOČ

- Domače okolje
- Organizacija
- Ukrepi na državni/internacionalni ravni

B) SAMOPOMOČ

- **Skrb za osnovne potrebe** (poznavanje lastnih mej – zmožnost reči ne)
- **Socialni stiki** (družina, prijatelji, sodelavci...)
- **Prostočasne dejavnosti** (hobiji)

DODATNA LITERATURA

- *Guidelines for the primary prevention of mental, neurological and psychosocial disorders. 5: Staff burnout.* 1994. Geneva: Division of mental health, World health organization.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/60992/1/WHO_MNH_MND_94.21.pdf.
- Horvath-Lindberg, Judit in Miseres, Diana. 1991. *Working with refugees and asylum seekers: a handbook for Red Cross / Red Crescent staff and volunteers.* Geneva : League of Red Cross and Red Crescent Societies.
- Inter-Agency Standing committee (IASC). 2017. *IASC Guidance on Mental health and psychosocial Support in Emergency Settings.* 2007. Geneva: IASC.
http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf
- Lim, Andrew George in Shwee Oo, Eh Kalu. 2015. Chapter 9: Vicarious Traumatization and Resilience of Health Workers. 219-241. V Alden, Kathleen, Nancy Murakami, and Cynthia Maung. 2015. *Trauma and Recovery on War's Border. A Guide for Global Health Workers.* Dartmouth: Dartmouth College Press.
- Lopes Cardozo, Barbara, Gotway Crawford, Carol, Eriksson, Cynthia, Zhu, Julia, Sabin, Miriam, Ager, Alastair Foy, David, Snider, Leslie, Scholte, Willem, Kaiser, Reinhard, Olf, Miranda, Rijnen, Bas and Simon Winnifred. 2012. *Psychological Distress, Depression, Anxiety, and Burnout among International Humanitarian Aid Workers: A Longitudinal Study.* PLoS ONE 7(9).
- Mikuš Kos, Anica. 1997. *They talk, we listen.* Ljubljana: Center for Psychosocial Help to Refugees, Slovene foundation.
- ---. 2005. Training teachers in areas of armed conflict: a manual. Supplement to *Intervention*, Vol 3, No 2. The Netherlands: Intervention Foundation.

- Roof B., Nancy. 1994. *The impact of War on Humanitarian Service Providers: a workbook on Secondary Traumatic Stress and Burnout*. Zagreb: Center for Psychology and Social Change.
- Shah Siddharth Ashvin, Garland Elizabeth in Katz Craig. 2007. Secondary Traumatic Stress: Prevalence in Humanitarian Aid Workers in India. *Traumatology*, Volume 13, Number 1, 59-70. Sage Publications.
- Warner, Rosemary. 2006. *Report of Preliminary Desk Research on the Front Line Stress Management Project*.
- World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International. 2011. *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO: Geneva.
- <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0044948>
- <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/high-octane-women/201311/the-tell-tale-signs-burnout-do-you-have-them>
- <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm/>

*****TOČKOVANJE**

1=1 točka

2=2

3=3

4=4

5=5

RAZEN vprašanj št. 13, 16, 22:

1=5

2=4

3=3

4=2

5=1

SEŠTEVEK TOČK

- Višje število točk → višja raven čustvene preobremenjenosti
- MIN = 27
- MAX = 135

RAZISKAVA (Velišček, 2017)

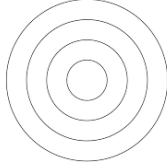
- Povprečno št. točk: 57,76
 - Povprečno št. točk na odgovor: 2,14 (rarely)
 - Min = 34, max = 101
- ➔ Raziskava pokaže, da je vsak izmed anketirancev že doživel kakšnega izmed znakov čustvene preobremenjenosti, večinoma pa se ti pri anketirancih pojavljajo redko.

RAZISKAVA

- Psihosocialni pomočniki beguncev **kažejo znake čustvene izčrpanosti**, čeprav se le-ti pojavljajo redko.
- Tisti, ki prejemajo **pomoč in podporo organizacije**, v kateri delajo (izobraževanje, usposabljanje, nadzor, podpora sodelavcev), **kažejo manj znakov čustvene izčrpanosti** kot tisti, ki ne prejemajo pomoči.
- Organizacije običajno ne izobražujejo zaposlenih o možnosti čustvene izčrpanosti in o načinih, kako jo preprečiti in se z njo spopadati.
- Psihosocialni pomočniki pogosto **ne prepoznajo znakov čustvene izčrpanosti**.

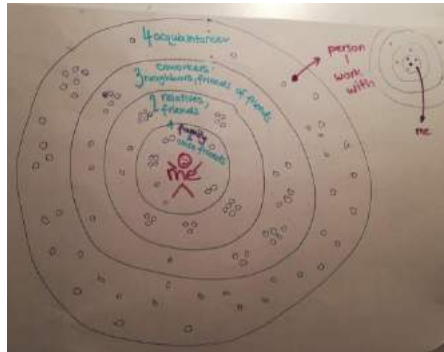
- **Pogosto in dolgotrajno pojavljanje znakov sčasoma lahko razvije v sindrom izgorevanja!**

Aktivnost 15: Risanje socialne mreže

Trajanje:	15 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • Listi in pisala za vse udeleženece • Tabla za risanje socialne mreže <p>Ciljna skupina: osebe, ki delajo z migranti ali s katero drugo ranljivo skupino</p>
Opis:	<p>Namen aktivnosti:</p> <p>Razumeti, zakaj se nekateri ljudje (tudi državljani tretjih držav) pogosto preveč navežejo na osebe, ki delajo z njimi (socialni delavec, prostovoljec)</p> <p>Aktivnost (izvedba):</p> <p>Trener razdeli liste in pisala vsem udeležencem in jih prosi, naj se najprej narišejo na sredino papirja (majhno - lahko je simbol ali karkoli). Nato jih prosi, naj okoli sebe narišejo štiri koncentrične kroge (slika 1).</p>  <p>V prvem krogu, ki jim je najbližji, narišejo (s simboli) ljudi, ki so jim najbližji (običajno družina in bližnji prijatelji). Lahko jih narišejo s pikami ali drugimi simboli, nekateri med njimi (npr. starši) skupaj, nekateri sami (npr. prijatelj iz službe).</p>		

V drugi krog narišejo **druge sorodnike in prijatelje**, ki jim niso tako blizu. Tretji krog vključuje **sodelavce, sosede, prijatelje prijateljev** itd. V četrtem krogu privabljajo ljudi, ki jih poznajo bolj bežno (**znanci**).

Med podajanjem navodil tudi trener riše svojo socialno mrežo na tablo. Tako dobimo sledečo risbo:



Potem trener pojasni smisel:

POJASNILO:

Krogi predstavljajo našo **socialno mrežo** - ljudi, ki jih poznamo. Prvi (najmanjši in najbližji) krog vključuje ljudi, ki so nam najbližje (družina in bližnji prijatelji). Drugi krog vključuje druge sorodnike in prijatelje, tretji sodelavce in druge (ne tako bližnje) prijatelje in tako naprej, do bežnih znancev. Najprej vedno zapolnimo prvi krog - to je pogoj za oblikovanje naslednjih. Naša potreba je, da najprej zapolnimo prvi krog in je bistvenega pomena za nadaljevanje v naslednje kroge.

Običajno vsak krog vključuje vsaj nekaj ljudi. Ko začnemo delati z nekom, ga postavimo v zadnji krog, vendar lahko počasi preide bližje, ko ga spoznamo. Ljudje, s katerimi delamo, pogosto nimajo široke socialne mreže - prvi krogi so lahko (skoraj) prazni (zlasti v primeru beguncev), zato socialnega delavca / prostovoljca postavijo neposredno v prvi krog. Tako se tudi vedejo, na primer kličejo socialnega delavca / prostovoljca »moj prijatelj«, nenehno želijo preživljati čas z njim in ga povabijo na obisk... Lažje je razumeti, zakaj pride do tega, če pogledamo sliko v desnem zgornjem kotu (zgoraj - trener jo nariše na tablo). Begunci pogosto pustijo svojo družino in prijatelje v svoji domovini in nimajo veliko tesnih prijateljev v državi gostiteljici, ko pridejo, zato

postavijo socialnega delavca na prvo mesto (prvi krog), da zapolnijo praznino. V teh primerih moramo biti previdni, kako se odzvati - kako določiti omejitve, brez da bi osebo prizadeli.

Diskusija:

- Kako se odzvati na pretirano navezanost?
- Kako postaviti meje v odnosu med zaposlenim in uporabnikom?

Navodila in priporočila za trenerje:

Dejavnost odpira veliko različnih možnosti za razpravo. Trener udeležence spodbudi k deljenju njihovih zgodb (primerov in mnenj).



Duševno zdravje **v kontekstu vojne in prisilnih migracij**

4.1. Duševno zdravje v kontekstu vojne in prisilnih migracij

Cilji:	<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Povečano zavedanje o vplivu prisilnih migracij na duševno zdravje, o tveganju ter o zaščitnih dejavnikih za migrantsko duševno zdravje</i>✓ <i>Povečano razumevanje o dejstvu, da imajo po-nastavitveni dejavniki najmanj podobno težo kot dejavniki, povezani z vojno kar zadeva migrantsko duševno zdravje</i>
Namen:	<ul style="list-style-type: none">- <i>Razumevanje pojma duševnega zdravja in njegove kulturne determiniranosti</i>- <i>Znanje o dejavnikih tveganja ter zaščitnih dejavnikih, ki vplivajo na duševno zdravje migrantov</i>- <i>Razumevanje težav migrantskega duševnega zdravja na osnovi dejstev</i>- <i>Razumevanje ovir, s katerimi se srečujejo migrant pri dostopanju do storitev za duševno zdravje ter načinov, kako te ovire premostiti</i>
Trajanje:	70 minut

Aktivnost 16: Tveganje v kontekstu duševnega zdravja in zaščitni dejavniki pri migrantih / delo v majhnih skupinah, plenarna razprava

Trajanje:	30 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none">• flipchart, lepilni trak• Flomastri
Opis:	<p>Korak 1: Sodelujoči so razdeljeni v 3 skupine, poljubno ali mešano v kolikor prihajajo iz različnih organizacij/institucij. Vsaka skupina prejme stojalo z listi ter flomaster. Papirji so vertikalno ločeni na pol (narisana je črta) ter imajo naslove glede na fazo prisilne migracije (glej spodaj).</p> <p>Skupine naj razpravljajo in zapišejo na papir (v desni stolpec) tveganja za duševno zdravje migrantov v eni izmed naslednjih faz:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Skupina: pred migracijo – v njihovi izvorni državi/prejšnji nastanitvi, preden so bili prisiljeni migrirati2. Skupina: med migracijo – med potjo, kar lahko vključuje prebivanje v različnih državah, pred nastanitvijo v državi sprejemnici3. Skupina: po migraciji – po nastanitvi v državi sprejemnici/gostiteljici <p>Po 5 minutah se skupine povabi k predstavitvi. Za vsak sklop dejavnikov, vodja začne razpravo ter vpraša vse sodelujoče po njihovem prispevku.</p>		

	<p>Korak 2: Ko vse skupine zaključijo s predstavitvijo in ko so dejavniki tveganja izčrpani, se sodelujoče pozove, da se vrnejo v skupine in razpravljajo, razmislijo in zapišejo (v levi stolpec) zaščitne dejavnike – okoliščine, podporo, osebne značilnosti ..., ki imajo zmožnost preprečiti razkroj mentalnega zdravja, celo v težkih okoliščinah. Po približno 5 minutah se skupine povabi k predstavitvi njihovega dela. Vodje ponovno odprejo razpravo o vsakem sklopu zaščitnih faktorjev.</p> <p>Listi vseh skupin se prilepijo na steno. Vodje povzamejo dejavnike tveganj ter zaščitne dejavnike za duševno zdravje ter dodajo dejavnike, ki v skupinah in razpravi niso bili omenjeni.</p>
--	--

Aktivnost 17: Pogoste težave v duševnem zdravju pri migrantski populaciji – miti in dejstva / predstavitev

Trajanje:	45' minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • Stojalo z listi • Flomastri • Računalnik, projektor in zaslon; • Gradivo 14_Migranti in duševno zdravje
Opis:	<p>Vodja izvede prezentacijo o mitih in dejstvih glede duševnega zdravja pri migrantskih populaciji ter o pogostih težavah v duševnem zdravju (diapozitiv 4-7). Na začetku vodja predstavi individualni mit, po kratki razpravi o slednjem pa razkrije dejstvo. Sledi razprava, saj so dejstva pogosto drugačna od mitov.</p> <p>Razprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ali vas je o mitu in dejstvu kaj presenetilo? - Kako ste se ob tem počutili? - Kakšno je vaše mnenje sedaj? 		

4.2. Travmatični dogodki ter odgovor nanje

Cilji:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Povečano znanje o vplivu travmatičnih dogodkov in psiho-socialnih posledic vojne ter prisilnih migracij ✓ Povečano razumevanje, da posameznove značilnosti in zmožnosti določajo kako stresni, kritični ter travmatični dogodki vplivajo na ljudi
---------------	--

Namen:	<ul style="list-style-type: none"> - Razumevanje podobnosti in razlik v psiholoških pojmi in pojmi, povezanih z duševnim zdravjem, v povezavi z vojno in prisilnimi migracijami - Znanje o vplivu travmatičnih dogodkov na osebno in socialno delovanje - Znanje o različnih travmatičnih dogodkih, ki jih izkusijo migranti ter znanje o dogodkih, ki jih izkusijo, ki migrante ponovno travmatizirajo 		
Trajanje:	70 minut		
Aktivnost 18: Stres, kriza in travma – podobnosti in razlike / brainstorming, interaktivna predstavitev			
Trajanje:	30 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • Stojalo z listi, table in flomastri • Računalnik, projektor in zaslon • Gradivo 15_Duševno zdravje - kriza, stres travma
Opis:	<p>Vodja predstavi pojme: stres, kriza, travma.</p> <p>Začetek skupinske razprave o vsakem izmed pojmov ter o tem, kaj ti pojmi predstavljajo sodelujočim. Sledi razprava o podobnostih in razlikah med pojmi; vodja potem povzame ideje in predstavi omenjene 3 pojme (diapozitiv 4-14).</p> <p>Vodja poskuša razložiti pojme s pomočjo različnih praktičnih primerov. Vodja tudi povabi sodelujoče k delitvi njihovih lastnih primerov oziroma jih pozove k postavljanju vprašanj o morebitnih primerih, ki jih sami izkusijo pri delu.</p>		

4.3. Okrevanje od travme in rast	
Predmet:	✓ <i>Napredno znanje o okrevanju ljudi zaradi travmatičnih izkušenj ter na kakšen način se lahko to okrevanje podpre in olajša</i>
Učni cilji:	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Znanje procesov in stopenj okrevanja od travmatičnih izkušenj ter posamezne spremenljivke, vezane na lastnosti, sposobnosti in pretekle izkušnje preživelega</i> - <i>Razumeti shajanje z dogodkom in odpornost kot glavni značilnosti odziva na travmo</i> - <i>Osvojitve pristopov na osnovi moči in podpore / pomoč preživelim od travme adopted strengths-based</i>

	<i>approach in supporting / helping trauma survivors</i>		
Skupno trajanje:	70 minut		
Aktivnost 19: Stopnje okrevanja od travme / interaktivna predstavitev, delo v majhnih skupinah, glavna razprava			
Trajanje:	30 minut	Material(i):	<ul style="list-style-type: none"> • Stojalo s papirjem, flomastri • Računalnik, projektor in platno; • Gradivo 15_Duševno zdravje - kriza, stres, travma • Gradivo 16_Zgodbe – faze okrevanja
Opis:	<p>Korak 1: Vodja usposabljanja predstavi uvod v predmet, običajne odzive na travmo ter njene takojšnje, kratkoročne in dolgoročne posledice. Vodja usposabljanja ponovno poudari, da gre za rezultate raziskav, ki temeljijo na posploševanju, saj ima vsaka oseba, izpostavljena travmatski izkušnji, lasten travmatski odziv, zato obstaja možnost, da doživi le nekaj ali pa sploh nobene od opisanih kratko- in dolgoročnih posledic (takojšnji odziv je biološko določen, torej enak vsem ljudem). Vodja usposabljanja predstavi tudi tri stopnje okrevanja od travme – žrtev, preživetje in rast. (10 min)</p> <p>Korak 2: Udeleženci so razdeljeni v tri skupine (naključno ali v mešane skupine, če prihajajo iz različnih organizacij/ustanov. Vsaka skupina dobi natisnjen po en študijski primer. Naročeno jim je, da le-te preberejo ter prepoznajo kratkoročne in dolgoročne posledice (simptome) travmatske izkušnje. Prav tako naj določijo, na kateri stopnji okrevanja se nahaja oseba iz primera ter kateri znaki kažejo na to.</p> <p>Po približno 10 minutah so skupine povabljene, da kratko predstavijo svoje primere in njihove ugotovitve: katere so kratkoročne in dolgoročne značilnosti odziva na travmo, na kateri stopnji okrevanja se osebe nahajajo in zakaj tako mislijo. Vodja usposabljanja spodbuja in vodi razpravo glede stopenj okrevanja. (20 min)</p> <p>Travmatske in stresne situacije pri migrantih</p> <p>Včasih mi kot strokovnjaki za delo z migranti, le-te postavljamo v stresne in celo travmatske situacije, kadar se npr. zanašamo na otroke, da prevajajo svojim staršem. Ali pa so zaradi kulture migrantov manjši dečki obravnavani kot odrasli in glava družine, tako s strani njihove matere, kot tudi novega okolja, ti dečki pa si samo</p>		

	želijo biti otroci, hoditi v šolo, se igrati in družiti z vrstniki, ne pa biti "glava družine" itd.		
Aktivnost 20: Odpornost in rast / interaktivna predstavitev			
Trajanje:	15 minut	Gradivo:	<ul style="list-style-type: none"> • Računalnik, projektor in platno; • Gradivo 15_Duševno zdravje: kriza, stres, travma
Opis:	Vodja usposabljanja predstavi odpornost v obdobju po travmatičnih izkušnjah.		

Priloge

Naslovi
1.1 Kultura
1. Gradivo 1_Medkulturni dialog
1.2 Stereotipi in predsodki
2. Gradivo 2 Stereotipi in predsodki
1.3 Migracije: terminologija, pravni okvir in pravice migrantov
3. Gradivo 3 Migracije – terminologija, pravni okvir in pravice migrantov
2.1. Kulturne razlike (igra s kartami Barnga)
4. Gradivo 4 Igra s kartami Barnga – navodila za izvedbo in pravila igre
2.2. Kulturni šok
5. Gradivo 5 slike Kulturni šok
6. Gradivo 6 Medkulturnost
2.3. Medkulturna občutljivost (Intercultural Sensitivity) - Bennett
7. Material 6 Medkulturnost
3.1. Komunikacija
8. Gradivo 7 Komunikacijska igra Telefon stavki
9. Gradivo 8 Prepoznavanje občutkov in odzivov nanje
10. Gradivo 9 Občutki in potrebe
11. Gradivo 10 Principi povezovalne komunikacije
12. Gradivo 11 Igra vlog opis situacij
13. Gradivo 12 Čustvena preobremenjenost - vprašalnik
14. Gradivo 13 Čustvena preobremenjenost
4.1. Duševno zdravje v kontekstu vojne in prisilnih migracij
15. Gradivo 14 Migranti in duševno zdravje
4. 2. Travmatični dogodki ter odgovor nanje
16. Gradivo 15 Duševno zdravje - kriza, stress, travma
4. 3. Okrevanje od travme in rast
17. Gradivo 15 Duševno zdravje - kriza, stress, travma
18. Gradivo 16 Zgodbe – faze okrevanja

Project info

The project is funded by European Union's Asylum, Migration and Integration Fund.
The purpose of the project is to contribute to pre-departure and post-arrival integration of persons in need of international protection, relocated within the EU or resettled from a third country.

Partners



Rehabilitation Centre
for Stress and Trauma
Croatia
www.rctzg.hr



Südwind, Association for Development
policies and global justice
Austria
www.suedwind.at



Slovene Philanthropy
Slovenia
www.filantropija.org



Center for Peace Studies
Croatia
www.cms.hr



CESIE
Italy
www.cesie.org

Find more information, tools, training materials and join Community at

welcomm-europe.eu



This publication was funded by the European Union's Asylum, Migration and Integration Fund.

The content of this publication represents the views of the author only and is his/her sole responsibility.
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.