

Nowe
Відносини
Нові
Relacje

Przystanek

Ministrownik Nowych Relacji

1.	Nowe Relacje	2
2.	Hasła	4
3.	Poradnia	14
3.1.	Pierwsza Pomoc Psychologiczna	15
3.2.	Dobra komunikacja w zespole	22
3.3.	Dostępność i standardy informacji we współpracy z osobami 60+	25
3.4.	Metody pracy z osobami 60+ w środowisku międzykulturowym	27
3.5.	Linkoteka inspiracji	29
4.	Źródła wiedzy – tutorki i uczestniczki oraz uczestnicy warsztatów	35
5.	Organizatorzy	38





Nowe Relacje

Minisłownik Nowych Relacji powstał w wyniku dzielenia się wiedzą uczestniczek i uczestników oraz tutorek warsztatów towarzyszących projektowi. Spotkanie odbyło się w listopadzie 2022 roku w Warszawie z udziałem dziesięciu organizacji współtworzących Nowe Relacje – program wspierający działania na rzecz włączania i integracji międzypokoleniowej osób z Ukrainy z doświadczeniem uchodźczym. Wszystkie pracują na rzecz adaptacji uchodźców i uchodźczyń wojennych z Ukrainy w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem osób w wieku 50+, także z niepełnosprawnościami. Ich działania mają zapobiegać dyskryminacji, promować wielokulturowość oraz poszanowanie autonomii i tolerancji. W trakcie dwudniowego spotkania dla wszystkich stało się jasne, że codzienna praca w tym nowym społecznie obszarze polega na nieustannym zadawaniu pytań i bieżącym reagowaniu na zmieniającą się rzeczywistość. Jedna zaspokojona potrzeba zmienia się w kolejną, wymagającą innych strategii działania. W drodze, którą pokonują nasi ukraińscy goście, a także uchodźczynie i uchodźcy z innych krajów, jak mówi Karolina Czerwińska z Polskiego Forum Migracyjnego, jesteśmy tylko przystankiem: odpowiadamy na realne potrzeby i działamy profesjonalnie.

Minisłownik jest zbiorem ważnych słów i pojęć z obszaru „nowych relacji”, czyli tematów, z którymi konfrontuje nas problematyka uchodźstwa i wojny oraz pracy z osobami z doświadczeniem uchodźczym. A także tych związanych z włączaniem w naszą codzienność senierek i seniorów oraz ich unikalnej, ciągle zbyt mało widocznej perspektywy. Słownik – jak każdy inny – jest niezamknięty. Zmienia się i aktualizuje, tak samo jak modyfikuje się rzeczywistość i metody pracy w środowisku międzykulturowym.

Minisłownik został zbudowany na bazie wspólnych zasobów wiedzy i praktyk, którymi wymieniliśmy się podczas warsztatów. W pierwszej części jest alfabetycznym zbiorem najważniejszych słów-haseł, w drugiej zaś opisem porad, dobrych praktyk i metod. Na końcu zostawiliśmy miejsce do wpisywania kolejnych haseł i obserwacji, które wyklarują się w przyszłości.





Hasła

A

Adaptacja – przystosowanie się do nowych warunków życia. W sytuacji uchodźstwa jest ono konieczne, szczególnie ważne i trudne, wiąże się z ogromnym stresem. Osoby z tym doświadczeniem są zagrożone wykluczeniem społecznym, które może wynikać z niezaspokojenia potrzeb socjalnych (brak mieszkania, ograniczony dostęp do świadczeń społecznych i pomocy medycznej, trudności w podjęciu pracy, bariery komunikacyjne itp.), ale także z powodu stresu, braku akceptacji ze strony otoczenia i funkcjonujących stereotypów.

Dlatego tak ważna jest konieczność poprawy komunikacji, zapewnienia wsparcia psychologicznego w celu obniżenia stresu, odzyskania wiary we własne siły czy przezwyciężenia stereotypów i autostereotypów.

Aktywizacja – słowo bliskie osobom zajmującym się pracą animacyjną. Oznacza pobudzanie do aktywności i działania. Jednak w pracy z osobami z doświadczeniem uchodźczym aktywizacja jako cel działań nie zawsze jest konieczna, a z pewnością nie zawsze wskazana. Dla większości takich osób strudzonych ogromną, często wycieńczającą zmianą, z jaką się mierzą, na początku najważniejsze jest zwykłe poczucie bezpieczeństwa (patrz hasło > Bezpieczeństwo) i możliwość skorzystania z przestrzeni dającej wytchnienie. Poczęstuj kawą i ciastkiem, nie proponuj wymagających aktywności.

B

Bariera językowa – trudności w porozumiewaniu się związane z nieznaną jomością obcego języka.

W codziennej pracy z osobami z doświadczeniem uchodźczym to szczególne wyzwanie, wymagające wypracowania metod pozwalających na sprawną komunikację i współpracę (patrz > Poradnia > Metody).

Bezpieczeństwo (poczucie bezpieczeństwa) – stan niezagrażenia; dotyczy jednostek lub całych społeczeństw, daje poczucie pewności i gwarancji zachowania bezpieczeństwa oraz szansę na rozwój i doskonalenie. Dbłość o bezpieczeństwo jest jednym z najważniejszych obowiązków państwa oraz jedną z kluczowych potrzeb człowieka. To stan wolności od niedostatku bądź obniżenia poziomu życia spowodowanego np. utratą możliwości zarobkowania, chorobą czy starością lub innymi zdarzeniami losowymi, jakimi są wojna, prześladowanie czy dyskryminacja. Uchodźczynie i uchodźcy w pierwszej kolejności potrzebują bezpieczeństwa, stabilizacji i odpoczynku. Praca w środowisku uchodźczym nie powinna polegać więc na zachęcaniu do aktywności, a raczej na zaoferowaniu tego, co relaksuje, uspokaja i pomaga oderwać się od bolesnego doświadczenia i zmiany wymuszonej okolicznościami. W naturalnym odruchu większość z nas chce pomóc szybko i zaoferować więcej niż trzeba, dlatego w tym zakresie polegajmy na uważnej obserwacji potrzeb i spokojnym działaniu.

D

Dobrostan – subiektywnie postrzegane przez człowieka poczucie szczęścia, pomyślności i zadowolenie z życia, pozytywne nastawienie wobec celów, które chce realizować i które nadają sens jego istnieniu, dzięki czemu może działać i utrzymywać się przy życiu. To także – najbardziej zmienne i zależne od zewnętrznych warunków – zadowolenie z danej dziedziny życia, np. życia rodzinnego, zdrowia, życia towarzyskiego.

Dobrostan senierek i seniorów – osoby starsze są najbardziej zróżnicowaną grupą społeczną, w skład której wchodzi ludzie od 60. aż do 100. roku życia. Tym, co różnicuje, jest nie tylko wiek, ale także płeć, doświadczenie, stan zdrowia, wykształcenie, podejście do życia – dlatego w działaniach warto uwzględniać odrębne możliwości osób starszych i adekwatnie zadbać o dobrostan, niezbędny w pracy z tą grupą (patrz > Poradnia > Seniorzy).

Dostępność – wygodne użytkowanie czegoś bez wysiłku; oznacza umożliwienie osobom ze szczególnymi potrzebami udziału w różnych sferach życia na zasadzie równości z innymi. Osoby te – ze względu na swoje cechy zewnętrzne, wewnętrzne albo ze względu na okoliczności, w których się znajdują – są zmuszone w codziennym życiu podejmować dodatkowe działania lub stosować specjalne środki w celu przezwyciężenia bariery, aby uczestniczyć w różnych sferach życia, w takim samym stopniu jak inni. Dostępność oznacza usuwanie barier przestrzennych, transportowych, komunikacyjnych i poznawczych (patrz > Poradnia > Dostępność).

Dyskryminacja – ograniczenie lub pozbawienie równych praw społecznych, politycznych, ekonomicznych pewnych grup lub całych zbiorowości w społeczeństwie. W sytuacji kryzysu humanitarnego (patrz hasło > Kryzys humanitarny), jakim jest m.in. wojna w Ukrainie, dyskryminacja jest jednym z często występujących negatywnych zjawisk.

I

Integracja społeczna – proces włączania do zasadniczej części społeczeństwa różnorodnych, zwykle mniejszościowych grup społecznych, jak m.in. mniejszości narodowe czy uchodźcy, które w efekcie uzyskują możliwości i prawa dostępne dotychczas dla większości. Proces ten jest skomplikowany, ponieważ wymaga akceptacji obu stron oraz – nie zawsze łatwego – dostosowania wartości, norm, zwyczajów, tradycji, światopoglądów, a nawet języka. W sytuacji kryzysu humanitarnego w Ukrainie skuteczna integracja społeczna jest jednym z największych wyzwań polityki społecznej w Polsce. Włączanie opiera się na rozmaitych formach aktywności, jak np. program Nowe Relacje czy działania Polskiego Forum Migracyjnego, mające prowadzić do lepszego, wzajemnego zrozumienia obu stron.

K

Komunikacja – wymiana informacji między ludźmi, porozumiewanie się.

W zespołach połączonych wspólnym celem zawodowym każda osoba, biorąca udział w komunikacji, jest za nią odpowiedzialna. Jednak to osoby zarządzające są odpowiedzialne za dobrą atmosferę i tworzenie warunków do skutecznej komunikacji, przekazanie i przepływ wartości ważnych dla organizacji oraz określenie wspólnych zasad dobrej komunikacji na początku pracy nad danym projektem (patrz > Poradnia > Dobra komunikacja).

Konflikty (w zespole) – są jak psujące się owoce, od razu trzeba się nimi zająć. To zjawisko powszechne, nieuchronnie związane z życiem społecznym i nieuniknione (patrz > Poradnia > Dobra komunikacja).

Kryzys humanitarny – występuje wtedy, gdy bez pomocy z zewnątrz sytuacja osób objętych kryzysem np. wojną, będzie się pogarszać, a potencjalnie będzie im także grozić śmierć. Kryzysom humanitarnym towarzyszą zjawiska, takie jak: handel ludźmi, przemoc w rodzinach, zwłaszcza wobec dzieci, wykorzystywanie przez nieuczciwych pracodawców, zagrożenie bezdomnością, dyskryminacja (patrz hasło > Dyskryminacja). Pracując z osobami będącymi ofiarami kryzysu, trzeba wiedzieć, gdzie skierować je po pomoc.

Kryzys psychiczny (emocjonalny) – stan nierównowagi psychicznej, wywołany przez zdarzenie losowe, niepowodzenia osobiste, rozmaite porażki. Życie naznaczone jest ciągłymi zmianami w następstwie krytycznych wydarzeń, powodujących stan wewnętrznej nierównowagi; to okres przełomowy, rozstrzygający, objawiający się zazwyczaj silnym pogorszeniem się sytuacji w danej dziedzinie, wymagający natychmiastowych rozwiązań. Uchodźcy i uchodźczynie są w sposób oczywisty narażeni na sytuacje i zdarzenia kryzysowe. Osoby w kryzysie potrzebują wsparcia w stabilizacji i odbudowywaniu zasobów. Kontakt z grupami ludzi lub osobami doświadczającymi sytuacji stresowej i kryzysu może

wymagać od osób wspierających zastosowania zasad PPP, tj. Pierwszej Pomocy Psychologicznej (patrz > Poradnia > Zasady Pierwszej Pomocy Psychologicznej). Należy pamiętać, że nie każda osoba, która doświadcza uchodźstwa, jest w kryzysie psychicznym i nie każda doświadczyła traumatycznych wydarzeń. Wiele osób mierzy się z trudnościami niezwiązanymi z wojną czy uchodźstwem i korzysta ze zdrowych, adaptacyjnych reakcji i strategii, uruchamiając naturalne procesy regeneracyjne.

L

Lodołamacze – metody działania, które wspierają burzenie rozmaitych barier międzykulturowych. (patrz > Poradnia > Metody).

M

Międzykulturowość – odnosi się do kontaktów i komunikacji pomiędzy grupami kulturowymi, różniącymi się m.in. pochodzeniem etnicznym, religią, językiem lub narodowością, na zasadach równości. Nie ma tu mowy o wyższości jednej kultury nad drugą, niezależnie od stosunku większość-mniejszość. Według UNESCO oznacza „budowę sprawiedliwych stosunków między ludźmi, społecznościami, krajami i kulturami”. Celem tego pojęcia jest zrozumienie różnicy kulturowej (patrz hasło > Różnice kulturowe).

Migrant – osoba, która z różnych powodów, i na dłużej niż rok, przeprowadza się poza miejsce stałego zamieszkania zarówno w obrębie kraju, jak i za granicę, tymczasowo lub na stałe, dobrowolnie albo przymusowo, legalnie lub nielegalnie. Termin ten obejmuje m.in. osoby migrujące w związku z pracą czy studentów międzynarodowych.

Często słowo „migrant” jest dziś używane jako ogólne pojęcie obejmujące zarówno migrantów, jak i uchodźców (patrz hasło > Uchodźca).

Jednak to ci ostatni wymagają szczególnej opieki prawnej, takiej jak ochrona przed wydaleniem lub zawróceniem oraz przed karą za przekroczenie granicy bez zezwolenia w poszukiwaniu bezpieczeństwa. Należy pamiętać, że ubieganie się o azyl jest uniwersalnym prawem człowieka.

P

Pierwsza Pomoc Psychologiczna (w skrócie: PPP) – humanitarna, wspierająca reakcja na drugiego człowieka, który cierpi i może potrzebować wsparcia. PPP szanuje godność, kulturę i możliwości danej osoby. Obejmuje: zapewnienie praktycznej opieki i wsparcia, które nie jest natarczywe; ocenę potrzeb i obaw; pomoc w zaspokojeniu podstawowych potrzeb (np. jedzenie i woda, informacje); wysłuchanie potrzebujących wsparcia, ale nie naciskanie na nich, aby mówili; pomoc osobom w uzyskaniu informacji, usług i wsparcia społecznego; ochronę przed dalszą krzywdą (patrz > Poradnia > Zasady Pierwszej Pomocy Psychologicznej).

Potrzeba – odczuwalny brak czegoś. Zadaniem zespołów realizujących projekty w obszarze pracy z osobami doświadczającymi uchodźstwa jest przede wszystkim wsłuchanie się w ich potrzeby i w miarę możliwości – zaspokojenie ich w pierwszej kolejności, szczególnie gdy dotyczą potrzeb podstawowych, jakimi są prawo do odpoczynku, zdrowia psychicznego itp. Działania aktywizacyjne to zadania nie pierwszej kolejności. Migrantki i migranci mają różne potrzeby związane z integracją oraz odmienne możliwości czasowe.

Przystanek – miejsce przeznaczone do wsiadania lub wysiadania pasażerów na danej linii komunikacyjnej i jednocześnie metafora pracy z osobami w kryzysie uchodźstwa, pozwalająca zrozumieć rolę osób pomagających i wspierających, kojarzącą się z funkcją „przystanku”; osoby te dostają konkretny czas na spotkanie, nie wiedzą, jak długo będą w kontakcie, nie oczekują podziękowań, nie oceniają, nie wychodzą ze swojej roli i są przewidywalne.

R

Różnice kulturowe – „dwie satelity – jeden kosmos”, tak metaforycznie można opisać sytuację, w której napotyka się różnice kulturowe. Wychowanie w danej kulturze sprawia, że rzeczywistość postrzegana przez człowieka filtrowana jest przez pryzmat pewnych założeń dotyczących życia społecznego, nie do końca sformułowanych i uświadomionych, a które ukierunkowują myśli i wpływają na zachowania. To powoduje, że system norm, wartości i zachowań osoby pochodzącej z innej kultury może być inny niż nasz. Akceptacja tego faktu sprawia, że porozumienie jest nie tylko możliwe, ale też łatwiejsze. Różnice kulturowe ujawniają się w codziennych kontaktach w środowisku międzykulturowym, także polsko-ukraińskim.

Różnorodność kulturowa – zasada, która uznaje i legitymizuje nie tylko różnice kulturowe pomiędzy odrębnymi grupami ludzi, ale także samo istnienie rozmaitych kultur, ich współistnienie i wzajemne oddziaływanie. Pozwala docenić przejawy kultury właściwe dla danego społeczeństwa, kraju lub regionu, daje pole do akceptacji i wzajemnego dzielenia się cechami tej lub innej kultury w danym miejscu na świecie. Pojęcie różnorodności kulturowej jest ściśle związane z tożsamością kulturową, międzykulturowością (patrz hasło > Międzykulturowość) i wielokulturowością, które oznaczają relacje pomiędzy różnymi językami, grupami etnicznymi, religiami, gastronomiami itp. W działaniach prowadzonych w środowisku międzykulturowym ważne jest rozpoznanie specyfiki danej grupy w kontekście różnorodności – kulturowej, związanej z płcią, wiekiem itp. Inaczej świat – na przykład wobec mężczyzn – porządkują kobiety ze wsi, a inaczej z miast i na odwrót. Należy też pamiętać o różnorodności samych kobiet, mających różne zainteresowania. Podobnie w działaniach z uczestnictwem grup senioralnych – tym, co różnicuje, jest nie tylko wiek, ale także płeć, doświadczenie, stan zdrowia, wykształcenie, podejście do życia.

Rozmowa – jedna z podstawowych i najlepszych metod pracy w uchodźczym środowisku międzykulturowym (patrz > Poradnia > Zasady Pierwszej Pomocy Psychologicznej).

S

Seniorki i seniorzy – zróżnicowana grupa osób pomiędzy 60. a 100. rokiem życia. Starzenie się to indywidualny proces, zależny od sytuacji społecznej, gospodarczej czy politycznej. Dlatego nie sposób zdefiniować „typowej” osoby starszej. Starzenie się dotyczy ludzi w różnym wieku: 60–75 lat (wczesna starość), 75–90 (późna starość), 90+ (długowieczność).

T

Trauma wojenna – silny uraz psychiczny, często wykraczający poza granice ludzkiej wytrzymałości na stres, który został wywołany przez doświadczenie wojny. Ważne, by pamiętać, że nie każda osoba w kryzysie uchodźczym, uciekająca przed wojną w Ukrainie czy w innym miejscu na świecie, doświadczyła traumatycznych wydarzeń.

U

Uchodźczyni, uchodźca – osoba, która pod przymusem okoliczności i w poszukiwaniu bezpieczeństwa opuszcza miejsce stałego pobytu, zamieszkuje w obcym państwie lub na innym terytorium własnego kraju, której przysługuje pomoc ze strony innych państw i właściwych organizacji. Okoliczności te to obawa przed prześladowaniem, konflikt wojenny, przemoc lub inne zdarzenia poważnie zakłócające porządek publiczny, które wymagają ochrony międzynarodowej.

W Polsce to m.in. osoby uciekające z Ukrainy przed wojną i jej konsekwencjami, a także osoby ewakuowane z Afganistanu, osoby na pograniczu polsko-białoruskim po doświadczeniu przemocy i przymusowego wypchania za granicę, uciekające przed wojną i prześladowaniem z Czeczenii, Syrii, Iraku, Białorusi, Tadżykistanu. Są wśród nich dzieci bez opieki i nastolatki, kobiety w okresie okołoporodowym, osoby po doświadczeniu przemocy, w tym seksualnej. Przedstawicielki i przedstawiciele najróżniejszych zawodów: tłumaczki, księgowe, ginekolożki, ekonomiści, stolarze, osoby zaangażowane politycznie, ale też osoby niepiśmienne i seniorzy.

Żadnej z tych osób uchodźstwo nie definiuje, jest ono tylko etapem w życiu.





Poradnia

3.1

Zasady Pierwszej Pomocy Psychologicznej (PPP)

Zasady PPP są przeznaczone dla tych wszystkich, którzy są w kontakcie z grupami ludzi oraz osobami doświadczającymi sytuacji stresowej i kryzysowej.

Zanim zaczniesz pomagać, w pierwszej kolejności zadбай o siebie. Odpowiedz sobie na pytania:

- Co robię, żeby o siebie zadbać?
- Co robi mój zespół, rodzina lub znajomi, żeby o siebie zadbać?

Przypomnij też sobie, czym nie jest PPP:

- Nie jest zarezerwowana dla profesjonalistów.
- Nie jest profesjonalnym doradztwem.
- Nie może polegać na zachęcaniu osoby, której udzielana jest pomoc, do analizy tego, co jej się przydarzyło ani też do uporządkowania wydarzeń.
- Choć PPP wiąże się z gotowością do wysłuchania historii ludzi, to nie polega na wywieraniu presji, by opowiadali oni o uczuciach i przeżyciach.

Do kogo można kierować PPP?

- Do osób będących pod wpływem silnego stresu, po doświadczeniu nagłych i trudnych wydarzeń. Zarówno do dzieci, jak i dorosłych.

Uwaga! Nie każdy, kto doświadczył trudnej sytuacji, potrzebuje lub chce otrzymać PPP. Nie naciskaj, jeśli dana osoba nie chce skorzystać z pomocy lub ją odrzuca. Poinformuj ją jednak, że to możliwe w każdej chwili, gdy poczuje taką potrzebę.

Są osoby, które – ze względu na słabszy stan psychiczny lub fizyczny – wymagają wsparcia bardziej zaawansowanego niż PPP:

- osoby mające poważne, zagrażające życiu obrażenia, potrzebujące natychmiastowej interwencji medycznej,
- osoby, które są zdenerwowane tak bardzo, że nie są w stanie zadbać o siebie lub swoje dzieci,
- osoby, które mogą zrobić sobie krzywdę,
- osoby, które mogą skrzywdzić innych.

Kiedy udziela się PPP?

PPP jest przeznaczona dla osób niedawno dotkniętych zdarzeniem kryzysowym. Może się zdarzyć, że jesteś pierwszym człowiekiem, z którym się po tym spotykają. Czasami jednak może upłynąć kilka dni lub tygodni.

Gdzie udziela się PPP?

Wszędzie tam, gdzie jest wystarczająco bezpiecznie. Optymalnie, jeśli można zapewnić prywatność niezbędną dla poszanowania godności drugiej osoby.



PPP opiera się na czterech podstawowych zasadach



Zasada nr 1: Przygotuj się

Zbierz informacje o wydarzeniu kryzysowym:

- Co się stało?
- Kiedy i gdzie miało to miejsce?
- Ile osób może być poszkodowanych?
- Kim są osoby poszkodowane?

Dowiedz się, jakie rodzaje pomocy i wsparcia są dostępne:

- Kto zapewnia zaspokojenie podstawowych potrzeb, takich jak pierwsza pomoc medyczna, żywność, woda, schronienie lub odnajdywanie członków rodziny?
- Gdzie i jak ludzie mogą uzyskać dostęp do takiej pomocy?
- Kto jeszcze pomaga? Czy członkowie społeczności są zaangażowani w działania?

Dowiedz się, jak wyglądają kwestie bezpieczeństwa i ochrony:

- Czy wydarzenie kryzysowe zakończyło się, czy trwa nadal?
- Jakie zagrożenia mogą występować w otoczeniu?
- Czy istnieją obszary, do których należy unikać wstępu, ze względu na niebezpieczeństwo lub zakaz przebywania?

Ważne: Pamiętaj, że sytuacje kryzysowe bywają chaotyczne i często konieczne jest natychmiastowe działanie. Zawsze sprawdzaj, czy jesteś w gotowości fizycznej i emocjonalnej, żeby móc udzielać PPP. Jeśli to tylko możliwe, przed wejściem w obszar kryzysu zdobądź najważniejsze informacje o sytuacji, aby zachować bezpieczeństwo i efektywność w działaniach.

Zasada nr 2: Patrz**Pamiętaj:**

- Sytuacje kryzysowe mogą się szybko zmieniać.
- To, co zastaniesz na miejscu zdarzenia, może się różnić od tego, czego dowiedziałeś się przed wejściem w strefę kryzysu.

- Poświęć czas – choćby tylko chwilę – na rozejrzenie się wokół siebie i zorientowanie w sytuacji.
- Dbaj o swoje bezpieczeństwo.
- Pomyśl, zanim zaczniesz działać.
- Zastanów się, kto może skorzystać z PPP i jak możesz najlepiej pomóc.

Sprawdź:

- Czy jest bezpiecznie?
- Czy są osoby wymagające natychmiastowej pomocy?
- Czy są osoby z poważnymi reakcjami na stres?

Osoby potrzebujące szczególnej uwagi to:

- dzieci i nastolatki, szczególnie te oddzielone od swoich opiekunów,
- osoby z problemami zdrowotnymi lub niepełnosprawnością fizyczną i psychiczną,
- osoby z chorobami przewlekłymi,
- osoby starsze,
- kobiety w ciąży i karmiące,
- ludzie z ograniczonymi możliwościami poruszania się, osoby mające problem ze wzrokiem lub słuchem,
- osoby zagrożone dyskryminacją lub przemocą,
- osoby z różnych grup etnicznych lub religijnych,
- osoby z zaburzeniami psychicznymi.

Zasada nr 3: Słuchaj**Słuchaj z uwagą. Zaangażuj oczy, uszy i serce.**

- Podejdź do osoby, która może potrzebować wsparcia, nawiąż kontakt, poświęć jej całą swoją uwagę. Przedstaw się. Zapytaj, czy możesz pomóc. Jeśli to możliwe, znajdź bezpieczne i ciche miejsce do rozmowy. Pomóż jej poczuć się komfortowo; np. zaproponuj wodę. Postaraj się zapewnić tej osobie bezpieczeństwo.

- Pytaj o jej potrzeby i obawy, szczerze wysłuchaj i pomóż jej osiągnąć spokój. Bądź przy tej osobie. Pytaj o potrzeby i obawy, choć niektóre mogą być oczywiste, jak np. koc lub inne przykrycie dla osoby, której ubranie jest podarte.
- Zawsze pytaj, czego ludzie potrzebują i jakie są ich obawy. Dowiedz się, co jest dla nich najważniejsze w danej chwili i pomóż im w ustaleniu, jakie są ich priorytety.
- Nie naciskaj na rozmówcę, aby mówił. Wysłuchaj, jeśli chce opowiedzieć o tym, co się stało. Jeśli jest bardzo zdenerwowany, pomóż się uspokoić i zadbaj o to, aby nie był sam.
- Okaż troskę i szacunek, zgodnie z zasadami kultury, z której pochodzi.



Ważne pytania i odpowiedzi, czyli sprawdzone sposoby działania



Jak podejść do osoby poszkodowanej i nawiązać kontakt?

Spokojnie i z szacunkiem. Przedstaw się imieniem, powiedz, z jakiej jesteś organizacji. Jeśli siedzi, zapytaj, czy możesz usiąść obok.

Jak zaoferować wsparcie i zapytać o potrzeby?

Może mogę spróbować pani/panu pomóc? Czy jest coś, w czym mogłabym/mógłbym panu/pani pomóc?

Jak pomóc osobie poszkodowanej w ustaleniu najważniejszych potrzeb?

Przykład:

Czy zanim dowiem się, jak zrobić/zdobyć/sprawdzić to, czego pan/pani potrzebuje, mogłabym/mógłbym w czymś pomóc? Może mogę przynieść wodę, jedzenie, koc, itd.? Widzę, że czuje pani ból, może mogłabym/mógłbym wezwać pomoc medyczną?

Mając już wiedzę na temat potrzeb, okaż zrozumienie i potwierdź niezależność.

Jak pomóc komuś, kto potrzebuje pomocy, ale jej odmawia?

Uszanuj to. Potwierdź swoją dostępność, jeśli zmieni zdanie; poinformuj, gdzie cię znajdzie (lub kogoś innego, kto może udzielić wsparcia), gdy zmieni zdanie.

Co robić i jak mówić?

- Znajdź ciche miejsce do rozmowy i zadбай, żeby nic nie rozpraszało uwagi.
- Szanuj prywatność i zachowaj poufność historii osoby, jeśli jest to uzasadnione.
- Bądź przy tej osobie, ale też zachowaj odpowiedni dystans w zależności od jej wieku, płci i kultury.
- Pokaż osobie, że ją słuchasz (np. przytakiwanie głową i twierdzące potwierdzanie: „yhm”).
- Zachowaj cierpliwość i spokój.
- Podaj informacje co do stanu faktycznego, ale tylko jeśli jesteś ich pewien. Bądź szczery w kwestii tego, co wiesz, a czego nie wiesz.
- Przekazuj informacje w sposób, który będzie zrozumiały dla każdej osoby: im prościej, tym lepiej.
- Okaż zrozumienie dla samopoczucia osoby, z którą rozmawiasz oraz dla wszelkich strat, których doświadczyła lub ważnych wydarzeń z jej życia.
- Staraj się uwypuklać mocne strony danej osoby i to, w jaki sposób już sobie pomogła.
- Pozwól na ciszę.

Czego nie robić i czego nie mówić?

- W trakcie rozmowy unikaj patrzenia w telefon czy komputer; nie twórz wrażenia, że coś odciąga twoją uwagę.
- Nie dotykaj osoby, jeśli nie masz pewności, że to zgodne z normami jej kultury.

- Nie nalegaj, żeby osoba opowiedziała swoją historię.
- Nie przerywaj ani nie przyspieszaj czyjejś opowieści.
- Nie oceniaj tego, co dana osoba zrobiła, czego nie zrobiła ani tego, jak się czuje.
- Nie obiecuj i nie dawaj fałszywych zapewnień.
- Nie mów: „Nie powinieneś się tak czuć” lub „Powinieneś być szczęśliwy, że przeżyłeś”.
- Nie odbieraj osobie siły i poczucia, że jest w stanie sama o siebie zadbać.

Zasada nr 4: Połącz

Możesz pomóc w zaspokojeniu podstawowych potrzeb przez umożliwienie dostępu do usług i poradzenie sobie z problemami, udzielenie informacji i nawiązanie kontaktu z bliskimi oraz uzyskanie wsparcia społecznego.

Ważne zasady działania:

- Aktualizuj swoją wiedzę.
- Upewnij się, że osoby dotknięte kryzysem wiedzą, gdzie znaleźć informacje.
- Odpowiadaj tylko wtedy, gdy znasz odpowiedzi na pytania – nie wymyślaj ich.
- Dbaj o krótki i konkretny język przekazu.
- Przekazuj te same informacje grupom, żeby nie tworzyć plotek.
- Wskaż źródła informacji i ich wartość.
- Jeśli nie masz potrzebnej informacji i obiecujesz ją zdobyć, zadeklaruj, kiedy to zrobisz.
- Zawsze wróć z informacją, gdy to obiecasz.



3.2

Dobra komunikacja w zespole

Za dobrą komunikację odpowiadają wszystkie osoby z zespołu. Ale gdy zarządzający i liderzy nie zadbają o standardy i dobre nawyki w tym obszarze, na pewno pojawią się problemy. „Jeżeli jesteś dobrym kucharzem, to nigdy nie pozwolisz na to, żeby noże, którymi pracujesz, były nieostre”.

Jak więc je ostrzyć i dbać o swoją kuchnię? Oto porady, które opracowaliśmy na warsztatach.



Przeczytaj, jeśli jesteś liderką lub liderem



Dbaj o dobrostan zespołu, ale bądź też uważna i uważny na siebie. Możesz to zrobić tak:

- rozdzielaj zadania zgodnie z kompetencjami i chęciami. Dobre relacje budują się na poczuciu, że jesteście tam, gdzie nasze miejsce;
- przed rozpoczęciem projektu określ zasady komunikacji, uwspólnij różne doświadczenia i wartości;
- staraj się, by każda osoba w zespole czuła się odpowiedzialna za to, co robi;
- ufaj swojemu zespołowi, unikaj nadmiernej kontroli;
- bądź szczery i nie skrywaj problemów, mów, co działa, a co nie;
- po trudnej rozmowie zawsze zapytaj na koniec osobę, z którą rozmawiasz: „Jak się z tym czujesz?”;
- dziękuj za konkretne rzeczy i podkreślaj wkład każdej osoby;
- daj każdej osobie przestrzeń do wypowiedzenia się;
- organizuj cotygodniowe spotkania zespołu, żeby porozmawiać o tym, co się dzieje w pracy przy projektach;

- co jakiś czas przemyśl na nowo, czego potrzebuje zespół dla ulepszenia komunikacji;
- stwórz warunki, by każda osoba mogła zostać wysłuchana i miała szansę powiedzieć, z czym się boryka oraz że potrzebuje wsparcia lub zaproponuj stworzenie znaku/słowa/hasła, które wskazuje, że dana osoba zmagą się z jakąś trudnością i chciałaby o niej porozmawiać;
- pozwalaj koleżankom i kolegom na pokazywanie siebie, wtedy czują się potrzebni i ważni;
- jeśli pracujesz w dużej organizacji, pomyśl o strukturze, w której każda osoba jest przydzielona do wybranego, posiadającego adekwatne kompetencje menedżera/kierownika, do którego może się zwrócić z konkretnym problemem;
- jeśli to możliwe, zdobądź finansowanie na indywidualną pomoc psychologiczną dla twojego zespołu;
- pamiętaj, że rytuały działają a komunikacja to nie tylko słowa.

Przykłady dobrych rytuałów:

- zaproś zespół na poniedziałkowe spotkania pt. „Z czym zaczynamy tydzień?”;
- zaproponuj cykliczne zebrania poświęcone trudnym sytuacjom, razem szukajcie rozwiązań;
- znajdź czas na spotkania zarówno w trakcie pracy, jak i poza: wspólne picie kawy, wyjazdy, wyjścia, plotki i rozrywki;
- wygospodaruj chwilę na świętowanie sukcesów zespołowych.



**Przeczytaj, jeśli jesteś częścią zespołu,
a także liderką lub liderem**



**Rozwijaj umiejętność konstruowania informacji zwrotnych.
To wcale nie jest łatwe, ale da się to robić tak:**

- Mów o sobie, o swoich uczuciach i od siebie (np. „Ja czuję się...”, „Ja sądzę, że...”). Mów tak, żeby osoba, do której się zwracasz, zrozumiała, jak się czujesz i dlaczego.
- Przygotuj się wcześniej. Zastanów się, co chcesz powiedzieć.
- Doceniaj i zauważaj to, co dobre. W następnej kolejności przekaż, co nie działa. To metoda kanapki – pomiędzy dwie kromki chleba wkładasz plaster szynki lub sera, czyli to, co ci się nie podoba, pieczywo zaś jest tym, co pozytywne. W ten sposób ukrywasz negatywny komunikat między dwoma pozytywnymi.
- Podkreśl, że trudna sytuacja, o jakiej mówisz, to twoja perspektywa: „Ja odczuwam to w ten sposób... i chciałabym/chciałabym poznać twoje zdanie”. Zaproponuj znalezienie wspólnego rozwiązania.
- Ważne, by jasno zakomunikować, że nie chcesz nikogo o nic obwiniać, tylko porozmawiać.
- Negatywny komunikat zmień na radę, czyli informację jak można poprawić to, co nie działa.
- Odwołaj się do tego, co nas łączy, czyli do wspólnego celu.
- Dostosuj komunikaty zwrotne do sytuacji i konkretnych ludzi.
- Nie zamykaj się w sobie, powiedz: „Widzę, że coś cię martwi. Czy możemy porozmawiać?”.
- Docień czyjąś pracę. Nie musisz wyciągać szampana, wystarczy, że powiesz: „Włożyłaś/włożyłeś w to dużo pracy”, „Dziękuję za twój wkład”.

Stawiaj granice.

Na przykład tak:

- Kiedy wymieniasz się informacjami na komunikatorach, tworzysz nowe grupy tematyczne, dzielisz się z innymi osobami z zespołu wiedzą i przemyśleniami, to zaproponuj i przestrzegaj zasady: „Nie piszę po godzinach pracy”.
- Przestrzegaj ustalonych w zespole godzin pracy i innych zasad, które sprawiają, że ludzie dobrze się czują.



3.3 Dostępność

Przestrzeganie zasad dostępności jest ważne. Szczególnie, jeśli przyjąć perspektywę osób na co dzień borykających się z różnymi, często prostymi barierami, takimi jak wejście po schodach czy odczytanie pisma. Zasady te są ważne, bo dzięki nim ludzie starsi czy osoby z niepełnosprawnościami mogą łatwiej radzić sobie z pozornie prostymi czynnościami i funkcjonować na równi z innymi.

Jak komunikować się z osobami starszymi i przestrzegać zasad dostępności?

1. Przygotowując informację, zarówno drukowaną, jak i cyfrową, staraj się dowiedzieć jak najwięcej o osobach, dla których jest przeznaczona oraz o ich potrzebach.
2. Pisz prosto
 - Zawsze prezentuj informacje w sposób łatwy do zrozumienia dla większości, w tym także osób, które słabo znają język polski.
 - Pamiętaj o osobach mających trudności poznawcze, m.in. z niepełnością intelektualną, chorobami lub urazami neurologicznymi.
 - Używaj przykładów, obrazków, grafik.
 - Stosuj właściwy język, konstruuj krótkie zdania i posługuj się łatwymi do zrozumienia wyrazami.
 - Nie używaj trudnych pojęć ani słów zapożyczonych z innych języków.
 - Unikaj skrótów, procentów i dużych liczb, zamiast nich używaj określeń: „mało”, „wiele” itp.
3. Pamiętaj o szczegółach
 - W druku stosuj format wygodny do czytania, użytkowania i kopiowania (A4 lub A5).
 - Wybieraj czcionki bezszeryfowe, czyli pismo o kroju pozbawionym ozdobników w postaci szeryfów, tzn. mające proste końcówki liter. Pismem bezszeryfowym są m.in. Arial, Verdana, Trebuchet MS,

Helvetica, Univers, Futura. Pismem szeryfowym są m.in. Times New Roman, MS Serif, Constantia i Lucida Fax.

- Z umiarem stosuj ciemne tła.
 - Nie wykorzystuj wzornictwa lub grafiki, które utrudniają przeczytanie i zrozumienie dokumentu.
4. Sprawdź, czy strona www twojej organizacji czy projektu spełnia wytyczne WCAG 2.1 (tj. postrzegalność, funkcjonalność, zrozumiałość, kompatybilność). Wypróbuj te narzędzia: <https://wave.webaim.org> lub <https://lepszyweb.pl/walidator>

Dbanie o dostępność to także inne działania, które możesz zaplanować i wdrożyć w swoich projektach:

- zatrudniając tłumacza;
- myśląc o właściwych formach wsparcia dla osób z różnymi niedogodnościami, takich jak wsparcie towarzyszące (udział wolontariusza-opiekuna), dostosowanie czasu trwania do możliwości uczestników, dostosowanie jakości posiłków (specjalistyczne diety) czy organizacja transportu.



3.4

Metody pracy z osobami 60+ w środowisku międzykulturowym

Zarówno seniorki i seniorzy, jak i ukraińscy goście, to grupy szczególne. Nie wszystkie standardowe metody można wykorzystać w działaniach z udziałem tych osób, czasami nie wszystkie stosuje się od razu, ale też niektórych z nich nie trzeba uruchamiać wcale. Jeśli to możliwe, warto zapraszać uczestniczki i uczestników do udziału w planowanych aktywnościach indywidualnie oraz informować, że są one bezpłatne.

Oto, co – jak dotąd – dobrze się sprawdza:

- Zbudowanie przestrzeni do wspólnego działania, która umożliwia prezentowanie umiejętności, bez względu na status społeczny czy wiek.
- Wyodrębnienie miejsca umożliwiającego swobodny i spontaniczny kontakt, bez kierowania z zewnątrz. W ten sposób mogą nawiązywać się rozmaite formy relacji.
- Proste działania integracyjne i motywacyjne, czyli wszelkiego rodzaju rękodzieło, wspólne tańce i zabawa.
- Tworzenie okazji do zżycia się i pomoc w przełamaniu lodów – co sprawi, że późniejsze wspólne aktywności będą bardziej satysfakcjonujące i efektywne. Jest na to kilka sposobów:
 - Opowiadanie o sobie – dzięki temu łatwiej znaleźć wspólne tematy w nowo poznanym towarzystwie. Dobrze sprawdza się rozwiązanie, gdy w środowisku międzykulturowym rundkę zaczynają gospodarze. „A u nas...” – te słowa pozwalają się zaprezentować, przynoszą satysfakcję i poczucie wyjątkowości.
 - Wspólne gotowanie – pomaga budować i zarządzać relacjami.
 - Wytrzymanie niekomfortowej ciszy w czasie pierwszych spotkań – to trudne, ale sprawia, że grupa musi wziąć odpowiedzialność za sytuację; zawsze znajduje się ktoś, kto zacznie pierwszy.

A w sytuacji, gdy dodatkowym wyzwaniem jest bariera językowa:

- Zaproszenie do wspólnych, małych aktywności na początek – zamiast rundki przedstawiania czy ustalania reguł (np. udekorowanie sali itp.).
- Prośba o przyniesienie ze sobą małego, osobistego drobiazgu.
- Nauczenie się i wspólne śpiewanie jednej piosenki, której zwrotki są zarówno w języku polskim, jak i ukraińskim.
- Przygotowanie listy internacjonalizmów, czyli słów brzmiących w języku polskim tak samo jak w ukraińskim – wybrana osoba czyta je po kolei, pozostałe dają znać, że rozumieją.
- Powitanie w różnych językach – każda osoba dostaje instrukcję, jak ma się przywitać, a pozostali zgadują, z jakiej kultury pochodzi i jakim językiem się posługuje.
- Wymiana wiedzy poprzez doświadczenie – tym, co łączy ludzi, jest chęć pomocy, bycie potrzebnym, poczucie sprawczości, odpowiedzialności i świadomość, że mogą zrobić coś dobrego.

O tym, jak żyje się w Polsce albo jak przygotować dobre CV najlepiej opowie osoba o doświadczeniu migranckim, nie zaś zaproszony ekspert czy ekspertka. Włączanie do tego typu działań tych, którzy przeszli tę samą drogę, jest dodatkową wartością dla nich samych.



3.5 Linkoteka inspiracji

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” przeprowadziło lub uczestniczyło w rozwoju wielu projektów podejmujących tematykę relacji międzypokoleniowych i międzykulturowych. Wiemy, że w tym obszarze zrobiono już dużo. Sprawdźcie i zainspirujcie się, bo przecież nie wszystko trzeba wymyślać od nowa. Obejrzyjcie materiały wideo, które – z obszernego archiwum – wybrała Marta Białek-Graczyk.

O potrzebie zakorzenienia

- Społeczne Muzeum Wsi Dubno:
<https://vimeo.com/manage/videos/729566667>
- Okolica Nas Zachwyca:
<https://vimeo.com/manage/videos/729236837>
- Wysin projekt Przenikanie kultur:
<https://vimeo.com/manage/videos/575424780>

O potrzebie obecności w przestrzeni publicznej

- Lubochnia – „Stara miłość nie drewnieje”:
<https://vimeo.com/manage/videos/575401076>
- Mobilna strefa gier i zabaw:
<https://vimeo.com/manage/videos/585764650>

Na temat kontaktów osób starszych z młodszym pokoleniem i dziećmi

- UTW w Stęszewie –
„Wędrówki ze Ślimaczkiem Stęszewiczkiem”:
<https://vimeo.com/manage/videos/637015197>

- Mobilna strefa gier i zabaw:
<https://vimeo.com/manage/videos/585764650>
- Bajki słuchajki:
<https://publicystyka.ngo.pl/bajki-sluchajki-czyli-jak-starsi-i-mlodsi-wspolnie-nagrywali-audiobooki>
- ReNOWAtonia:
<https://vimeo.com/manage/videos/575412987>
- Połączyły ich gry wideo:
<https://www.youtube.com/watch?v=voaWAoDo4qE>
- Szkoła super babci i super dziadka:
<http://superbabciaisuperdziadek.pl/>

O potrzebie twórczości i ekspresji

- Inwazja ruchem:
<https://vimeo.com/manage/videos/19430168>
- ReNOWAtonia:
<https://vimeo.com/manage/videos/575412987>
- Teatr Reminiscencyjny:
<https://vimeo.com/manage/videos/340612092>
- Dzierganie z sercem:
<https://vimeo.com/manage/videos/28626738>

O relacjach

- Domivka:
<https://vimeo.com/manage/videos/729231512>
- Seniorzy i migranci:
<https://vimeo.com/manage/folders/7768668>
- Ciepły krąg:
<https://vimeo.com/manage/videos/27411349>

O potrzebie komunikacji i osadzenia w języku

- „Polska dla początkujących i zaawansowanych: jak łączyć kultury i pokolenia we wspólnych działaniach”:
https://e.org.pl/wp-content/uploads/2022/05/PL_Polska-dla-pocza%CC%A8tkuja%CC%A8cych-i-zaawansowanych.pdf

O potrzebie piękna i wiatru we włosach

- Rowerowe riksze:
<https://www.youtube.com/watch?v=g5EXFo7e2Wo>

O kolorowych babeczkach

- Niezłe ziółka:
<https://vimeo.com/manage/videos/518634159>

O potrzebie uczestnictwa/ obecności nawet w wieku sędziwym

- Muzyka przeciwko demencji:
<https://vimeo.com/331197258>
- Rozmawianie o śmierci:
<https://ludzieimedycyna.pl/rozmawianie-o-smierci-cie-nie-zabije>

O rękodziele i twórczości

- ReNOWAtornia:
<https://vimeo.com/manage/videos/575412987>
- Dzierganie z sercem:
<https://vimeo.com/manage/videos/28626738>

O teatrze i performatywności

- Inwazja ruchem:
<https://vimeo.com/manage/videos/19430168>
- Teatr Reminiscencyjny:
<https://vimeo.com/manage/videos/340612092>

O poznawaniu okolicy

- Okolica nas zachwyca:
<https://vimeo.com/manage/videos/729236837>

Na temat przestrzeni publicznej

- Lubochnia – „Stara miłość nie drewnieje”:
<https://vimeo.com/manage/videos/575401076>
- Mobilna strefa gier i zabaw:
<https://vimeo.com/manage/videos/585764650>
- Rowerowe riksze:
<https://www.youtube.com/watch?v=g5EXFo7e2Wo>

O języku

- „Polska dla początkujących i zaawansowanych: jak łączyć kultury i pokolenia we wspólnych działaniach”:
https://e.org.pl/wp-content/uploads/2022/05/PL_Polska-dla-pocza%CC%A8tku%CC%A8cych-i-zaawansowanych.pdf

O kulinariach

- Niezłe ziółka:
<https://vimeo.com/manage/videos/518634159>

Na temat lokalności

- Społeczne Muzeum Wsi Dubno:
<https://vimeo.com/manage/videos/729566667>
- Przenikanie kultur:
<https://vimeo.com/manage/videos/575424780>

O czytaniu

- Bajki słuchajki:
<https://publicystyka.ngo.pl/bajki-sluchajki-czyli-jak-stars-i-mlodsi-wspolnie-nagrywali-audiobooki>
- Wędrujący Klub Czytających Dzieciom:
<https://vimeo.com/28619485>

O aktywności fizycznej

- Bulle/ćwiczenia dla seniorów:
<https://vimeo.com/manage/videos/762313210>
- Trening umysłu:
<http://sieciwsparcia1.e.org.pl/project/studencki-trening-umyslu/>
- Proste rozwiązania codziennych trudności:
<https://vimeo.com/user2150566/review/329205003/be44582f6d>
- Film o lataniu:
<https://vimeo.com/manage/videos/740520999/aba5b286fb>
- Film o nurkowaniu:
<https://vimeo.com/manage/videos/742587772/7d350b8239>

O byciu w społeczności

- Jubileusz 200 lat:
<http://sieciwsparcia1.e.org.pl/project/jubileusz-200-lat/>

O pracy z osobami sędziwymi

- Muzyka przeciwko demencji:
<https://vimeo.com/331197258>
- Rozmawianie o śmierci:
<https://ludzieimedycyna.pl/rozmawianie-o-smierci-cie-nie-zabije>





Źródła wiedzy

tutorki i uczestniczki oraz
uczestnicy warsztatów

Zespół prowadzący warsztaty:

Karolina Czerwińska
Katarzyna Sawko
[Polskie Forum Migracyjne](#)

Marta Białek-Graczyk
Ewa Kominek
[Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”](#)

Zespół moderujący dyskusje stolikowe:

Magdalena Latuch
Iza Meyza
Katarzyna Sawko
Kinga Rabińska (tutorka asystująca)

Uczestniczki i uczestnicy warsztatów oraz dyskusji stolikowych:

Magdalena Chojnacka
Agnieszka Dobosz-Szmygiel
[Federacja Organizacji Socjalnych
Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa](#)

Magdalena Kamińska
Anastasja Konnyk
Bogumiła Zdeb
[Fundacja Ładne Historie](#)

Anna Karasińska
Lucyna Korytkowska
[Gdański Archipelag Kultury](#)

Andrzej Bassara
Róża Bassara
Wanda Radłowska
Stowarzyszenie „RADOŚĆ ŻYCIA”

Ołeksij Petlak
Stowarzyszenie POLITES

Joanna Mikulska
Stowarzyszenie Pedagogów Teatru

Iłona Połikarpowa
Maria Rybałka
Ołha Surdu
Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne Ethnos

Katarzyna Komar-Macyńska
Klaudia Kuźmiak
Olga Leskiw
Związek Ukraińców w Polsce, Oddział Przemyśl

Anna Samojłenko
Iryna Kowal
Kateryna Iwanowa
Olha Kulikowska
Związek Ukraińców w Suwałkach

Marcin Sowa
Olga Staszewska
Żywiecka Fundacja Rozwoju



5. Organizatorzy

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”

Lider organizacji działających na rzecz seniorów. TiT „ę” dotychczas zainicjowało ponad pięćset projektów w obszarach, takich jak wolontariat osób starszych, działania obywatelskie i międzypokoleniowe, wspieranie osób starszych zależnych, działania UTW na rzecz społeczności, projektowanie oferty i usług dla osób starszych oraz badanie potrzeb.

TiT „ę” wspiera instytucje kultury w tworzeniu aktywnej społeczności osób starszych (m.in. TR Warszawa, Muzeum Narodowe w Warszawie, Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie). Testuje rozwiązania z udziałem seniorów (np. program „Tandem. Mentoring osób 55+”), przekazuje wiedzę (m.in. kurs e-learningowy praktyk międzypokoleniowych). Jego sieć Latających Animatorów Kultury odwiedziła ponad 800 instytucji i organizacji, realizując działania animacyjne z udziałem seniorów i grup międzypokoleniowych. W projekcie *Archipelag Pokoleń. Kadry Kultury* „ę” przygotowało dwudziestu liderów edukacji kulturalnej z Mazowsza do pracy na rzecz seniorów. Dzięki wsparciu m.st. Warszawy, zainicjowało też projekt *Projektowanie starości*, skierowany do osób zajmujących się animacją i edukacją w instytucjach kultury.

Od 2016 r. inkubuje innowacje społeczne dla osób starszych niesamodzielnych. Innowatorki i innowatorzy z różnych środowisk tworzą rozwiązania odpowiadające na wyzwania, takie jak samotność osób starszych, słabe więzi społeczne i pogarszająca się sprawność.

Od piętnastu lat prowadzi projekt *Seniorzy w akcji* – ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności – dzięki któremu powstało trzysta pięćdziesiąt inicjatyw z udziałem ponad dziesięciu tysięcy osób starszych, czterech tysięcy młodych animatorów i ponad tysiąca trzystu wolontariuszy. W ramach projektu *UTW dla społeczności* TiT „ę” wspiera działania senioralne na rzecz społeczności lokalnych.

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

Od 2007 roku wspiera uchodźców i migrantów w Polsce, zabiega o przestrzeganie praw osób z doświadczeniem migracji oraz dąży do tego, by Polska była krajem, w którym ludzie różnych religii i kultur żyją w zgodzie i szacunku. Pomaga wszystkim – bez względu na narodowość, język komunikacji, wyznanie czy inne czynniki.

PFM postrzega migrację jako naturalny, stały element rzeczywistości; stale nasilający się z powodu obecnych i przyszłych konfliktów oraz zmian klimatycznych. Doświadczenie migracji jest trudne zarówno dla osób migrujących, jak i społeczności goszczących. Często też budzi emocje i obawy. PFM działa więc dwutorowo: pomaga osobom migrującym odnaleźć się w nowej rzeczywistości, a Polakom – tworzyć wspólnie z nimi społeczności, w których wszyscy czują się dobrze i bezpiecznie. Budowanie różnorodnych wspólnot i poczucia bezpieczeństwa w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości uznaje się za największe globalne wyzwanie w najbliższej przyszłości.

Fundacja specjalizuje się w działaniach informacyjnych, udzielaniu bezpośredniego wsparcia cudzoziemcom (psychologicznego, zawodowego, dotyczącego legalizacji pobytu), szkoleniach (dla nauczycieli, psychologów, urzędników) oraz w działaniach na pograniczu edukacji formalnej i nieformalnej (warsztaty, gry miejskie). W szczególny sposób wspiera kobiety – organizując szkoły rodzenia oraz grupy wsparcia dla mam-migrantek.

PFM działa innowacyjnie – szukając nowych sposobów pracy, analizując potrzeby migrantów oraz migrantek i elastycznie na nie odpowiadając, w projektowaniu działań zaś korzystając z interdyscyplinarnej wiedzy zespołu. Pracuje też kompleksowo: z jednej strony dba o to, by cudzoziemcy mogli uzyskać wsparcie w rozmaitych aspektach życia. Z drugiej, dba o podnoszenie kompetencji zespołu, który składa się z aktywistów i aktywistek oraz wolontariuszy i wolontariuszek. Dla nich wszystkich działania na rzecz cudzoziemców są istotne także w wymiarze osobistym.

W pracy nad publikacją korzystaliśmy z następujących źródeł:

- Słownik PWN: sjp.pwn.pl
- <https://encyklopedia.pwn.pl>
- www.znaczenia.com.pl
- https://www.geografia24.eu/geo_prezentacje_pr_4/304_6_zroznicowanie_jakosci_zycia_ludzi/r4_6_04a.pdf
- <https://zjazdpts.pl/referaty/adaptacja-i-integracja-uchodzcow-ukrainskich-ze-spolecznosciami-przyjmujacymi-w-województwie-slaskim-wyzwania-w-obszarze-spolecznym>
- <https://publicystyka.ngo.pl/czy-czeka-nas-najwiekszy-kryzys-humanitarny-w-europie-od-ii-wojny-swiatowej>
- Podręcznik *Projektowanie starości*:
<https://app.milanote.com/1MEVmY1KPt2h90/projektowanie-staroci-kurs-dla-kadr-kultury?p=FOvZ3laMs3a>
- <https://migranciwielkopolska.caritas.pl/01-07-2020-roznice-kulturowe-i-szok-kulturowy/>
- <https://www.unhcr.org/pl/365-plwiadomosci2016uchodzca-czy-migrant-tlumaczymy-roznice-i-wyjasniamy-ich-sens-html.html>
- <https://www.iom.int/key-migration-terms>

Dostęp do wszystkich linków cytowanych w publikacji sprawdzony w dniu 20.01.2023 roku.

Zespół programu Nowe Relacje:

Menedżerka projektu

Marta Białek-Graczyk

Koordynatorka projektu

Ewa Jagiełło

Asystentka projektu

Oksana Kolisnyk

Specjalistka ds. osób starszych

Ewa Kominek

Specjalistka ds. ewaluacji

Magdalena Rosochacka-Gmitrzak

Specjalistka ds. promocji

Sylwia Razuwajew-Mądry

Kierowniczka zespołu tutorskiego

Joanna Kubicka

Publikacja:

Koncepcja, opracowanie, redakcja

Kinga Gałuszka

Transkrypcja rozmów stolikowych

Oksana Kolisnyk

Korekta

Agnieszka Tabor

Projekt graficzny i skład

Tomek Głowacki

© Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, 2023



