

PROJEKT BALTPREP
WZMOCNIENIE REGIONALNEJ GOTOWOŚCI I
ZDOLNOŚCI REAGOWANIA NA KATASTROFY W
REGIONIE MORZA BAŁTYCKIEGO

CZTERODNIOWE SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE W
ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO I WSPARCIA
PSYCHOSPOŁECZNEGO



Grudzień 2020

Ośrodek Referencyjny Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP

c/o Danish Red Cross

Hejrevej 30, st.

2400 Kopenhaga NV

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

[Twitter: @IFRC PS Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)

[Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)

Główny autor: Ea Suzanne Akasha, Ośrodek Referencyjny Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP

Serdecznie dziękujemy za wkład współprowadzących: Susanne Berendt, Petra Patzwald, Duński Czerwony Krzyż i Ferdinand Garoff, Fiński Czerwony Krzyż oraz za inspirację od uczestników szkoleń.

Ośrodek Referencyjny Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP znajduje się w siedzibie Duńskiego Czerwonego Krzyża

Spis treści

Spis treści	3
Wprowadzenie	5
Dla trenerów	5
Orientacyjny przegląd programu szkoleniowego	7
Dzień 1.....	7
OSTRE FAZY WYPADKÓW I KRYTYCZNYCH SYTUACJI W KRAJACH BAŁTYCKICH	7
Dzień 2	8
PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA I PSYCHOEDUKACJA W PRZYPADKU KATASTROF	8
Studium przypadku dotyczące straty i żałoby w wyniku katastrofy w obszarze Morza Bałtyckiego	8
Dzień 3	9
SYTUACJE NADZWYCZAJNE O DŁUGOTERMINOWYM WPŁYWIE	9
Dzień 4	9
WOLONTARIUSZE ANGAŻUJĄ, OPIEKUJĄ SIĘ, SZKOŁĄ I NADZORUJĄ WOLONTARIUSZY	9
Dzień pierwszy	10
Ostre fazy wypadków i sytuacji kryzysowych w krajach bałtyckich	10
Systemy dwójkowe	11
<i>Pięć podstawowych elementów natychmiastowej i średniookresowej interwencji w przypadku masowej traumy: dowody empiryczne (autorstwa Hobfolla i innych) to bardzo ważne badanie dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego. Hobfoll i jego współpracownicy zidentyfikowali pięć empirycznie popartych zasad interwencji, które należy stosować do kierowania i informowania o działaniach interwencyjnych i prewencyjnych na wczesnych i średnioterminowych etapach. Promują one: 1) poczucie bezpieczeństwa, 2) uspokojenie, 3) poczucie własnej skuteczności i wspólnotowej skuteczności, 4) więzi i 5) nadzieję.</i>	18
KTO	20
GDZIE	21
JAK.....	21
KTÓRY	21
PERSONEL I WOLONTARIUSZE	21
Niepilne	22
Mniej pilne	22
Pilne	23
Dzień 2.....	25
Pierwsza pomoc psychologiczna i psychoedukacja w przypadku katastrof	25
Dzień trzeci	36

Sytuacje nadzwyczajne o długoterminowym wpływie	36
Dzień czwarty	45
Angażowanie, opieka, szkolenie i nadzorowanie wolontariuszy	45
Załączniki	55
Załącznik 1	56
ZORGANIZOWANE ROZMOWY Z PARTNEREM PRZED, W TRAKCIE I PO	56
Załącznik 2 Tożsamość poszkodowanych w schronisku	57
Załącznik 3 Dialog psychoedukacyjny - psychoedukacja na temat znaczenia snu	59
Załącznik 4 Patrz, słuchaj i łącz do wycięcia	60
Załącznik 5 Folder dla spontanicznego wolontariusza Czerwonego Krzyża	63
Przydzielanie zadań i prawo do odmowy	64
Załącznik 6 Wzór oceny	67

Wprowadzenie

Ogólnym celem czterodniowego szkolenia dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża Morza Bałtyckiego jest zapoznanie uczestników z zasadami dotyczącymi zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w kontekście pomocy humanitarnej oraz wiedzą, jak realizować działania z tego zakresu w czasie katastrof.

Uczestnicy biorący udział w szkoleniu powinni posiadać wiedzę na temat swojego stowarzyszenia krajowego, zwłaszcza dotyczącą zasobów i możliwości realizacji działań w czasie sytuacji kryzysowych i katastrof.

Należy zauważyć, że szkolenie koncentruje się na umiejętnościach miękkich i praktycznych, które są niezbędne do prowadzenia działań z zakresu zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego.

Szkolenie ma mieć charakter partycypacyjny, zachęcający uczestników do wnoszenia własnych doświadczeń i dylematów związanych z omawianymi tematami.

Program szkoleniowy został opracowany w ramach projektu BALTPREP-zwiększenie regionalnej gotowości i zdolności reagowania na poważne wypadki w regionie Morza Bałtyckiego realizowanego w latach 2019–2020..

Dla trenerów

Trener powinien posiadać wiedzę i doświadczenie w zakresie standardów, wytycznych i narzędzi dotyczących zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w kontekście pomocy humanitarnej. Trener powinien być również dobrze przeszkolony w zakresie standardów IFRC dotyczących delegacji i działań międzynarodowych oraz mieć dobrą wiedzę na temat struktury Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy.

Trener musi również rozumieć i stosować zasady dotyczące nauczania dorosłych i uczenia się przez działanie oraz musi posiadać dobre umiejętności facylitacji. Zajęcia należy prowadzić bez użycia prezentacji i programu PowerPoint, aby móc w większym stopniu zaangażować w nią uczestników. Dorośli uczą się najlepiej, gdy są zaangażowani w działanie i gdy nauka ma zastosowanie w ich codziennym życiu.

Aby zaangażować uczestników w proces uczenia się, do programu szkolenia zostały włączone krótkie rozmowy z innymi uczestnikami, podczas których uczestnicy mogą zastanowić się nad swoim samopoczuciem i postęпами w nauce, a także codzienna ewaluacja, aby możliwe jak najszybciej rozwiązać każdy problem pojawiający się w czasie szkolenia.

Ponadto można pozostawić nieplanowany przedział czasu, w którym uczestnicy będą omawiać tematy, które chcieliby bardziej zgłębić.

Szkolenie jest oparte na scenariuszach i czasami może być konieczne zachęcenie osób ogrywających role do wejścia w rolę, aby była bardziej wymagająca, innym razem konieczne będzie poproszenie osób ogrywających role, aby nieco złagodzili postać i nie odgrywali zbyt trudnych postaci dla ćwiczących udzielanie wsparcia.

Plan ma charakter orientacyjny, ponieważ prowadzący powinien wziąć przede wszystkim pod uwagę podstawową wiedzę i potrzeby określonej grupy przed rozpoczęciem bardziej szczegółowego planowania. Ponadto każda grupa jest inna, być może będziesz musiał dostosować się do grupy, która lubi długo dyskutować lub do grupy, która potrzebuje więcej zachęty do omawiania tematów.

Adaptacja sesji on-line jest możliwa za pomocą platform umożliwiających interaktywne szkolenie i naukę on-line.

Materiały potrzebne do sesji:

- Flipchart, markery i taśma do zawieszania flipchartów na ścianach
- Nadmuchiwana piłka wielkości piłki ręcznej lub szalik zwinięty w pikę oraz piłki tenisowe
- Długopisy i karteczki samoprzylepne
- Loterie obrazkowe do tworzenia par i grup
- Taśma maskująca lub kawałki kredy do tworzenia pomieszczeń scenariuszowych
- Rekwizyty, takie jak kamizelki Czerwonego Krzyża, czapki, szaliki, kurtki, zabawki itp. do odgrywania różnych ról

Materiały dla uczestników (wszystkie dostępne na pscentre.org w kilku językach):

Kopia dla każdego uczestnika

- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Wprowadzenie do pierwszej pomocy psychologicznej.* (2018)
- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *BALTPREP Folder informacyjny i dla wolontariuszy spontanicznych.* (2019)
- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Minimalne standardy opieki wolontariuszy podczas COVID-19*

Materiały teoretyczne, materiały dotyczące minimalnych standardów, jako materiały referencyjne (wszystkie dostępne na pscentre.org w kilku językach)

- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Strata i żałoba podczas COVID-19* (2020)
- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy.* (2018)
- Rada Delegatów Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy: *Polityka Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy w zakresie rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i potrzebami psychospołecznymi.* (2019)
- Projekt MOMENT: Plan działania dotyczący realizacji zobowiązań Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy w zakresie rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i potrzebami psychospołecznymi na lata 2020-2023 (2020)
- Hobfoll et alii.: *Pięć zasadniczych elementów natychmiastowej i średniookresowej interwencji w zakresie masowej traumy* (2007)
- IFRC: *Minimalne normy dotyczące ochrony, płci i włączenia w sytuacjach kryzysowych* (2018)
- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Outreach Walk. Poprawa ochrony i wsparcia psychospołecznego poprzez działania informacyjne.* (2020)
- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy.* (2018)
- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Zdalna pomoc psychologiczna podczas COVID-19* (2020)

- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP i World Vision: *Katalog działań dotyczący przestrzeni przyjaznych dzieciom w placówkach humanitarnych + wytyczne operacyjne dotyczące przestrzeni przyjaznych dzieciom w placówkach humanitarnych.* (2018) i *Karty aktywności dla CFS w domu* (2020)
- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *M&E Toolbox chapter 2 & 3* (2018)
- IFRC: *Minimalne normy dotyczące ochrony, płci i włączenia w sytuacjach kryzysowych.* (2018)
- Raport ICRC i IFRC: *Znaczenie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w trakcie COVID-19.* (2020).

Dodatkowe materiały, z którymi Koordynatorzy powinni się zapoznać:

- Nauka online IFRC: *Restoring Family Links (RFL) & Psychosocial Support (PSS) - Module 1: in Emergencies* (English)
- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Opieka nad wolontariuszami. Zestaw narzędzi wsparcia psychospołecznego.* (2016)
- Zasady IFRC: *Polityka ochrony dzieci, polityka przeciwdziałania oszustwom i korupcji, polityka PSEA, kodeks postępowania IFRC, polityka ochrony osób donoszących, telefon zaufania*

Orientacyjny przegląd programu szkoleniowego

Prowadzący zapisuje plan na każdy dzień na flipcharcie i przedstawia go na początku każdego dnia, wspominając, że program ma charakter orientacyjny, ponieważ będzie on ulegał zmianie w zależności od uczestników i postępu szkolenia.

Dzień 1	
OSTRE FAZY WYPADKÓW I KRYTYCZNYCH SYTUACJI W KRAJACH BAŁTYCKICH	
Czas	Sesja
9.00-10.15	Powitanie, prezentacja programu, zadań w grupach, systemów partnerskich i zasad zaangażowania
10.15-10.30	Rola stowarzyszeń krajowych Czerwonego Krzyża w sytuacjach kryzysowych
10.30-10.45	Przerwa na kawę i herbatę
11.15-12.15	Pomocnicze zadanie Czerwonego Krzyża Czerwonego Półksiężyca w sytuacjach kryzysowych - kontynuacja
12.15-13.00	Lunch
13.00-13.30	Zdrowia psychiczne i wsparcie psychospołeczne - podstawowe pojęcia

13:30-14:00	Zasady wsparcia psychospołecznego w nagłych wypadkach: studium przypadku: Zrozum i zastosuj piątkę Hobfolla
14.00-14:45	Katastrofa w obszarze Morza Bałtyckiego - scenariusz
14.15-14.45	Przerwa na kawę i herbatę
15.00-16.10	Selekcja rannych i podsumowanie techniczne - katastrofa w obszarze Morza Bałtyckiego - scenariusz kontynuacja
16:10-16:30	Standardy z zakresu ochrony w pomocy humanitarnej
16.30-16.45	Rozmowy z partnerem i rozmowy o samodzielnej opiece

Dzień 2	
PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA I PSYCHOEDUKCJA W PRZYPADKU KATASTROF NA BAŁTYKU	
Czas	Sesja
9:00-09:25	Otwarcie dnia, podsumowanie oceny z dnia pierwszego i wszystkich innych spraw
9:25-10:10	Poszukiwania i przywracanie więzów rodzinnych
10:10-10:30	Wprowadzenie do kluczowych pojęć straty w katastrofach i żałoby
10:30-10:45	Przerwa na kawę i herbatę
10:45-11:10	Studium przypadku dotyczące straty i żałoby w wyniku katastrofy w obszarze Morza Bałtyckiego
11:10-11:30	Patrz, słuchaj i łącz: Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA) w przypadku katastrof
11:30-12:30	Pierwsza pomoc psychologiczna i psychoedukacja
12:30-13:45	Lunch
13:45-15:00	Zdalna pierwsza pomoc psychologiczna podczas katastrofy w obszarze Morza Bałtyckiego
15:00-15:15	Przerwa na kawę i herbatę
15:15-16:15	Ochrona dzieci i przestrzenie przyjazne dzieciom w działaniach humanitarnych
16:1305-16:	Rozmowy z partnerem i rozmowa o samodzielnej opiece CEA

Dzień 3
SYTUACJE KRYZYSOWE O DŁUGOTERMINOWYM WPŁYWIE

Czas	Sesja
9:00- 09:25	Otwarcie dnia, podsumowanie oceny z dnia drugiego i wszystkie inne sprawy
9:25- 9:45	Briefing: Katastrofa w obszarze Morza Bałtyckiego o długoterminowych skutkach - scenariusz
9.45-10.45	Szybka ochrona i oceny psychospołeczne Opracowanie kwestionariuszy oceny
10:45-11:00	Informacje zwrotne na temat kwestionariuszy oceny
11.00-11.15	Przerwa na kawę i herbatę
11.15-12.10	Przeprowadzanie rozmów oceniających
12.10-12:30	Plenarne rozmowy oceniające
12.30-13.15	Lunch
13.15-14.30	Planowanie interwencji psychospołecznych dla różnych grup docelowych
14:30-15:00	Informacje zwrotne na temat planów interwencji dla różnych grup docelowych
15.00-15.15	Przerwa na kawę i herbatę
15:15-15:40	Planowanie sesji psychoedukacyjnych dla różnych grup docelowych
15.40-16.30	Sesje psychoedukacyjne
16:30-16.45	Rozmowy z partnerem i rozmowa o samodzielnej opiece CEA

Dzień 4
WOŁONTARIUSZE ANGAŻUJĄ, OPIEKUJĄ SIĘ, SZKOLĄ I NADZORUJĄ
WOŁONTARIUSZY

Czas	Sesja
9:00- 09:25	Otwarcie dnia, podsumowanie oceny dnia
9:25-10:45	Wsparcie dla wolontariuszy - współpraca z różnymi kategoriami wolontariuszy
10:45-11:00	Przerwa na kawę i herbatę
11:00-11:45	Plan szkoleń i nadzoru dla wolontariuszy
11:45-12:45	Grupowa pomoc psychologiczna dla personelu i wolontariuszy po krytycznych wydarzeniach

12:45-13:15	Lunch
13:15-14:00	Dylematy etyczne - czy należy donosić
14:00-14:45	Zespoły stowarzyszeń krajowych planują kolejne kroki
14:45-15:00	Przerwa na kawę i herbatę
15:00-15:30	Prezentacja i dyskusja na temat planów stowarzyszeń krajowych
15:30 -16:00	Refleksje, wnioski i oceny
16:00 - 16:30	Zakończenie szkolenia

Dzień pierwszy

Ostre fazy wypadków i sytuacji kryzysowych w krajach bałtyckich

9:00 – 10:15

Powitanie, rozmowy towarzyskie, wprowadzenie uczestników i informacje praktyczne

Cel sesji: Powitanie uczestników, zapraszanie i tworzenie sprzyjającego środowiska szkoleniowego, wprowadzenie konfiguracji systemu znajomych i trójfazowego modelu przed, w trakcie i po lub Czy jesteś gotowy, meldowanie się i ochłonięcie przed rozmową z partnerem. Wyjaśniono potrzebę i wyniki ustanowienia takich systemów oraz wyjaśniono, jak uczestnicy będą ćwiczyć podczas szkolenia.

Materiały: gra pamięciowa, przygotowany flipchart z tematami szkolenia, kolejny z programem dnia oraz egzemplarz drukowany dla każdego uczestnika poradnika rozmowy z partnerem w załączniku 1.

Materiały referencyjne: Rezolucja w sprawie zdrowia psychicznego i potrzeb psychospołecznych oraz harmonogram wdrażania zobowiązań Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy w zakresie rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i potrzebami psychospołecznymi na lata 2020-2023 (2020).

Notatki prelegenta:

Zapraszamy na czterodniowe szkolenie, które będzie dotyczyło zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego (MHPSS) w kontekście krajów nadbałtyckich.

Na posiedzeniu Rady Delegatów i Międzynarodowej Konferencji w grudniu 2019 r. przyjęto rezolucję „Rozwiązywanie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i potrzebami psychospołecznymi” oraz MHPSS i Politykę ruchu dotyczącą MHPSS.

Ta rezolucja jest przełomem dla wszystkich stowarzyszeń krajowych i krajów sygnatariuszy Konwencji Genewskiej. Polityka ruchu dotycząca MHPSS jest pierwszą polityką w historii, która obejmuje MKCK, IFRC i

jego członkostwo. Aby pomóc stowarzyszeniom krajowym w ich pracy, opracowano „Harmonogram wdrażania zobowiązań Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca w zakresie rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i potrzebami psychospołecznymi na lata 2020–2023”.

Podczas tej sesji omówimy oczekiwane efekty nauki, plan na kolejne dni, wprowadzimy rozmowy z partnerem. Zostaniecie sparowani z partnerem i zaprezentujecie się na forum grupy.

Przypominam o głównych efektach szkolenia:

- Przygotowanie do pracy jako ratownicy wsparcia psychospołecznego również w transgranicznych operacjach humanitarnych, w tym w przypadku pandemii
- Wyposażenie w psychospołeczne umiejętności techniczne umożliwiające szybką ocenę, planowanie, koordynację i wdrażanie interwencji psychospołecznych podczas różnego rodzaju sytuacji kryzysowych w krajach bałtyckich
- Przeszkolenie w identyfikowaniu potrzeb w zakresie ochrony i włączaniu takich pomiarów do podejścia do zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego
- Zrozumienie potrzeby w zakresie działań i programów związanych ze zdrowiem psychicznym i psychospołecznym

Szkolenie obejmuje:

- Zadania i role stowarzyszeń krajowych w regionie Morza Bałtyckiego
- Zasady i wytyczne dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego oraz ochrony w sytuacjach kryzysowych w krajach nadbałtyckich
- Segregacja psychospołeczna w nagłych sytuacjach kryzysowych
- Oceny potrzeb MHPSS
- Współpraca z usługami śledzenia lub integrowanie ich w reakcje
- Pierwsza pomoc psychologiczna w operacjach ratunkowych
- Ustanowienie działań wspierających zdrowie psychiczne i psychospołeczne
- Identyfikowanie i współpraca z kluczowymi interesariuszami w społeczności, takimi jak przywódcy wyznaniowi
- Zarządzanie wolontariuszami i opracowywanie planu szkoleń dla wolontariuszy
- Opracowanie planu działania

Program dnia znajduje się na ścianie do wglądu dla wszystkich, a każdego ranka zaczynamy od omówienia planu na ten dzień.

Metodologia szkolenia ma charakter partycypacyjny i będziecie angażować się w dyskusje, pracę w grupach i odgrywanie ról, aby sprostać wymogom nauki osób dorosłych.

Systemy dwójkowe

Koordinator prosi uczestników, aby utworzyli pary za pomocą gry memory, rozkładając karty na stole lub podłodze tyłem do góry. Każdy uczestnik wybiera kartę i szuka partnera, który trzyma taką samą kartę. Kolejne pary proszone są zajęcia miejsc razem podczas wprowadzenia do rozmów z partnerami.

Termin „system dwójkowy” powstał w branży bezpieczeństwa i był używany w celu zapewnienia wzajemnego bezpieczeństwa partnerów w sytuacjach niebezpiecznych. To podkreśla ochronny aspekt systemu dwójkowego.

Systemy dwójkowe budują relacje między współpracownikami, budują zaufanie i zrozumienie oraz ułatwiają wypowiadanie się. Systemy dwójkowe rozwijają pewność siebie, ponieważ ludzie są bardziej innowacyjni i

kreatywni, jeśli mają za sobą system wsparcia. Jeśli mają kogoś, kto potwierdza, że to, co robią, jest słuszne i zachęca ich do robienia wszystkiego, co w ich mocy, wtedy budują większą pewność siebie i odporność.

W nagłych wypadkach może się przydać znajomość doświadczonego wolontariusza z nowszym członkiem Czerwonego Krzyża. Ważne jest, aby starszy wspierał nowego wolontariusza i nie dominował.

W studium ewaluacyjnym stwierdzono: „Aby zmniejszyć wpływ traumatycznych przeżyć, ważne jest zapewnienie natychmiastowego praktycznego wsparcia osobom doświadczającym traumy lub katastrofy oraz zapewnienie, że personel ratunkowy jest zdemobilizowany (np. ze stanu gotowości) na koniec każdej zmiany, aby umożliwić im emocjonalne i mentalne przetworzenie zdarzenia oraz dać im czas na przeprowadzenie samoopieki i powrotu do zdrowia. Chociaż rekonstrukcja nie ma na celu zapobiegania lub leczenia zespołu stresu pourazowego (Regal i Dyregrov, 2012; Ruck i in., 2013), zapewnienie organizacyjnej wczesnej interwencji po traumatycznym incydencie zaspokaja kilka potrzeb liderów i ich zespołów, w tym: a) wzajemne wsparcie bardzo cenione przez pracowników, b) możliwość identyfikacji pracowników wymagających wsparcia klinicznego, c) wzrost poziomu spójności społecznej, d) zmniejszenie szkodliwych reakcji (np. nadużywanie alkoholu), e) zmniejszenie liczby zwolnień lekarskich oraz f) zwiększona wydajność (Creamer i in., 2012).”

Studium ewaluacyjne podkreśliło również, w jaki sposób system dwójkowy może zapobiegać stresowi u pracowników pierwszej linii, ponieważ partnerzy znają się nawzajem i mogą monitorować swoje obciążenie pracą i reakcje na stres.

System dwójkowy powinien być wspierany i zatwierdzany przez kierownictwo. To, co zostanie powiedziane podczas rozmów z partnerami, jest poufne i nie może być łączone z ocenami.

Rozdaj uczestnikom kopie rozmów partnerskich.

W ulotce widać trzy fazy systemu dwójkowego - i należy zaznaczyć, że ocena będzie zależała od sytuacji. Wiadomo jednak, że zespoły, które regularnie poddają się ocenie, radzą sobie lepiej w nagłych wypadkach, ponieważ nie poddają się stresowi, co uniemożliwia im zastanowienie się nad tym, co robią.

Te trzy fazy to

Przed: Jesteś gotowy? - mentalne i praktyczne przygotowanie do zadań dnia. Każdy partner opowie o swoim obecnym stanie psychicznym i emocjonalnym, przedstawi swoją gotowość do działania (rozumianą jako sesja, ćwiczenie lub wdrożenie), omówi, czy są jakieś niedokończone sprawy, którymi musi się zająć, lub odstawić na bok.

W trakcie: Ocena. Partnerzy będą się wzajemnie pilnować - pilnujcie wzajemnego bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia. Można to robić w regularnych odstępach czasu, np. podczas przerw lub po wykonaniu częściowych zadań. Partnerzy poznają się nawzajem, a znajomość swoich mocnych i słabych stron pomaga. Partnerzy mogą monitorować poziom stresu i obciążenie pracą. W skrajnych przypadkach, takich jak praca przy wirusie Ebola, partnerzy mogą obserwować się nawzajem, zakładając i zdejmując sprzęt ochrony osobistej.

Po: Wyciszenie - skupia się na przejściu do trybu pracy po pracy i może skupić się na niedokończonych planach biznesowych i samoopieki na resztę dnia.

Teraz pora na pierwszą rozmowę z partnerem. Przedstawcie się sobie w parach podając:

- Nazwisko
- Stowarzyszenie krajowe (NS),
- Stanowisko w NS,

i omówcie pytania z części Rozmowy z partnerem Czy jesteś gotowy. Macie 10 minut na rozmowę z partnerem.

Po rozmowie w parach uczestnicy przedstawiają się (lub partnera) grupie.

Koordynator prosi protokolanta, aby podszedł do flipchartu i zanotował sugestie dotyczące zasad zaangażowania, których należy przestrzegać podczas szkolenia, aby zapewnić, że środowisko nauki jest bezpieczne, zabawne, różnorodne i sprzyjające włączeniu społecznemu. *Proszę, wymyślcie realistyczne zasady, do których każdy zechce i będzie się w stanie stosować, i sformułuj je pozytywnie. Myśląc o zasadach, pamiętaj, że aby być kreatywnym, musisz podejmować próby, ryzykować, popełniać błędy i być w stanie pójść w nieznanne!!*

Koordynator pomoże protokolantowi sformułować zasady w sposób pozytywny. Jeśli uczestnik sformułował regułę negatywną, pomóż, omów, jak przeformułować ją na pozytywną, jak w poniższym przykładzie:

Okaz wsparcie i otuchę

- Jedna osoba na raz
- postępuj zgodnie z prawem dwóch stóp
- wszystkie pytania są mile widziane
- można rzucić wyzwanie
- wyciszone telefony komórkowe w kieszeniach
- zdjęcia za zgodą

Omów pokrótce z uczestnikami, jaką różnicę robi sformułowanie reguły w sposób negatywny lub pozytywny

...

Na koniec koordynator pokazuje diagram zadań aby zapewnić własność wspólnoty podczas szkolenia, na którym uczestnicy mogą zapisać swoje imię i nazwisko w przypadku zadań, jak w poniższym przykładzie:

ZADANIA GRUPOWE	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4
Utrzymanie porządku i przyjacielskiej atmosfery na sali szkoleniowej				
Animacje				
Obsługa techniczna				
Podsumowanie (przygotuj się na następny poranek)				N/D

10:15 - 10:30

Pomocnicze zadanie i rola stowarzyszeń krajowych Morza Bałtyckiego w sytuacjach kryzysowych

Główny koordynator: prezydent Stowarzyszenia krajowego

Cel sesji: aby uczestnicy zrozumieli pomocniczą rolę Ruchu, krajowe procedury dotyczące klęsk żywiołowych i praktyki ze szczególnym uwzględnieniem katastrof transgranicznych. Należy zapoznać się z zasadami współpracy Ruchu z władzami kryzysowymi i wojskiem.

Materiały: Przewodnik po pomocniczej roli stowarzyszeń krajowych Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy - Europa oraz zasady i zasady pomocy humanitarnej Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy http://media.ifrc.org/ifrc/wp-content/uploads/sites/5/2017/12/1294600-Guide_Europe_En_LR.pdf

Gościnnie mówca - najlepiej menadżer ds. Katastrof ze Stowarzyszenia krajowego - prosi uczestników, aby wstali, jeśli stowarzyszenie krajowe jest (podaj jedną z trzech opcji naraz!):

- Organizacją pozarządową
- Organizacją rządową
- Inną jednostką

Następnie wyjaśnia „pomocniczą rolę stowarzyszeń krajowych Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy: Zgodnie ze Statutami Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy, aby zostać uznany za część Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy, stowarzyszenie krajowe musi być należycie uznane przez prawny rząd swojego kraju, na podstawie konwencji genewskich i ustawodawstwa krajowego, jako dobrowolne stowarzyszenie pomocy, wspomagające władze publiczne w dziedzinie pomocy humanitarnej.”

10:30-10:45

Przerwa na kawę i herbatę

10:45-12:30

Pomocnicze zadanie i rola Krajowych Stowarzyszeń Morza Bałtyckiego w sytuacjach kryzysowych - kontynuacja

Główny koordynator: menadżer ds. Katastrof Stowarzyszenia krajowego

Cel sesji: poszerzenie wiedzy uczestników na temat działań wsparcia psychospołecznego Stowarzyszenia krajowego w regionie, omówienia podobieństw i różnic w mocnych i słabych stronach, szans i zagrożeń NS w zakresie wsparcia psychospołecznego w sytuacjach kryzysowych.

Materiały: przed szkoleniem uczestnicy mogą zostać poproszeni o przygotowanie jednej strony na temat roli i działań MHPSS ich stowarzyszeń krajowych.

Każde stowarzyszenie krajowe przedstawia swoją rolę i działania MHPSS.

Poprowadź dyskusję na temat zadania i roli w odpowiednich stowarzyszeniach krajowych - co było częścią ich prac przygotowawczych - i poprowadź dyskusję na temat tego, jak te różne role wpłyną na operację transgraniczną.

12:15-13:00

Lunch

13:00-13:25

Pojęcie zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego

Czas: 25 minut

Cel sesji: uczestnicy powinni zrozumieć różne kluczowe aspekty zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego oraz ich znaczenie w sytuacjach kryzysowych.

Materiały: długopisy i kartki dla uczestników, przygotowany flipchart przedstawiający kwiatek z siedmioma zachodzącymi na siebie płatkami, kartki samoprzylepne i ołówek dla każdego uczestnika - jak na poniższym rysunku.

Materiały pomocnicze: kopia planu działania dla tabeli z materiałami referencyjnymi.

Notatki prelegenta:

Podczas tej sesji dotyczącej zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w odpowiedzi na każdy kryzys lub nagły wypadek, przed przejściem do ćwiczeń praktycznych przedstawię krótkie wprowadzenie do tematu i przegląd sesji.

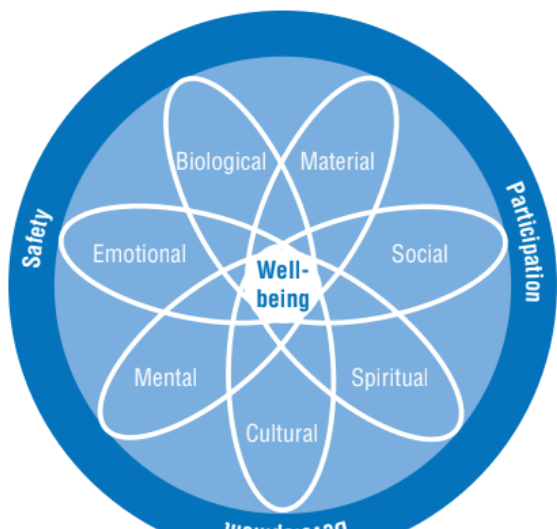
Podczas poważnych kryzysów i nagłych wypadków bezpieczeństwo jest zagrożone, struktury społeczne są zachwiane, procedury zostają utracone, zmienia się dynamika władzy, a wczesne interwencje psychospołeczne mogą uratować życie.

Jest coraz więcej dowodów na to, że zdrowie psychiczne ma znaczenie. Największa potrzeba to bycie wysłuchanym: Znaczenie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego podczas COVID-19 ”to wymowny tytuł raportu MKCK i IFRC z października 2020 r. Czytając go, widać, że potrzeby MHPSS są równie ważne, jak jedzenie, schronienie i inne podstawowe potrzeby. Nasze podstawowe potrzeby muszą być spełnione, dostrzeżenie i wysłuchane!

Na obszarach objętych konfliktem więcej niż jedna na pięć osób cierpi na depresję i stany lękowe. Problemy związane ze zdrowiem psychicznym podwoją się w przypadku kryzysu humanitarnego, a personel i wolontariusze również cierpią z tego powodu. Wiemy również, że praca w sektorze pomocy humanitarnej wiąże się ze zwiększonym ryzykiem niekorzystnego stanu zdrowia psychicznego. Pracownicy humanitarni doświadczają zwiększonego lęku, zespołu stresu pourazowego, depresji, wypalenia zawodowego, nadużywania alkoholu, dolegliwości zdrowotnych i myśli samobójczych.

Poniższe stwierdzenia pozwalają nam zrozumieć, jak ważne jest JAK robimy to CO robimy: Możemy dać ludziom jedzenie, ale nie możemy dać im apetytu, możemy dać ludziom schronienie, ale nie dom, możemy dać koce, ale nie sen. Aspekty związane ze zdrowiem psychicznym i psychospołecznym muszą być częścią każdej interwencji, ponieważ odnoszą się do sposobu, w jaki interweniujemy, i podkreślają, że rozważania te muszą obowiązywać od samego początku.

Masz jakieś komentarze lub przemyślenia?



Safety	Bezpieczeństwo
Development	Rozwój
Participation	Udział
Well-being	Dobre samopoczucie
Biological	Biologiczny

Material	Materialny
Social	Społeczny
Spiritual	Duchowy
Cultural	Kulturalny
Mental	Psychiczny
Emotional	Emocjonalny

Notatki prelegenta:

Dobrostan psychospołeczny opisuje pozytywny stan rzeczy, gdy jednostka dobrze się rozwija. Ma na to wpływ wzajemne oddziaływanie czynników psychologicznych i społecznych. Dobrostan psychospołeczny ulega wahaniom i może zostać wzmocniony, nawet w najtrudniejszych okolicznościach. W tym ćwiczeniu zbadamy, na jakie obszary życia wpływa zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Sparuj się z kimś, z kim jeszcze nie rozmawiałeś. Omów, jakie potrzeby i czynniki w życiu zapewniają człowiekowi zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Czego człowiek potrzebuje w życiu, aby czuć się i dobrze sobie radzić? Pomyśl o konkretnych czynnikach - możesz pomyśleć o dostępie do wody jako bardzo konkretnym przykładzie i o wartościach przewodnich jako o kolejnym, mniej konkretnym przykładzie.

*Napisz swoje sugestie na karteczkach samoprzylepnych; **zannotuj tylko jedną sugestię na każdej kartce.** Poświęć kilka minut na przemyślenie i napisz swoją sugestię- możesz napisać tyle, ile chcesz; pamiętaj jednak o jednej rzeczy - po jednej sugestii na kartkę.*

Następnie pokaż rysunek płatków i na płatkach odpowiednio: biologiczny, materialny, społeczny, duchowy, kulturowy, umysłowy i emocjonalny.

Poproś uczestników, aby umieścili swoje karteczki na odpowiednim płatkach - a jeśli potrzeba lub karteczka znajduje się już na płatkach - aby umieścili ją na nim.

Notatki prelegenta:

Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie zależą od wielu czynników. Nakładające się kółka w „kwiecie dobrobytu” sugerują, że dobrobyt indywidualny i zbiorowy zależy od tego, co dzieje się w różnych obszarach, że konieczne jest spełnienie co najmniej minimalnego poziomu potrzeb w każdym z tych obszarów i że obszary te są ze sobą powiązane.

Skomentuj, który z płatków ma najmniej karteczek. Poproś grupę o sugestie dotyczące czynników należących do tego płatka. (często najmniej rozwiniętym płatkiem będzie płatek mentalny; dlatego wyjaśnij, że umysł odnosi się do uczenia się, stymulowania i kreatywnych działań oraz jak ważne jest ciągłe wyciąganie wniosków z każdej katastrofy oraz jak szkoły i bezpieczne przestrzenie dla dzieci są kluczem do dobrego samopoczucia dzieci.)

Podziel uczestników na siedem grup i przydziel każdej grupie płatek z kwiatka i omów, w jaki sposób odnosi się on do ich pracy lub jak można go promować podczas pracy w nagłych wypadkach.

13:25-13:35

Uspokój się i działaj dalej- czyli jak się uspokoić w stresie

Cel ćwiczenia: wprowadzenie uczestników i elementów składowych MHPSS i samoopieki

Czas: 10 minut

Materiały referencyjne: Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Uspokajanie ludzi - wideo dostępne na stronie pscentre.org*

Zbierz uczestników w krąg i poproś ich, aby sparowali się z kimś, z kim nie rozmawiali jeszcze podczas szkolenia. Jeśli uczestnicy właśnie się poznali, poproś ich, aby przedstawili się po krótku. Mają powiedzieć, skąd pochodzą, jaka jest ich pozycja w oddziale lub stowarzyszeniu krajowym i co lubią robić, aby uspokoić się po stresującym epizodzie lub okresie.

Poproś uczestników, aby zakończyli prezentację i wrócili do kręgu. Poproś ich, aby powiedzieli, co robią, aby się uspokoić po stresującym epizodzie lub okresie.

Notatki prelegenta:

Mam nadzieję, że zainspirowały Was różne wspomniane działania uspokajające. Są częścią naszego repertuaru metod i strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Znajomość i stosowanie dobrych i różnorodnych metod radzenia sobie - niektóre z wymienionych przez Was są zabawne i innowacyjne - oraz strategie są niezwykle ważne w stresujących chwilach, np. wiedza o tym, jak się uspokoić i stosowanie różnych metod, może pomóc zespołom ratunkowym pracować wydajniej. Kiedy jesteś w terenie i pojawiają się stresory jak ciężka praca, długie godziny, a osoby poszkodowane mogą być zdenerwowane, przestraszone i zagrożone, ważne jest, abyś wiedział, jak się uspokoić.

Jeśli czas na to pozwoli, pogrupuj różne sugestie pod różnymi nagłówkami, wspominając, że nagłówki są jednymi z kluczowych czynników promujących odporność:

- Znajdowanie sposobów na zachowanie spokoju i skupienia
- Pozytywne myślenie - bycie optymistą
- Poszukiwanie rozwiązań
- Akceptowanie rzeczy takimi, jakimi są
- Utrzymywanie zaangażowania w swoich sieciach

13:35-14:00

Zasady dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w nagłych wypadkach

Czas: 30 minut

Cel ćwiczenia: wprowadzenie zasad Hobfolla i zastosowanie ich do prostego studium przypadku, aby łatwo przyswoić sobie wszystkie pięć zasad.

Materiały: przygotowany flipchart z dużym okręgiem podzielonym na pięć części, kartka A4, karteczki samoprzylepne i ołówek dla każdego uczestnika

Materiały referencyjne: <https://pscentre.org/?resource=five-essential-elements-of-immediate-and-mid-term-mass-trauma-intervention-empirical-evidence-hobfoll-et-al>

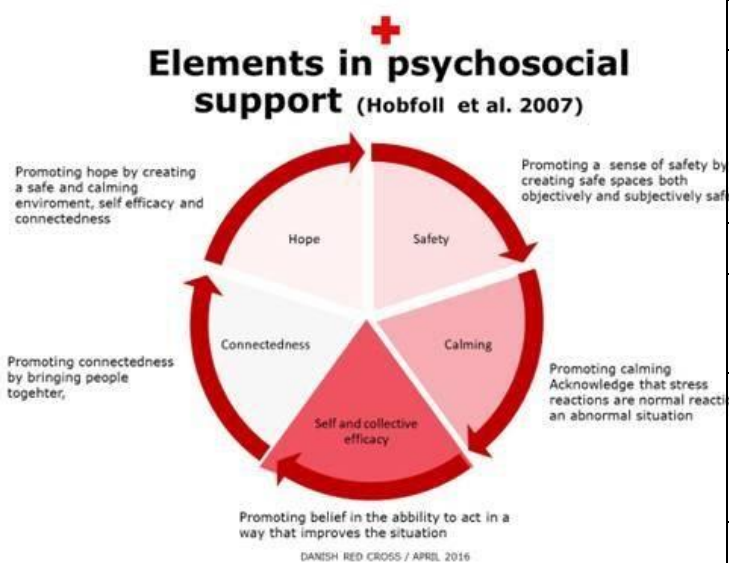
Uczestnicy siedzą lub stoją w kręgu. Podziel ich na grupy takie jak: bezpieczeństwo, uspokojenie, poczucie własnej skuteczności i zbiorową skuteczność, więź i nadzieję.

Notatki prelegenta:

Pięć podstawowych elementów natychmiastowej i średniookresowej interwencji w przypadku masowej traumy: dowody empiryczne (autorstwa Hobfolla i innych) to bardzo ważne badanie dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego. Hobfoll i jego współpracownicy zidentyfikowali pięć empirycznie popartych zasad interwencji, które należy stosować do kierowania i informowania o działaniach interwencyjnych i prewencyjnych na wczesnych i średnioterminowych etapach. Promują one: 1) poczucie bezpieczeństwa, 2) uspokojenie, 3) poczucie własnej skuteczności i wspólnotowej skuteczności, 4) więzi i 5) nadzieję.

Te ramy zrozumienia mogą pomóc zrozumieć, jak myśleć o zdrowiu psychicznym i wsparciu psychospołecznym w każdej sytuacji kryzysowej.

Narysuj duże koło lub podziel je na pięć części lub pokaż przygotowany flipchart z rysunkiem. Na każdym fragmencie koła napisz słowo: *bezpieczeństwo, uspokojenie, poczucie własnej skuteczności i zbiorowej skuteczności, więź i nadzieja.*



Elements in psychosocial support	Elementy wsparcia psychospołecznego
Promoting hope by creating a safe and calming environment, self-efficacy and connectness	Promowanie nadziei poprzez tworzenie bezpiecznego i uspokajającego środowiska, poczucia własnej skuteczności i więzi
Promoting connectness by bringing people together	Promowanie więzi poprzez zbliżanie ludzi
Promoting belief in the ability to act in a way that improves the situation	Promowanie wiary w możliwość działania w sposób poprawiający sytuację
Promoting a sense of safety by creating safe spaces both objectively and subjectively safe	Promowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez tworzenie bezpiecznych przestrzeni zarówno obiektywnie, jak i subiektywnie
Promoting calming. Acknowledge that stress reactors are normal reactions to an abnormal situation	Promowanie uspokojenia. Uznanie, że reaktyory stresu to normalne reakcje na nienormalną sytuację

Koordynator może wykorzystać poniższy przypadek lub dowolny inny przypadek zaproponowany przez uczestników: Tak jak w poprzednim ćwiczeniu, bezpieczeństwo jest podstawą egzystencji. Posłużmy się przykładem lokalnej katastrofy na małą skalę, aby pracować nad zasadami.

W mieście w kraju nadbałtyckim szalał pożar (lub gwałtowna powódź), który całkowicie zniszczył dom rodzinny. Dom rodzinny został zalany, a rodzina składająca się z dwóch osób dorosłych oraz nastolatka i sześciolatka miała zaledwie pół godziny na uratowanie kilku rzeczy osobistych. Rodzina przeniosła się do małego apartamentu w bardzo dużym hotelu, w którym odbywają się konferencje i spotkania. Hotel posiada duże lobby, kilka wind, długie korytarze, popularną kawiarnię, kilka restauracji, siłownię i basen.

Wyobraź sobie, że jesteś z zespołu reagowania na katastrofy i jesteś proszony o pomoc rodzinie dzień po przeprowadzce do hotelu. Rodzina jest ewidentnie zdruzgotana stratą i koniecznością tymczasowego zamieszkania w hotelu do czasu znalezienia dla niej tymczasowego rozwiązania. Jednak wydają się odporną rodziną. Mimo że jest to smutne i trudne dla nich, bardzo chcieliby się z tobą spotkać, aby otrzymać konkretne wskazówki dotyczące tego, co mogą zrobić, aby przejść przez ten trudny czas.

W jaki sposób wykorzystasz pięć zasad w swoich konkretnych wskazówkach, aby zapewnić, że otrzymają oni informacje, wiedzę i umiejętności, które pomogą im zachować dobre samopoczucie podczas mieszkania w hotelu?

Grupy są przypisywane do części kręgu, od której pochodzą, i mają 10 minut na dyskusję. Mają oni wybrać lidera zespołu odpowiedzialnego za zachowanie czasu i wyznaczenie członka zespołu do przedstawienia ustaleń na forum.

Poproś grupy o prezentacje na forum całego szkolenia.

14:00- 15:00

Festiwal muzyczny krajów nadbałtyckich - scenariusz katastrofy w obszarze Morza Bałtyckiego

Cel sesji: uczestnicy powinni zastanowić się nad ich przygotowaniem umysłowym do dyslokacji i zostali wprowadzeni w bezpośrednie refleksje przygotowawcze w przypadku katastrofy.

Materiały referencyjne: Wytyczne IASC dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w sytuacjach nagłych

Notatki prelegenta:

W tej sesji przyjrzymy się przygotowaniu do natychmiastowych i nagłych faz wdrożeń w przypadku katastrofy. Przyjrzymy się scenariuszowi i omówimy:

- *osobista gotowość - czy jesteś gotowy, aby reagować*
- *wpływ danej katastrofy na zespoły i wolontariuszy*
- *współpraca z podmiotami niepaństwowymi, oddziałami, władzami krajowymi, prasą, wolontariuszami spontanicznymi oraz lokalną społecznością i przywódcami religijnymi*
- *elementy ochronne w scenariuszu.*

Wprowadzenie - festiwal muzyczny krajów nadbałtyckich

Teraz przedstawię Wam scenariusz - czy macie przygotowany długopis i papier?

Wyobraźcie sobie, że jesteście główną osobą MHPSS w Stowarzyszeniu narodowym w regionie, w którym wydarzy się ta katastrofa.

10 km od średniej wielkości miasta odbywa się festiwal muzyczny krajów nadbałtyckich. Uczestnicy pochodzą z sąsiednich krajów bałtyckich, a oficjalnym językiem festiwalu jest język angielski.

1000 młodych ludzi w różnym wieku spędza razem trzy dni przy muzyce, napojach i imprezach. Większość przebywa na kempingach w mniejszych namiotach za scenami muzycznymi festiwalu.

Jest grupa około 20 imigrantów spoza obszaru krajów nadbałtyckich, którzy przybyli na festiwal, aby zbierać butelki zwrotne.

W festiwalu bierze udział grupa młodych piłkarzy ręcznych z Sudanu, którzy w poprzednich dniach byli na meczu i chcieli cieszyć się festiwalem.

Wreszcie, wielu muzyków, pracowników scenicznych i wielu wolontariuszy pracuje w strefach jedzenia i picia - a także punkt pierwszej pomocy Czerwonego Krzyża krajów nadbałtyckich z 5 wolontariuszami i liderem zespołu.

O godzinie 19:00 drugiego dnia muzyka z 2 scen rusza pełną parą. Wiele osób wciąż jest na kempingu, czekając, aż duże zespoły zagrają później wieczorem.

Głośna eksplozja następuje po prawej stronie pierwszej sceny. Panika, krzyki, zamieszanie - wielu ucieka na drugą scenę, gdzie przez głośną muzykę nikt jeszcze nie zorientował się, co się stało. Druga eksplozja następuje po kilku minutach po drugiej stronie pierwszej sceny, wywołując jeszcze większą panikę.

Niektóre osoby odnoszą obrażenia spowodowane odłamkami latającymi po eksplozjach i mocno krwawią lub mają niewielkie siniaki i skaleczenia. Dwie osoby giną w wyniku eksplozji.

Wolontariusze Czerwonego Krzyża widzieli, co się stało i podejmują natychmiastowe działania. Zdają sobie sprawę, że wielu będzie próbowało dostać się na teren kempingu przez główną bramę i wąskie przejście na pole namiotowe. Otwierają bramy, aby ludzie mogli opuścić teren i znaleźć przyjaciół na kempingu bez przechodzenia przez wąskie przejście.

Policja szybko przybywa na miejsce i zabezpiecza teren, odciągając wszystkich od scen, a psy tropiące szukają kolejnych materiałów wybuchowych.

Nic nie zostało znalezione, ale pojawia się wiadomość od ekstremistycznej grupy biorącej odpowiedzialność za czyn. Ponieważ trudno rozpowszechnić te informacje, zaczynają krążyć plotki.

Wszyscy zostają ewakuowani do kompleksu szkolnego, ponieważ policja chce przesłuchać wszystkich przed jego opuszczeniem.

Więcej wolontariuszy Czerwonego Krzyża jest wzywanych do pomocy w ewakuacji wszystkich autobusami do pobliskiego liceum i oferują wsparcie w autobusach. Zespoły podróżują własnymi autobusami. Sieć telefoniczna i Internet psują się z powodu przeciążenia do następnego ranka.

W schroniskach wciąż panuje zamieszanie i wielu spaceruje w poszukiwaniu przyjaciół.

O północy policja wydaje oświadczenie, że był to atak terrorystyczny i organizuje konferencję prasową.

Po odprawie prowadzący prosi uczestników o indywidualną refleksję przez kilka minut:

Jakie są Twoje bezpośrednie przemyślenia na temat tego, jak możesz przygotować się do interwencji?

Przeprowadź krótką dyskusję plenarną na temat tego, jak można przygotować się do interwencji. Czy myślisz o pytaniach „Czy jesteś gotowy” lub korzystasz z nich?

Podziel uczestników na pięć grup: kto, gdzie, jak, który oraz personel i wolontariusze. Po utworzeniu grup poproś je, aby znalazły miejsce do siedzenia i wybrały lidera zespołu, protokolanta i kto będzie składał sprawozdania na posiedzeniu plenarnym. Poinstruuuj grupy, aby pracowały nad poniższymi pytaniami (które można zapisać na flipcharcie) i poproś wszystkie grupy, aby rozpoczęły od krótkiego wprowadzenia na temat tego, jak zaspokajane są potrzeby psychospołeczne w nagłych wypadkach w ich kraju?

KTO

- Jakie są różne grupy osób poszkodowanych? Wymień je.
- Gdzie oni są i jak są powiązani?
- Które grupy są szczególnie narażone i potrzebują wsparcia?
- Jak oceniłbyś ich potrzeby?

GDZIE

- Gdzie są różne grupy poszkodowanych?
- W jaki sposób należy koordynować reakcję w różnych miejscach?
- Jakie interwencje psychospołeczne zaplanować na pierwsze dni i gdzie można je zorganizować?
- Jakie elementy ochrony powinna uwzględnić reakcja?

JAK

- Jak to wpływa na różne grupy?
- Jakimi historiami osoby dotknięte chcą się z tobą podzielić?
- Jakie interwencje psychospołeczne zaplanować na pierwsze dni?
- Jakie elementy ochrony należy wziąć pod uwagę w odpowiedzi?
- Gdzie miałyby się odbywać zajęcia

KTÓRY

- Wymień organy, z którymi musisz współpracować w zakresie reagowania MHPSS
- Wymień aktorów społeczeństwa obywatelskiego i inne organizacje, które możesz zmobilizować w zakresie reagowania MHPSS?
- Jaki rodzaj działań następczych należy podjąć w przypadku osób powracających z imprezy do kraju pochodzenia?

PERSONEL I WOLONTARIUSZE

- Wymień czynniki stresogenne, z którymi borykają się zespoły Czerwonego Krzyża i inne osoby udzielające pomocy w ciągu pierwszych 48 godzin
- Wymień czynniki stresogenne, z którymi spotkają się wolontariusze Czerwonego Krzyża po dwóch tygodniach.
- Jak złagodzić niektóre czynniki stresogenne u wolontariuszy?

Grupy mogą zapisać swoje wyniki na flipcharcie, a następnie przedstawić sprawozdanie forum całej grupy. Zakończ sesję mówiąc, że wspomniane kwestie stanowią ramy do zastosowania podczas wdrażania.

Jeśli jest czas, można podzielić się narodowymi refleksjami na temat podobieństw i różnic:

- Kto przejąłby inicjatywę w Twoim kraju?
- Jaka byłaby rola waszego Stowarzyszenia krajowego?

15:00-15:15

Przerwa na kawę i herbatę

15:15-16:10

Selekcja rannych i podsumowanie techniczne - katastrofa w obszarze Morza Bałtyckiego - scenariusz kontynuacja

Czas: 45 minut - 15 minut na instruktaż i przygotowanie, 15 na odgrywanie ról i 25 minut na odprawę techniczną i dyskusję.

Cel sesji: Przećwiczenie pomocy potrzebującym w ostrej fazie katastrofy i nauczenie się rozpoznawania potrzeb w oparciu o segregację psychospołeczną.

Materiały: Wycinki z instrukcji dla osób odgrywających role w załączniku 2., kamizelki Czerwonego Krzyża, czapki i długopisy dla ochotników. Szaliki i inne rekwizyty dla tych, którzy odgrywają role.

Materiały referencyjne: IFRC PS Centre: Outreach Walk. Poprawa ochrony i wsparcia psychospołecznego poprzez pomoc potrzebującym. (2019)

Koordinator wyznacza lub prosi czterech ochotników o przyjęcie roli wolontariuszy Czerwonego Krzyża w zależności od składu grupy, pochodzenia i doświadczenia. Prosi ich, aby przygotowali się do odwiedzenia schroniska, w celu sprawdzenia, kto potrzebuje wsparcia psychospołecznego lub ma inne pilne potrzeby. Czterech wolontariuszy jest proszonych o wyjście z sali szkoleniowej w celu przygotowania się. Poza salą koordinator instruuje ich, aby kategoryzowali osoby według trzech kategorii: zielona, żółta lub czerwona. Powinni odnotować, jak oceniają osoby, z którymi rozmawiają, przekazując im karteczki z notatkami dotyczącymi ich potrzeb w zakresie segregacji.

Reszta grupy otrzymuje identyfikatory do odgrywania ról, a sala szkoleniowa zamienia się w schronisko i rozdawane są rekwizyty.

Na koniec instruuje się ich, aby nie przesadzali z odgrywaniem ról ani nie utrudniali zadania wolontariuszom; pamiętaj, że jest to nauka dla wszystkich.

Gdy scena będzie gotowa, wpuść wolontariuszy do schroniska. Pozwól odgrywać role przez około 15 minut.

Koordinator przerywa odgrywanie ról i prosi uczestników, aby zebrali się w kręgu.

Pyta tych odgrywających role wolontariuszy Czerwonego Krzyża:

- W jaki sposób dokonałeś selekcji poszkodowanych?
- Jakie informacje zebrałeś i jakie były Twoje kryteria segregacji?
- Co poszło dobrze, a co było wyzwaniem?

Następnie zapytaj tych, którzy odgrywają role poszkodowanych w schronisku:

- Jak poszło? Jakie wsparcie otrzymałeś?
- W jaki sposób zostałeś poddany ocenie i czy odpowiadało to twojemu własnemu postrzeganiu twoich potrzeb?
- Co stanowiło wyzwanie, a co poszło dobrze?

Przejrzyj kategorie niepilne, mniej pilne i pilne

Niepilne

Osoby, które nie mają pilnych potrzeb, mogą potrzebować pomocy w postaci informacji na temat sytuacji, zaopatrzenia w żywność i wodę oraz opieki zdrowotnej, by wymienić tylko kilka przykładów. Czasami potrzeba informacji może stanowić większość interakcji podczas interwencji. Jeśli osoba udzielająca wsparcia zajmuje się mniej pilnymi i pilnymi sprawami, skieruj osoby z mniej pilnymi potrzebami do pobliskiej tablicy informacyjnej.

Mniej pilne

Osoby o mniej pilnych potrzebach mogą na przykład być bardzo roztrzęsione lub bezbronne. Takie przypadki będą wymagały wsparcia, a czasem także ochrony, dostosowanej do ich indywidualnych potrzeb. Mniej pilna kategoria może obejmować osoby potrzebujące pierwszej pomocy psychologicznej, usług

poszukiwania lub skierowania do niepilnej pomocy medycznej. Niektórych może wymagać poprowadzenie do bezpiecznej przestrzeni dla dzieci lub innych bezpiecznych miejsc, a innym konieczne może być podanie pomocy, na przykład pieluch dla dorosłych, laski lub innych pomocy. Niektóre przypadki można będzie kierować na tablicę informacyjną po zaspokojeniu podstawowych potrzeb.

Pilne

Osoby przypisane do kategorii pilnych są traktowane priorytetowo i mogą wymagać natychmiastowej pomocy medycznej w przypadku kontuzji lub objawów zaburzeń psychiatrycznych. Mogą również mieć pilną potrzebę intensywnego wsparcia psychospołecznego. Inne osoby przypisane do tej kategorii mogą wymagać skierowania do innych działów. Mogą to być działy ochrony, jak w przypadku dzieci bez opieki lub odseparowanych od rodziców, handlu ludźmi, przemocy domowej lub przypadków przemocy seksualnej i przemocy ze względu na płeć.

16:10 – 16:45

Potrzeby ochrony w scenariuszu

Cel sesji: Uczestnicy dowiadują się, dlaczego ochrona jest ważna w nagłych wypadkach, a także zapoznają się ze narzędziem IFRC Minimalne normy ochrony, płci i integracja.

Czas: 35 minut

Materiały: papier i długopisy, piłka i przygotowane kartki formatu A4 z numerami, jak opisano poniżej.

Materiały referencyjne: IFRC: *Minimalne standardy dotyczące ochrony, płci i włączenia w sytuacjach kryzysowych*. (2018)

Omówimy teraz potrzeby w zakresie ochrony w sytuacjach kryzysowych.

Co dzieje się w nagłych wypadkach, które wymagają od nas uwzględnienia ochrony we wszystkich interwencjach? Możecie zacząć od przemyślenia tego, co wydarzyło się w scenariuszu - zanotujcie kilka punktów dotyczących potrzeb w zakresie ochrony, które dostrzeżliście lub o których myśleliście w scenariuszu. Macie trzy minuty zachowajcie kartkę na następne ćwiczenie.

Następnie rozłóż na podłodze kartki A4 z liczbami i powiedz: *Przejdź do kartki, która pokazuje Twoim zdaniem poprawną liczbę dotyczącą wzrostu przemocy w nagłych wypadkach: 10%, 30% lub czy wzrasta o 100% (prawidłowa odpowiedź to druga: zakłada się, że przemoc się podwoi). Wyjaśnij, że w nagłych wypadkach uznaje się, że nastąpi wzrost wszelkich form przemocy.*

Rozdaj nowe kartki z liczbami 17%, 35% lub 41%. Poproś uczestników, aby postawili pytanie, które ich zdaniem jest poprawne: *Według WHO (2013) Ile kobiet doświadczyło jednego lub kilku przypadków molestowania seksualnego? (prawidłowa odpowiedź to 35%)*

Rzucanie piłką z pytaniem uczestników: *Dlaczego przemoc wzrasta w sytuacjach kryzysowych? Zbierz kilka odpowiedzi i pokaż przygotowany flipchart z listą powodów wzrostu przemocy. Zaznacz te wymienione.*

Kiedy osłabną systemy ochronne, rośnie przemoc. Chociaż istnieje wiele zmiennych, które zwiększają ryzyko przemocy w nagłych wypadkach, typowe podstawowe czynniki ryzyka obejmują:

- upadek systemów ochronnych; (wyjaśnij, co reprezentuje policja, służby ratownicze, władze lokalne i lokalne służby i instytucje ochrony, wojsko i siły zbrojne)

- zatłoczone i niepewne środowiska.
- kontekst pełen stresu.
- separacja członków rodziny.
- nierówności i dyskryminacja ze względu na płeć i wiek.
- izolacja i wykluczenie społeczne.
- nadużywanie alkoholu i innych substancji.
- nierówność dochodów.
- istniejące wcześniej podatności, takie jak przemoc domowa, znęcanie się nad dziećmi; i
- nadużycie władzy.

Połączcie się w pary z osobą która stoi teraz naprzeciwko Was. Jeśli ktoś nie ma partnera, może dołączyć do którejkolwiek z par. Podzielcie się uwagami, które dotyczyły problemów z ochroną podczas segregacji i co można zrobić, aby ograniczyć narażenie na zagrożenia związane z ochroną. Macie pięć minut.

Przeprowadź sesję plenarną na temat zidentyfikowanych zagrożeń dla ochrony i podsumuj, przedstawiając minimalne standardy IFRC dotyczące ochrony, płci i włączenia w sytuacjach kryzysowych, wyjaśniając, w jaki sposób można to wykorzystać, jeśli nie ma pod ręką personelu PIG ani wolontariusza. Wspomnij, że w dalszej części szkolenia grupa będzie pracować nad oceną potrzeb w zakresie ochrony i MHPSS w scenariuszu.

16:45-16:55

Rozmowy z partnerem

Czas: 10 minut

Materiały: czerwone i zielone karteczki samoprzylepne i długopisy, flipchart z dodatkami i ulepszeniami.

Doszlśmy do końca dnia i czas na uspokajające rozmowy z partnerem. Znajdź swojego partnera i poświęć 10 minut na spokojną rozmowę. Zakończ rozmowę, omawiając

- *Plusy dnia lub co poszło dobrze? - zanotuj je na zielonej karteczce*
- *Wady lub co można zmienić lub ulepszyć? - zanotuj je na czerwonej karteczce.*

Rano przyjrzymy się zielonym i czerwonym karteczkom i zobaczymy, co idzie dobrze, a co należy zmienić. Jest to część zaangażowania społecznego w praktyce, więc jesteśmy świadomi tego, jak sobie radzimy.

16:55-17:00

Zakończenie dnia

Czas: 1 minuta

Materiały: piłka

Poproś uczestników, aby utworzyli krąg i podziękuj im za dzień i ich dotychczasowy wkład. Zainicjuj rzucanie piłką i poproś każdego uczestnika, aby jednym słowem opisał to, co najbardziej mu się podobało w ciągu dnia. Zakończ rzucanie piłką i przypomnij drużynom odpowiedzialnym za podsumowanie i animacje, aby przygotowały się do drugiego dnia.

Dzień 2

Pierwsza pomoc psychologiczna i psychoedukacja w przypadku katastrof

9:00 – 9:25

Otwarcie dnia, podsumowanie pierwszego dnia, plusy i sugestie oraz rozmowy z partnerami

Cel sesji: Powitanie uczestników, sprawdzenie informacji zwrotnych, czy coś należy zmienić lub dodać w sposobie prowadzenia szkolenia, podsumowanie pierwszego dnia i rozmowy z partnerami.

Materiały: przygotowany flipchart z programem dnia

Koordynatorzy omawiają program na dany dzień, plusy i sugestie, aby pokazać uczestnikom przykład praktycznego zaangażowania społeczności, zapraszają zespół podsumowujący do prezentacji i proszą o rozmowy z partnerem: Czy jesteś gotowy.

9:25-10:10

Odszukiwanie i przywracanie więzów rodzinnych (RFL)

Sesja powinna być prowadzona przez pracownika RFL ze Stowarzyszenia Krajowego. Najlepiej jeśli jest to sesja interaktywna z krótkim ćwiczeniem dla uczestników, jak poniżej.

Cel sesji: zapoznanie uczestników ze odszukiwaniem i pracą Stowarzyszeń Krajowych w zakresie RFL.

Materiały: kopie szablonu wniosku o odszukanie. Uczestnikom można pokazać kopię materiałów Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP i podręcznika szkoleniowego *Zerwane więzy, Wsparcie psychospołeczne dla osób oddzielonych od członków rodziny - przewodnik terenowy*. (2014) oraz moduł szkolenia on-line IFRC: *Przywracanie więzów rodzinnych (RFL) i wsparcie psychospołeczne (PSS) - Moduł 1: w sytuacjach kryzysowych*

Przywracanie więzów rodzinnych to termin używany do opisu różnych działań, które mają na celu zapobieganie separacji i zaginięciu, przywracanie i utrzymywanie kontaktów między członkami rodziny, ponowne łączenie rodzin i wyjaśnianie losów osób, których dotyczy zgłoszenie. Działania te są często związane ze wsparciem psychologicznym, prawnym i materialnym udzielanym rodzinom i osobom poszkodowanym, programami przesiedleń i reintegracji oraz usługami opieki społecznej.

Przywrócenie więzi rodzinnych jest priorytetem we wszystkich sytuacjach nadzwyczajnych. Nieznajomość losu członków rodziny i bliskich powoduje wielkie cierpienie wielu ludzi na całym świecie. Nieznajomość losu czyjejs rodziny może ostatecznie doprowadzić do wielu lat udręki. W nagłych przypadkach ważne jest, aby wiedzieć, gdzie i jak są krewni - czy przeżyli, czy potrzebują pomocy. Poza najpilniejszymi potrzebami w ostrej fazie zagrożenia, powrót do zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego jednostek i społeczności zależy w dużej mierze od rodziny. Dla większości osób dotkniętych chorobą przynależność do rodziny opiekuńczej jest prawdopodobnie najważniejszym mechanizmem radzenia sobie ze wszystkich.

Niektóre operacje będą wymagały delegata / delegatów Przywracania Linków Rodzinnych, z którymi delegat Centrum wsparcia będzie współpracowało i prowadziło konsultacje w sprawach poszukiwania osób zaginionych i łączenia rodzin - przywracania więzi rodzinnych.

Zespoły psychospołeczne często będą miały do czynienia z osobami pilnie potrzebującymi wsparcia, ponieważ zostały oddzielone od swoich rodzin. Zapewnienie im wsparcia psychospołecznego ma kluczowe znaczenie, a pomoc w przywróceniu kontaktu lub ustaleniu miejsca pobytu członków ich rodziny w ogromnym stopniu przyczyni się do ich dobrego samopoczucia psychicznego. Koledzy z RFL zajmą się przypadkami RFL, próbując przywrócić kontakt i ponownie zjednoczyć bliskich. Zapewnienie wsparcia psychospołecznego tym rodzinom pomoże im poradzić sobie z bolesnym bólem wynikającym z nieznajomości losu ich bliskich.

Sesja powinna obejmować takie zagadnienia jak:

- W jaki sposób RFL jest coraz częściej wykorzystywany w sytuacjach kryzysowych
- Czy zawsze będzie potrzeba lokalizowania i ponownego łączenia ludzi
- Jak w następstwie kryzysów i sytuacji kryzysowych pojawiają się potrzeby RFL
- Czy w każdym stowarzyszeniu krajowym jest grupa specjalistów RFL

Prezentacja powinna obejmować różne sposoby interwencji RFL, ze szczególnym uwzględnieniem narzędzi kryzysowych.

Uczestnicy powinni zapoznać się z szablonem wniosku o odszukanie i zrozumieć, w jaki sposób inicjowane jest odszukiwanie.

Zakończ sesję studium przypadku, które można zrealizować w sali szkoleniowej lub rozdać uczestnikom do pracy:

Wyobraź sobie, że jesteś w biurze Czerwonego Krzyża utworzonym po powodzi. Twoim zadaniem jest rejestrowanie ludzi, którzy potrzebują jedzenia, wody i tymczasowego schronienia. Biuro jest bardzo zajęte i wiele osób próbuje się z tobą skontaktować.

Zauważasz starszą kobietę siedzącą w kącie i obejmującą rozpaczliwie płaczącego chłopca. Do tej pory nie podeszła do ciebie i wydaje się prawie bierna. Kiedy się do niej zbliżasz, nie zauważa Cię ani nie próbuje nawiązać kontaktu. Ona ciągle powtarza; „Nie mogę jej znaleźć. Nie odbiera telefonu”.

Poproś uczestników o omówienie:

- Jakie wsparcie by zaoferowali?
- Jakie pytania zadaliby, aby uzyskać potrzebne informacje?
- Jakie narzędzia ratunkowe RFL by zalecili?

10:10-10:30

Wprowadzenie do straty i żałoby w nagłych wypadkach

Cel sesji: uczestnicy rozumieją podstawy spotkania z osobami dotkniętymi stratą w sytuacjach katastrof i możliwymi stratami po transgranicznej katastrofie w obszarze Morza Bałtyckiego

Czas: 20 minut

Materiały: przygotowany flipchart z rodzajami strat - jak poniżej - oraz piłka

Materiały referencyjne: Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP : *Strata i żałoba podczas COVID-19*

Zbierz uczestników w kręgu. Poproś ich, aby zamieniali się miejscami, wchodząc i wychodząc w kręgu, tak jak podczas tasowania talii kart, aby w końcu stanęli obok kogoś, z kim do tej pory nie rozmawiali.

Poproś lub wyznacz protokolanta, który zanotuje różne rodzaje strat, o których będzie mowa podczas ćwiczenia.

Notatki prelegenta:

W prawie każdym kryzysie ludzie będą doświadczać strat i na nie reagować. Istnieje wiele rodzajów strat. Pracując przy sytuacjach kryzysowych, należy zdawać sobie sprawę, że poszkodowani muszą radzić sobie ze swoimi stratami na wiele sposobów, w tym na przykład psychicznie, mentalnie i społecznie. Ich reakcje i smutek w odpowiedzi na straty będą zależeć od kilku czynników. Pomyślmy o sytuacjach w jakich poszkodowani mogą doświadczyć straty w wyniku katastrofy bałtyckiej. Kto może zasugerować katastrofę na większą skalę o długoterminowych skutkach, którą możemy wykorzystać jako punkt wyjścia?

Zasugeruj jedną z pośród następujących katastrof: duża powódź, ogromny pożar lasu, duże podtopienia lub burza lodowa. Następnie rzuć piłkę uczestnikowi, pytając: jakiego rodzaju strat będziemy świadkami w katastrofie? Osoba, która złapie piłkę, wymieni rodzaj strat i rzuci ją innemu uczestnikowi i tak dalej.

Upewnij się, że wymieniono różne rodzaje strat:

- **Strata fizyczna:** taka jak utrata zdrowia fizycznego, utrata zdolności motorycznych, utrata kończyn lub innych części ciała (spowodowana wypadkiem lub chorobą)
- **Strata psychiczna:** taka jak utrata poczucia własnej wartości, utrata pewności siebie i zaufania, utrata poczucia kontroli
- **Strata poznawcza:** taka jak utrata pamięci, utrata języka, utrata zdolności wzrokowych i przestrzennych
- **Strata społeczna:** taka jak utrata sieci wsparcia, utrata wolności gromadzenia się, utrata znaczących relacji
- **Strata ludzka:** taka jak utrata bliskich lub osób, które odgrywają rolę w czyimś życiu
- **Strata duchowa:** taka jak utrata wiary, utraty wiary, utraty nadziei, utraty wartości
- **Straty materialne:** takie jak utrata mienia
- **Straty finansowe:** takie jak utrata pracy i środków do życia, utrata oszczędności, utrata dochodów.

Zakończ rzucanie piłką i pokaż flipchart z różnymi rodzajami strat i poproś uczestników o podniesienie ręki, jeśli uważają, że wszystkich tych strat można doświadczyć w wybranej katastrofie.

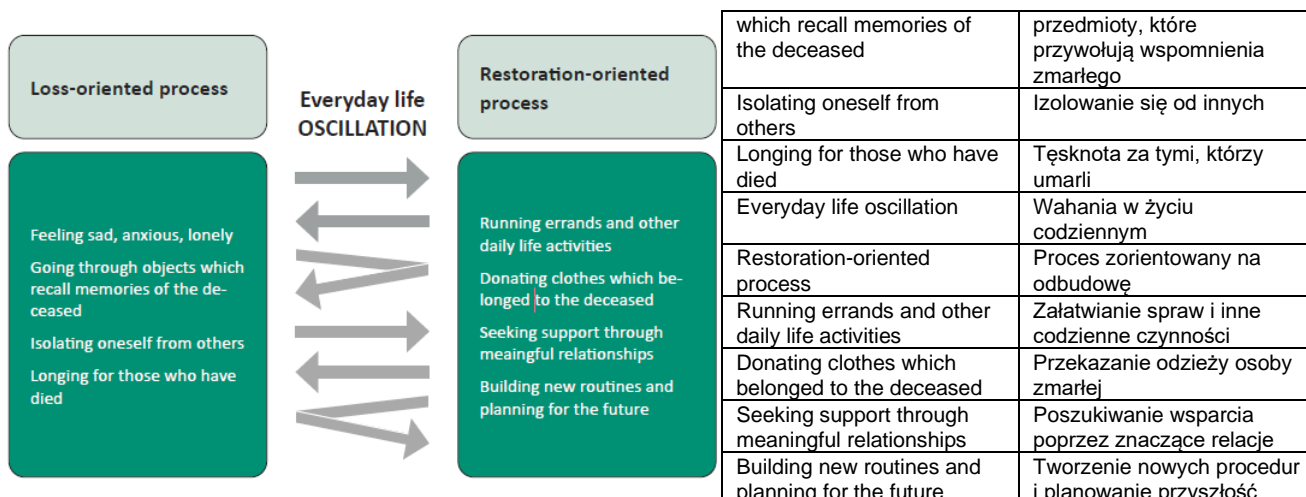
Kontynuuj: *Umiejętność fizycznego i psychicznego przygotowania na pewne rodzaje strat może pomóc poszkodowanym lepiej radzić sobie z konsekwencjami. Z drugiej strony utrata czegoś znaczącego lub ukochanej osoby w nagły i nieoczekiwany sposób może utrudnić osobom dotkniętym tą stratą poradzenie sobie z nią.*

Utrata bliskich to bez wątpienia jedno z najtrudniejszych i najbardziej bolesnych wydarzeń w życiu człowieka. Od urodzenia zdolność do tworzenia i utrzymywania silnych i znaczących więzi z innymi ludźmi jest kluczem do indywidualnego rozwoju i budowania relacji społecznych.

Po każdej większej stracie należy się spodziewać okresu żałoby. W zrozumieniu, jak najlepiej wspierać osobę w żałobie, może pomóc model podwójnego procesu polegający na zrozumieniu, przez co przechodzą jednostki lub społeczność.

Z jednej strony - lub kolumny są reakcje związane ze stratą, z drugiej zaś procesy ukierunkowane na przywrócenie nowego życia i życie ze stratą. Jak wskazują strzałki, te dwa procesy zachodzą w tym samym czasie. W przypadku zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego zespoły powinny zastanowić się, jak zapewnić warunki, które umożliwią te procesy. Czynnikiem, który może skomplikować proces żałoby, może być to, że tradycyjne rytuały pogrzebowe nie mogą być zachowane, jak w przypadku epidemii Ebola i pandemii, a zespoły mogą pomóc znaleźć alternatywne rozwiązania.

Loss-oriented process	Proces zorientowany na stratę
Feeling sad, anxious, lonely	Czuję się smutny, niespokojny, samotny
Going through objects	Przechodzenie przez



10:30 – 10:45

Przerwa na kawę i herbatę

10:45 – 11:10

Studium przypadku dotyczące strat i żałoby w sytuacjach kryzysowych - Ochrona zasobów

Materiały referencyjne: Strata i żałoba podczas COVID-19. Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP. 2020. Poszerzanie wiedzy o odporności. Hobfoll, Stevens i Zalta. 2015.

W sytuacji zagrożenia ważne jest, aby oszczędzać zasoby. W 2015 roku Hobfoll i Zalta w artykule „Expanding the Science of Resilience” przedstawili model i sposób myślenia o stratach związanych z oszczędzaniem lub utratą zasobów.

Teoria ochrony zasobów głosi, że ludzie dążą do utrzymania, ochrony i pozyskiwania zasobów, aby przetrwać i rozwijać się. Zasoby są rozumiane jako własność, warunki, zdolności fizyczne i psychiczne, stosunki społeczne, społeczeństwo i kultura. Kryzys następuje, jeśli kluczowe zasoby:

- zostały utracone
- są zagrożone
- nie zostały zdobyte pomimo znacznych wysiłków

O znaczeniu i wartości zasobów decyduje jednostka i społeczeństwo. Jeśli brakuje zasobów, utrata zasobów jest bardziej prawdopodobna.

Innymi kluczowymi punktami teorii ochrony zasobów jest to, że:

- Utrzymanie i zdobywanie zasobów wymaga zasobów
- Zdobywanie nowych zasobów jest bardziej wyraźne, jeśli zasoby zostały utracone
- Jeśli zasoby są ograniczone, ludzie mogą czuć się zagrożeni i przyjmować postawę obronną.

Spirale straty

Straty zwykle następują po sobie, gdy nie można utrzymać zasobów i trudno jest zainwestować w nowe zasoby. Pomyśl o klasycznej sytuacji, w której rodzina straciła dom, tak jak podczas wczorajszego ćwiczenia z zasad

Hobfolla. Koordynator może również wybrać inny przykład, na przykład: przechodzenie przez rozwód, gdzie każdy członek rodziny doświadczy szeregu strat po rozpadzie rodziny.

Zapytaj grupę: Jakie inne straty mogą nastąpić w takim przypadku jak pożar lub rozwód? (konieczność przeprowadzki i zmiany domu i okolicy, utrata przyjaciół i statusu społeczno-ekonomicznego - konieczność zmiany szkoły - oraz utrata poczucia bezpieczeństwa itp.

Następnie sugerowałbym wykonanie ćwiczenia indywidualnego przez dwie minuty: *Pomyśl o jednej z osób, z którymi rozmawiałeś lub odegrałeś rolę wczoraj i zanotuj straty, których doznał twój rozmówca lub twoja postać, a które poniesie później jako konsekwencja pierwszej straty?*

Teraz sugeruję, abyście poświęcili dwie minuty na zastanowienie się, co zespół Czerwonego Krzyża mógłby zrobić, aby zapobiec lub złagodzić każdą z tych strat.

Omówcie te kwestie na forum grupy, jeśli pozwoli na to czas. Podsumuj, mówiąc: interweniując w MHPSS, myśl z wyprzedzeniem, opierając się na konkretnej rzeczywistej sytuacji tych, których wspierasz, aby zapobiec ponoszeniu większej liczby strat.

11:10-11:30

Patrz, słuchaj i łącz: Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA) w sytuacjach kryzysowych i katastrofach

Cel sesji: zrozumienie przez uczestników zasad działania i kluczowych działań pierwszej pomocy psychologicznej

Materiały: Wycięte nagłówki i zasady postępowania z Załącznika 3 oraz przygotowany wydruk lub flipchart z zasadami postępowania jak poniżej.

LOOK for

- information on what has happened and is happening
- who needs help
- safety and security risks
- physical injuries
- immediate basic and practical needs
- emotional reactions.

LISTEN refers to how the helper

- approaches someone
- introduces oneself
- pays attention and listens actively
- accepts others' feelings
- calms the person in distress
- asks about needs and concerns
- helps the person(s) in distress find solutions to their immediate needs and problems.

LINK is helping people

- access information
- connect with loved ones and social support
- tackle practical problems
- access services and other help.

PATR/ZWRÓĆ UWAGĘ NA

- informacje o tym, co się wydarzyło i się dzieje
- kto potrzebuje pomocy
- ryzyka związane z bezpieczeństwem i ochroną
- urazy fizycznych
- jak zidentyfikować / obserwować natychmiastowe podstawowe i praktyczne potrzeby
- reakcje emocjonalne

SŁUCHAJ odnosi się do tego jak osoba wspierająca

- podchodzi do kogoś
- przedstawia się
- uważa i aktywnie słucha
- akceptuje uczucia innych
- uspokaja zaniepokojone osoby
- pyta o potrzeby i obawy
- pomaga osobom znajdującym się w trudnej sytuacji w znalezieniu rozwiązań ich potrzeb i problemów

ŁĄCZ oznacza pomoc ludziom w

- uzyskaniu dostępu do informacji
- połączeniu z bliskimi i wsparciem społecznym
- rozwiązywaniu praktycznych problemów
- uzyskaniu dostępu do usług i innej pomocy

Podczas tej sesji przedstawiamy zasady stosowane podczas interakcji z potrzebującymi i odpowiedzi na nie. Powszechnie akceptowanym podejściem jest Pierwsza pomoc psychologiczna - zestaw umiejętności, z którego każdy może skorzystać w dowolnym momencie, spotykając kogoś w niebezpieczeństwie. Zasady działania to PATRZ, SŁUCHAJ i ŁĄCZ.

Poproś uczestników aby wstali. *Zróbmy szybkie ćwiczenie:*

- Powiedz PATRZ, kładąc dłoń nad oczami, jakbyś szukał kogoś (postaw stopę do przodu i pochyl się lekko do przodu, jednocześnie kładąc dłoń nad oczami)
- Powiedz SŁUCHAJ, przykładając dłoń do jednego ucha (pochyl się nieco z boku ręki do ucha, jakbyś kogoś słuchał)
- Powiedz ŁĄCZ, łącząc ramiona z kimś stojącym w pobliżu (przesuń się szybko na boki, aby połączyć się z kimś innym).

Powtórz ćwiczenie „Patrz, słuchaj, łącz” kilka razy, przyspieszając, może dodając ruchy opisane w nawiasach powyżej.

Stwórz trzy- lub czteroosobowe grupy i rozdaj każdej grupie zestaw losowo uporządkowanych wycinków opisujących zasady działania. Poproś ich, aby ułożyli cięcia pod odpowiednimi nagłówkami, jeśli uznają to za stosowne, dając im 10 minut na zrobienie tego.

Pokaż flipchart przedstawiający zasady jak powyżej i poproś grupy, aby wspomniały o niektórych działaniach, które umieściły w inny sposób i dlaczego to zrobiły. Wyjaśnij, że zasady się pokrywają, więc nawet jeśli te trzy nagłówki zachodzą na siebie, więc każda grupa prawdopodobnie dokonała dobrych wyborów!

11:30 – 12:45

Pierwsza pomoc psychologiczna i psychoedukacja

Cel sesji: zapoznanie uczestników z powiązaniem między pierwszą pomocą psychologiczną a psychoedukacją.

Materiały: piłka i przygotowane flipcharty z a) definicją psychoedukacji i jeden z bezcelowymi reakcjami oraz kopie dialogu psychoedukacyjnego (patrz Załącznik 4 lub skopiuj dialog z *Przewodnika po pierwszej pomocy psychologicznej* str.38.)

Ilu z was słyszało o psychoedukacji - proszę podnieście rękę, jeśli słyszeliście ten termin?

Pokaż definicję terminu psychoedukacja: „Dostarczanie ludziom informacji, które pomogą im lepiej zrozumieć własne zachowanie i uczucia oraz uczucia ludzi wokół nich. Ważną psychologiczną umiejętnością udzielania pierwszej pomocy jest znajomość typowych reakcji na stresujące wydarzenia oraz umiejętność wyjaśnienia tych reakcji osobie, która jest w niebezpieczeństwie. Może to pomóc uspokoić osobę, że to, co czuje, jest normalne i nie jest oznaką choroby psychicznej. Dostarczanie informacji na temat stresu i radzenia sobie może również pomóc ludziom przygotować się na możliwe reakcje, które mogą nastąpić w nadchodzących dniach i tygodniach.”

Psychoedukacja jest częścią psychologicznej pierwszej pomocy. Czy ktoś z was mógłby podać przykład psychoedukacji? Czy możesz pomyśleć, gdzie w działaniach psychologicznej pierwszej pomocy zostanie zapewniona psychoedukacja?

Aby dowiedzieć się więcej o tym, jak wesprzeć kogoś w niebezpieczeństwie, udzielając pierwszej pomocy psychologicznej, przyjrzymy się odwrotnie - jakie mogą być bezużyteczne reakcje dla kogoś w niebezpieczeństwie. Czy mógłbyś podać przykład wypowiedzi osoby poszkodowanej, na którą może być trudno odpowiedzieć? (na przykład: nie wiem, co robić, straciłem wszystko itp.) zdecyduj się na jedną z sugestii lub

zgódź się z uczestnikami. Następnie poproś ich, aby stanęli w kręgu i zainicjowali rzut piłką, mówiąc: *Gdyby ktoś powiedział (uzgodnione stwierdzenie), jaka byłaby typowa bezcelowa reakcja.*

Po rzutach piłką pokaż przygotowaną listę bezcelowych reakcji:

- Doradzanie
- Kwestionowanie
- Pocieszanie
- Mówienie o sobie
- Bycie lepszym
- Pouczanie
- Opowiadanie historii
- Archeologiczne
- Korygowanie
- Zbawicielstwo
- Moralizowanie

Omów z uczestnikami, jak mają ochotę zareagować i jak czują się, gdy ktoś używa takiej reakcji, gdy oni sami są w niebezpieczeństwie. Zapytaj również, jakie mogą być powody stosowania takich bezcelowych reakcji?

Poproś o protokolanta o zainicjowanie następnego rzucania piłką: użyj tego samego stwierdzenia, tym razem prosząc o przydatne odpowiedzi. Omów różnicę między bezcelowymi a przydatnymi odpowiedziami.

Przyjrzyjmy się bardziej psychoedukacji. Czy mogę poprosić o dwóch ochotników, którzy przeczytają dialog na temat psychoedukacji w zakresie znaczenia snu? W tym dialogu wolontariusz rozmawia z mężczyzną, którego żona zmarła po krótkiej i skomplikowanej chorobie, zostawiając go samego z trójką dzieci.

Po zakończeniu dialogu zapytaj: *Czy ten dialog wyjaśnił, w jaki sposób psychoedukacja może być częścią pierwszej pomocy psychologicznej?*

Następnie poproś uczestników, aby utworzyli cztery grupy z osobą o tym samym kolorze oczu, rozmiarze buta lub kolorze ubrania.

Grupy będą dyskutować, jakie informacje psychoedukacyjne powinny być udostępniane różnym grupom docelowym w schronisku dotkniętym chorobą na podstawie scenariusza od pierwszego dnia. Jakie ważne wiadomości i informacje należy udostępnić? Przedyskutuj także, w jaki sposób te informacje psychoedukacyjne mogą być udostępniane różnym grupom?

- Grupa 1 pracuje nad psychoedukacją dla dzieci
- Grupa 2 pracuje nad psychoedukacją dla młodzieży
- Grupa 3 pracuje nad psychoedukacją dla dorosłych i osób starszych
- Grupa 4 pracuje nad psychoedukacją dla migrantów

12:45-13:30

Lunch

13:30-15:00

Zdalna pierwsza pomoc psychologiczna podczas katastrofy w obszarze Morza Bałtyckiego

Cel sesji: Poznanie sposobów umożliwiania ludziom utrzymywania ze sobą kontaktu i oferowania zdalnego wsparcia

Materiały: Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP: *Zdalna pierwsza pomoc psychologiczna podczas COVID-19*

1. Opcje zdalnego wsparcia w stowarzyszeniach krajowych

Podczas tej sesji przyjrzymy się zdalnemu wsparciu, a Wy przećwiczycie umiejętności zdalnej pierwszej pomocy psychologicznej w parach.

Chciałbym zacząć od pytania, czy Wasze stowarzyszenie krajowe oferuje lub oferowało jakiegokolwiek zdalne wsparcie przez telefon lub Internet w formie czatu na stronie internetowej lub konsultacji wideo on-line?

Po tym, jak uczestnicy podzielą się przykładami ze stowarzyszeń krajowych, zakończ podsumowując:

Stowarzyszenia krajowe mają różne możliwości tworzenia usług zapewniających zdalne wsparcie:

- *Utworzenie systemu rozmów „dobre samopoczucie i opieka”, w ramach którego wolontariusze codziennie dzwonią do kilku osób lub prowadzą koło dobrego samopoczucia, w którym członkowie sprawdzają samopoczucie i dowiadują się, czy istnieją niezaspokojone potrzeby i gdzie wolontariusze lub członkowie wysłuchać obaw. Usługi te mogą być skierowane do osób starszych, osób samotnych, osób niepełnosprawnych lub osób znajdujących się w izolacji lub kwarantannie, mieszkających z dala od swoich sieci społecznościowych.*
- *Współpraca z władzami w zakresie prowadzenia call center w celu udzielenia odpowiedzi na pytania opinii publicznej, np. w przypadku katastrofy lub COVID-19.*
- *Utworzenie infolinii dla osób potrzebujących pomocy w zakresie zdrowia psychicznego lub psychospołecznego (MHPSS). Wizyty można rezerwować za pomocą aplikacji, a następnie pomocnik pierwszej pomocy psychologicznej oddzwania do osoby szukającej pomocy.*
- *Utworzenie centrum telefonicznego dla osób potrzebujących praktycznej pomocy i wsparcia z wolontariuszami mieszkającymi w tej samej okolicy.*

Dodaj przykłady zdalnego wsparcia wspomniane przez wolontariuszy, które nie zostały wymienione powyżej.

2. Studium przypadku: Pożary w regionie Morza Bałtyckiego, gdzie występują przypadki COVID-19

Po dwóch bardzo gorących i suchych miesiącach kraj w regionie Morza Bałtyckiego musiał stawić czoła ośmiu pożarom, z których największy przetoczył się przez obszar lasu o powierzchni 900 boisk piłkarskich. Sekretarz oddziału Czerwonego Krzyża mówi: „*To niezwykle lato. W ciągu ostatnich dwóch miesięcy prawie nie padało, a było bardzo gorąco. Powietrze od wielu dni wypełnia się dymem. Jednocześnie mieszkańcy są uziemieni z powodu trwającej pandemii COVID-19. Wolontariusze Czerwonego Krzyża pomagają strażakom opanować pożary, a także prowadzą przychodnię zdrowia i organizują bezpieczną przestrzeń dla dzieci.*”

Szkoły funkcjonują częściowo, a Czerwony Krzyż prowadzi przychodnię zdrowia i bezpieczną przestrzeń dla dzieci. Ogólnym uczuciem panującym w okolicy jest niepokój, wiele osób martwi się o przyszłość i obawia się pozostawienia okolicy w spokoju. Istnieje również ogólna niepewność w odniesieniu do COVID-19.

Podziel uczestników na pięć grup, zapewniając dobre połączenie uczestników. Rozdaj instrukcje grupom i daj im 15 minut na pracę w grupach. Poproś, aby wybrali lidera zespołu, protokolanta, który przedstawi jednogminutową prezentację kluczowych punktów z pracy grupowej.

Grupa pierwsza:

Konfigurowanie usług zapewniających zdalne wsparcie: jakie opcje są dostępne i możliwe do skonfigurowania?

Grupa druga:

Jakiego wsparcia praktycznego i emocjonalnego mogą potrzebować mieszkańcy?

W jakiej sytuacji znajdują się mieszkańcy? Jakie są wyobrażone i realistyczne zagrożenia, na jakie narażeni są mieszkańcy?

Grupa trzecia:

Zaplanuj usługi zdalnego wsparcia: jakie kwestie są ważne podczas planowania usług zdalnych na danym obszarze? Jak szkolić wolontariuszy do zdalnego reagowania?

Grupa czwarta:

Konfiguracja usługi: Jakie są podstawowe wymagania dotyczące oferowanej usługi pomocy zdalnej?

Grupa piąta:

Zaplanuj zdalne interwencje psychospołeczne dla mieszkańców: jakie informacje są ważne dla mieszkańców?

Przeprowadź sesję plenarną z jedną do dwóch minut prezentacji, czas na pytania i komentarze grupy oraz ostateczny zestaw komentarzy od Koordynatora.

Czas na aminację.....

Odpowiadanie na telefony

Podziel uczestników na dwie grupy - jedną będą osoby wspierające, a drugą dzwoniący mieszkańcy - i poinstruuuj obie grupy indywidualnie.

Poinstruuuj osoby wspierające: Masz zapewnić pierwszą pomoc psychologiczną na linii telefonicznej zdalnego wsparcia. Rezydent ze scenariusza zadzwoni, a Ty zaoferujesz pierwszą pomoc psychologiczną i psychoedukację. Rozpocznij rozmowę, przedstawiając się i przewiń do pięciu minut rozmowy. Usiądź na kilka minut i przygotuj się na odebranie telefonu.

Poinstruuuj mieszkańców, aby wyjaśnili, że dzwonią na infolinię zdalnego wsparcia. Jesteś osobą dorosłą w dowolnym wieku i dowolnej płci, którą sam wybierzesz. Po przedstawieniu się wolontariuszowi szybko przejdziesz do pięciu minut rozmowy:

Dzwoniąc na infolinię jesteś zmartwiony i zdenerwowany, ponieważ słyszałeś plotki, że masz zostać przeniesiony, ale nie masz jeszcze żadnych informacji. Co robić?

Źle sypiasz od wybuchu pożaru i teraz będzie gorzej. Twoja rodzina (wymyśl, kto jest w rodzinie) również się martwi i Ty też się o nią martwisz. Co możesz zrobić?

Zadajesz również konkretne pytanie: masz kaszel, więc czy to COVID-19?

Daj grupom kilka minut na przygotowanie się. Następnie zorganizuj połączenie ratowników z mieszkańcem. Mieszkaniec może zadzwonić do ratownika z innego pokoju lub możesz umówić się na to, aby pary usiadły w sali treningowej i poprowadziły rozmowę tyłem do siebie.

Zakończ ćwiczenie, prosząc mieszkańca o ocenę osoby wspierającej, mówiąc, co poszło dobrze i co ważnego powiedziała im osoba odpowiadająca powiedziała przez telefon.

15:00-15:15 Przerwa na kawę i herbatę

15:15-16:15 Ochrona dzieci i przestrzenie przyjazne dzieciom w placówkach humanitarnych

Cel sesji: zapoznanie uczestników z podstawami ochrony dzieci i przestrzeniami przyjaznymi dzieciom

Materiały: Wydruki kart i materiałów przyjaznych dzieciom w domu w postaci długopisów i papieru oraz kopia referencyjna Katalogu działań dotyczących przestrzeni przyjaznych dzieciom w placówkach humanitarnych + Wytyczne operacyjne dotyczące przestrzeni przyjaznych dzieciom w placówkach humanitarnych.

Wprowadzenie

Przemoc wobec dzieci może mieć miejsce w wielu miejscach: domach, szkołach, domach dziecka, instytucjach religijnych, więzieniach, szpitalach i obozach dla uchodźców. Kiedy dochodzi do konfliktu zbrojnego lub katastrofy, dzieci są bardziej narażone na przemoc ze strony rodziny i członków społeczności, a także osób z zewnątrz. Ważne jest, aby zrozumieć, że te szczególne zagrożenia mogą zagrozić psychospołecznemu dobrostanowi dzieci. Praca z dziećmi lub innymi wrażliwymi grupami wymaga szczególnej uwagi. Częścią naszej odpowiedzialności jest ochrona naszych dzieci, dlatego niezwykle ważne jest włączenie ochrony i zapobiegania przemocy do wszystkich działań wspierających psychospołeczne.

Pokaż poniższy diagram z Kanadyjskiego Czerwonego Krzyża, aby zobaczyć, co dzieje się w nagłych wypadkach.

W tej sesji przyjrzymy się ochronie dzieci i przestrzeniom przyjaznym dzieciom (CFS). Pozwólcie, że pokażę wam kilka kluczowych podręczników dotyczących zakładania i prowadzenia CFS z Ośrodka Pomocy

CPiE: Predictable and preventable



CPiE: Predictable and preventable	CPiE: przewidywalne i możliwe do uniknięcia
Disaster or emergency	Katastrofa lub nagły wypadek
Increase in violence	Wzrost przemocy
Collapse of protective systems	Upadek systemów ochronnych
Increased individual and community stress	Zwiększony stres indywidualny i społeczny
Individuals relying on harmful coping mechanisms such as alcohol and drugs	Osoby uzależnione od szkodliwych mechanizmów radzenia sobie, takich jak alkohol i narkotyki
Crowded insecure environments	Zatłoczone, niezabezpieczone środowiska
Pre-existing risks of violence	Istniejące wcześniej ryzyko przemocy
Research shows increases of violence against of 6-30%	Badania pokazują wzrost przemocy wobec 6-30%

Psychospołecznej IFRC i World Vision. Istnieje podręcznik ze wskazówkami i przewodnik po czynnościach dla CFS. Materiały znajdują się w tabeli referencyjnej, abyś mógł się z nimi skonsultować w dowolnym momencie.

Czy ktoś z was ma doświadczenie z CFS lub podobną pracą z dziećmi?

CFS na kartach aktywności domowej – ćwiczenie na rozgrzewkę

Zacniemy od ćwiczenia z przestrzeni przyjaznych dzieciom na kartach aktywności domowej przystosowanych do COVID-19. Mają być dodawane do zestawów rodzinnych i używane w obozach przez opiekunów lub starsze dzieci, które zostaną przeszkolone przez przyjaciela lub młodsze rodzeństwo.

Podziel uczestników na trzy- lub czteroosobowe grupy i rozdaj każdej grupie kartę CFS. Poproś grupy, aby wybrały, kto będzie instruował innych członków grupy w zakresie ćwiczenia. Przekazując grupie kartę zawierającą odniesienie do koła emocji, poinstruj ich, aby zdecydowali, z jaką emocją będą pracować.

Jak tam ćwiczenia?

Ochrona dzieci i przestrzenie przyjazne dzieciom

W większości sytuacji kryzysowych tworzy się przestrzeń przyjazną dzieciom (CFS) lub bezpieczną przestrzeń dla dzieci. Celem CFS jest zapewnienie bezpiecznej przestrzeni, w której dzieci mogą się spotykać, bawić, odpoczywać, uczyć się i angażować w działania psychospołeczne. CFS są częścią przestrzegania Konwencji Praw Dziecka ONZ. (1989) Artykuł 31 konwencji stanowi: Każde dziecko ma prawo do wypoczynku i wypoczynku, do zabawy i zajęć rekreacyjnych odpowiednich dla jego wieku oraz do swobodnego uczestniczenia w życiu kulturalnym i artystycznym.

CFS często odnoszą się do poniższych celów:

- *Ochrona przed ryzykiem*
- *Promowanie dobrostanu psychospołecznego*
- *Wzmocnienie zdolności ochrony dzieci w społecznościach*

W tej części sesji przyjrzymy się bliżej CFS.

Poproś uczestników o utworzenie nowych grup: bezpieczne, niebezpieczne, definicja i CFS. Daj grupom dziesięć minut, poproś ich, aby zanotowały kluczowe punkty na flipcharcie i poproś o wyznaczenie prezentera który wystąpi przed całą grupą.

- *Grupa bezpieczne: Zwróć uwagę na czynniki, które sprawiają, że dziecko poczuje się bezpieczne podczas katastrofy.*
- *Grupa niebezpieczne: Zwróć uwagę na czynniki, które sprawiłyby, że dziecko poczułoby się zagrożone podczas katastrofy.*
- *Grupa definicja: Napisz definicję ochrony dzieci.*
- *Grupa CFS: Jak można zaangażować dzieci w tworzenie i prowadzenie zajęć w CFS?*

Po minutowych prezentacjach i czasie na komentarze i pytania przekaż definicję ochrony dziecka (zauważ, że istnieje kilka definicji): Ochrona dzieci obejmuje zapobieganie i reagowanie na wykorzystywanie, zaniedbanie, wykorzystywanie i przemoc dotykającą dzieci. Zacytuj również artykuł 19 Konwencji ONZ: Dzieci mają prawo do ochrony przed złym traktowaniem, fizycznym i psychicznym.

Poproś uczestników, aby podali przykłady różnic między „zapobieganiem i reagowaniem” (dodaj poniższe punkty do dyskusji, jeśli uczestnicy nie wspominają o tym).

- *Zapobieganie: obrona, szkolenia, bezpieczna rekrutacja dzieci, edukacja, polityka, zarządzanie ryzykiem*
- *Reagowanie: aktywne słuchanie, wsparcie psychospołeczne, raportowanie / dokumentacja, doradztwo w zakresie skierowań*

Poproś uczestników, aby wrócili do swoich grup i zaplanowali CFS w schronisku.

- *Grupa 1: Jakie zajęcia zaplanowałbyś w schronisku dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat?*
- *Grupa 2: Jakie zajęcia zaplanowałbyś w schronisku dla dzieci w wieku od 13 do 18 lat?*
- *Grupa 3: Co może zrobić zespół PSS, aby poprawić ogólną sytuację w zakresie ochrony dzieci w schronisku?*

- Grupa 4: W jaki sposób zespół pomocy psychospołecznej może zapewnić bezpieczeństwo dzieciom w CFS?

Podsumuj działania, wyjaśniając, że ochronę dzieci można zdefiniować jako „zapobieganie krzywdzeniu, zaniedbywaniu, wykorzystywaniu i przemocy wobec dzieci oraz reagowanie na nie”. Wszyscy pracownicy muszą być świadomi środków ochrony dzieci, aby byli w stanie zidentyfikować i zareagować na przemoc wobec dzieci lub innych wrażliwych grup w odpowiedni i bezpieczny sposób oraz wiedzieć, kiedy i jak zwrócić się do innych służb lub odpowiednich organów

16:15-16:25

Rozmowy z partnerem, rozmowy samo-oceniające i CEA

Czas: 10 minut

Materiały: czerwone i zielone karteczki samoprzylepne i długopisy, flipchart z plusami i ulepszeniami.

Doszliśmy do końca dnia i czas na rozmowy z partnerem. Znajdź swojego partnera i poświęć 10 minut na spokojną rozmowę. Zakończ rozmowę, omawiając

- *Plusy dnia lub co poszło dobrze? - zanotuj je na zielonej karteczce*
- *Minusy lub co można zmienić lub ulepszyć? - zanotuj je na czerwonej karteczce.*

Rano przyjrzymy się zielonym i czerwonym karteczkom i zobaczymy, co idzie dobrze, a co należy zmienić. Jest to część zaangażowania społecznego w praktyce, więc jesteśmy świadomi tego, jak sobie radzimy.

16:25-16:30

Zakończenie dnia

Czas: 5 minut

Materiały: piłka

Poproś uczestników, aby utworzyli krąg i podziękuj im za dzień i ich dotychczasowy wkład. Zainicjuj rzucanie piłką i poproś każdego uczestnika, aby jednym słowem powiedział tylko to, co najbardziej mu się podobało w ciągu dnia. Zakończ rzucanie piłką i przypomnij drużynom odpowiedzialnym za podsumowanie i animację, aby przygotowały się na trzeci dzień.

Dzień trzeci

Sytuacje nadzwyczajne o długoterminowym wpływie

9:00 – 9:25

Otwarcie dnia, podsumowanie pierwszego dnia, plusy i sugestie oraz rozmowy z partnerami

Cel sesji: Powitanie uczestników, sprawdzenie informacji zwrotnych, czy coś należy zmienić lub dodać w sposobie prowadzenia szkolenia, podsumowanie dnia 2 i rozmowy z partnerami.

Materiały: przygotowany flipchart z programem dnia

Koordynatorzy omawiają program na dany dzień, plusy i sugestie, aby pokazać uczestnikom przykład praktycznego zaangażowania w społeczność, zapraszają zespół podsumowujący do prezentacji i proszą o rozmowy w parach: Czy jesteś gotowy.

9:25 - 9:45

W skrócie: Katastrofa w obszarze Morza Bałtyckiego o długoterminowych skutkach Gwałtowna powódź i powódź w Anglaby na tle Unii Bałtyckiej

Cel sesji:

Materiały: Kamizelka i czapka Czerwonego Krzyża dla pomocnika lub gościa w roli sekretarza oddziału Anglaby

Tematem dnia będą sytuacje kryzysowe o długoterminowym wpływie, więc przyjrzymy się nowemu scenariuszowi. Powódzie są jedną z najczęstszych katastrof w tej i innych częściach świata. Przygotujmy się na omówienie przypadku gwałtownej powodzi i powodzi w Anglaby.

Jeden z koordynatorów lub partner odgrywa rolę sekretarza oddziału i przeprowadza odprawę:

Witamy w oddziale Anglaby. Cieszymy się, że przybyłeś, aby pomóc nam w działaniach. Powódź wydarzyła się cztery dni temu, więc zaraz po tej odprawie poproszę o pomoc w przygotowaniu oceny potrzeb MHPSS, ponieważ mamy doniesienia, że wiele osób nie radzi sobie dobrze po sytuacji kryzysowej.

Anglaby to 50-tysięczne miasto w regionie Bałtyckim, które znajduje się blisko granicy z sąsiednim krajem Bałtyckim. Anglaby leży w pobliżu rzeki i pasma górskiego.

Mniejsza społeczność podmiejska, z około 400 domami rodzinnymi, kilkoma apartamentowcami, szkołą, przedszkolem, małym supermarketem i klubem żeglarskim - wszystko to znajduje się w pobliżu rzeki. Dom klubu żeglarskiego służy jako świetlica dla różnego rodzaju zajęć i spotkań, a także służy jako klub sportowy z przyległym boiskiem do piłki nożnej.

Anglaby jest również domem dla grupy około 200 imigrantów o różnym pochodzeniu. Wszyscy mieszkają w zniszczonych domach w pobliżu rzeki, które zostały zalane i nie nadają się do zamieszkania. Większość pracuje jako pracownicy domowi, robotnicy na co dzień w pobliskim lesie lub w barach szybkiej obsługi. Wiele z nich ma słabą znajomość języka, a ich dzieci są zapisywane do miejscowego przedszkola i szkoły.

Przez pięć dni padał silny deszcz, woda powodziowa podniosła się, zalewając tereny i domy w pobliżu rzeki. Następnie gwałtowna powódź uderzyła w brzegi rzeki o 15:00. Zniszczył klub żeglarski i kilka pobliskich domów. 300 domów jest teraz zalanych, podobnie jak szkoła, przedszkole i supermarket, a także cały obszar, w którym mieszkają imigranci.

Kiedy gwałtowna powódź nawiedziła społeczność, na werandzie trwało spotkanie na temat zrównoważonych miast w klubie łodzi, w którym wzięło udział około 20 uczestników. Ci, którzy znajdowali się w pobliżu wody, zostali porwani przez nurt rzeki, ale udało im się dostać w bezpieczne miejsce, są posiniaczeni i zszokowani,

inni mieli poważne skaleczenia i rany i wszyscy są w szpitalu. Niestety cztery osoby nie zostały jeszcze znalezione.

Grupa imigrantek zbierała grzyby w pobliżu rzeki, kiedy uderzyła gwałtowna powódź, a dwie kobiety zostały porwane w dół rzeki. Jednej udało się przeżyć, jedna kobieta zmarła pozostawiając partnera i dwoje dzieci w wieku szkolnym.

300 gospodarstw domowych położonych najbliżej rzeki jest ewakuowanych i przenoszonych do schroniska w starej szkole z internatem kilka kilometrów dalej. Społeczność imigrantów nie jest dobrze traktowana w tej społeczności i dlatego są przenoszeni do innego schroniska, aby uniknąć konfliktów.

Oczekuje się, że cofnięcie się wody zajmie około sześciu tygodni, a osuszenie domów oraz ocena i naprawa uszkodzeń kilka miesięcy.

Jakieś pytania?

Twoim zadaniem jest przygotowanie i przeprowadzenie szybkiej oceny potrzeb MHPSS oraz przygotowanie się na przybycie przedstawicieli Czerwonego Krzyża, którzy jutro przyjadą z miasta partnerskiego po drugiej stronie granicy.

9:45 – 10:45

Szybka ochrona i oceny psychospołeczne oraz opracowywanie kwestionariuszy oceny

Cel sesji: uczestnicy zapoznają się z podstawami ocen i narzędziami IFRC do szybkiej oceny potrzeb psychospołecznych oraz zaplanują indywidualne rozmowy oceniające jako podstawę planowania działań i interwencji

Materiały: przygotowany flipchart dotyczący celu ocen i tego, co zapewniają oceny MHPSS oraz kopia zestawu narzędzi Ośrodka Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP M&E Toolkit, rozdział 2 i 3 dla każdej grupy.

Materiały referencyjne: Narzędzia Ośrodka Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP M&E Toolkit, rozdział 2 i 3, str. 7 do 10.

Przed przygotowaniem kwestionariuszy oceny przyjrzyjmy się, dlaczego musimy oceniać potrzeby w sytuacjach kryzysowych.

Celem oceny w sytuacjach nagłych jest:

- Uzyskanie szerokiego i bezpośredniego obrazu dobrobytu populacji
- Identyfikacja nagłych problemów wymagających natychmiastowych działań następczych
- Dostarczanie informacji i zaleceń, aby pomóc ocalałym i ich rodzinom podczas procesu rekonwalescencji
- Informowanie o rozwoju odpowiedniej polityki i praktyki.

Patrząc na konkretne oceny MHPSS, które zapewniają:

- Zrozumienie sytuacji kryzysowej
- Analiza zagrożeń i możliwości w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego
- Analiza odpowiednich zasobów w celu ustalenia, w porozumieniu z zainteresowanymi stronami, czy wymagana jest odpowiedź, a jeśli tak, to jaki jest jej charakter.

Planując i przeprowadzając ocenę, pamiętaj o tych przyczynach i wynikach ocen.

Kwestionariusze do oceny potrzeb MHPSS

Podziel uczestników na cztery grupy, np. liczenie: dzieci, młodzież, dorośli i osoby starsze. *Utwórz narzędzie oceny zawierające odpowiednie pytania dotyczące ochrony i potrzeb MHPSS dla osób przesiedlonych w wyniku powodzi. Ocena pomoże zaplanować interwencje na następne 6 miesięcy. Grupy zaplanują kwestionariusze dla różnych grup docelowych:*

- Dzieci ze społeczności przyjmujących i imigrantów
- Młodzież ze społeczności
- Dorośli ze społeczności przyjmujących i imigrantów
- Starsi dorośli ze społeczności przyjmujących i imigrantów

Rozdaj kopie zestawu narzędzi Ośrodka Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP M&E i poproś grupy o przejrzanie siedmiu pytań oceny szybkiego wsparcia psychospołecznego i zapobiegania przemocy / ochrony oraz szczegółowych pytań dotyczących wsparcia psychospołecznego i zapobiegania przemocy / ochrony z zestawu narzędzi M&E .

Poinstruuuj uczestników, aby zapisywali pytania oceniające na flipcharcie, a po zakończeniu powiesili na ścianie.

10:45 – 11:00

Przerwa na kawę i herbatę

11:00 – 11:20

Informacje zwrotne na temat kwestionariuszy oceny

Cel sesji: uczestnicy przedstawiają swoje kwestionariusze i uzyskują informację zwrotną od koordynatora na temat ich stosowności.

Koordinator zaprasza uczestników na spacer wokół sali, aby przejrzyli różne kwestionariusze oceny. Przekazuje informacje zwrotne na temat kwestionariuszy i określa, czy są one odpowiednie dla grup docelowych.

11:20 – 12:10

Przeprowadzanie rozmów oceniających

Cel sesji: przećwiczenie indywidualnych wywiadów oceniających, które odbywają się cztery dni po powodzi i gwałtownych powodziach w schronach lub poza nimi.

Materiały: kamizelka Czerwonego Krzyża, czapki lub plakietki, papier i długopisy dla ankieterów oraz rekwizyty dla uczestników. Role w rozmowie w załączniku 3.

Nadszedł czas, aby przygotować się do rozmów oceniających. Pamiętaj, że niekoniecznie będziecie rozmawiać z osobami z tej samej grupy docelowej, dla której przygotowaliście pytania.

Rozdaj role na czas rozmowy oceniającej połowie uczestników. Poinstruuuj ich, aby znaleźli sobie miejsce do siedzenia, zapisz główne cechy ich postaci (wiek, płeć i miejsce, w którym postać tymczasowo przebywa) i przygotuj rekwizyty.

Poproś osoby oceniające o spotkanie po jednym z rozmówców - jedni spotkają się z osobą z grupy docelowej, dla której przygotowali pytania, inni nie. Pozwól wszystkim osobom oceniającym zanotować kluczowe pytania podczas rozmowy oceniającej z kimś z innej grupy docelowej, niż ta, dla której przygotowali pytania - i rozpocznij rozmowy. Daj im 10 minut na przeprowadzenie rozmowy.

Po dziesięciu minutach poproś uczestników o zakończenie rozmowy i poproś osoby oceniające o zanotowanie sugerowanych przez nich natychmiastowych MHPSS i interwencji ochronnych.

Rozdaj role w rozmowie oceniającej i powtórz powyższą instrukcję.

Po tej rozmowie oceniającej uczestnicy proszeni są o szybkie wyszczególnienie interwencji MHPSS / ochrony, które zasugerowałyby w oparciu o ocenę potrzeb:

Dodatkowe pytania:

- Wymień osoby, które musisz koordynować i zaangażować w planowanie szybkiej oceny
- Z kim przeprowadzić rozmowę, aby uzyskać przegląd potrzeb grup w społeczności?
- Z którymi osobami odpowiedzialnymi za zasoby w społeczności również porozmawiałbyś.
- Jak szkolić osoby oceniające lub wolontariuszy do oceny

12:05 -12:30

Plenarne rozmowy oceniające

Cel sesji: uczestnicy biorą pod uwagę etykę, potrzeby ochrony i inne kwestie dotyczące płci i tożsamości, wiedząc, kiedy wykorzystać pierwszą pomoc psychologiczną podczas oceny

Materiały: rozdanie poniższych pytań dla każdej pary. Jeśli to konieczne, odeślij uczestników do podręcznika Ośrodka Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP Life Skills, gdzie znajdą kilka kwestii dotyczących oceny potrzeb w zakresie umiejętności życiowych.

Prowadzący omawia z uczestnikami niektóre z poniższych kwestii. Poniższe informacje można rozdać uczestnikom.

DO ODDANIA PODCZAS OCENY

Świadoma zgoda i inne formalności:

Czy przedstawiłeś się i uzyskałeś świadomą zgodę? Poproś uczestnika o przeczytanie zaleceń WHO, zgodnie z podręcznikiem umiejętności życiowych Ośrodka Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP s. 58



Świadoma zgoda

WHO zaleca, co następuje, aby uzyskać świadomą zgodę od dorosłych:

Witam, nazywam się _____ i pracuję dla _____. Pracujemy w _____ (obszar) zajmując się _____ (rodzaj pracy) przez _____ (okres). Obecnie rozmawiamy z ludźmi, którzy mieszkają w tej okolicy. Naszym celem jest wiedzieć, jakie problemy mają ludzie w tej dziedzinie, aby zdecydować, w jaki sposób możemy zaoferować wsparcie. Nie możemy obiecać udzielenia wsparcia w zamian za tę rozmowę. Jesteśmy tutaj tylko po to, aby zadawać pytania i uczyć się na podstawie Twoich doświadczeń. Możesz wziąć udział lub nie. Jeśli zdecydujesz się na rozmowę kwalifikacyjną, zapewniam, że Twoje informacje pozostaną anonimowe, więc nikt nie będzie wiedział, co nam powiedziałeś. Nie możemy zaoferować nic w zamian za Twój udział, ale bardzo cenimy Twój czas i odpowiedzi.

Czy masz jakieś pytania?

Czy chciałbyś wziąć udział w rozmowie?

1. Tak
2. Nie

Czy powiedziałeś kluczowemu informatorowi, że nie musi odpowiadać na pytania, jeśli nie chce i może przestać w dowolnym momencie?

Czy powiedziałeś kluczowemu informatorowi, do czego będą wykorzystywane te informacje?

Co zastanawiałeś się nad lokalizacją rozmów? Jak stworzyłeś bezpieczne środowisko?

Czy nie byłoby lepiej, gdyby rozmowy przeprowadzał ktoś tej samej płci? Kiedy byłoby to korzystne?

Czy byłeś proszony o wymianę towaru na informacje? Krótko mówiąc, czy obiecałeś coś w zamian?

Proces

W jaki sposób upewniłeś się, że zrozumiałeś wszystko jak należy?

Co by się stało, gdyby informator zareagował emocjonalnie?

Czy poszedłeś za tropem wskazanym przez informację?

Praca z tłumaczami - jak upewnić się, że rozumieją koncepcje PSS i poprawnie tłumaczą informacje?

Perspektywy

Czy uzyskałeś informacje na temat płci?

Czy uchwyciłeś perspektywę grup marginalizowanych (takich jak mniejszości etniczne lub religijne, osoby starsze, dzieci i młodzież, kobiety itp.)?

Czym różni się rozmowa z dziećmi od rozmowy z osobami dorosłymi?

12:30-13:00

Lunch

13:00 -13:30

Planowanie interwencji psychospołecznych dla różnych grup docelowych

Cel sesji: uczestnicy uczą się planować działania i interwencje na okres czterech tygodni po katastrofie w obszarze Morza Bałtyckiego o długotrwałym wpływie

Materiały: podstawowy szablon do tworzenia prostego planu działań (patrz poniżej) - w zależności od doświadczenia grupy można dodać kolumnę do monitorowania i oceny.

Uczestnicy pracują w tych samych grupach, które utworzyli podczas przygotowywania pytań oceniających i mają za zadanie przygotowanie planu interwencji pomocy psychospołecznej dla swojej grupy docelowej: dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych ze społeczności przyjmujących i imigrantów. Uczestników można by również podzielić na cztery nowe grupy, jeśli z jakiegoś powodu będzie to wymagane, pracując z przydzieloną grupą docelową.

Na podstawie informacji zebranych podczas rozmów oceniających zaplanujesz, jakie interwencje psychospołeczne przygotowałeś dla swojej grupy docelowej na najbliższe trzy miesiące. Rozpocznij dyskusję od podjęcia decyzji, kto przedstawi plan Sekretarzowi Generalnemu krajów nadbałtyckich, który odwiedzi nas dzisiaj i jest żywo zainteresowany kwestiami zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego.

Po katastrofie w Anglaby zaplanuj działania psychospołeczne na okres czterech tygodni dla określonej grupy docelowej.

Wybierz osobę do prezentacji dla sekretarza generalnego krajów nadbałtyckich i przedstaw najważniejsze momenty dyskusji grupowych.

Grupa docelowa:					
Rodzaj działalności, tak szczegółowo jak to możliwe	Oczekiwany wynik i wyuczone umiejętności	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4

14:30 – 15:00

Informacje zwrotne na temat planów interwencji dla różnych grup docelowych

15:00 – 15:15

Przerwa na kawę i herbatę

15:15 – 15:40

Planowanie sesji psychoedukacyjnych dla różnych grup docelowych

Cel sesji: uczestnicy zaplanują i poprowadzą sesje psychoedukacyjne dla różnych grup docelowych: dzieci, opiekunów, osób starszych i wolontariuszy.

Materiały: Ulotka z planem celów, tematami, metodami, planem sesji, materiałami oraz monitoringiem i ewaluacją.

Podziel uczestników na nowe grupy w zależności od konstelacji w grupie. Poproś każdą grupę, aby wyznaczyła osobę kontrolującą czas, sporządzającą notatki i prowadzącą różne części sesji. Każdemu w grupie należy przypisać rolę w planowanej sesji.

Zaplanowanie interwencji psychoedukacyjnej dla xxx grupy uczestników xx dni po wystąpieniu zdarzenia w lokalizacji xx

Cele	Tematy	Metody	Plan sesji	Materiały	Monitoring i ocena
Co chcesz osiągnąć na tej sesji?	Jakie będą tematy, które omówisz? I jakich umiejętności planujesz uczyć się uczestników podczas sesji?	Opisz swoje podejście i metody?	Nakreśl plan z podziałem czasu i zapisz, kto będzie prowadził poszczególne części sesji	Jakie materiały są potrzebne do zajęć w sesji?	Jak mógłbyś lub chciałbyś zmierzyć wynik sesji?

--	--	--	--	--	--

15:40 – 16:30

Sesje psychoedukacyjne

Cel sesji: przećwiczenie prowadzenia psychoedukacji w grupach

Materiały: przygotowany flipchart przedstawiający poniższą tabelę.

Na kolejnej sesji będziemy pracować w dwóch oddzielnych grupach, a grupy będą dla siebie prowadzić sesje.

Prowadzący A pójdzie z grupami dzieci i opiekunami do sali grupowej A.

Prowadzący B pójdzie z grupami starszymi dorosłymi i grupowymi wolontariuszami do sali B.

Prowadzący będą mierzyć czas podczas sesji.

Grupa otrzymująca sesję będzie miała pięć minut na swoją opinię. Przekazując informacje zwrotne, skup się na tym, co poszło dobrze i podaj sugestie oraz więcej pomysłów, jak również poprowadzić sesję, jeśli takie masz.

Po przeprowadzeniu obu sesji moderatorzy prześlą ogólne informacje zwrotne obu grupom.

Pamiętaj, kiedy odgrywanie ról postępuj normalnie i nie utrudniaj tego zbyt swojemu kolegom!

Pokój grupowy A

Dzieci grupowe prowadzą zajęcia dla opiekunów grupowych 15:40 – 15:55

Informacje zwrotne od opiekunów grupowych do dzieci grupowych 15:55 - 16:00

Opiekunowie grupowi prowadzą zajęcia dla dzieci grupowych 16:00 –16:15

Informacje zwrotne od dzieci grupowych do opiekunów grupowych 16:15-16:20

Ogólna informacja zwrotna od prowadzącego przypisanego do grupy w pokoju A 16:20-16:30

Pokój grupowy B

Grupowe osoby starsze prowadzą sesję dla wolontariuszy grupowych 15:40 – 15:55

Informacje zwrotne od wolontariuszy grupowych do starszych osób dorosłych 15:55 – 16:00

Wolontariusze grupowi prowadzą sesje dla starszych osób dorosłych 16:00- 16:15

Informacje zwrotne od starszych osób do wolontariuszy	16:15 - 16:20
Ogólna informacja zwrotna od prowadzącego przypisanego do grupy w pokoju B	16:20-16:30

16:45-16:55

Rozmowy z partnerami

Czas: 10 minut

Materiały: czerwone i zielone karteczki samoprzylepne i długopisy, flipchart z plusami i ulepszeniami.

Doszlśmy do końca dnia i czas na rozmowy z partnerem. Znajdź swojego partnera i poświęć 10 minut na spokojną rozmowę. Zakończ rozmowę, omawiając

- *Plusy dnia lub co poszło dobrze? - zanotuj je na zielonej karteczce*
- *Minusy lub co można zmienić lub ulepszyć? - zanotuj je na czerwonej karteczce.*

Rano przyjrzymy się zielonym i czerwonym karteczkom i zobaczymy, co idzie dobrze, a co należy zmienić. Jest to część zaangażowania społecznego w praktyce, więc jesteśmy świadomi tego, jak sobie radzimy.

16:55-17:00

Zakończenie dnia

Czas: 1 minuta

Materiały: piłka

Poproś uczestników, aby utworzyli krąg i podziękuj im za dzień i ich dotychczasowy wkład. Zainicjuj rzucanie piłką i poproś każdego uczestnika, aby jednym słowem określił to, co najbardziej mu się podobało w ciągu dnia. Zakończ rzucanie piłką i przypomnij drużynom odpowiedzialnym za podsumowanie i animację, aby przygotowały się na czwarty dzień.

Dzień czwarty

Angażowanie, opieka, szkolenie i nadzorowanie wolontariuszy

9:00 – 9:25

Otwarcie dnia, podsumowanie pierwszego dnia, plusy i sugestie oraz rozmowy z partnerami

Cel sesji: Powitanie uczestników, sprawdzenie informacji zwrotnych, czy coś należy zmienić lub dodać w sposobie prowadzenia szkolenia, podsumowanie dnia 2 i rozmowy z partnerami.

Materiały: przygotowany flipchart z programem dnia

Koordynatorzy omawiają program na dany dzień, plusy i sugestie, aby pokazać uczestnikom przykład praktycznego zaangażowania w społeczność, zapraszają zespół podsumowujący do prezentacji i proszą o rozmowy w parach: Czy jesteś gotowy.

9:25 – 10:45

Prowadzenie i współpraca z różnymi kategoriami wolontariuszy

Cel ćwiczenia: uczestnicy rozumieją, w jaki sposób różne typy wolontariuszy są zmotywowane do reagowania oraz jak zarządzać różnymi typami wolontariuszy i jak ich motywować.

Czas: 80 minut

Materiały pomocnicze: Kopia dla każdego uczestnika BALTPREP *Folder informacyjny dla wolontariuszy spontanicznych (załącznik 5) i Minimalne standardy opieki dla wolontariuszy podczas COVID-19*

Prowadząc interwencje w nagłych wypadkach, będziesz wchodzić w interakcje i pracować z wolontariuszami. Poniższe ćwiczenie dotyczy zarządzania różnymi typami wolontariuszy w oparciu o ich cechy. Pozwólcie, że wyjaśnię konfigurację ćwiczenia, ponieważ składa się ono z kilku kroków. Wyjaśnię również scenariusz przypadku, z którym będziemy pracować w tym ćwiczeniu.

1. *Poproszę o utworzenie grup - jedna grupa będzie liderami zespołów, a cztery grupy będą reprezentować różne typy wolontariuszy. W tych grupach będziecie omawiać różne tematy i znajdziecie ulotkę wyjaśniającą zadania grup.*
2. *Następnie każdy lider zespołu spotka się ze swoją grupą wolontariuszy, tak aby każda grupa wolontariuszy otrzymała lidera zespołu.*
3. *Po tym spotkaniu odbędzie się dyskusja na temat tego, jak Wam poszło. Będzie to tak zwane akwarium, w którym jedna osoba mówi, a reszta słucha. Najpierw liderzy zespołów, a następnie przedstawiciele każdej z grup omówią przebieg spotkań.*

Czy są jakieś pytania?

Przypadek jest następujący: w kraju nadbałtyckim doszło do ogromnego pożaru lasów, a wioska licząca 1347 osób będzie musiała ewakuować się na obrzeża większego miasta, z którego pochodzą wolontariusze. Będą tam mieszkać przez jakiś czas, dopóki zagrożenie nie minie i będą mogli się wycofać. Administracja miejska zwróciła się do Czerwonego Krzyża o pomoc w przeprowadzce i rozpoczęciu działalności psychospołecznej. Zostało to zgłoszone w mediach i wzbudziło duże zainteresowanie mieszkańców.

Wyznacz lub poproś o zgłoszenie się pięciu ochotników, którzy będą pełnić rolę liderów zespołu.

Podziel grupę na cztery grupy wolontariuszy:

1. Grupa psychologów, którzy przychodzą zaoferować wsparcie, dobrze się wcześniej znając.
2. Wolontariusze z lokalnego klubu sportowego piłki ręcznej - trenerzy i nastoletni zawodnicy oraz niektórzy rodzice.
3. Kobiety z kółka dziewiarskiego i czytelniczego po sześćdziesiątce, które bardzo chętnie pomogą. Znają się i są w kółku od lat.
4. Wolontariusze spontaniczni, którzy pojawiają się w oddziale Czerwonego Krzyża. Będą siedzieć indywidualnie i zastanawiać się nad podobnymi pytaniami jak inne grupy - jednak będąc wolontariuszami spontanicznymi, nie towarzyszą im przed spotkaniem z liderem zespołu.

Materiały pomocnicze dla liderów zespołu wolontariuszy:

Razem i innymi liderami zespołów macie 10 minut na omówienie swojego zadania i sposobu jego wykonania.

Każdy z was będzie zarządzał jedną z grup wolontariuszy.

Twoim zadaniem jest poinstruowanie ich o zadaniu, o wykonanie którego są proszeni przez oddział i władze.

Wolontariusze mają pomóc w przygotowaniu schroniska z łózkami polowymi, kuchnią, w rozprowadzaniu artykułów niespożywczych oraz gotowaniu i zmywaniu naczyń.

Działania psychospołeczne, w których wielu wolontariuszy chce pomóc, mają się rozpocząć dopiero po upływie dwóch tygodni - co jest sprzeczne z deklaracjami administracji. Zespoły DM mogą udzielać pierwszej pomocy psychologicznej tylko podczas wykonywania przydzielonych im zadań.

Materiały pomocnicze do pracy grupowej dla grup lub indywidualnych wolontariuszy

Jako grupa macie dziesięć minut na omówienie:

Jakie są Wasze cechy jako grupy?

Co chcecie zrobić w odpowiedzi na wsparcie?

Jakiego wsparcia potrzebujecie?

Jak postrzegacie inne grupy?

Co może być trudne w zarządzaniu Wami?

Materiały pomocnicze dla wolontariuszy spontanicznych - jedna ulotka na wolontariusza

Jakie są Twoje cechy jako wolontariusza?

Dlaczego zwróciłeś się do Czerwonego Krzyża?

Co chcesz zrobić w odpowiedzi?

Jak postrzegasz inne grupy?

Jakiego wsparcia potrzebujesz?

Jakie mogą wynikać trudności w zarządzaniu Tobą?

Poinstruj liderów zespołów, aby dołączyli do wyznaczonej grupy wolontariuszy, umożliwiając wolontariuszom spontanicznym spotkanie i pierwszą rozmowę.

Daj liderom zespołów i grupom dziesięć minut na interakcję.

Przerwij pracę grupową / odgrywanie ról i poproś liderów zespołów wolontariuszy, aby podeszli do środka pokoju i usiedli na czterech krzesłach pośrodku. Grupy siedzą w kręgu wokół czterech krzeseł i słuchają rozmowy liderów zespołu wolontariuszy.

Zapytaj liderów zespołów wolontariuszy, jak przebiegło ich spotkanie z wolontariuszami. Jakie wyzwania napotkali? Co poszło dobrze? Czy spełniły się ich oczekiwania wobec zadań?

Pozwól, aby rozmowa trwała przez kilka minut, a następnie poproś liderów zespołów wolontariuszy, aby opuścili akwarium. Poproś przedstawiciela każdej z grup wolontariuszy, aby usiadł pośrodku.

Poinstruj ich, aby omówili, jak to było spotkać się z liderem zespołu? Następnie jakie wyzwania i możliwości miał lider zespołu w zarządzaniu grupą. Czy plany dotyczące tego, co robić, były zgodne? Co myślą grupy o innych grupach wolontariuszy? Jakies wskazówki dla liderów zespołów wolontariuszy dotyczące zarządzania wolontariuszami?

Rozdaj folder BALTPREP wolontariuszom spontanicznym (patrz Załącznik 5) i omów go. Folder może być używany przez liderów zespołów wolontariuszy do prowadzenia odpraw dla wolontariuszy spontanicznych, a także może być wręczany wolontariuszom, aby zapewnić, że posiadają podstawowe informacje potrzebne do rozpoczęcia wolontariatu w Czerwonym Krzyżu.

10:45-11:00

Przerwa na kawę i herbatę

11:00 – 11:45

Plany szkoleń i nadzoru dla wolontariuszy

Cel sesji: stworzenie realistycznego planu treningowego w oparciu o scenariusz długoterminowy

Materiały: Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP: *Opieka nad wolontariuszami Zestaw narzędzi i podręcznik szkoleniowy*

Przyjrzymy się tworzeniu przeglądu szkoleń dla wolontariuszy wykonujących różne kluczowe zadania. Scenariusz jest następujący: miesiąc po pożarze tymczasowe mieszkanie jest gotowe do przeprowadzki z powrotem do miasta. Tymczasowe przedszkole i szkoła są otwarte, a lokalny oddział prosi zespół pomocy psychospołecznej o zaplanowanie i wdrożenie pomocy psychospołecznej w ciągu najbliższych sześciu miesięcy, posiadając dom kultury z grupami wsparcia, CFS i zajęciami dla młodzieży i osób starszych.

Poproś uczestników, aby utworzyli grupy w zależności od ich zainteresowań i jednocześnie upewnij się, że uwzględniono wszystkie cztery obszary planowania.

Z czego powinni zostać przeszkoleni wolontariusze, kiedy i jak należy ich nadzorować, aby mogli planować i prowadzić działania?

Stwórz plan szkolenia dla wolontariuszy wykonujących wymienione czynności.

	Miesiąc 1 Tydzień 1 do 4	Miesiąc 2 Tydzień 5 do 8	Miesiąc 3 Tydzień 8 do 12	Miesiąc 4 Tydzień 12 do 16	Miesiąc 5 Tydzień 16 do 20	Miesiąc 6 Tydzień 20 do 24	Monitoring i Ocena
Grupy wsparcia							
Wykorzystane materiały szkoleniowe							
Przestrzenie przyjazne dzieciom							
Wykorzystane materiały szkoleniowe							
Młodzież							
Wykorzystane materiały szkoleniowe							
Osoby starsze							
Wykorzystane materiały szkoleniowe							

11:45 – 12:45

Grupowa pierwsza pomoc psychologiczna

Cel sesji: przybliżenie wsparcia udzielanego grupom wolontariuszy po krytycznym wydarzeniu

Materiały: przygotowany flipchart z nagłówkiem siedmiu faz spotkania grupowego po krytycznym wydarzeniu

Materiały referencyjne: Training manual <http://pscentre.org/archives/resource-category/emergencies>

Koordynator wyznacza 4 liderów zespołu, którzy poprowadzą grupową sesję pierwszej pomocy psychologicznej, pytając, czy są skłonni poprowadzić grupową sesję pierwszej pomocy psychologicznej. Najlepiej, aby liderami zespołu byli uczestnicy z doświadczeniem w udzielaniu pierwszej pomocy psychologicznej.

Grupowa pierwsza pomoc psychologiczna dla pracowników i wolontariuszy po krytycznych wydarzeniach jest niezwykle ważne, aby zapewnić wsparcie zespołom, zapobiegać skutkom incydentu oraz promować integrację i spójność grupy.

Spotkanie grupowej pierwszej pomocy psychologicznej to sposób na udzielenie wsparcia większej liczbie osób w tym samym czasie, często dla członków grupy, którzy znają się wcześniej. Członkowie grupy dowiadują się, że inni mogą mieć podobne reakcje jak oni. Może to pomóc usystematyzować i potwierdzić ich uczucia oraz sprawić, że poczują się związani z innymi. Może zmniejszyć izolację i prowadzić do spójności grupy. Spotkanie prowadzi do rozwoju empatii, gdy członkowie grupy poznają nawzajem swoje doświadczenia i reakcje. Dzięki temu można promować wzajemne wsparcie i zrozumienie samego siebie. Może zainspirować członków grupy nowymi pomysłami i strategiami dbania o siebie, zachęcając do pozytywnych strategii radzenia sobie. Daje prowadzącym możliwość obserwacji i oceny, czy ktoś nie potrzebuje indywidualnego wsparcia.

Członkowie zespołu, którzy razem coś przeżyli, ludzie, którzy już się znają, powinni dołączyć do spotkania. Jeśli ktoś jest wyraźnie bardzo zdenerwowany lub nie chce uczestniczyć w programie, nie powinien być uwzględniany. Czasami lepiej, aby osoby z różnych szczebli organizacji nie były razem, ponieważ niektórzy uczestnicy mogą nie czuć się swobodnie rozmawiając.

Zalecamy, aby podczas sesji pierwszej pomocy psychologicznej i na spotkaniu wspierającym nie było więcej niż 10 osób. Jeśli wydaje się, że tylko niewielka liczba osób potrzebuje pierwszej pomocy psychologicznej, bardziej odpowiednie może być zorganizowanie nieformalnego spotkania wspierającego.

Spotkanie pierwszej pomocy psychologicznej i wsparcia odbywa się co najmniej dwa do trzech dni po wystąpieniu zdarzenia, ponieważ daje to osobom dotkniętym kilka dni na odpoczynek i powrót do zdrowia, a także daje czas na wdrożenie naturalnych mechanizmów radzenia sobie, takich zwrócenie się do rodziny z prośbą o wsparcie.

Potrzeba umiejętności i energii, aby zarządzać komunikacją i interakcjami w grupie, zwłaszcza kilka pierwszych razy. Wprowadzenie dwóch koordynatorów ułatwia to zadanie i pomaga podnieść poziom wsparcia udzielanego uczestnikom. Oznacza to, że jedna osoba może zorganizować i poprowadzić spotkanie, a druga może pomóc w zapewnieniu dodatkowego wsparcia osobie, wyjątkowo silnie reaguje na daną sytuację. W przypadku planowania spotkania grupowej pierwszej pomocy psychologicznej prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem szkoleniowym i materiałami dodatkowymi, aby spotkanie odbyło się zgodnie ze wszystkimi wytycznymi.

Pokrótkce omówię 7 faz wsparcia grupowego po krytycznym wydarzeniu:

- 1. otwarcie spotkania*
- 2. sprawdzenie, jak sobie radzą uczestnicy*
- 3. krótki przegląd merytoryczny działań podjętych w sytuacji kryzysowej*
- 4. udzielanie informacji i psychoedukacja*
- 5. promowanie samoopieki, wsparcia partnerów i pozytywnego radzenia sobie z problemami*
- 6. w razie potrzeby przekaz informacji o poradnictwie społecznym*
- 7. zakończenie spotkania.*

Scenariusz: atakowani wolontariusze

Trzy dni temu doszło do bardzo nieprzyjemnego i nieoczekiwanego ataku przeprowadzonego przez grupę rozgniewanych miejscowych, kiedy wolontariusze przybyli do obozu z pomocą po pożarze w scenariuszu z dzisiejszego ranka.

Wolontariusze zostali zaatakowani słownie, tłum zablokował wejście na teren obozu, a kilku wolontariuszy zostało popchniętych przez miejscowych. Podczas gdy wcześniej niektórzy mieszkańcy wioski bardzo wspierali los tych, którzy stracili domy w pożarze lasu, teraz pojawiają się głosy, że mieszkańcy obozu są brudni i niedyscyplinowani.

Niektórzy miejscowi obwiniają wolontariuszy o wspieranie osób, które mieszkają w obozie, ponieważ odkrywają również, że otrzymują większe wsparcie finansowe i inne niż mieszkańcy wioski.

Lider zespołu wolontariuszy najpierw próbował przekonać najbardziej głośniejszych z rozłoszczonych mieszkańców, a gdy zdał sobie sprawę, że to nie pomogło, wycofał zespół.

Sekretarz oddziału został poproszony o przeprowadzenie grupowych sesji pierwszej pomocy psychologicznej w celu złagodzenia skutków ataku i zapewnienia wszystkim odpowiedniego wsparcia. Od czasu incydentu nie było więcej epizodów, ale ochotnicy byli wstrząśnięci tym nieoczekiwanym wydarzeniem. Czerwony Krzyż i władze podejmują również kroki, aby poradzić sobie z krytyką mieszkańców i znaleźć sposoby na poprawę sytuacji.

Tworząc grupy, pozwól odgrywającym role wolontariuszy spędzić dwie minuty na przygotowaniu swoich ról i znalezieniu odpowiednich rekwizytów.

Kończąc ćwiczenie, poproś liderów zespołów, aby usiedli na środku pokoju i powiedzieli jak poszło. Następnie zapytaj tych, którzy odgrywają role wolontariuszy, co uważają za przydatne w grupowej pierwszej pomocy psychologicznej.

12:45 – 13:15

Lunch

13:15 – 14:00

Dylematy etyczne - czy należy donosić?

Cel sesji: aby uczestnicy byli świadomi polityki IFRC, która dotyczy takich obszarów, jak zapobieganie i reagowanie na wykorzystywanie seksualne i molestowanie oraz korupcję. Uczestnicy są informowani o tym, do kogo mogą się zwrócić, gdyby potrzebowali wsparcia w podjęciu decyzji, jak postępować w obliczu trudnych dylematów etycznych.

Materiały: Polityka PSEA, Polityka dotycząca zgłaszania nieprawidłowości, telefon zaufania

<https://media.ifrc.org/ifrc/what-we-do/inclusion/protection-gender-inclusion/ensuring-dignity-safety-communities-volunteers-staff/>

W następnej sesji przyjrzymy się dylematom etycznym. Takie dylematy są nieuniknione podczas interwencji w nagłych wypadkach. Będzie wiele sytuacji, podczas których będziecie się zastanawiać, co zrobić.

Podczas tej sesji grupy będą pracować nad kwestiami pomagającymi się przygotować, tak aby wiedzieć, do kogo się zwrócić i gdzie uzyskać poradę, jeśli spotkają się z korupcją, wykorzystywaniem seksualnym, znęcaniem się i molestowaniem lub jeśli w zespole wystąpi konflikt.

Przygotowaliśmy dla Was kilka przypadków, ale najpierw zapytam, czy ktoś z Was ma jakieś konkretne przypadki z własnego doświadczenia, które chciałby omówić na forum grupy? Jeśli tak, możemy utworzyć grupę dla takich przypadków.

Daj uczestnikom czas na podzielenie się dylematami etycznymi, z którymi się spotkali lub wyobrażają sobie, że mogą się z nimi zmierzyć. Jeżeli część uczestników chce pracować nad tymi dylematami, powinna utworzyć grupę, a reszta uczestników może pracować nad poniższymi dylematami.

Rozdaj kopie poniższych przypadków grupom. Poinstruuuj grupy, aby wybrały lidera zespołu, protokolanta i osobę która przedstawi wyniki dyskusji na forum całej grupy.

Grupy mają xx minut na omówienie sprawy.

Jeśli grupy zajmują się przypadkami według własnego wyboru, daj im następujące instrukcje:

Opiszcie swój przypadek i wyjaśnijcie dylemat, jaki stwarza on dla zaangażowanych osób. Następnie omówcie:

- Co zrobicie?
- Do kogo możecie się zwrócić po poradę, jak sobie poradzić w tej sytuacji?
- Jakimi politykami IFRC możecie się kierować?

Przypadek 1

Zauważyłeś, że niektórzy pracownicy Twojej firmy często wychodzą na obiady i kolacje ze swoimi odpowiednikami ze Stowarzyszenia Krajowego i obciążają tym program jako wydatkami na spotkania. Gdy pracowałeś z delegatem ds. Finansów nad finansami w twoim programie dowiedziałeś się, że jedzą też obiady z przyjaciółmi i rodziną i również te koszty wliczają w wydatki służbowe. Twoja praca wolontariacka kończy się za dwa tygodnie i chciałbyś wkrótce zostać delegatem. Jesteś świadomy zasad dotyczących informowania o nieprawidłowościach itp., ale słyszałeś również, że Twoje imię może zostać ujawnione, jeśli złożysz doniesienie, poza tym obiad i kolacja na mieście są tanie, więc straty nie są tak duże.

- Co zrobisz?
- Do kogo możesz się zwrócić po poradę, jak sobie poradzić w tej sytuacji?
- Jakimi politykami IFRC możesz się kierować?

Przypadek 2

Jesteś członkiem personelu nadbałtyckiego Stowarzyszenia krajowego wysłanego do sąsiedniego kraju w związku z wystąpieniem katastrofy. Obsługujesz dokumentację psychospołeczną - planowanie, szkolenie i nadzór - z odpowiednikiem NS. Zdarza się, że znajdujesz faktury w drukarni z podróży po kraju i zauważasz, że nastąpiły zmiany, które powodują wzrost kosztów o 25%.

- Co zrobisz?
- Do kogo możesz się zwrócić po poradę, jak sobie poradzić w tej sytuacji?
- Jakimi politykami IFRC możesz się kierować?

Przypadek 3

Jesteś młodszym delegatem na misji IFRC w biurze regionalnym kraju nadbałtyckiego. Przebywasz w kraju od 6 miesięcy i zaprzyjaźniłeś się z miejscowym personelem i emigrantami w ruchu i poza nim. Twoja ocena przed delegatem jest zaplanowana za miesiąc. Wychodzisz wieczorami z przyjaciółmi do lokalnego baru. Większość delegatów znajduje się w barze i wszyscy piją wino. Później widzisz, jak jeden z nich odjeżdża, prowadząc samochód. Później inna osoba całuje kogoś z lokalnej społeczności, kto jak podejrzewasz, że jest prostytutką.

- Co zrobisz?
- Do kogo możesz się zwrócić po poradę, jak sobie poradzić w tej sytuacji?

- Jakimi politykami IFRC możesz się kierować?

Przypadek 4

Jesteś wolontariuszem w transgranicznej grupie reagującej obszaru nadbałtyckiego. Zespół z sąsiedniego kraju ma bardzo energicznego członka, który jest również bardzo uparty. Zostajesz poproszony o pójście z nim na spotkanie z kierownikiem oddziału, które jest dość intensywne. Między Twoim współpracownikiem a kierownikiem oddziału wybucha kłótnia dotycząca planu naprawy opracowanego przez zespół przychodzący. Po spotkaniu mówisz koledze, że zgadzasz się z kierownikiem oddziału i że plan nie jest realistyczny. Wtedy wdajecie się w wielką i nieprzyjemną kłótnię, podczas której ktoś na was krzyczy. Następnego ranka zostaniesz poinformowany, że na stronie FB sąsiedniego oddziału opisano Cię negatywnie „xx nie jest dobrze wyszkolony w planowaniu, co negatywnie wpłynie na naszą pracę dla naszych sąsiadów...”

- Co zrobisz?
- Do kogo możesz się zwrócić po poradę, jak sobie poradzić w tej sytuacji?
- Jakimi politykami IFRC możesz się kierować?

14:00-14:45

Zespoły Stowarzyszenia krajowego planują kolejne kroki

Cel sesji: uczestnicy dyskutują o nauce w kontekście swojego kraju, planują co wdrożyć, kiedy i jak wykorzystać interwencje omówione podczas szkolenia. Ewentualne utworzenie sieci szkoleniowej. Dyskusja o współpracy ponadnarodowej.

Praca grupowa w zespołach narodowych nad planami MHPSS w ich stowarzyszeniu krajowym lub oddziale. W tej sesji uczestnicy pracują w grupach z innymi uczestnikami ze swojego stowarzyszenia krajowego lub oddziału, tworząc indywidualne plany pracy MHPSS na nadchodzący rok.

W ramach rozgrzewki prowadzący może poprosić uczestników o utworzenie dwóch szeregów stojących naprzeciw siebie. Poproś ich aby porozmawiali przez chwilę: *Jeśli przyjechałeś do mojego kraju, aby zaoferować wsparcie w nagłych wypadkach, powinieneś wiedzieć XXXX o naszym społeczeństwie, naszej kulturze, naszej współpracy z władzami, aby nie zrobić z siebie kompletnego głupka!*

Po pierwszej wymianie poproś uczestników, aby poruszali się jak ogniwa w łańcuchu rowerowym, stając przed nowymi uczestnikami i wymieniali informacje na temat swojego stowarzyszenia krajowego. Powtórz ostatni raz.

Następnie podziel uczestników na stowarzyszenia krajowe lub grupy branżowe i jeśli tylko jedna osoba ze stowarzyszenia krajowego lub oddziału może dołączyć do innej grupy lub pracować samodzielnie, według uznania prowadzącego. Grupy mają:

- stworzyć realistyczny plan przyszłych prac na najbliższe np. 12 miesięcy
- odnotować, które materiały mogą wesprzeć ich pracę
- omówić, jak zaangażować kierownictwo w promowanie ich inicjatyw
- omówić, w jaki sposób mogą skorzystać ze wsparcia kolegialnego ze strony innych osób zajmujących się MHPSS we własnych lub innych stowarzyszeniach krajowych i skorzystać np. Europejska Sieć Wsparcia Psychospołecznego
- omówić strategie finansowania wspierające plany pracy

Grupy powinny zanotować swoje plany, a następnie przedstawić je na forum całej grupy.

14:45 – 15:00

Przerwa na kawę i herbatę

15.00 – 15:30

Prezentacja i dyskusja na temat planów Stowarzyszenia krajowego

Cel sesji: Stowarzyszenie krajowe przedstawia swoje plany pracy w celu ich sformalizowania.

Koordinator prowadzi prezentację i dyskusję na temat planów pracy Stowarzyszenia krajowego. Plany pracy można udostępniać wszystkim uczestnikom i ustalać działania następcze po ich wdrożeniu. Można utworzyć grupę WhatsApp w celu wsparcia między uczestnikami po szkoleniu.

15:30 – 16:00

Refleksje na temat postępów

Cel sesji: uczestnicy zastanawiają się ze swoim partnerem nad postępami i kolejnymi osobistymi krokami w zdobywaniu wiedzy i umiejętności MHPSS, ponadto uczestnicy zastanawiają się nad swoim partnerem, przygotowując dla niego certyfikat.

Materiały: przygotowany flipchart z poniższymi pytaniami oraz papier, długopisy, kredki do spersonalizowanych certyfikatów dla partnerów.

Prowadzący instruuje uczestników, aby utworzyli pary ze swoim partnerem na ostatnią rozmowę. Mają 10 minut, aby opowiedzieć swojemu partnerowi:

- Najważniejsza zmiana, jakiej doświadczyli podczas szkolenia
- W jaki sposób będą dalej uczyć się o MHPSS i rozwijać swoje umiejętności MHPSS
- Kto odniesie korzyści z ich udziału w szkoleniu?
- W jaki sposób mogą zapewnić transfer wiedzy i umiejętności ze szkolenia do codziennej pracy
- Co można zmienić w szkoleniu, aby było bardziej efektywne

Poinformuj uczestników, że dokonają oceny szkolenia pod koniec szkolenia lub on-line po szkoleniu. Zobacz załącznik 6, aby zapoznać się z sugestią dotyczącą oceny.

Tworzenie certyfikatu dla Partnera

Koordinator instruuje uczestników, aby stworzyli osobisty certyfikat dla swojego partnera, uwzględniając:

- Co im się podobało w partnerze
- Czego nauczyli się od swojego partnera
- Czego chcą dla swojego partnera

Podczas opracowywania certyfikatów mogą być tak kreatywni i innowacyjni, jak chcą.

15:30 – 16:00

Ceremonia zakończenia

Koordinator zachęca uczestników, aby wręczyli certyfikaty swoim partnerom. Certyfikaty szkolenia od kierownictwa szkolenia można rozdać po wymianie spersonalizowanych certyfikatów przez każdą parę lub przesłać uczestnikom po szkoleniu np. po wypełnieniu oceny zgodnie z sugestią - i gdy prowadzący dostosuje ją w razie potrzeby - w załączniku 6.

Koordinator zamyka szkolenie formalnym przemówieniem, w którym chwali uczestników za ich wysiłki i życzy im powodzenia w przyszłości.

ZORGANIZOWANE ROZMOWY Z PARTNEREM PRZED, W TRAKCIE I PO

Przed: Czy jesteś gotowy ?

Pytania koncentrują się na przygotowaniu do dnia, zadania, zmiany lub misji.

Sporządzenie wykazu tego, jak sprawy mają się tu i teraz :

- Jak się dzisiaj miewasz? Dobrze spałeś? Jak Ci minęła podróż? Itp. ...

Zmartwienia lub obawy, którymi należy się zająć lub odłożyć na bok:

- Czy jest coś, co nie pozwala Ci zaangażować się w pełni?
- Czy masz jakieś obawy, zastrzeżenia lub opory wobec planu dnia, zadania, zmiany lub misji?
- Czy w domu lub poza nim jest coś, co masz do zrobienia, o czym myślisz, co musisz zrobić, albo może mentalnie odstawić na bok, zanim zaczniemy dzień?

Przygotowanie do zadania:

- Jak myślisz, jakie będą nasze dzisiejsze zadania?
- Czy jest coś, co możesz zrobić, aby się przygotować?
- Co możesz zrobić, aby dziś jak najlepiej wykorzystać swoją pracę?

Potrzeby w zakresie wsparcia i kiedy się po nie zgłosić:

- Czy potrzebujesz dziś ode mnie wsparcia?
- Kiedy powinniśmy się do siebie zgłosić?

Podczas: Weryfikacja

Pytania koncentrują się na tym, jak idzie Twojemu partnerowi, jak radzi sobie z sytuacją.

- Jak się masz?
- Czy jesteś nawodniony, czy jadłeś i robiłeś sobie przerwy?
- Co wydarzyło się do tej pory ?

Gdyby coś się stało: Czy chcesz mi powiedzieć, co się stało teraz, czy może później ?

Po: Wyciszenie

Pytanie koncentruje się na tym, jak sobie radzi twój partner, jakie napotkał wyzwania i jak przejść do trybu po pracy .

- Jak Ci minął dzień?

Czy jesteś gotowy, aby przejść dalej i zakończyć zmianę / sesję ?

- Co chciałbyś teraz robić?
- Coś jeszcze powinieneś lub możesz zrobić, aby się wyciszyć?
- Jakie masz plany samoopieki na resztę dnia ?

Załącznik 2

Tożsamość poszkodowanych w schronisku

<p>1</p> <p>Matka z małym dzieckiem - jesteś nielegalnym migrantem utrzymującym się z mężem ze zbierania butelek. Twój mąż został ciężko ranny w ataku, który właśnie miał miejsce. Widziałaś jak go wynoszą ale nie wiesz, dokąd go zabrano. Nie wiesz, co robić i bardzo boisz się o przyszłość. Twoje dziecko płacze i jest przestraszone, a Ty nie wiesz, co z nim zrobić, bo wystarczy, że pomyślisz o możliwej utracie męża. To on mówił po angielsku, a ty nie, odkąd niedawno przybyłeś i przekroczyłeś swoją wizę. Nie chcesz wracać do swoich teściów, z którymi się nie dogadujesz.</p>	<p>Niepokój emocjonalny - zagubiona i zapłakana</p> <p>Niepokój fizyczny Drżenie i bawienie się szalikami</p>
<p>2</p> <p>Młoda kobieta, która przyjechała na festiwal z innego kraju nadbałtyckiego ze swoim mężem i jego bratem, który jest ciężko ranny i trafił do szpitala.... To ty chciałaś jechać ponieważ grał twój ulubiony zespół. Teraz twój mąż jest zły, mówi, że to twoja wina, że jego brat też pojechał. Twoja głowa krwawi z miejsca, w którym twój mąż uderzył cię godzinę temu. Nikt tego nie widział. Boisz się, że jeśli ludzie się dowiedzą, stanie się bardziej zły. Krwawisz, masz zawroty głowy i czujesz niepokój. Siedzisz z dala od ludzi i trzymasz głowę.</p>	<p>Niepokój fizyczny -</p> <p>Trudności w oddychaniu i siedzi zgarbiona, próbując się ukryć</p>
<p>3</p> <p>Mężczyzna w średnim wieku, który uwielbia festiwale - i ma wadę słuchu. Muzyka na festiwalach jest tak głośna, że możesz ją poczuć i usłyszeć, więc dużo wyjeżdżasz na festiwale! Właśnie otrzymałeś wiadomość, że twój ojciec ciężko zachorował i potrzebuje cię; jednak zaraz po tym, połączenie zerwało się i musisz wracać do domu... policja nalega na przesłuchanie wszystkich, a ty jesteś na końcu kolejki... to zajmie kilka godzin. Próbujesz zdobyć informacje i szukasz kogoś, kto może ci pomóc pośród wszystkich cierpiących emocjonalnie.</p>	<p>Niepokój emocjonalny chory ze zmartwienia, niespokojny, płaczliwy</p>
<p>4</p> <p>Jesteś zły z powodu jakości jedzenia, które serwują w schronisku. Nie możesz tego jeść, to obrzydliwe. Jesteś tak zły, że nie kontrolujesz swoich emocji i jesteś werbalnie agresywny w stosunku do ludzi, którzy z tobą rozmawiają. Kilka lat temu byłeś świadkiem ataku terrorystycznego w swoim kraju, w którym straciłeś bliskiego przyjaciela.</p>	<p>Niepokój emocjonalny - Okazywanie niepokoju i złości</p> <p>Niepokój fizyczny - Trudności w oddychaniu</p>

<p>5</p> <p>75-letni mężczyzna na wózku inwalidzkim, który pojechał na festiwal z 17-letnim wnukiem. Wnuk jest dla ciebie bardzo dobry i dba o ciebie, ale nie chcesz mu mówić, że potrzebujesz pieluch dla dorosłych. Wstydzisz się, że twój wnuk musi opiekować się tobą w schronisku, aż będziesz mógł wrócić do domu.</p>	<p>Niepokój emocjonalny - Okazuje wzburzenie, mówi cichym głosem Zawstydzony</p> <p>Niepokój fizyczny- Trudności w oddychaniu</p>
<p>6</p> <p>Jesteś z grupą przyjaciół i po prostu musisz zadzwonić do swojej siostry, aby dać jej znać, że wszystko w porządku, ponieważ wie, że byłeś na festiwalu. Zgubiłaś telefon .</p>	<p>Niepokój emocjonalny Zapłakana</p>
<p>7</p> <p>78-letnia kobieta z demencją. Jesteś sama i nie masz pojęcia, co się dzieje. Jakoś zostałaś wepchnięta do schroniska, ponieważ było duże zamieszanie, kiedy autobusy podjeżdżały pod schron. Przechodziłaś z rodziną, która zabrała cię na spacer. Jesteś więcej niż zagubiona i nie masz pojęcia co się dzieje. (Rodzina szuka cię na zewnątrz, ale policja zamknęła drzwi do schroniska i minie trochę czasu, zanim uda im się do ciebie dostać).</p>	<p>Niepokój emocjonalny Zdezorientowana</p>
<p>8</p> <p>Samotna 15-letnia dziewczynka. Dostałaś pozwolenie na wyjazd na festiwal z bliskim przyjacielem, ale nie byliście razem, kiedy doszło do ataku. Sieć nie działa i nie możesz znaleźć przyjaciela, który został zabrany do innego schroniska. Słabo znasz angielski, a są tu mężczyźni, z którymi nie czujesz się bezpiecznie i którzy próbują się tobą zaopiekować. Nie wiesz, co robić...</p>	<p>Niepokój emocjonalny - Doświadcza wysokiego poziomu lęku .</p> <p>Niepokój fizyczny Trzęsie się</p>
<p>9</p> <p>Jesteś trenerem sudańskiej drużyny piłki ręcznej. Martwisz się, co się stanie, może policja zaaresztuje Cię za to, że pojechałeś na festiwal - i jak zadbasz o drużynę. Przeżywasz silne reakcje emocjonalne, po tym jak byłeś świadkiem ataku we własnym kraju. Doświadczasz retrospekcji i nie możesz wyrzucić z głowy okropnych obrazów. Nie możesz jeść ani pić i chcesz być z dala od wszystkiego i wszystkich. Siedzisz gdzieś daleko, gdzie nikt cię nie widzi. Jak to się mogło stać w kraju nadbałtyckim ??? Jak to się mogło stać w kraju nadbałtyckim... ciągle to powtarzasz Mówisz po angielsku,....</p>	<p>Niepokój emocjonalny - Zdezorientowany, odrętwiały i prawie nieruchomy - przestraszony</p> <p>Niepokój fizyczny- Przyspieszony oddech</p>
<p>10</p> <p>17-letni piłkarz ręczny. Twoja rodzina była tak dumna, że byłeś w drużynie, która wyjechała na mecz. Nie rozumiesz, co się dzieje, ponieważ nikt nie poinformował Ciebie i Twoich znajomych po arabsku o tym, co się stało. Trener był w innym autobusie, ma twój paszport i nauczyłeś się nigdy nie ufać policji - chcąc tylko łapówek. Boisz się i nie wiesz, z kim bezpiecznie porozmawiać. Rozumiesz i mówisz trochę po angielsku.</p>	<p>Niepokój emocjonalny - Zdezorientowany - przestraszony -</p> <p>Niepokój fizyczny po cichu zbliża się do Czerwonego Krzyża, aby go zauważyli i pomogli</p>

<p>11</p> <p>Młoda osoba z rodzeństwem. Odchodzisz od zmysłów i wpadasz w panikę, ponieważ byłaś świadkiem ataku z bliska. Boisz się, że terroryści wejdą do schroniska i wydaje Ci się, że każdy dźwięk i ruch są tego oznaką.</p> <p>Twoje rodzeństwo próbuje dowiedzieć się, co się dzieje i zostawili Cię samą - chcesz, aby wrócili TERAZ</p>	<p>Niepokój emocjonalny - spanikowana - nie mogła usłyszeć tego, co powiedziano na początku - Ignie do Czerwonego Krzyża</p> <p>Niepokój fizyczny- Trzęsie się</p>
<p>12</p> <p>Jesteś pomocnikiem scenicznym i to jest twoja pierwsza praca w słynnym zespole. Odniosłeś kontuzję, spore rozcięcie na ramieniu i nodze, a Czerwony Krzyż opatrzył cię w autobusie. Zespół odjechał własnym samochodem i czujesz się pozostawiony sam, oni widzieli, że zostałeś ranny i po prostu odjechali – nie wiesz czego się od ciebie oczekuje. Czy dostaniesz pieniądze za już wykonaną pracę. Niektórzy mówili, że zespół odjechał na lotnisko już po tym, jak policja traktowała ich jako VIP-ów, i robiła sobie selfie z zespołem. Brak informacji utrudnia koncentrację.</p>	<p>Niepokój emocjonalny</p> <p>czuje się samotny, boi, i martwi się</p>

Załącznik 3 Dialog psychoedukacyjny - psychoedukacja na temat znaczenia snu

Źródło: Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP, *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej* s. 38.

Mężczyzna: *Nie czuję się sobą. Czuję się jak w przedstawieniu, w którym udaję, że żyję, ale w środku czuję, że jestem martwy. Udaję, że nic mi nie jest przed moimi dziećmi, ale już nie wiem, kim jestem.*

Wolontariusz: *Rozumiem to uczucie. To częsta reakcja, gdy tracisz kogoś, kogo kochasz. Całe Twoje życie się zmieniło i musisz się w nim na nowo odnaleźć. To dla ciebie naprawdę trudna sytuacja.*

Mężczyzna: *Nie sądzę, żebym kiedykolwiek znowu czuł się szczęśliwy. Czuję, że straciłem chęć do życia.*

Wolontariusz: *Wiem. To trudny stan. Wiele osób, które doświadczyły straty, takiej jak Twoja, traci chęć do życia. Jednak to uczucie minie. Uczucia zmieniają się z upływem czasu i chociaż teraz wydaje ci się, że jest ciężko, stopniowo zaczniesz czuć się silniejszy. Inni w podobnej sytuacji uznali pierwszy okres za bardzo trudny, ale powoli sytuacja zaczyna się poprawiać i odzyskują siły i chęć do życia.*

Mężczyzna: *Jestem też bardzo zmęczony. Nie mogę spać. Kiedy kładę się, moje ciało jest wyczerpane i prawie nie mogę się ruszać, ale mój umysł jest niespokojny i nie mogę spać.*

Wolontariusz: *To również jest bardzo częsta reakcja na tak trudne doświadczenie. Opowiedz mi trochę o tym, co się dzieje, zanim pójdziesz spać?*

Mężczyzna: *Oglądałem telewizję do późna. Byleby tylko pomyśleć o czymś innym niż puste łóżko w sypialni. Potem, kiedy docieram do sypialni, zostawiam włączone światło, ponieważ ciemność mnie zasmuca. Byłem przyzwyczajony do słuchania jej cichych odgłosów w ciemności, a teraz ciemność jest pusta. Ale trudno mi spać przy włączonym świetle.*

Wolontariusz: *Czy rozważałeś może spanie w innym miejscu w domu? Może mógłbyś spać na sofie przez kilka nocy lub przestawić łóżko w nowe miejsce, aby symbolicznie rozpocząć nowy rozdział bez niej? Pomogło to innym osobom, które były w twojej sytuacji. Sen jest bardzo ważny dla organizmu, aby odzyskać i przywrócić energię. Potrzebujesz snu, aby poradzić sobie z tą całą sytuacją.*

Mężczyzna: *Tak, potrzebuję snu. Spróbuję Twojego pomysłu i przeniosę materac do innego pokoju.*

Wolontariusz: *Kolejną wskazówką jest upewnienie się, że dobrze ćwiczysz i dobrze się odżywasz. Wiele osób, które przeżywają żalobę, zapomina o jedzeniu i przestaje ćwiczyć. Obie te rzeczy są ważne, aby pomóc Ci stać się silnym i poczuć się lepiej.*

Mężczyzna: *Masz rację. Nie odżywiam się dobrze. Nie mam apetytu.*

Wolontariusz: *Staraj się przestrzegać normalnej rutyny dbania o siebie i dzieci. Jeśli nadal nie będziesz mógł zasnąć przez kilka następnych dni, skontaktuj się z lekarzem, ponieważ może to prowadzić do problemów zdrowotnych.*

Załącznik 4 Patrz, słuchaj i łącz do wycięcia

Wytnij każdy wiersz na kolejnych stronach, aby wykonać ćwiczenie z pierwszej pomocy psychologicznej.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA

- informacje o tym, co się wydarzyło i się dzieje
- kto potrzebuje pomocy
- ryzyka związane z bezpieczeństwem i ochroną
- urazy fizyczne

- jak zidentyfikować / obserwować natychmiastowe podstawowe i praktyczne potrzeby
- reakcje emocjonalne

SŁUCHAJ

- podejź do kogoś
- przedstaw się
- uważaj i aktywnie słuchaj
- zaakceptuj uczucia innych
- uspokój zaniepokojone osoby
- pytaj o potrzeby i obawy

- pomóż osobom znajdującym się w trudnej sytuacji w znalezieniu rozwiązań ich potrzeb i problemów

ŁĄCZ

- uzyskaj dostęp do informacji
- połącz z bliskimi i wsparciem społecznym
- rozwiązuj praktyczne problemy
- uzyskaj dostęp do usług i innej pomocy

Załącznik 5 Folder dla wolontariusza spontanicznego Czerwonego Krzyża

Folder jest przekazywany wolontariuszom spontanicznym, a odprawa prowadzona przez kierownika zespołu wolontariuszy odbywa się w tej samej kolejności. Wersję PDF folderu można znaleźć na pscentre.org wraz z programami szkoleniowymi BALTPREP.

Witamy w Czerwonym Krzyżu

Cieszymy się, że zdecydowałeś się dołączyć do Czerwonego Krzyża jako wolontariusz, aby pomagać innym w potrzebie. Ten folder zawiera podstawowe informacje na temat wolontariatu w Czerwonym Krzyżu, a także krótkie wprowadzenie do zadań i obowiązków wolontariuszy.

Dołożymy wszelkich starań, aby pomóc Ci pełnić rolę wolontariusza i sprawić, że poczujesz się częścią społeczności wolontariuszy. Jeśli z jakiegoś powodu uznasz, że wolontariat w Czerwonym Krzyżu nie jest dla Ciebie, poinformuj o tym lidera zespołu.

Wolontariusze spontaniczni

Wolontariusz spontaniczny to ktoś, kto nie jest powiązany ze służbami ratowniczymi ani organizacją wolontariacką, ale oferuje wsparcie w reagowaniu i usuwaniu skutków incydentu bez obszernego planowania wstępnego. Wolontariusze spontaniczni są często częścią społeczności dotkniętych katastrofą. Znają sytuację w terenie i to jest wielki atut podczas reagowania. Jednocześnie ważne jest, aby wiedzieć, że wydarzenia mogą wpłynąć na wolontariuszy bardziej niż przewidywano, ponieważ są świadkami zagrożenia ich własnej społeczności.

Czerwony Krzyż i 7 podstawowych zasad

Czerwony Krzyż to największa na świecie organizacja wolontariuszy. W 191 krajach istnieją stowarzyszenia Czerwonego Krzyża lub Czerwonego Półksiężycy. Wspierają one swoje rządy. Stowarzyszenia krajowe pomagają potrzebującym zarówno w życiu codziennym, jak i w sytuacjach kryzysowych. Częścią misji Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy jest pomoc państwowa, ale jednocześnie niezależna, a wolontariusze mogą współdziałać i współpracować z władzami publicznymi. Godła stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy są chronionymi symbolami. Nosząc je, wolontariusze są zobowiązani do przestrzegania siedmiu zasad: człowieczeństwa, bezstronności, neutralności, niezależności, wolontariatu, jedności i powszechności.

Wolontariusze Czerwonego Krzyża muszą być wyraźnie rozpoznawalni poprzez noszenie kamizelki lub czapki Czerwonego Krzyża, posiadać identyfikator i mieć ukończone 18 lat. Wolontariusze zwykle pracują w zespołach pod kierunkiem lidera zespołu wolontariuszy.

Przestrzegaj instrukcji

Pomagając przy zdarzeniu kryzysowym, wolontariusze są zobowiązani do przestrzegania i stosowania się do poleceń władz, takich jak policja, służby ochrony ludności i Czerwony Krzyż. Strony te są przeszkolone w zakresie oceny sytuacji i decydowania o najlepszym sposobie działania. Nieprzestrzeganie instrukcji może zagrozić bezpieczeństwu i skomplikować działanie pomocy. Wolontariusze powinni przestrzegać określonego łańcucha dowodzenia i szanować go. Upewnij się, że jest jasne, kto jest liderem zespołu, zanim zaangażujesz się w działania.

Bezpieczeństwo

Zapewnienie wolontariuszom bezpieczeństwa jest głównym przedmiotem troski Czerwonego Krzyża, ponieważ zachowanie i poczucie bezpieczeństwa jest niezbędne, aby móc pomagać innym. Nie podejmuj ryzyka, które może zagrozić bezpieczeństwu, ponieważ może to mieć poważne konsekwencje. W przypadku, gdy sytuacja wydaje się lub jest niebezpieczna, nie wahaj się zwrócić na to uwagi innych członków zespołu i lidera zespołu.

Odprawa

Wolontariusze Czerwonego Krzyża otrzymają wskazówki przed podjęciem szeregu zadań. Lider zespołu wolontariuszy wyjaśnia, co należy zrobić, gdzie się udać, kiedy rozpocząć i zakończyć pracę, komu i jak pomóc, kiedy i gdzie się spotkać, aby zdać relację i przekazać materiały. Zaleca się robić notatki podczas odprawy i zanotować kluczowe numery telefonów na telefonie komórkowym i na odwrocie tej teczki.

Przydzielanie zadań i prawo do odmowy

Lider zespołu wolontariuszy przydzieli zadania grupie wolontariuszy. Podczas rejestracji warto poinformować kierownika zespołu wolontariuszy o przydatnych umiejętnościach i zdolnościach, które posiadasz.

Wolontariuszy nie należy nigdy prosić o interwencję, jeśli istnieje jakiegokolwiek niebezpieczeństwo lub ryzyko przemocy. Wolontariusze mają prawo odrzucić zadanie, jeśli:

- Są blisko osób potrzebujących wsparcia lub sami są w podobnej sytuacji
- Nie czują się dobrze lub potrzebują odpoczynku
- Sytuacja i warunki pracy są zbyt wymagające
- Przydzielone zadania przekraczają ich możliwości i kompetencje

Ochrona dzieci

Ochrona dzieci jest bardzo ważna w sytuacjach kryzysowych, zwłaszcza że dzieci (każda osoba poniżej 18 roku życia) są narażone na wiele zagrożeń, gdy pojawiają się kryzysy. Dlatego tak ważna jest odpowiednia opieka nad dziećmi i unikanie ich krzywdy. Wolontariusze Czerwonego Krzyża są zobowiązani nie wykorzystywać, wyzyskiwać ani krzywdzić dzieci. Należy unikać przebywania sam na sam z dziećmi, chociaż jeśli dziecko musi porozmawiać z wolontariuszem w zaufaniu, można zastosować kroki takie jak bycie poza zasięgiem słuchu, ale w zasięgu wzroku lub obecność dwóch wolontariuszy. Ma to podwójną funkcję zapewnienia bezpieczeństwa obu stronom. Jeśli istnieją jakiegokolwiek obawy dotyczące dobra dziecka, wolontariusze powinni zgłosić je kierownikowi zespołu i władzom.

Poufność

W trakcie i po zakończeniu pracy wolontariackiej należy zachować poufność. Obejmuje to wszystko, co wolontariusz widział, słyszał i czytał. W sytuacjach kryzysowych wolontariusz może wysłuchać prywatnych historii, które należy zachować w tajemnicy i nie udostępniać osobom spoza Czerwonego Krzyża lub mediom. W przypadku robienia zdjęć, nagrań wideo itp. zawsze należy uzyskać zgodę poszkodowanych stron. W przypadku osób poniżej 18 roku życia obowiązują specjalne zasady, gdzie wymagana jest zgoda opiekunów na zdjęcia, nagrania wideo itp. Jeśli wolontariusz zostanie poinformowany o bezprawnych zachowaniach, krzywdzie lub zagrożeniu osób poniżej 18 roku życia powinien zgłosić się do władz. W razie wątpliwości należy skonsultować się z liderem zespołu.

Wsparcie zespołu

Wolontariusze często pracują w parach, nawet gdy są wysyłani jako część zespołu. Miej oko na partnera i innych członków zespołu oraz ich dobre samopoczucie, ponieważ ma to kluczowe znaczenie dla sprawnego przeprowadzenia interwencji. Pamiętaj, aby podczas operacji robić przerwy, pić i jeść. Robienie nawet krótkich przerw zapewni zespołowi możliwość dłuższej pracy.

Media

W czasach kryzysu i sytuacji nadzwyczajnych media będą zainteresowane tym, co się dzieje. Ważne jest, aby zachować godność portretowanych, zwłaszcza godność dzieci. Wolontariusze mogą rozmawiać o tym, co robią, za zgodą lidera zespołu, ale nie mogą rozmawiać o przypadkach, które wspierają, ponieważ takie przypadki można zidentyfikować. Porozmawiaj z liderem zespołu, czy i w jaki sposób korzystanie z mediów społecznościowych jest dozwolone i pamiętaj, że pod żadnym pozorem wolontariusze nie mogą robić zdjęć ani filmować do użytku prywatnego. Konieczne jest uzyskanie zgody na robienie zdjęć, filmów, wywiadów itp., a w przypadku dzieci zgoda musi być wyrażona przez opiekunów.

Nie szkodzić

W przypadku wolontariatu należy przestrzegać zasady nie wyrządzania krzywdy. Wolontariusze będą stale dbać o godność tych, którym pomagają. Zastanowią się również i omówią, czy ich interwencje przyniosą korzyści potrzebującym, czy też mogą istnieć osobiste motywy, które mogą zaciemnić ich osąd.

Obowiązek informowania i raportowania

Po zakończeniu interwencji wolontariusze Czerwonego Krzyża muszą zgłosić, że zakończyli zmianę, referując jak przebiegło zadanie, co zostało zrobione, czy napotkali problemy i czy są jakieś niepokojące sytuacje, w których potrzebne jest dalsze wsparcie.

Przydatne porady dotyczące dobrostanu psychospołecznego w sytuacjach kryzysowych

Zaoferuj następujące porady wszystkim poszkodowanym:

- Po niepokojących wydarzeniach bardzo ważne jest wsparcie społeczne. Dlatego pokaż innym, że Ci zależy!
- Spędzaj czas z osobami, z którymi czujesz się komfortowo
- Okazuj zainteresowanie i troskę o innych - zwłaszcza o dzieci i młodzież
- Pomagajcie sobie nawzajem, rozmawiając o dobrych i złych doświadczeniach
- Uszanuj, jeśli Ty lub ktokolwiek inny nie ma ochoty rozmawiać o tym, co się stało
- Bądź aktywny fizycznie i przestrzegaj rutynowych czynności związanych z jedzeniem i snem
- Postępuj zgodnie z instrukcjami władz i nie daj się wciągnąć w relacje z wydarzeń w mediach
- Rodzina i przyjaciele, którzy nie znajdują się w okolicy, mogą być bardzo zaniepokojeni i często będą wysyłać Ci wiadomości. Postaraj się dać im znać, że czujesz się dobrze w ustalonych terminach, aby ich zmartwienia niepotrzebnie Cię nie rozpraszały.

Pomoc dla dzieci

Zaoferuj następujące rady osobom zaangażowanym w dobro dzieci:

- Dzieci muszą być fizycznie i emocjonalnie blisko swojej rodziny i przyjaciół w chwilach zagrożenia i niepokoju
- Zachowaj spokój w słowach i czynach, aby stworzyć bezpieczne środowisko dla dzieci
- Spędzaj więcej czasu z dziećmi, robiąc to, co lubią
- Pytając o sytuację, dzieci potrzebują prostych i konkretnych odpowiedzi
- Bądź uczciwy i prawdomówny, ale unikaj podawania dzieciom przytłaczających lub przerażających informacji
- Uważaj, aby nie dopuścić do tego, by twoje własne zmartwienia powodowały niepokój u dzieci, które mogłyby je potraktować jako swoje
- Nie pozwalaj małym dzieciom oglądać niepokojących rzeczy w telewizji lub mediach społecznościowych. Poświęć czas na wyjaśnienie im sytuacji w sposób dostosowany do ich wieku

Informacje praktyczne Należy pamiętać, że ta strona ma być wypełniona przez każdy NS i powinna obejmować: ubezpieczenie, zwrot kosztów i ewentualne dalsze wsparcie

Dane kontaktowe oddziału i lidera zespołu wolontariuszy: _____

Wolontariusze są ubezpieczeni na wypadek nieszczęśliwych wypadków podczas rejestracji w Stowarzyszeniu Krajowym.

Jeżeli wolontariat i sytuacja ma wpływ na wolontariusza, istnieją następujące możliwości uzyskania wsparcia:

Arkusze oceny do dostosowania i udostępnienia na koniec szkolenia lub do wykonania on-line po szkoleniu

Przed szkoleniem

- Czy informacje zawarte w ogłoszeniu o szkoleniu były przydatne?
- Czy należało przekazać jakieś dodatkowe informacje?
- Materiały wstępne - które z materiałów wstępnych były przydatne?

Doświadczenie podczas szkolenia

- Jakie zajęcia podobały Ci się najbardziej?
- Podobało mi się
- Jakie zadania były dla Ciebie trudne?
- Wyzwaniem było dla mnie
- Jakież sugestie dotyczące ulepszeń?
- Proponuję aby ulepszyć szkolenie.

Tematy nauczania

Oceń poniższe działania (0-5) w oparciu o skalę

0- Najmniej przydatne

5- Najbardziej przydatne

Które czynności pomogły ci lepiej się uczyć?

- System dwójkowy
- Ocena stanu zdrowia rannych
- Przywracanie więzi rodzinnych
- Grupowa pierwsza pomoc psychologiczna
- Żałoba i strata
- Ocena MHPSS i P - planowanie
- Ocena MHPSS i P - wywiady oceniające
- Pierwsza pomoc psychologiczna i psychoedukacja
- Zdalna pierwsza pomoc psychologiczna
- Planowanie interwencji
- Zarządzanie wolontariuszami
- Grupowa pierwsza pomoc psychologiczna
- Dylematy etyczne
- Które tematy / sesje uważasz za przydatne w nauce?

Treść

- Co sądzisz o wsparciu merytorycznym zapewnionym podczas szkolenia? (Odniesienia i wyjaśnienia prowadzących)

Przekazywanie treści i nauka

Co myślisz o poniższych metodach przekazywania treści? (Prosimy o komentarz do wszystkich)

- Odgrywanie ról
- Grupy
- Dyskusje
- Zajęcia
- Burza mózgów
- Forum grupy
- Wykłady
- Dyskusje
- Nauka
- Indywidualne
- Pary

Jak zadziałało połączenie interaktywnych formatów nauczania?

Wykłady gościnne

- Przywracanie więzi rodzinnych
- Zadania i rola stowarzyszeń krajowych

Koordynatorzy

- Masz jakieś sugestie lub komentarze, jak możemy się poprawić.
- W jaki sposób planujesz wykorzystać wiedzę i doświadczenia z tego szkolenia?
- Ogólnie rzecz biorąc, jeśli masz jakieś sugestie lub skargi, podziel się z nami.