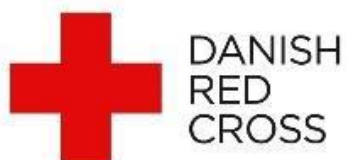


PROJEKT BALTPREP

**WZMOCNIENIE REGIONALNEJ
GOTOWOŚCI I ZDOLNOŚCI REAGOWANIA
NA POWAŻNE WYPADKI W REGIONIE
MORZA BAŁTYCKIEGO**

**PLAN SESJI WSPARCIA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO I PSYCHOSPOŁECZNEGO DLA
ZESPOŁÓW REAGOWANIA NA KATASTROFY NA
MORZU BAŁTYCKIM**



Październik 2020 r

Ośrodek Referencyjnego 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 Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP i Ferdinand Garoff, Fiński Czerwony Krzyż

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

Spis treści

Wprowadzenie	4
Dla koordynatorów	4
Sesja.....	5
Wprowadzenie społecznościowego zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego	5
Jak się uspokajasz, gdy jesteś roztrzęsiony??	6
Co to jest zdrowie psychiczne i dobrostan psychospołeczny?.....	6
Zasady dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w nagłych wypadkach oraz sposób ich stosowania	8
Przerwa	9
Stresory, reakcje stresowe i odporność zespołów	9
Strata i żałoba.....	10
Odpowiadanie osobie pogrążonej w żałobie	12
Zarządzanie różnymi typami wolontariuszy	13
Zakończenie sesji	15
Folder dla spontanicznego wolontariusza Czerwonego Krzyża	15

Wprowadzenie

Ogólnym celem sesji dla zespołów ds. Katastrof w Bałtyckich Towarzystwach Czerwonego Krzyża¹ jest zapoznanie uczestników z podstawowymi zasadami dotyczącymi zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w placówkach humanitarnych.

Uczestnicy zostaną poinformowani o tym, jakie środki łagodzące mogą podjąć i jakie umiejętności zastosować, aby zminimalizować skutki masowych zdarzeń traumatycznych. Sesja koncentruje się również na prowadzeniu różnych kategorii wolontariuszy, ponieważ wielu spontanicznych wolontariuszy przybyło, aby pomóc w sytuacjach kryzysowych w ostatnich latach.

Sesja została opracowana dla projektu BALTPREP zwiększającego gotowość regionalną i zdolność reagowania na poważne kryzysy w regionie Morza Bałtyckiego w latach 2019–2020. Może być dostosowana do innych programów i szkoleń dla ratowników; w razie potrzeby dostosuj się i dostosuj do kontekstu.

Dla koordynatorów

Koordinator powinien dobrze zapoznać się ze standardami, wskazówkami i narzędziami dotyczącymi zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego. Koordinator musi również rozumieć i stosować zasady dotyczące nauczania dorosłych i uczenia się przez działanie oraz musi posiadać dobre umiejętności facylitacji, aby móc poprowadzić sesję. Sesję należy przeprowadzić bez użycia programu PowerPoint, aby móc w większym stopniu zaangażować w nią uczestników, ponieważ dorośli uczą się najlepiej, gdy są zaangażowani i gdy nauka ma zastosowanie w ich codziennym życiu. Zamiast korzystać z PowerPointa, prowadzący może wykonać rysunki zgodnie z opisem w planie sesji.

Adaptacja sesji on-line jest możliwa za pomocą platform umożliwiających interaktywne szkolenie i naukę on-line. Plan sesji obejmuje sesję trzygodzinną. Jednak ze względu na różnice między grupami może być konieczne dostosowanie się do grupy rozmownej, która lubi obszerne dyskusje lub do grupy, która potrzebuje więcej zachęt do omawiania tematów.

Materiały potrzebne do sesji:

- Flipchart, markery i taśma do zawieszania flipchartów na ścianach
- Nadmuchiwana piłka wielkości piłki ręcznej lub szalik w kształcie piłki oraz piłki tenisowe
- Długopisy i karteczki samoprzylepne

Materiały dla uczestników:

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 spontanicznych wolontariuszy. (2019)*
- Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP: *Minimalne standardy opieki wolontariuszy podczas COVID-19*

Materiały na stół do materiałów referencyjnych:

- 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)*
- IASC: *Wytyczne dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego: lista kontrolna do użytku w terenie (2008)*

¹¹ Sesja jest napisana dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża Morza Bałtyckiego; dlatego nie ma wzmianki o stowarzyszeniach Czerwonego Półksiężycy - można to oczywiście dostosować do kontekstu

- IASC: między-agencyjny formularz poradnictwa społecznego i wytyczne
- Projekt MOMENT: Plan działania dotyczący realizacji zobowiązań Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca 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)

Sesja

Wprowadzenie społecznościowego zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego

Czas: 10 minut

Materiały: flipchart z celami sesji i pokazanie go uczestnikom. Kopia planu działania dla tabeli z materiałami referencyjnymi.

Materiały referencyjne:

Plan działania dotyczący realizacji zobowiązań Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca w zakresie rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i potrzebami psychospołecznymi na lata 2020-202

Notatki prelegenta:

Zapraszamy na sesję poświęconą zdrowiu psychicznemu i wsparciu psychospołecznemu w odpowiedzi na każdy kryzys lub nagły wypadek.

Zanim przejdę do ćwiczeń praktycznych, przedstawię krótkie wprowadzenie do tematu i omówię sesję.

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?

Po zakończeniu tej sesji powinieneś znać i rozumieć:

- *znaczenie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w nagłych wypadkach*

- zapobiegawczy efekt ustalenia wczesnych pomiarów psychospołecznych w każdej reakcji
- różne kategorie wolontariuszy i sposoby informowania spontanicznych wolontariuszy

Jak się uspokajasz, gdy jesteś roztrzęsiony?

Ćwiczenie 1

Cel ćwiczenia: wprowadzenie uczestników i podzespołu w zapewnienie MHPSS i samoopiekę Czas: 10 minut

Materiały referencyjne: Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP: uspokajanie ludzi - film na stronie pscentre.org

Zbierz uczestników w krąg i poproś ich, aby sparowali się z kimś, z kim nie rozmawiali do tej pory podczas szkolenia. Jeśli uczestnicy właśnie się poznali, poproś ich, aby przedstawili się po minucie. 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.

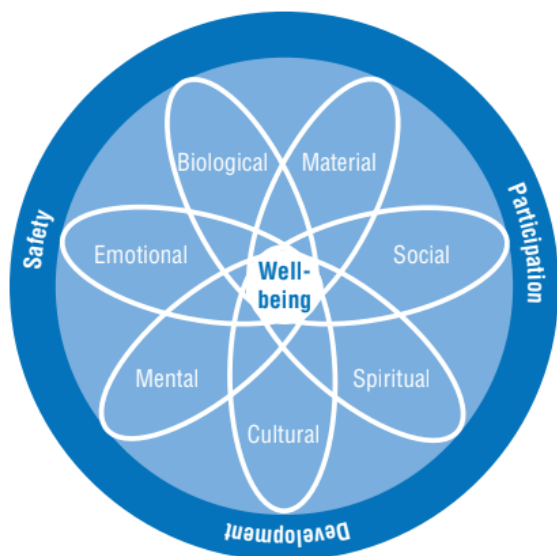
Co to jest zdrowie psychiczne i dobrostan psychospołeczny?

Ćwiczenie 2

Cel ćwiczenia: uczestnicy rozumieją różne kluczowe aspekty zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego.

Czas: 25 minut

Materiały: Przygotowany flipchart przedstawiający kwiat z siedmioma zachodzącymi na siebie płatkami, kateczki samoprzylepne i ołówek dla każdego uczestnika - jak na poniższym rysunku.



Safety	Bezpieczeństwo
Development	Rozwój
Participation	Udział
Well-being	Dobre samopoczucie
Biological	Biologiczny
Material	Materialny
Social	Spółeczny
Spiritual	Duchowy
Cultural	Kulturalny
Mental	Psychiczny
Emotional	Emocjonalny

Uczestnicy kontynuują z partnerem z poprzedniego ćwiczenia. Upewnij się, że wszystkie pary mają ołówki i karteczki samoprzylepne

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; zanotuj 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 jest 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 płatków. (często najmniej rozwiniętym płatkami 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.

Zasady dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w nagłych wypadkach oraz sposób ich stosowania

Ćwiczenie 3 Zasady Hobfolla i studium przypadku

Cel ćwiczenia: wprowadzenie zasad Hobfolla i zastosowanie ich w studium przypadku.

Czas: 25 minut

Materiały: przygotowany flipchart z dużym okręgiem podzielonym na pięć części, kartka A4, karteczka 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) więź 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.

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, bezpieczeństwo jest podstawą wszystkiego. Posłużmy się przykładem lokalnej katastrofy na małą skalę, aby pracować z 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.

Przerwa

Ćwiczenie 4 Samoopieka

Cel ćwiczenia: praktyczne wykorzystanie przez uczestników zasad samoopieki. Czas: 15 minut

Notatki prelegenta:

Dziękuję za dotychczasową uwagę, a teraz czas na przerwę.

Przed przerwą proszę, abyś przez chwilę stanął lub usiadł cicho, skieruj swoją uwagę do wewnątrz i zwróć uwagę na swoje ciało na kilka sekund (daj mu 15 sekund). Pomyśl o tym, co musisz teraz zrobić dla siebie. Potrzebujesz rozciągnięcia, głębokiego oddechu lub porozmawiania z innymi? Do zobaczenia za 15 minut....

Podczas przerwy, jeśli to konieczne, przygotuj miejsce na następne ćwiczenie. W razie potrzeby poproś uczestników o pomoc.

Stresory, reakcje stresowe i odporność zespołów

Ćwiczenie 5 Wszyscy różnie reagujemy na stresory

Cel ćwiczenia: uczestnicy rozumieją, jak stresory wpływają na poszczególne osoby i co zespoły mogą zrobić, aby zwiększyć ich odporność.

Czas: 2 minuty

Materiały: flipchart i markery, piłka

Literatura: IFRC eCBHFA - moduł dla MHPSS

Zbierz uczestników w kręgu. Poproś protokolanta, aby zanotował, co mówią uczestnicy, na kartce papieru lub flipcharcie.

Notatki prelegenta:

Przyjrzymy się stresorom – sytuacjom, które organizm może odebrać jako stresujące - oraz reakcjom stresowym. W nagłych wypadkach poziom stresu będzie wysoki u wszystkich zaangażowanych, ponieważ stawka jest wysoka. Kiedy poziom stresu rośnie, trudno jest myśleć trzeźwo, więc osoby niosące pomoc muszą wiedzieć, na jakie stresory reagują i co one i zespół mogą zrobić, aby dobrze funkcjonować.

Proszę Was o podanie czegoś, co Was określa; możecie podać przykłady tego, co Was stresuje, gdy jesteście wolontariuszem Czerwonego Krzyża lub w pracy i życiu codziennym. Chciałbym wysłuchać przykładów od was wszystkich. Może to być cokolwiek, co uważacie za stresor - co ma stresujący wpływ na Wasz umysł, ciało, myślenie i / lub reakcje.

Następnie poproś uczestników, aby stanęli w długim rzędzie pośrodku pomieszczenia, niezależnie od tego, czy sesja odbywa się wewnątrz, czy na zewnątrz. Za każdym razem, gdy wymienisz jeden ze stresorów, o których wspominali uczestnicy, lub korzystasz z poniższych list, uczestnik powinien zrobić krok naprzód, jeśli wspomniany stresor go stresuje lub pozostać na miejscu, jeśli ten konkretny stresor go nie stresuje.

Do listy stresorów wymienionych przez uczestników, koordynator może dodać jeden lub kilka z poniższych:

Zostałeś wezwany do obsługi powodzi/pożaru (dotyczy przypadku w ćwiczeniu 3):

To Twoja pierwsza akcja ratownicza; jednakże jesteś do tego dobrze wyszkolony

- a system informatyczny i sieć telefoniczne nie działają przez godzinę operacji.
- zostajesz przydzielony jako lider zespołu i opiekujesz się pięcioma wolontariuszami spontanicznymi
- jeden z wolontariuszy nie chce wykonać zadania, ponieważ nie jest to właściwe podejście do akcji ratowniczej
- dzwoni opiekun / szkoła i mówi, że musisz przyjechać po chore dziecko
- późnym wieczorem podjąłeś trudną decyzję w terenie i nie masz z kim o niej porozmawiać
- dostawa jedzenia dla wolontariuszy, która miała być w południe, nie dotarła a jest godzina 13:30
- twoje gumowce przeciekają.... Itp.

Na koniec ćwiczenia poproś uczestników, aby rozejrzeli się i zobaczyli, gdzie wszyscy stoją. Prawdopodobnie będzie jasne, że nie wszyscy będą reagować w ten sam sposób na stresory. Zbierz grupę i poproś uczestników o omówienie w parach lub trójkach powodów, dla których ludzie różnie reagują na stresor. Użyj kilku odpowiedzi i podsumuj, mówiąc, że reakcje na stres będą zależeć od wielu czynników, takich jak:

- charakter stresora lub zdarzenia - czy było to zdarzenie przewidywane, czy też nagłe, spowodowane przez człowieka lub siły natury
- powaga tego, co się wydarzyło - jak poważne były konsekwencje, zwłaszcza w przypadku utraty życia, mienia, środków do życia, zdrowia
- jak długo trwało wydarzenie
- czy zdarzenie jest podobne do czegoś, czego doświadczyliśmy wcześniej
- zdrowie fizyczne i istniejące wcześniej schorzenia psychiczne
- tło kulturowe i tradycje
- czy rzetelne i wiarygodne informacje o wydarzeniu są udostępniane i dostępne dla wszystkich zaangażowanych
- czy wydarzenie nie zostało odebrane jako poniżające i niesprawiedliwe
- wiek - na przykład zauważ, że dzieci w różnym wieku różnie reagują na dorosłych

Jednym z najważniejszych i ochronnych czynników dla osoby po krytycznym wydarzeniu jest poziom i charakter więzów społecznościowych i wsparcia. Większość ludzi, którzy doświadczają kryzysów lub traumatycznych wydarzeń, ma wspólne reakcje i dobrze się regeneruje, zwłaszcza jeśli mogą przywrócić swoje podstawowe potrzeby i otrzymać wsparcie od ludzi wokół nich.

Gdy społeczność zostanie dotknięta wydarzeniem kryzysowym, wpływ będzie większy niż reakcje. Nie tylko to, co robisz, kiedy interweniujesz, jest ważne, ale także to jak to robisz; zapamiętaj; możemy dać jedzenie, ale nie apetyt, możemy dać ludziom schronienie, ale nie możemy dać domu, możemy dać koce, ale nie sen.

W zależności od czasu poproś uczestników o podanie konkretnych przykładów tego, co zespół może zrobić, aby stać się bardziej odpornym, aby mogli lepiej radzić sobie ze stresorami, lub poproś uczestników, aby pracowali w grupach, w celu sporządzenia listy, co zespoły mogą zrobić, aby poprawić swoją odporność.

Strata i żałoba

Ćwiczenie 6

Cel ćwiczenia: uczestnicy rozumieją podstawy spotkania z osobami dotkniętymi stratami w sytuacjach katastrof i możliwymi stratami po transgranicznej katastrofie na Morzu Bałtyckim

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 zależą 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 spośród 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.

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.

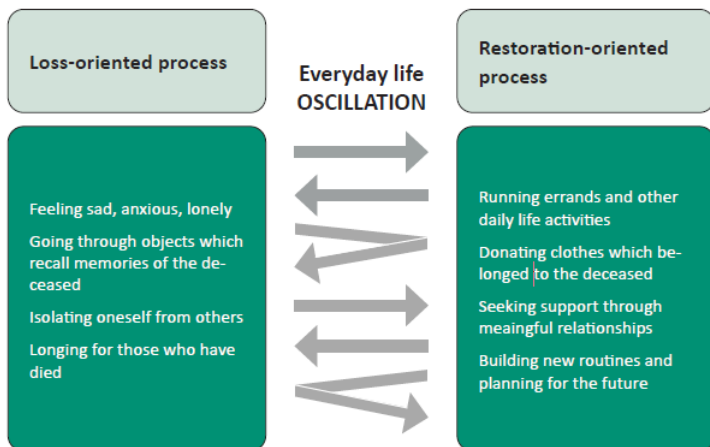
Utrata bliskich to bez wątpienia jedno z najtrudniejszych i najbardziej bolesnych wydarzeń w życiu człowieka. Od urodzenia zdolność do tworzenia i utrzymywania silnych i znaczących więzi z innymi ludźmi jest kluczem do indywidualnego rozwoju i budowania relacji społecznych.

Poproś uczestników, aby porozmawiali przez minutę z osobą stojącą obok nich: Jeśli pracowałeś z kimś przez dłuższy czas, czy zauważyłeś, czy i jak ich reakcje zmieniały się w czasie? Zbierz kilka odpowiedzi od par.

Notatki prelegenta:

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 which recall memories of the deceased	Przechodzenie przez przedmioty, które przywołują wspomnienia zmarłego
Isolating oneself from others	Izolowanie się od innych
Longing for those who have died	Tęsknota za tymi, którzy umarli
Everyday life oscillation	Wahania w życiu codziennym
Restoration-oriented process	Proces zorientowany na odbudowę
Running errands and other daily life activities	Załatwianie spraw i inne codzienne czynności
Donating clothes which belonged to the deceased	Przekazanie odzieży osoby zmarłej
Seeking support through meaningful relationships	Poszukiwanie wsparcia poprzez znaczące relacje
Building new routines and planning for the future	Tworzenie nowych procedur i planowanie przyszłość

Udzielanie wsparcia osobie pogrążonej w żałobie

Ćwiczenie 7

Czas: 15 minut

Materiały: Ośrodek Referencyjnego Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP: wprowadzenie do psychologicznej pierwszej pomocy i zasad słuchania zapisane na przygotowanym flipcharcie

Podstawowe zasady pierwszej pomocy psychologicznej pomogą w interakcji z poszkodowanym w sytuacji kryzysowej. W ulotce wstępnej do czytania: Wprowadzenie do pierwszej pomocy psychologicznej kieruje się następującymi zasadami słuchania kogoś w niebezpieczeństwie:

SŁUCHAJ odnosi się do tego, jak osoba wspierająca

- podchodzi do kogoś
- przedstawia się
- zwraca uwagę i aktywnie słucha
- akceptuje uczucia innych
- uspokaja osobę w niebezpieczeństwie
- pyta o potrzeby i obawy
- pomaga osobie (osobom) wejść

Przejdźmy do krótkiej demonstracji odgrywania ról z wykorzystaniem tych zasad w przypadku z ćwiczenia 3.

Rodzina przeniesiona do hotelu, której doradziłeś, jak najlepiej sobie radzić, stosując pięć zasad Hobfolla. Rodzina mieszka teraz w hotelu od dwóch tygodni i niedługo przeprowadzi się do tymczasowego domu. Spotkali się z Tobą kilka razy w zespole i jeden z członków rodziny prosi Cię o spacer, ponieważ jest coś, o czym warto porozmawiać.

Poproś uczestników, aby sparowali się z sąsiadem zidentyfikowanym w poprzednich ćwiczeniach. Jeden wcieli się w dorosłego z rodziny, a drugi w członka zespołu DM.

Poinstruj zidentyfikowanych członków zespołu DM, aby przygotowali się na spotkanie z członkiem rodziny, który jest zdruzgotany i znajduje się w niebezpieczeństwie. Jak mogą pomóc, stosując zasady SŁUCHAJ. Niech usiądą i porozmawiają lub pójdą na spacer z członkiem rodziny. Twoim zadaniem jest uznanie strat, o których mówi członek rodziny, i omówienie procesów zorientowanych na renowację. Odpowiadaj najlepiej, jak potrafisz.

Następnie weź na bok uczestników odgrywających role członków rodziny i poinstruuuj ich o ich roli: *Jesteś jednym z dorosłych z rodziny. Możesz wybrać swoją płć i wiek oraz podać swojemu pomocnikowi swoje imię, wiek i płć na początku rozmowy.*

Nadal jesteś zdruzgotany stratą i przygnębiony mieszkaniem w małym apartamencie w hotelu. Nie możesz gotować dla swojej rodziny, nie ma prywatności dla żadnego z członków rodziny. Wściekasz się na firmę ubezpieczeniową, która kazała Ci zostać tak długo w hotelu. Zauważyłeś, że sytuacja wpływa na twój partnera i dzieci i martwisz się o nich. Wprowadzając się do tymczasowego mieszkania, chcesz, aby myśleli z wyprzedzeniem i pracowali z tobą nad planami i rysunkami dotyczącymi odbudowy domu.

Poinstruuuj członków rodziny i członków zespołu DM, aby prowadzili rozmowę SŁUCHAJ przez około sześć do siedmiu minut, pozostawiając jeszcze kilka minut, jeśli zajdzie taka potrzeba. Zatrzymaj odgrywanie ról, podziękuj i pochwal grających w role i poproś pary o omówienie tego, co poszło dobrze, przez minutę przed powrotem do kręgu.

Zapytaj kilku odgrywających role członków rodziny o tym, co uznali za pomocne w tym, co powiedział lub zrobił członek zespołu DM.

Zapytaj kilku odgrywających role członków zespołu DM, co uznali za przydatne w ćwiczeniu.

Zarządzanie różnymi typami wolontariuszy

Ćwiczenie 8

Cel ćwiczenia: uczestnicy rozumieją, co motywuje różne typy wolontariuszy do reagowania oraz jak zarządzać różnymi typami wolontariuszy i jak ich motywować.

Czas: 35 minut

Materiały pomocnicze: Kopia BALTPREP Folder informacyjny dla spontanicznych wolontariuszy (załącznik 1) i Minimalne standardy opieki dla wolontariuszy podczas COVID-19 dla każdego uczestnika

Notatki prelegenta:

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 ochotników:

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. Spontaniczni wolontariusze, którzy pojawiają się w oddziale Czerwonego Krzyża. Będą siedzieć indywidualnie i zastanawiać się nad podobnymi pytaniami jak inne grupy - jednak będąc spontanicznymi wolontariuszami, 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 wyjaśnienie im na czym polega zadanie, o wykonanie którego są proszeni przez oddział i władze.

Wolontariusze mają pomóc w przygotowaniu schroniska z łózkami polowymi, kuchnią, rozprawdaniem artykułów niespożywczych oraz gotowaniem i zmywaniem naczyń.

Działania psychospołeczne, w których wielu wolontariuszy chce pomóc, mają się rozpocząć dopiero po przedłużeniu pobytu poza dwa tygodnie - 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 spontanicznych wolontariuszy - 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 spontanicznym wolontariuszom spotkanie i pierwszą rozmowę.

Daj liderom zespołów i grupom dziesięć minut na interakcję.

Poinstruj liderów zespołów, aby dołączyli do wyznaczonej grupy wolontariuszy, umożliwiając wolontariuszom spontaniczne 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.

Zakończenie sesji

Czas: 10 minut

Poproś uczestników, aby znaleźli osobę, z którą rozmawiali w pierwszych ćwiczeniach i poświęcili kilka minut na rozmowę o tym, co będą robić przez resztę dnia, aby o siebie zadbać.

Zaproś uczestników z powrotem do kręgu i zakończ sesję, zachęcając każdego z nich, aby w nie więcej niż pięciu słowach opisał jakie wydarzenie najbardziej przeżyli podczas sesji lub coś, czego nauczyli się na temat zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego.

Zakończ sesję, dziękując wszystkim za aktywny udział.

Załącznik 1

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: _____