

NAVODILA ZA UPORABO KARTICE S PROTOKOLOM

Kartica prve pomoči je protokol v petih korakih za mladinske delavce_ke, ki delajo z mladimi v stiski. Vsak_a mladinski_a delavec_ka ima lahko kartico v denarnici ali žepu in se lahko nanjo vedno zanese. S tem se počuti bolj udobno, če ve, da je tam. Učinek kartice je opolnomočenje mladinskih delavcev_k, da se vedno počutijo varne in pripravljene pomagati mladim v stiski. Kartica ima 5 korakov in jih bomo podrobno razložili v tem dokumentu, da jih boste bolje razumeli.

Ta protokol se nanaša na situacije, ko mladi izrazijo stisko, ki jo čutijo in vpliva na njihovo vsakdanje življenje. Uporaben je takrat, ko mlada oseba potrebuje nekoga, s katerim se lahko pogovori in z njim deli svojo stisko.

Na tej točki se spomnimo, da je vloga mladinskega_e delavca_ke usmerjati in podpirati mlade, ne pa jih reševati. Potreba po tem, da bi bili slišani, je tisto, kar skušamo tukaj izpolniti. Empatično poslušanje vam omogoča, da razvijate in krepite odnose z močnejšim razumevanjem sporočenega, tako v intelektualnem kot v čustvenem smislu.

1. Obvesti sodelavca_ko, kam se boš umaknil_a in s kom.

Med delom v dnevnih centrih vedno delaš v paru. Preden se pogovarjaš na štiri oči z mlado osebo v stiski, obvesti svojega_o sodelavca_ko, kam se bosta umaknila_i. (lahko tudi z neverbalno komunikacijo, o kateri se predhodno dogovorita).

2. Poišči varen prostor, kjer se lahko pogovarjata sama.

Prepričaj se, da se v tem prostoru tudi ti počutiš varno in da ti omogoča zasebni pogovor brez številnih zunanjih motečih dejavnikov.

3. Nekajkrat globoko vdihni in zaupaj vase. Maš to!

Vdihni in izdihni, pri čemer pazi, da bo tvoj izdih daljši od vdih. To lahko storiš skupaj z mlado osebo, preden se začneta pogovarjati. Dihanje je osnovni način, ki nam pomaga uravnati naš živčni sistem. Maš to!

4. Ne rešuješ problemov. Tukaj si zato, da daješ podporo.

To je krizna intervencija, cilj pa je čustveno uravnavanje mlade osebe, da bi dosegla njeno_govo stanje ravnovesja. To bi moralo biti v središču pozornosti mladinskih delavcev_k. Ne gre za reševanje problema na splošno, ampak je najprej pomembno, da se mlada oseba čustveno umiri in vrne v ravnovesje.

5. Pozorno zastavi vprašanja in povzemi slišano.

Z lastnimi besedami povzemi, kar si slišali_a od mlade osebe z uporabo besed "Če sem te prav razumel, si ..." ali "Slišala_a sem, da si rekel_la ...". Tako se prepričaš, da si jih res slišala_a, in tudi oni se bodo počutili slišane. To je način povezovanja in vzpostavljanja zaupanja. Lahko jih spodbudite, da vam povedo več s povabilom "Povej mi več o tem ..." ali postavite odprta vprašanja. Tukaj je nekaj primerov:

Kako se ob tem počutiš? Kaj se dogaja s tabo, ko se soočaš s to situacijo? Kakšne so tvoje misli v zvezi s tem? Kaj potrebuješ? Kako ti lahko pomagam? Ali potrebuješ kaj od mene (nasvet/ mnenje/...)? Kaj nameravaš storiti zdaj? Kateri so naslednji koraki, ki jih moraš narediti?

- **Obvesti delavce_ke o dogodku in nadaljnjih korakih.**

Obvesti sodelavce_ke o tem, kaj se je zgodilo, in o naslednjih korakih.

Pomembno je, da obvestiš vse v ekipi, da si se pogovarjal_a z mlado osebo, kaj se je zgodilo in kakšni so naslednji koraki, o katerih sta se dogovorila_i z mlado osebo. Poročajte: ime mlade osebe, datum, imena mladinskih delavcev_k, tema pogovora (ne podrobnosti) in naslednji korak.