

5

MODUŁ

Bezdomność A trauma

5.1 Wprowadzenie

Ten moduł ma za zadanie zapoznać uczestników z podstawowymi informacjami na temat traumy i jej wpływu na funkcjonalność, zdrowie i jakość życia człowieka. Przedstawione zostaną objawy traumy, a w szczególności jej wpływ na regulację pobudzenia. Moduł przedstawia również sposoby optymalizacji pobudzenia u siebie i u klienta. Wyjaśnia też, w jaki sposób bezdomność i trauma splatają się ze sobą i dlaczego przemoc, w szczególności wśród osób bezdomnych, jest powiązana z traumą..

5.2 Rezultaty edukacyjne

- Zrozumieć, czym jest trauma
- Poznać różne rodzaje traumy
- Zapoznać się z koncepcją Okna Tolerancji
- Poznać objawy traumy
- Uzyskać narzędzia do pracy z osobami strauumatyzowanymi
- Zrozumieć, dlaczego bezdomność jest wydarzeniem traumatycznym
- Zrozumieć, w jaki sposób doświadczenie przemocy powoduje traumę

5.3 Przebieg zajęć

CZAS TRWANIA

2,5 h

MATERIAŁY

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



- Projektor/TV (opcjonalnie)

ZAWARTOŚĆ TREŚCIOWA

- Curriculum Trenera, Sekcja 6: Bezdomność a trauma
- Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 5: Bezdomność a trauma

WPROWADZENIE

Trener wprowadza w temat i podkreśla, jak trudnym tematem jest trauma. Zaleca się krótkie zastanowienie z grupą, co robić, kiedy temat sprawia, że ktoś czuje się niekomfortowo. Co robić, aby wszyscy czuli się swobodnie podczas sesji.

CZAS TRWANIA

10 min

AKTYWNOŚĆ 1	Czym jest trauma?
CZAS TRWANIA	50 min
ARKUSZE ROBOCZE	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 5, Arkusz Roboczy 1: Czym jest trauma?
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	<p>1. Trener przedstawia metodę World Café definiując kontekst (5 min)</p> <p>Rundy w małych grupach: Są 3 różne stoły tematyczne. Uczestnicy są podzieleni na 3 grupy i każda grupa zajmuje miejsce przy swoim stole.</p> <p>Proces rozpoczyna się od 10-minutowej dyskusji na przypisany temat. Jeden z członków grupy robi notatki z dyskusji aby na koniec przekazać jej główne wątki pozostałym grupom.</p> <p>Tematy:</p> <p>Stół A: Trauma typu 1 (tj. pojedyncze zdarzenia traumatyczne)</p> <p>Z jakimi pojedynczymi traumatycznymi sytuacjami może zetknąć się człowiek w życiu?</p> <p>Stół B: Trauma typu 2 (tj. nawracające, długotrwałe przeżycia traumatyczne)</p> <p>Jakie to mogą być wydarzenia?</p> <p>Stół C: Jakie traumatyczne wydarzenia mogą być związane z bezdomnością (do których doszło przed lub w trakcie bezdomności)?</p> <p>Z upływem dziesięciu minut grupy przechodzą do kolejnego stołu. Każda grupa „odwiedza” wszystkie 3 stoły. (30 min)</p> <p>2. Następnie każda grupa zapraszana jest do dzielenia się swymi spostrzeżeniami z resztą uczestników. Każda grupa zaczyna od tematu stołu, który odwiedziła na ostatnim miejscu. Rozpoczyna grupa stołu A (następnie stołów B i C). Inne grupy mogą uzupełnić temat po tym, jak pierwsza grupa przedstawi swoje przemyślenia. Trener opracuje odpowiedzi i przekaze później ich streszczenie uczestnikom. (20 min)</p>
ALTERNATYWY/ PODPOWIEDZI	Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje i wskazówki dotyczące organizacji World Café, zobacz The World Café Community Foundation. <i>Quick Reference Guide for Hosting World Café</i> . 2015.



AKTYWNOŚĆ 2	Okno tolerancji
CZAS TRWANIA	30 min
ARKUSZE ROBOCZE	Penne, Manuale JCS
RIFERIMENTO DISPENSE/FOGLIO DI LAVORO	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 5, Arkusz Roboczy 2: Okno Tolerancji
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trener przedstawia pojęcie Okna Tolerancji i wręcza każdemu uczestnikowi Arkusz Roboczy 2. 2. Każdy uczestnik samodzielnie wypełnia Arkusz Roboczy. (10 min) 3. Uczestnicy łączą się w pary i omawiają swoje odpowiedzi. Wspólnie wybierają najlepsze sposoby optymalizacji pobudzenia i zapisują je. (10 min) 4. Na koniec każda para dzieli się z całą grupą swoimi wskazówkami dotyczącymi optymalizacji pobudzenia. Trener zapisuje je i wręcza podsumowanie grupie. (10 min)

AKTYWNOŚĆ 3	Przypadek Sandry
CZAS TRWANIA	30 min
ARKUSZE ROBOCZE	Przypadek Sandry
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	<p>Uczestnicy podzieleni na 2-3 grupy zapoznają się z historią Sandry. Następnie proszeni są o otwarcie rozdziału 5 Podręcznika, który zawiera listę form przemocy. Uczestnicy dyskutują i zapisują, z jakimi rodzajami przemocy Sandra musiała się zmierzyć. (20 min)</p> <p>Po dyskusji grupy dzielą się głównymi wnioskami z pozostałymi grupami. (10 min)</p>

<p>ZAMKNIĘCIE SESJI</p>	<p>Na zakończenie sesji należy przeznaczyć wystarczająco dużo czasu (ok. 30 min), ponieważ ważne jest, aby uczestnicy byli w stanie zregenerować się po pracy nad trudnym tematem. Mają temu służyć dwa zadania.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy wybierają z kart obrazkowych obrazek, który odzwierciedla ich aktualny stan. Oprócz tego piszą „przesłanie zachęty”, czyli coś miłego, co chcą sobie teraz powiedzieć. 2. Uczestnicy siadają w kręgu i każdy na zmianę opowiada o swoim nastroju za pomocą obrazka. (ok. 3 min na uczestnika, można użyć stopera, aby każdy miał taki sam czas). 3. Na koniec uczestnicy dobierają się w pary i udają się w spokojne miejsce. Osoby w parach wymieniają nawzajem „przesłania zachęty”. Oznacza to, że każdy uczestnik słyszy własne przesłanie przekazane przez drugiego.
<p>CZAS TRWANIA</p>	<p>30 min</p>

5.4 Bibliografia/ Webliografia

- The World Café Community Foundation <http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf> 2015

5

MODUŁ

ARKUSZE ROBOCZE



Accommodating a travelling **life**

Arkusz roboczy: Czym jest trauma?

World Café. Podsumowanie głównych punktów dyskusji

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

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

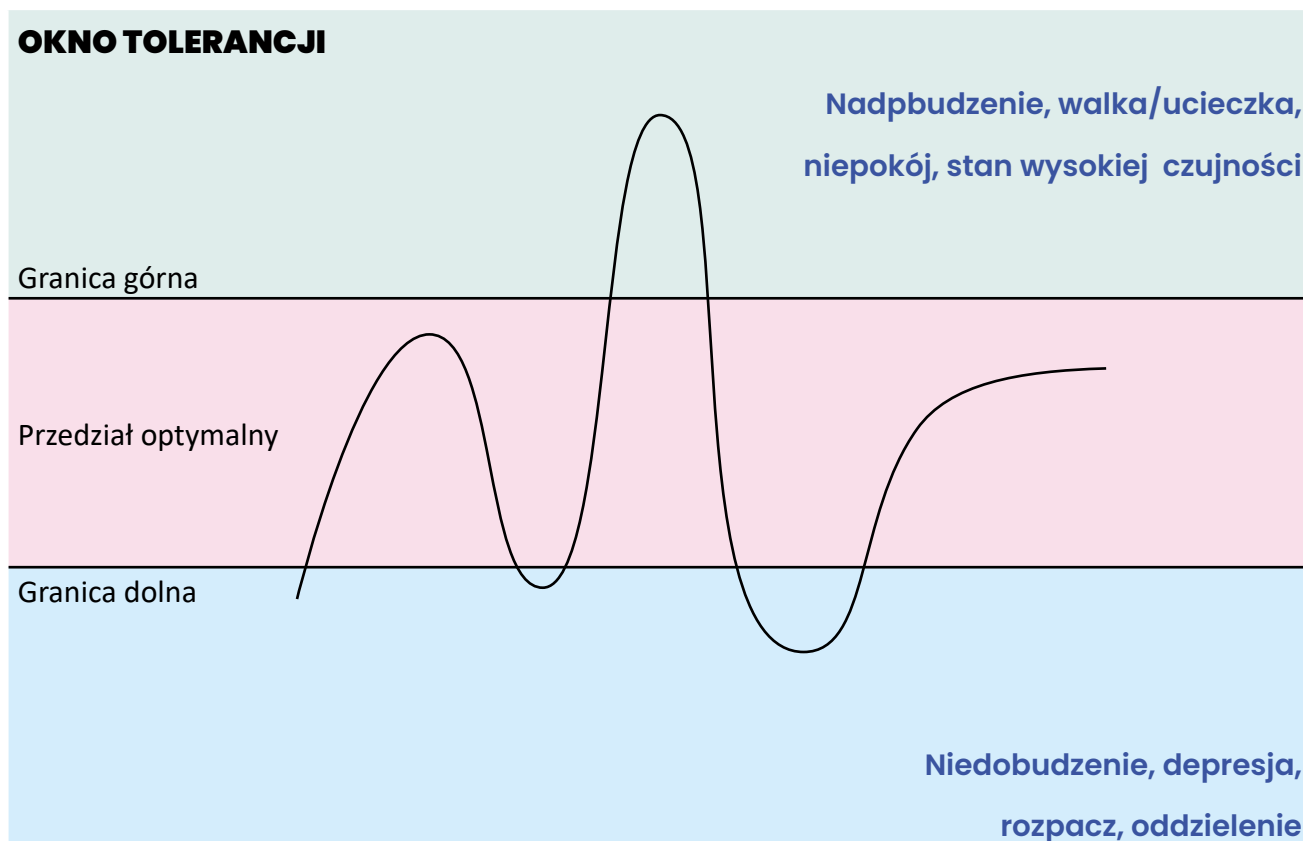
Stół B: Trauma typu 2 (tj. nawracające, długotrwałe przeżycia traumatyczne)

Jakie to mogą być wydarzenia?

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



Arkusz roboczy: Okno Tolerancji



pobudzenie? Jak wtedy czuje się Twoje ciało?

Co pomaga Ci się uspokoić?

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

Co pomaga Ci zoptymalizować poziom energii?



Przypadek Sandry

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

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

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

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

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

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

Pytania do refleksji

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



5

Koniec modułu

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

