

# 1

## MODUŁ

### PODSTAWY WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO



Wsparcie Komisji Europejskiej dla tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w publikacji.

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



## **PROGRAM SZKOLENIOWY**





## 1.1 Wprowadzenie

Ten moduł jest wprowadzeniem do szkolenia przyszłych rówieśników wspierających. Trener i uczestnicy poznają się nawzajem. Grupa ustali zasady, których będzie przestrzegać podczas szkolenia. Trener zapyta o życzenia i potrzeby uczestników dotyczące szkolenia. Przedstawiona zostanie koncepcja wsparcia rówieśniczego (zasady, podstawowe wartości, różnice między wsparciem rówieśniczym a ekspertami przez doświadczenie...). Grupa przyjrzy się „procesowi zdrowienia” – rozumianemu szeroko jako przybliżanie się do „normalności” po trudnych doświadczeniach – i jego związkowi ze wsparciem rówieśniczym. Zastanowi się nad wartością osobistego doświadczenia oraz pożądanymi rezultatami interwencji rówieśniczych.

## 1.2 Rezultaty edukacyjne

- Wskazanie pożądaných celów szkolenia
- Stworzenie gruntu do wspólnej pracy
- Głębsze zrozumienie wsparcia rówieśniczego
- Rozróżnienie rodzajów wsparcia rówieśniczego
- Wskazanie zasad i wartości wsparcia rówieśniczego
- Refleksja nad tym, na czym polega proces zdrowienia

## 1.3 Przebieg zajęć

### CZAS

2,5 h

### MATERIAŁY

- Curriculum Trenera
- Podręcznik Rówieśnika (zawiera arkusze robocze, scenariusze przypadków i samoocenę)
- Program szkoleniowy (zawiera arkusze robocze, scenariusze przypadków)
- Materiały piśmienne (papier w różnych rozmiarach, karton, długopisy, ołówki, mazaki, karteczki samoprzylepne itp.)
- Flipchart/tablica

- Prezentacje Power Point presentations (opcjonalnie)
- Komputer (opcjonalnie)
- Projektor/TV (opcjonalnie)

## ZAWARTOŚĆ TREŚCIOWA

- Curriculum Trenera, Sekcja 1: Podstawy wsparcia rówieśniczego
- Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 1: Podstawy wsparcia rówieśniczego

## WPROWADZENIE

Rozpocznij sesję od przedstawienia się sobie wszystkich uczestników. Jako trener możesz być pierwszy. Postaraj się zaaranżować zrelaksowany wstęp unikając nadmiernej formalności. Poproś każdego uczestnika o podanie swojego imienia i przywitanie się z resztą grupy.

Poproś uczestników, aby w parach powiedzieli coś o sobie, np.:

- a.** Jedna rzecz/aktywność, którą lubisz
- b.** Jedna rzecz / aktywność, której nie lubisz
- c.** Dlaczego chcesz zostać rówieśnikiem wspierającym
- d.** Jedna nadzieja/oczekiwanie związane z tym szkoleniem
- e.** Jedna obawa związana z tym szkoleniem

Grupa schodzi się i każdy uczestnik przedstawia swojego partnera z pary.

Teraz wprowadź uczestników w kurs – przedstaw program szkolenia, oczekiwane rezultaty, czas trwania, harmonogram itp. Daj uczestnikom możliwość zadawania pytań dotyczących kursu.

Następnie przenieś punkt ciężkości z tego, co szkolenie ma do zaoferowania uczestnikom, na ich oczekiwania. Zapytaj o ich życzenia i potrzeby w zakresie uczestnictwa i uczenia się. Możesz wrócić do informacji o nadziejach i oczekiwaniach uczestników ze wstępnej autoprezentacji i zadać im dodatkowe pytania. W rezultacie dojdiesz zapewne do kilku wniosków dotyczących dostosowania ćwiczeń do potrzeb grupy.

## CZAS TRWANIA

40 min



## NOTATKI/OBSERWACJE

Nie jest tak, że masz tylko jedną szansę zapytać uczestników o ich życzenia i oczekiwania. Możesz powtarzać tę praktykę podczas każdej sesji, aby upewnić się, że szkolenie jest dostosowane do ich potrzeb

<b>AKTYWNOŚĆ 1</b>	Wspólne ustanawianie zasad
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	nie
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	<p>Zaproś uczestników do wspólnego określenia podstawowych zasad obowiązujących podczas sesji szkoleniowych. Jeśli zrobicie to wspólnie, będzie bardziej prawdopodobne, że grupa będzie ich przestrzegała. Jeśli pomysłów nie będzie zbyt wiele, możesz zachęcić grupę do refleksji nad aspektami, które należałoby uregulować, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak chciał(a)byś, abyśmy (grupa) wchodzili ze sobą w interakcje / odnosili się do siebie?</li> <li>• Jak chcesz być traktowany/a przez resztę z nas?</li> <li>• Jak chcesz nas traktować?</li> <li>• Jak chcesz, aby grupa podchodziła do tego, czym się z nią dzielisz?</li> <li>• Jakie sytuacje/postawy mogą utrudnić nasz proces uczenia się?</li> <li>• Jakie sytuacje/postawy mogą stworzyć negatywną atmosferę?</li> <li>• Co każdy z nas może zrobić, aby zbudować i utrzymać pozytywną przestrzeń do dzielenia się i uczenia się od siebie nawzajem?</li> </ul> <p>Na podstawie odpowiedzi uczestników możesz spisać „Dekalog zasad”, który będzie rządził relacjami na szkoleniu i w grupie. Dekalog można powiesić w widocznym miejscu, aby zasady były obecne wśród was przez cały czas trwania szkolenia</p>

<b>AKTYWNOŚĆ 2</b>	Zdrowienie. Co ono dla mnie oznacza?
<b>CZAS TRWANIA</b>	40 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	Podręcznik rówieśnika, Rozdział 1, Arkusz roboczy 1: Jak sobie poradziłem z...

<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	<p>Krótko przedstaw uczestnikom koncepcję zdrowienia (pamiętaj, że sekcja 4 przewiduje osobną sesję dotyczącą zdrowienia). Tutaj mamy na myśli zdrowienie jako ciągłą podróż, która sprawia, że człowiek idzie naprzód, dzień po dniu. Stopniowo dochodzi do siebie, odzyskuje kontrolę wśród doświadczeń takich jak bezdomność, trauma, problemy ze zdrowiem psychicznym, choroba fizyczna... Podkreślaj znaczenie nadziei w procesie zdrowienia – przekonanie, że może być lepiej i możliwe jest lepsze życie.</p> <p>Aby ta nadzieja stała się obecna w grupie, poproś uczestników o wykonanie następującego ćwiczenia: Niech pomyślą o trudnej sytuacji w przeszłości – sytuacji, którą przezwyciężyli. Nie musi odnosić się do sytuacji bezdomności. Może dotyczyć problemów rodzinnych, zdrowotnych, miłosnych, zawodowych... lub czegokolwiek innego.</p> <p>Daj uczestnikom kilka minut. Mają do dyspozycji arkusz roboczy „Jak sobie poradziłem z...”, w którym są proszeni o przypomnienie sobie procesu rozwiązywania problemu i zastanowienie się nad uczuciami i przeżyciami w trakcie tego procesu.</p> <p>Co myślałeś/aś, kiedy ta sytuacja miała miejsce? Jak się z tym czułeś/aś?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co zrobiłeś/aś z tą sytuacją?</li> <li>• Czy potrzebowałeś/aś pomocy w rozwiązaniu przezwycięzeniu tej sytuacji?</li> <li>• Kto pomógł ci sobie poradzić? Co zrobił, żeby pomóc?</li> <li>• Czego przydatnego nauczyłeś/aś się z tej sytuacji?</li> <li>• Jakie dzisiaj są twoje odczucia dotyczące tej sytuacji??</li> </ul>
<b>ALTERNATYWY/ PODPOWIEDZI</b>	<p>Aby pomóc uczestnikom możesz wziąć udział w tym ćwiczeniu i jako pierwszy/a podzielić się trudną sytuacją, która kiedyś ci się przytrafiła.</p>
<b>AKTYWNOŚĆ 3</b>	<p>Wprowadzenie do wsparcia rówieśniczego</p>
<b>CZAS TRWANIA</b>	<p>20 min</p>
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	<p>nie</p>
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	<p>Prezentuj uczestnikom istotę wsparcia rówieśniczego i rolę wspólnego doświadczenia. Omów cele wsparcia rówieśniczego. Omów konsekwencje pomagania innym. Opowiedz im o różnych osobach zaangażowanych w proces wzajemnego wsparcia. Krótko opisz różne rodzaje wsparcia rówieśniczego pod względem jego organizacji i rodzaju relacji między osobą wspierającą a wspieraną.</p>



<b>AKTYWNOŚĆ 4</b>	Czy to działa? Refleksja nad pożądanymi rezultatami
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	Podręcznik rówieśnika, Rozdział 1, Arkusz roboczy 2: "Czy to działa?"
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	<p>Po omówieniu celów i wartości wsparcia rówieśniczego w poprzednim ćwiczeniu, uczestnicy są w stanie określić, do jakich rezultatów ma prowadzić wsparcie rówieśnicze.</p> <p>Poproś uczestników, aby sklasyfikowali stany umysłu/poczucie osób otrzymujących wsparcie rówieśnicze, umieszczając je we właściwym miejscu w tabeli w arkuszu.</p> <p>Wyjaśnij uczestnikom, że jest to jedynie ćwiczenie informacyjne dotyczące pożądanego efektu wzajemnego wsparcia. Wyjaśnij, że w praktyce może być trudno określić, czy taki lub inny wynik jest wynikiem interwencji w ramach wsparcia rówieśniczego, ponieważ wpływ na osobę wspieraną wywiera wiele czynników.</p>

<b>AKTYWNOŚĆ 5</b>	Analiza przypadku
<b>CZAS TRWANIA</b>	30-40 min
<b>ARKUSZ ROBOCZY</b>	Przypadek Paula
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	Przeczytaj grupie scenariusz przypadku lub poproś kogoś o przeczytanie go na głos. Odpowiedzcie sobie wspólnie lub w małych grupkach na zadane tam pytania. W ostatnim przypadku każda grupka dzieli się swymi wnioskami z reszta uczestników.

## ZAMKNIĘCIE SESJI

Na koniec sesji zadaj uczestnikom pytania skłaniające do refleksji, np.: „W jaki sposób dzisiejsza sesja przybliżyła nas do stania się rówieśnikami wspierającymi?” Poproś uczestników, aby wskazali, co przykuło ich uwagę, co zyskali i chcieliby zachować jako punkt odniesienia. Mogą zadawać wszelkie związane z tym pytania.

## 1.4 Bibliografia

- Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al., [Peer2peer. Vocational Training course](#)

# 1

## MODUŁ

**ARKUSZE ROBOCZE**



Accommodating a travelling **life**





## Arkusze roboczy: Jak sobie poradziłem z...

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

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

### Co zrobiłeś z tą sytuacją?

### Czy potrzebowałeś pomocy w rozwiązaniu/przewycięciu tej sytuacji?

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

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

**Jakie dzisiaj są twoje odczucia dotyczące tej sytuacji?**



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



## Przypadek Paula

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

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

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

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

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

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

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

## Pytania do refleksji

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



# 1

## *Koniec modułu*

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

