

Wsparcie dla wspierających. Pomorskie spotkania on-line dla osób pomagających uchodźcom

Rozpoczynamy kolejny cykl spotkań on-line dla osób zaangażowanych we wsparcie uchodźców. Oferujemy porcję wiedzy, wsparcie psychologiczne i zapraszamy do wspólnej refleksji o mądrym, długoterminowym pomaganiu i budowaniu wielokulturowych społeczności. Spotkania odbywają się na platformie zoom. Organizują je Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego oraz Obszar Metropolitalny Gdańsk-Gdynia-Sopot w ramach projektu Europejska Platforma Integracji Miast (EPIC). Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

“Pomorskie spotkania on-line – wsparcie dla wspierających” mają pomóc w budowaniu dobrych relacji z nowymi mieszkańcami naszego regionu przy jednoczesnej trosce o siebie, swoje potrzeby i wartości. Po pierwszym cyklu spotkań, który odbył się między kwietniem, a czerwcem, przed nami kolejna tura stworzona w oparciu o rozpoznane potrzeby i problemy.

Oferta 1 - Otwarte wykłady i warsztaty pomagające pogłębić wiedzę na temat traumy i zdobyć umiejętności niezbędne w procesie wspierania

- Zachęcamy do udziału wszystkie osoby będące w kontakcie z osobami uciekającymi przed wojną, m.in. wolontariuszy, pracowników socjalnych i instytucji kultury, osoby goszczące uciekających w swoich domach oraz wszystkich zainteresowanych pogłębianiem wiedzy na tematy: traumy wojny, psychicznej odporności, pierwszej pomocy w sytuacji paniki, radzenia sobie z lękiem i przeciwdziałania wypaleniu - mówi **Hanna Hakiel**, psychoterapeutka prowadząca webinary i udzielająca wsparcia.

Spotkania podzielone są na część wykładową (pierwsza godzina) i warsztatową (druga godzina). Można skorzystać z obu części lub wybrać tylko uczestnictwo w godzinnym wykładzie.

Spotkania odbywają się na platformie zoom.

Link do wszystkich spotkań: <https://tiny.pl/98q72>

Link do wydarzenia na Facebooku: <https://tiny.pl/wgsk>

Terminy i tematy

1. Wiele mówi się dziś o traumie czy symptomach PTSD. Czym jest trauma z perspektywy biologii, psychiki i duchowości człowieka i jak wpływa na codzienne funkcjonowanie, zdolności poznawcze i budowanie relacji?
20.09 godz. 19-21
2. Bezpieczna i wspierająca rozmowa z osobą uchodźczą. Czyli: na co zachować uważność, czego unikać i jak zachować się w sytuacji emocjonalnego przeciążenia?
27. 09 godz. 19-21
3. Czy można zarazić się traumą? Co dzieje się z nami, gdy jesteśmy w bliskim kontakcie z osobą doświadczającą niewyobrażalnego cierpienia? Jakie mechanizmy obronne czy schematy reakcji mogą uruchamiać się w osobach wspierających? Jak zadbać o siebie?
10.10 godz. 19-21

4. Lecząca codzienność. W jaki sposób każdy z nas może stać się źródłem leczących doświadczeń, słów i zachowań? Nie będąc terapeutą, masz wielką moc dawania nadziei, stabilizacji systemu nerwowego czy też porządkowania nieprzewidywalnego świata. w doświadczeniu traumy wojny i ucieczki. Ale jak?
17.10 godz. 19-21
5. Czym jest wypalenie w procesie pomagania, jakie niesie zdrowotne i relacyjne zagrożenia? Czego nam potrzeba, by nie wypalić się pomagając i jak tworzyć zbalansowaną kulturę pracy?
7.11 godz. 19-21
6. Trauma historyczna i międzypokoleniowa. W jaki sposób doświadczenia naszych przodków wpływają dzisiaj na nasze emocje i reakcje, szczególnie w kontekście wojny i migracji?
21.11 godz. 19-21
7. Oprawcy-wybawcy-ofiary. W jaki sposób dynamika trójkąta dramatycznego wpływa na nasze zachowania. Jak nie utknąć w jednej z ról i budować dojrzałe, świadome, niezależne relacje. W którym momencie dobre intencje nie wystarczają, a pomoc zamienia się w przemoc?
5.12 godz. 19-21
8. Czym jest autentyczne safe space? jak tworzyć przestrzenie i ofertę, która wspiera indywidualność i godność człowieka z otwartością na konflikt i różnice?
12.12 godz. 19-21

Oferta 2 - Wsparcie dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą doświadczającą traumy wojny i przymusowej migracji

2.1 - Dwuetaповe szkolenie

"Wsparcie dziecka w doświadczeniu traumy wojny i przymusowej migracji. Wykłady i warsztaty wprowadzające"

1 godzina wykład plus 1 godzina rozmowa/ Q&A

22.09, 29.09, 6.10, 13.10 godz. 16:30-18:30

"Wsparcie dziecka w doświadczeniu traumy wojny i przymusowej migracji. Wykłady rozszerzające i pogłębiona praca warsztatowa"

10.11, 17.11, 24.11, 1.12 godz. 16:30-18:30

Link do wszystkich spotkań: <https://tiny.pl/wgs3z>

Link do wydarzenia na Facebooku: <https://tiny.pl/wg34r>

2.2 - "Grupa holistycznego wsparcia dla nauczycieli, pedagogów, animatorów kultury etc. pracujących z dziećmi i młodzieżą z doświadczeniem uchodźczym"

Praca nad własnymi wątpliwościami i trudnościami, burze mózgów i możliwość uzyskania merytorycznego i emocjonalnego wsparcia.

Grupa może liczyć maksymalnie 10 uczestników. Konieczne są zapisy na spotkania w celu zapewnienia intymnej atmosfery i emocjonalnego bezpieczeństwa.

Zapisy mailowo: wsparciedlawspierajacych@gmail.com

30.09 godz. 16-18

20.10 godz. 16-18

25.11 godz. 16-18

16.12 godz. 16-18

Oferta 3 - Wsparcie " na żądanie"

Trzecią formą spotkań są **konsultacje dla mieszkańców Pomorza, a także pracowników i wolontariuszy pomorskich instytucji**, którzy angażując się w pomoc uciekinierom doświadczają emocjonalnego przeciążenia, zmagają się z konfliktami, trudnościami, wątpliwościami.

Kilka miesięcy od wybuchu wojny w Ukrainie wielu z nas czuje zmęczenie, opad sił i nadziei. Warto prosić o pomoc także dla siebie i swojego zespołu czy rodziny!

*- Wszystkim osobom będącym w kontakcie z osobami uciekającymi przed wojną oferujemy również możliwość indywidualnej konsultacji i poradnictwa - mówi **Hanna Hakiel**. - Oferujemy przestrzeń na rozmowę, uzyskanie emocjonalnego wsparcia oraz porady z obszaru psychologii, wrażliwości na zagadnienia traumy i kultury. Zapraszamy też osoby i instytucje planujące i realizujące projekty w obszarze zatrudnienia, kultury, edukacji itp. Nigdy nie jest tak, że jedna osoba ma złotą receptę na każdy problem, ale w przestrzeni wymiany i uważnego słuchania, zaczynamy dostrzegać nowe rozwiązania. Dodatkowo, praca w stresie i z osobami w kryzysie aktywuje w nas silne emocje. Warto je przepracować, by nie odkładały się w ciele, psychice i nie zaburzały relacji.*

Aby umówić indywidualne spotkanie dla siebie lub zespołu można napisać mail na adres: wsparciedlawspierajacych@gmail.com. Drogą mailową można też poprosić o radę, także anonimowo.

Pomorskie spotkania on-line organizują Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego oraz Obszar Metropolitalny Gdańsk-Gdynia-Sopot w ramach projektu [Europejska Platforma Integracji Miast \(EPIC\)](#). To projekt finansowany przez Unię Europejską - Fundusz Azylu, Migracji i Integracji (AMIF), którego celem jest poprawa integracji migrantów na szczeblu lokalnym.



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Obszar Metropolitalny
Gdańsk Gdynia Sopot