



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

WYŻSZA SZKOŁA
GOSPODARKI
W BYDGOSZCZY

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Człowiek najlepsza inwestycja!

NIC O NAS

BEZ NAS

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



www.nicbeznas.byd.pl

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Nic o nas bez nas

Projekt „Nic o nas bez nas” wszedł w drugą fazę realizacji. Nasza strategia została zatwierdzona, a beneficjenci zdobyli już podstawową wiedzę i kompetencje w obszarze mentoringu. Teraz uczestniczą w studyjnych zajęciach praktycznych: odwiedzają placówki opiekuńczo-wychowawcze, poznają zasady udzielania skutecznej pomocy społecznej, uczą się mediacji rodzinnych i biorą udział w programie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Oczekiwany, finalnym rezultatem naszego projektu jest wzrost oddolnych inicjatyw młodzieży, na rzecz innych, młodych osób, rówieśników, zagrożonych wykluczeniem społecznym. Pomysł powiedzie się, jeśli idea mentoringu rówieśniczego zostanie upowszechniona. W tym celu na specjalne seminarium poświęcone możliwościom wdrożenia metody, zaprosiliśmy przedstawicieli instytucji związanych z zapobieganiem wykluczeniu społecznemu, m.in. wśród młodzieży. Wśród gości były osoby związane z tematem zarówno zawodowo, jak i społecznie. Fotorelację z tego spotkania obejrzeć można w zakładce Galeria.

Społeczne konsultacje będziemy kontynuować. Wypracowana, wstępna wersja produktu, czyli gotowego „przepisu” na włączenie mentoringu rówieśniczego do powszechnej praktyki, będzie dopracowywana po uwzględnieniu uwag praktyków i otoczenia społecznego.

Produkt finalny

Produkt finalny naszego projektu przyjmie postać opisu innowacyjnego modelu oddolnej inicjatywy na rzecz młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym. W skład produktu wejdą:

- katalog dobrych praktyk rekrutacji kandydatów na mentorów,
- programy szkoleń wspierających kandydatów na mentorów, program warsztatów narzędzi autodiagnozy,
- warsztatów rozwoju osobistego,
- regulamin funkcjonowania klubu „oddolnej demokracji”,
- wzór raportu z autodiagnozy,
- opis sposobu wdrażania modelu.

Publikacja, czyli cały produkt będzie przedmiotem upowszechniania wśród zdefiniowanej grupy użytkowników i odbiorców. Włączanie do praktyki będzie połączone z upowszechnianiem, którego sukces w postaci deklaracji zainteresowania stosowaniem znajdzie przełożenie na osiągnięcie celu projektu.

Produkt projektu będzie od samego początku opracowywany przez samych użytkowników i odbiorców w wymiarze testowym. Grupy te z wymiaru docelowego będą angażowane z użyciem mediów społecznościowych i kontaktu bezpośredniego.

Co przed nami?

Listopad - grudzień 2012 r.

- Szkolenia przygotowujące do roli wolontariusza-mentora dla I grupy uczestników projektu z zakresu:
 - pedagogiki
 - psychologii
 - samoobrony
- Rozszerzone szkolenie z zakresu psychologii i pedagogiki dla grupy mentorów
- Utworzenie klubu (miejsca spotkań dla mentorów i uczestników projektu) i opracowanie jego regulaminu
- Dopracowanie produktu
- Warsztaty dla uczestników projektu z zakresu: sportu i rekreacji, tutoriatu artystycznego, fotografii, dziennikarstwa, języków obcych, przedmiotów ścisłych

I kwartał 2013 r.

- Rekrutacja II grupy uczestników/uczestniczek projektu
- Opracowanie „gazety” projektowej

II kwartał 2013 r.

- Modyfikacja produktu zgodnie z rezultatami ewaluacji zewnętrznej
- Wyjazd integracyjny dla mentorów oraz I i II grupy uczestników projektu (m.in. (szkoła przetrwania ze stowarzyszeniem byłych żołnierzy jednostki GROM)

- Warsztaty dla uczestników projektu z zakresu:
III kwartał 2013 r.

- Szkolenia przygotowujące do roli wolontariusza-mentora dla II grupy uczestników z zakresu:

- asertywności
- pedagogiki
- psychologii
- samoobrony

- Warsztaty dla uczestników projektu z zakresu:

IV kwartał 2013 r.

- Złożenie produktu do walidacji
- Otwarta konferencja na temat mentoringu
- Festyn promocyjny

Projekt: „Nic o nas bez nas” realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

Nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00

Okres realizacji: 01.11.2011 - 31.12.2013

Projektodawca: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

Współfinansowanie: Europejski Fundusz Społeczny

Mentoring mają we krwi

W maju wystartowała druga edycja projektu „Nic o nas bez nas”. Jej uczestniczkami są Emilia i Ola. W przyszłości: pedagog i rehabilitantka. Obie studiują, są młode i pełne życia. Połączyła ich chęć pomocy drugiemu człowiekowi, podzielenia się z innymi własnym doświadczeniem życiowym. A tego im nie brakuje.

Emilia Plichta studiuje pedagogikę i filologię hiszpańską. Od zawsze chciała pracować w szkole. - *W podstawówce pani posadziła mnie z dziewczynką, która gorzej radziła sobie z nauką i ja miałam jej pomagać. Potem zapisałam się jako wolontariuszka do świetlicy środowiskowej.*

Jej pasją są języki obce. Zna angielski, francuski, uczy się niemieckiego i hiszpańskiego.

Ola Michalik ma 22 lata i studiuje socjologię w Wyższej Szkole Gospodarki. Fascynuje ją biologia, anatomia i nowinki techniczne dotyczące sprzętów rehabilitacyjnych. O swoich pasjach potrafi rozmawiać godzinami.

Od kilku miesięcy obie biorą udział w projekcie „Nic o nas bez nas”.

Jak to się wszystko zaczęło

Emilia siedziała przy komputerze, kiedy zobaczyła wiadomość opublikowaną na facebook-u przez swoją koleżankę: *Jeśli chcesz poznać ciekawych ludzi, zjeść pyszną drożdżówkę i wyjechać na szkołę przetrwania, zapisz się do projektu! - Poczytałam trochę więcej o „Nic o nas bez nas” i już wiedziałam, że to coś dla mnie - wspomina.*

Ola o projekcie dowiedziała się od swojego kolegi, uczestnika pierwszej edycji. - *Kiedy powiedział mi, że projekt jest dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, pomyślałam, że zwariowałam!*

Potem jednak chciała dowiedzieć się więcej. Zastanawiała się, czy da sobie radę. Zrobiła testy kwalifikacyjne. - *Zrozumiałam, że w tym projekcie jest dla mnie miejsce. Pani psycholog, która przeprowadzała ze mną testy nie była pewna, czy sobie poradzę, ale chciała, żebym spróbowała.*

Zagrożenie wykluczeniem społecznym

Ola jest osobą słabowidzącą. Czy czuje się w jakiś sposób zagrożona wykluczeniem społecznym? - *Choćby w dostępie do kultury. Nie chodzę do kina, rzadko do teatru.*

Na co dzień radzi sobie świetnie, chociaż nie zawsze tak było. Jako nastolatka wyjechała do technikum dla masażystów w Łodzi. Musiała liczyć na samą siebie. - *Kiedy rozpoczęły się pakty-*

ki, miałam sama pojechać na drugi koniec miasta. Środek zimy, siódma rano, musiałam jechać dwoma tramwajami. Siedziałam skulona i modliłam się, żeby dobrze wysiąść. Udało się i byłam z siebie dumna.

Dzisiaj Ola jest samodzielna, wynajmuje mieszkanie z koleżanką i świetnie daje sobie radę.



Ola Michalik

A Emilia?

- *Jak byłam młodsza, czułam się wykluczona. Pochodzę z rozbitej rodziny, mój ojciec jest alkoholikiem. Od piątego roku życia wychowywałam się tylko z mamą. Było nam ciężko, także pod względem finansowym.*

Ale Emilia jest zaradna. Wzięła sprawy we własne ręce i poszukiwała sobie pracy. Zatrudniała się jako: pokojówka, kelner-

ka, animatorka, hostessa, dbała o domy innych ludzi, pracowała w kinie.

Można? Można! Starczyło jej jeszcze czasu na działalność wolontaryjną. W PCK, młodzieży misjonarskiej, przy projekcie z dziećmi i przy zbieraniu pieniędzy dla młodzieży z poprawczaków czy hospicjum.

Wiedza życiowa

Asertywność, samoobrona, elementy psychologii i pedagogiki, to tylko niektóre przedmioty, których dziewczyny uczą się na zajęciach projektowych. Za tymi pojęciami kryją się konkretne umiejętności, które Ola i Emilia miały już okazję wypróbować w życiu codziennym. - *Wiele z kwestii poruszanych na projektowych zajęciach znam ze studiów. Tutaj jednak mogę je przećwiczyć, nauczyć się ich praktycznego zastosowania* - mówi Emilia.

Jak sama mówi, jednym z najważniejszych doświadczeń, był dla niej wyjazd do Krówki Leśnej, w ramach szkoły przetrwania. - *Spałam w szalasiu, spędziłam noc w lesie. Wcześniej nigdy bym sobie tego nawet wyobrazić nie mogła!*

Także Ola uważa obóz survivalowy za wielką szkołę życia. Kiedy reszta mentorów uczyła się uzdatniać wodę, ona siedziała jednak z boku i pilnowała kurtek... Bała się. Wtedy podszedł do niej jeden z panów prowadzących:

- *Co ty robisz?*

- *Pilnuję rzeczy kolegom.*

- *Ale one nie uciekną.*

- *Tak, ale ja nie widzę i ciężko mi wykonywać te czynności, co reszta grupy...*

- *To po co tu przyjechałaś? Wstawaj, ja ci we wszystkim pomogę.*

Ola poszła i zrobiła wszystkie zadania. Tak samo, jak jej koledzy.

Dzięki projektowi stała się też bardziej asertywna. Nie boi się mieć własnego zdania. - *Poza tym nauczyłam się też korzystać z możliwości, jakie daje nam życie i nie bać się. Jak się człowiek boi, wycofuje się.*

Emilia dodaje: - *Projekt nauczył nas, że każdy z nas jest inny i przez tą inność tworzymy ciekawą grupę. Każdy z nas ma pewien bagaż doświadczeń. Lepiej się rozumiemy, ale też możemy się razem świetnie bawić.*

Co dalej?

Ola kończy studia. Pisze pracę dotyczącą wykluczenia społecznego osób z niepełnosprawnością wzrokową. Jedną z inspiracji były dla niej zajęcia projektowe. Po obronie licencjatu zamierza kontynuować naukę na kierunku fizjoterapia.

- *Od zawsze fascynował mnie organizm ludzki. Jak to się dzieje, że potrafi bronić się przed bakteriami? Moja mama jest pielę-*

gniarką, więc często mi to tłumaczyła - mówi.

Wiedzę zdobytą na zajęciach chce wdrożyć w życiu, w pracy masażystki i rehabilitantki. - *Umiejętności mentora w tej pracy są niezastąpione. Zdarzają się różni pacjenci, którzy często oprócz terapii, potrzebują po prostu rozmowy i zrozumienia.*



Emilia Plichta

Podobnie uważa Emilia:

- *Od dawna odczuwam potrzebę pracy z drugim człowiekiem. Być dla innych mentorem, pomocnikiem, który pomoże przezwyciężyć trudny czas i poradzić sobie z problemami.*

Zaproszenie

Chociaż na razie szkolą się pod opieką bardziej doświadczonych kolegów, mentorów, za chwilę sami się nimi staną.

Ola: - *Kim jest mentor? Mentor, to ktoś, kto potrafi się dopasować do swojego podopiecznego, poznać jego problemy. Ktoś, kto pyta, co może dla niego zrobić, współpracuje z nim.*

Dla Oli i Emilii udział w projekcie to doświadczenie, które ma pomóc w dalszym życiu. Dlatego nie wahają się ani chwili, żeby zaprosić o udziału w nim inne młode osoby.

Emilia: - *To niesamowita zabawa, możliwość poznania fantastycznych, różnych ludzi. Można się wiele nauczyć, poszerzyć horyzonty, zastanowić się nad samym sobą.*

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach

To kolejny przedmiot, którego uczą się uczestnicy projektu „Nic o nas bez nas”. Na czym polega terapia skoncentrowana na rozwiązaniach?

Podjęcie to, swój początek miało w latach siedemdziesiątych w Stanach Zjednoczonych w Brief Family Therapy Center w Millwauke. Jego twórcami są Steve de Shazer oraz Insoo Kim Berg. W Polsce TSR rozwija się jako podejście psychoterapeutyczne od 1990 roku. TSR należy do terapii krótkoterminowych.

Termin krótkoterminowa oznacza, że staramy się osiągnąć cele wspólnie ustalone z osobą poddaną terapii, tak szybko jak to jest możliwe, przy maksymalnym wykorzystaniu istniejących zasobów. Warto jednak pamiętać, że czas pracy nie jest ściśle ustalony. Niekiedy jest to tylko kilka spotkań – często rozciągniętych w czasie, które dzielić może nawet parę miesięcy.

Od innych terapii wyróżnia ją przede wszystkim to, że zamiast koncentrować się na przyczynach powstawania problemu oraz jego analizie, skupia się na potrzebach konkretnej osoby oraz na budowaniu rozwiązań razem z nią.

Osoba ta w podejściu TSR jest traktowana jako ekspert od swojego życia. To on wie najlepiej czego potrzebuje oraz co chce osiągnąć. On też ocenia swoje postępy w terapii i decyduje o tym kiedy chce zakończyć proces terapeutyczny. Terapeuta zaś pełni rolę eksperta w prowadzeniu spotkania. Jest swego rodzaju narzędziem, pomocnym osobie poddanej terapii, która wspólnie z nim szuka pomysłów czy sposobów odnalezienia drogi do rozwiązania.

Założenia centralne TSR:

- Jeśli coś działa, rób tego więcej.
- Jeśli coś nie działa, rób coś innego.
- Jeśli coś się nie zepsuło, nie naprawiaj.
- Nie komplikuj. Życie jest naprawdę proste.

Źródło: <http://www.psttsr.pl>

Wskazówki dla mentorów

Jak być prawdziwym, dobrym mentorem? To wcale nie takie trudne! Trzeba jednak przestrzegać kilku niezastąpionych zasad.

Efektywni mentorzy:

- Utrzymują stałą obecność w życiu podopiecznych
- Szanują punkt widzenia młodzieży
- Zwracają uwagę na potrzebę “zabawy”
- Poznają rodziny swoich podopiecznych, ale nie wchodzą z nią w relacje
- Szukają i korzystają z pomocy udzielanej przez organizatorów programu

Kluczem do efektywnej relacji w mentoringu jest rozwinięcie poczucia zaufania, co zabiera znaczną ilość czasu.

Mniej efektywni mentorzy

- Nie spotykają się z podopiecznymi regularnie
- Przyjmują autorytarną rolę
- Kładą nacisk na zmianę w zachowaniu raczej niż na tworzenie poczucia wzajemnego zaufania i szacunku
- Mają trudności w regularnym spotykaniu się z młodzieżą. Często wymagają, aby młodzież na równi z nimi inicjowała spotkania. Mentorzy nieodnoszący sukcesu często narzekają, że młodzież do nich nie dzwoni celem ustalenia spotkania, lub mentorzy nie pojawiają się na umówionych spotkaniach.
- Próbuje narzucić takie wartości, które są niespójne z wartościami, z którymi młodzież ma kontakt w domu.
- Próbuje przekształcić, zreformować młodzież przez wy-

znaczanie celów i przyjmowanie roli rodzicielskiej lub autorytarnej. Wartością posiadania mentora jest to, że są oni dorosłą osobą dającą wsparcie, ale niebędącą rodzicem ani nauczycielem, przyjmowanie jednej z wcześniej wymienionych ról zakłóca rozwój zaufania między mentorem, a młodzieżą.

- Ważniejsze są dla nich zmiany w zachowaniu niż nawiązanie relacji pełnej zaufania i wzajemnego szacunku. Mentorzy nie mogą zmusić młodzieży do zmiany; zbyt silne skupienie na tym, co złe może spowodować odwrócenie się młodych ludzi od mentora.

Tworzenie pełnego obrazu swojego podopiecznego

- Znaj swoje cele. Potrzebujesz: informacji i/ lub dostępu do źródeł.
- Rozpoznaj właściwe osoby. Władza daje możliwość podejmowania działań. Kto ma władzę?
- Skontaktuj się z tymi osobami indywidualnie. Ważna jest osoba, a nie jej pozycja.
- Spotkaj się z każdym bezpośrednio i nawiąż profesjonalny bezpośredni kontakt.
- Wymieniaj informacje. Odkryj potrzeby i zainteresowania.
- Nadążaj za tym, co się dzieje. Takie działania powinny być wzajemne, jeśli mają przynosić efekt.

Dobra komunikacja prowadzi do dzielenia trosk i ustanowienia ograniczonych sfer zaufania, rozwoju obopólnej odpowiedzialności i podejmowania działań mających na celu podtrzymanie sieci wzajemnych relacji. (Skuteczność zbiorowa - Sampson).

GROM w Krówce, czyli survival dla mentorów

Wyjazd do Krówki miał być dla mnie zasłużonym wypoczynkiem po męczącej sesji letniej na studiach. Słowem kluczem w powyższym zdaniu jest „wypoczynek”, bo do tychczas myślałam, że polega on na słodkim lenistwie i nicnierobieniu. Myliłam się! Choć w sumie w Krówce przez trzy dni przespałam około pięciu godzin, to wracając do domu czułam się cudownie!

Lenistwo może przejawiać się w kilku czynnościach: spaniu, czytaniu, oglądaniu filmów lub, jak w moim przypadku, na robieniu tego, na co zwykle nie starcza czasu. W Krówce były to nauka pierwszej pomocy, nauka korzystania z azymutu czy wiązania lin. Wszystkie te zadania sprawiły mi ogromną radość. Wieczorny rajd pieszy był wypełniony śmiechem i rozmowami, a kąpiel w nocy w Zalewie Koronowskim była dla mnie ukoronowaniem pierwszego dnia.

Na obozie tym poznałam bliżej moje koleżanki i kolegów z projektu z innej strony. Nie w ławkach w czasie pracy na zajęciach, lecz w dresach, zaspanych, a mimo to pełnych energii, biegających po lesie i beztroskich.

Mogłabym tu opisywać po kolei wszystko, co robiliśmy przez całe dni, bo wciąż doskonale to pamiętam. Jednakże

najbardziej warte uwagi są te wieczorne spotkania integracyjne pierwszej i drugiej grupy projektowej, kiedy to graliśmy w mafię, opowiadaliśmy kawały i generalnie nie chciało nam się spać. Pamiętam, że pierwszej nocy zasnąłam koło szóstej rano, a pobudkę miałam o ósmej, gdyż o dziewiątej wyruszyliśmy zdobywać kolejne umiejętności z żołnierzami GROM-u.

Udało nam się nawet zbudować szałas z gałęzi i konarów drzew, a potem większość uczestników obozu spała w nich drugiej nocy. Ja wraz z kilkoma osobami zostałam na terenie obozu, gdyż nie miałam ochoty spać w lesie. Jedyne, czego zazdrościłam wybierającym się do szałasów, to spływ kajakowy...

Szczerze? Nie miałam ochoty wracać do domu, ta beztroska, to ogólne aktywne rozleniwienie było tak pięknym stanem ducha, że aż żal było wyjeżdżać. W Krówce zacieśniłam więzi z kilkoma uczestnikami i nadal spotykamy się na kawie nie tylko w czasie zajęć, ale także (a może nawet zwłaszcza) poza zajęciami, gdzie rozmawiamy i wspominamy cudowne czasy w Krówce Leśnej.

Karolina Cichocka

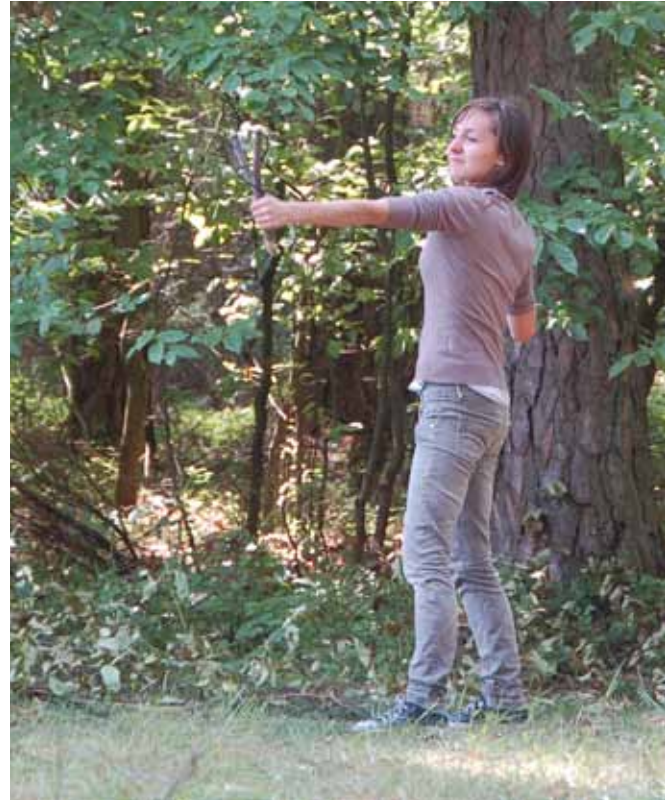




KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



NIC O NAS BEZ NAS

www.nicbeznas.byd.pl

Na nowo ułożyć świat

Uczestnicy projektu często mówią wprost: podczas wyjazdu na obóz do Krówki przezwyciężyliśmy swoje lęki, staliśmy się silniejsi. Co jeszcze obóz przetrwania dał uczestnikom projektu „Nic o nas bez nas”? Relacja Mileny Dominik, pracownika socjalnego, organizatora społeczności lokalnej w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Gdańsku.

W swojej pracy zajmuję się animowaniem niewielkich społeczności lokalnych, które w założeniu, przy zewnętrznym wsparciu, podejmują samodzielnie działania zmieniające stan bieżący. Szukam ludzi, którzy swoją osobą zachęciliby innych do reakcji. Pracuję nad tym, by zmienić w ludziach myślenie, przejść od „ja” do „my”. Projekt „Nic o nas bez nas” stanowi dla mnie dobrą praktykę, wskazującą jak trzeba pracować z ludźmi z doświadczeniem. Jest dobrym kierunkiem do pracy z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym i młodzieżą już wykluczoną.

Pierwsze informacje o projekcie były dla mnie dość intrygujące. Domyślałam się z czym może być mentoring rówieśniczy, nie potrafiłam tego jednak połączyć z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym. Zastanawiało mnie również, jakie zajęcia trzeba zaproponować młodym ludziom, by podtrzymać ich chęci i motywację do systematycznego uczestniczenia. Nurtowało mnie, jak połączono pracę nad sobą samym z udzielaniem wsparcia drugiemu.

Przekonałam się, że cała tajemnica tkwi nie w atrakcyjności zajęć, a w odpowiedzeniu na wewnętrzne potrzeby młodych ludzi.

Sama już nazwa projektu podkreśla podstawowe prawo do samostanowienia, dialogu, negocjacji, dochodzenia do wspólnych korzystnych dla obu stron rozwiązań, poszanowanie praw.

Jedziemy do Krówki

Gdy jechałam pociągiem relacji Gdańsk – Bydgoszcz, w nocy, patrząc przez szybę, miałam tylko dwie myśli. Pierwsza: jak przeżyję zimną noc w ciemnym dzikim lesie, druga: czy znajdę odpowiedź, jak wyszkolić młodzieżowego lidera? Lidera z prawdziwego zdarzenia, który świadomy swojej roli w społeczności oraz indywidualnych możliwości i ograniczeń będzie miał siłę do działania. Odpowiedź na tego typu dylemat stanowi sens mojej pracy, ponieważ lider w nomenklaturze animacji społecznej, to człowiek, instytucja, który w swojej społeczności pełni określone, pożądane funkcje. Ktoś, kto swoją osobą jest w stanie kreować pozytywne zmiany w grupie. Ktoś, kto stanie się przyczynkiem rozwoju.

Są silniejsi

Wyjeżdżając z Krówki Leśnej wiedziałam, że ci młodzi ludzie po rocznym udziale w projekcie odkryli w sobie liderski potencjał. Mają świadomość ważności wykształcenia, dzielenia się doświadczeniem, wiedzą jak dotrzeć do innych młodych ludzi, którzy nie byli na tyle silni, albo jeszcze nie są, by kierować własnym życiem. Wiedzą, że swoje trudne dzieciństwo i młodość mogą wykorzystać pomagając osobom w podobnych trudnych sytuacjach.

Metody, jakie w projekcie zaproponowano, tylko pozornie stanowiły dobrą zabawę. Nabywanie wiedzy i umiejętności z zakresu pierwszej pomocy i przetrwania w trudnych warunkach stanowiły tylko pretekst do kształtowania umiejętności społecznych.

Masz tylko cztery minuty, by uratować komuś życie, podejmując resuscytację... Od twojej interwencji, właśnie w tej jednej chwili, zależy czy kolega się udławi ością... Twoje umiejętności udzielania psychicznego wsparcia mogą zaważyć, że całą grupą wyjdziecie szczęśliwie z ciemnego lasu...

Przede wszystkim obserwowałam zmaganie ze sobą, naukę odpowiedzialności za grupę, nabywanie poczucia sprawstwa, przełamywanie barier, poszanowanie dla czyichś ograniczeń, docenienie współpracy.

Na koniec

Jestem przekonana, że tak jak projekt jest innowacyjny, tak jest również skuteczny. Gratuluję pomysłodawcom wizjonerstwa. Projekt z całą pewnością wpływa na postawy. Wierzę, że młodzi ludzie z Krówki Leśnej pójdą w świat bogatsi o naukę, którą dostali i będą go na nowo układać.

Milena Dominik

Pracownik socjalny – organizator społeczności lokalnej
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku

Rola mentora:

Kim jest mentor:

Kim mentor nie jest:

Przewodnikiem

Zbawcą

Przyjacielem

Rodzicem zastępczym

Słuchaczem

Terapeutą

Przewodnikiem

Kuratorem

Reagującym dorosłym

Kolegą

Każdy ma coś ciekawego do powiedzenia

„Nic o Nas bez Nas” to projekt, który najpierw był tylko pomysłem, następnie stał się żywym organizmem, który z czasem coraz dynamiczniej się rozwija. Projekt jest dedykowany młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, uczy nas jak pomóc innym, których także dotknął ten problem. W tworzeniu tej inicjatywy uczestniczą również praktycy, którzy prowadzą zajęcia z różnych dziedzin dla przyszłych mentorów.

Rozmowa z
Magdaleną Talar
pracownikiem socjalnym

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bydgoszczy

- **Czym tak naprawdę się zajmuje pracownik socjalny?**

- Pracuję z ludźmi z różnych środowisk, będącymi głównie w trudnych sytuacjach materialno-bytowych, przeprowadzam wywiady środowiskowe aby móc udzielić pomocy finansowej. Moja praca polega też na szeroko pojętej pracy socjalnej, doradztwie oraz wsparciu psychicznym.

- **W pani zawodzie bardzo istotny jest kontakt z ludźmi. Trudno słuchać o ich problemach...**

- Trzeba posiadać umiejętność uważnego słuchania, zrozumienia, porozumiewania na różnych płaszczyznach, ponieważ ludzi których spotykamy w pracy mówią „różnymi językami”. Ale ja lubię pracować z ludźmi, choć ta praca nie należy do najłatwiejszych. Cały czas się uczę, bo pracownik socjalny musi być takim „omnibusem” od pomocy i wsparcia, ale mam też poza pracą wiele pasji, które realizuję z mniejszym lub większym powodzeniem - z braku czasu: scrapbooking, decoupage, filcowanie, haft krzyżykowy czy też szydełkowanie, pozwalają mi się zrelaksować a poza tym efekt zawsze mnie cieszy.

- **Prowadzi Pani również zajęcia w projekcie „Nic o Nas bez Nas” dla przyszłych mentorów. Co chciałaby Pani w nas wykształcić, czego nauczyć podczas tych zajęć ?**

- Chciałabym wam pokazać pracę pracownika socjalnego, zaznajomić z dokumentami używanymi przez niego na co dzień, aktami prawnymi, które warunkują przyznawanie pomocy społecznej, zwrócić uwagę na blaski i cienie zawodu. Moim zamiarem jest też pokazanie różnych alternatywnych form pomocy w sytuacji kryzysowej. Ostatnio odwiedziliśmy Centrum Pomocy dla Bezdomnych Mężczyzn przy ul. Fordońskiej 422, uczestniczyliśmy w spotkaniu grupy wsparcia. Spotkaliśmy tam ludzi poturbowanych przez los na własne życzenie, ale z niesamowitą energią i optymizmem patrzących w przyszłość. Szliśmy z wizytą z duszą na ramieniu, a wyszliśmy odmienieni. To takie ostatnie wrażenia z pracy z młodzieżą, z przyjemnością poprowadzę kolejne zajęcia...

- **Kim według Pani powinien być mentor?**

- Każdy może znaleźć się kiedyś w trudnej sytuacji życiowej, finansowej. Pomocy może potrzebować ktoś z rodziny lub osoba, z którą pracować będzie mentor rówieśniczy. Mentor to przede wszystkim ktoś, kto potrafi uświadomić, że nie ma sytuacji bez wyjścia. Chciałabym, żeby uczestnik projektu mógł pokierować osobą właściwie i z empatią, wspierając pokazać kilka alternatywnych rozwiązań. Udowodnić, że sytuacja nie jest patowa, bez wyjścia, że zawsze, nawet w najtrudniejszej sytuacji można dostrzec światelko w tunelu, które czasem dostrzegamy tylko przy pomocy innej osoby.

- **Wyjazd do Krówki, to wydarzenie wręcz historyczne wśród uczestników projektu. Jak Pani to wspomina?**

- Pierwszy i pewnie ostatni raz uczestniczyłam w takiej fantastycznej przygodzie. Sądzę, że swoje powodzenie „Krówka” zawdzięcza organizatorom i prowadzącym, bez których nie byłoby ciekawie. Głęboki ukłon w ich stronę.

- **Zabawa, mnóstwo przygód, ale ten wyjazd miał chyba jeszcze jakieś zadanie.**

- Wyjazd do Krówki, moim zdaniem, miał za zadanie przede wszystkim zintegrować uczestników, pokazać znaczenie współpracy, współdziałania w grupie, stawiać na połączenie sił, wspólne dążenie do założonego celu, nie zrażanie się przeciwnościami, pozbywanie się lęków, pokonywanie siebie...

- **Czy ten wyjazd zmienił w jakiś sposób stosunki między Panią a przyszłymi mentorami?**

- Dzięki temu, że mogłam poznać młodzież uczestniczącą w projekcie „Nic o nas bez nas” podczas wyjazdu do Krówki Leśnej lepiej mi się z nią teraz pracuje. Każdy ma coś ciekawego do powiedzenia, więcej lub mniej życiowych doświadczeń, wszyscy mają chłonne na wiedzę umysły. Mogę zaryzykować stwierdzenie, że się zaprzyjaźniam...

Rozmawiała: Bogna Woźniak



Relacja z „Zajęć Terenowych” - Warsztatów

Praktyka czyni mistrza

Od października z Mentorami z pierwszej grupy uczestników, przeprowadzane są „zajęcia terenowe”, czyli warsztaty. Mamy okazję dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy.

Te warsztaty są dla wszystkich mentorów swojego rodzaju wyzwaniem. Poznajemy od zupleca, miejsca, które jeszcze do niedawna były dla nas nieznanne i prawdopodobnie, gdyby nie projekt „Nic o Nas Bez Nas”, te drzwi byłyby dla nas zamknięte.

Pierwszy krok

Pierwsze zajęcia odbyły się w Bydgoskim Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych przy ul. Traugutta 5. Poznaliśmy tam procesy pomocy młodzieży w trudnej sytuacji, różne praktyczne zastosowania metod działania z młodymi ludźmi oraz inne cenne informacje i spostrzeżenia, które przekazali nam eksperci, pani Kinga Lejbman oraz pan Krzysztof Janowski. Nie zabrakło również, ciekawych dyskusji, czy wymiany doświadczeń.

Przyszli Mentorzy wsłuchiwali się, będąc bardzo zaciekawieni. Następnym punktem była Placówka Wielofunkcyjna na ul. Stolarskiej 2. Zostaliśmy tam bardzo mile przywitani, a wyszliśmy z wielkim bagażem praktycznych wiadomości i wiedzy.

Moją ulubioną placówką jak dotąd, było mieszkanie usamodzielniające na ul. Grunwaldzkiej. Poznanie tego miejsca było dla mnie sporym przeżyciem, usiedliśmy przy dużym, okrągłym stole i zaczęła się dyskusja. Prowadzący zajęcia wytłumaczyli nam, czym jest „mieszkanie usamodzielniające” dlaczego istnieje, kto znajduje w nim schronienie, jakie są zasady panujące w tym obiekcie oraz wiele innych. Pod koniec zostaliśmy oprowadzeni po mieszkaniu oraz poznaliśmy młodzież, która tam zamieszkuje.

Mentoring w praktyce

Dzięki tym warsztatom, uzyskujemy niezbędną praktykę potrzebną nam, mentorom w dalszej pracy, w końcu już niedługo sami będziemy pomagać naszym rówieśnikom z ich problemami. Teoria to nie wszystko, a te zajęcia terenowe są bogatym dopełnieniem naszej wiedzy i fachu, który cały czas szlifujemy. Jestem bardzo zadowolony ze sposobu przeprowadzania zajęć, przez ekspertów, którzy w prosty sposób przekazują nam swoją wiedzę. Wymieniłem tylko trzy miejsca, w których byliśmy, chociaż to nie koniec, przed nami jeszcze wiele warsztatów i okazji do zdobycia cennego doświadczenia.

Damian Glibowski

Co działa? 10 Czynników kluczowych mentoringu

1. Bądź przyjacielem
2. Wyznaczaj realne cele i miej realne oczekiwania
3. Bawcie się razem
4. Daj swojemu podopiecznemu głos i wybór w decydowaniu o tym, co będziecie robić
5. Przekazuj pozytywne emocje
6. Pozwól swojemu podopiecznemu mieć kontrolę nad tym, o czym we dwoje rozmawiacie
7. Słuchaj
8. Szanuj zaufanie, jakim obdarzył cię twój podopieczny
9. Pamiętaj, że budujesz relację z młodym człowiekiem, a nie jego rodzicem
10. Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialny za budowanie relacji

Ścieżki indywidualnego rozwoju

Częścią rozwoju niezbędnego dla zmniejszenia zagrożenia wykluczeniem, jest rozwój pasji i zwiększenie możliwości samorealizacji.

Większa świadomość własnych silnych i słabych stron, pasji, zainteresowań, ale również – ograniczeń i przeszkód, może prowadzić do frustracji. Z definicji młodzi ludzie zagrożeni wykluczeniem społecznym, znajdują się w trudnej sytuacji. Na pasje, hobby, dodatkowy rozwój brakuje zasobów.

Ścieżki indywidualnego rozwoju to sposób na zapewnienie, że wiedza o sobie nie będzie skutkowałą samą frustracją, ale stanie się motorem do rozwoju. Różnorodność ścieżek, sięgających w różne obszary nauki, sztuki i praktyki, pozwala na realizację pasji. Drugim niebagatelnym efektem ich realizacji jest zwiększanie poczucia własnej wartości i pewności siebie uczestników. Realizując się, osiągając sukcesy, a przedtem – stając się aktywnymi współtwórcami i realizatorami, podnoszą swoją samoocenę, stają się pewniejsi siebie, a dzięki temu – mogą być lepszymi mentorami.

Trochę Estonii w Bydgoszczy

Trenerzy od lat zajmujący się mentoringiem rówieśniczym, współpracujący z Crime Prevention Foundation w Estonii są partnerami projektu „Nic o nas bez nas”.

**Rozmowa z
Regina Aasjärv
mentorem z Crime Prevention Foundation**

- Czy mentoring jest popularny w Estonii?

- Tak i to coraz bardziej. Najczęściej stosuje się u nas typ mentoringu oparty na projektach, które zajmujące się nimi organizacje kierują do konkretnych grup odbiorców.

- Komu pomaga Crime Prevention Foundation?

- Nasi mentorzy pracują z młodymi ludźmi, głównie w wieku od siódmego do czternastego roku życia. Zwykle mają oni problemy związane z zachowaniem i niechodzeniem do szkoły. Najczęściej pomagamy młodym z Juvenile Committee, który jest rodzajem sądu dla nieletnich. Ale zajmujemy się także młodzieżą, którą przysłali nam na przykład rodzice czy pracownicy pomocy społecznej.

Nasi mentorzy pracują razem z ich rodzinami, żeby znaleźć dla nich najlepsze rozwiązanie. Nie tylko dla samej młodzieży, ale także dla ich rodzin.

Naszym celem jest pomoc rodzicom w radzeniu sobie z ich dziećmi i przygotowanie ich na nadchodzące problemy. W niektórych przypadkach tylko doradzamy, ale zdarza się, że współpracujemy z instytucjami publicznymi, żeby znaleźć najlepsze rozwiązanie dla całej rodziny.

- Jaka jest Twoja opinia o projekcie „Nic o nas bez nas”?

- Praktykujecie mentoring rówieśniczy, który uważam za bardzo efektywny w pracy z młodymi ludźmi. Młodzi chodzą do tych samych szkół, są w tym samym wieku, mają podobne problemy. To sprawia, że lepiej się rozumieją i wiedzą, jak sobie pomóc, udzielić wsparcia. Wszyscy potrzebujemy ludzi, którzy nas wspierają. Dlaczego więc nie robić tego profesjonalnie?

Poznałam uczestników waszego projektu i jestem pewna, że będą z nich dobrzy mentorzy. Trzymam za nich kciuki!

Tę wiedzę wykorzystam!

Co dał mi udział w projekcie? Przede wszystkim poznałem wielu wspaniałych ludzi. Każdy z nich jest zupełnie inny, ale dzięki temu nie jest nudno i w pewien sposób dopełniamy się nawzajem: swoją wiedzą pomysłami i wcześniejszymi doświadczeniami.

Nauczyłem się rozmawiać z ludźmi, ale przede wszystkim ich słuchać i zwracać uwagę na to, co dla nich jest ważne. Wzbogaciłem się też o sporą wiedzę z zakresu pedagogiki i psychologii, szczególnie na zajęciach z doktorem Remigiuszem Kocem, który często przytacza przykłady z życia oraz historie ciekawych badań, obrazujące dane zagadnienie.

Mam świadomość, że wiedza, którą przekazują nam wykładowcy, jest w takiej przysłowiowej pigułce, ale mimo to mam nadzieję, że uda mi się ją wykorzystać w przyszłości.

Mam na myśli plan założenia fundacji bądź stowarzyszenia po zakończeniu projektu. Podsumowując, chciałbym powiedzieć, że cieszę się, z szansy uczestniczenia w tym projekcie i dziękuję wszystkim tym, którzy są zaangażowani w projekt. Zapraszam do kolejnego naboru. Warto!

Oskar Zeligowski, uczestnik projektu



Tutaj odkryłam siebie

W projekcie „Nico o nas bez nas” jestem od roku. W tym czasie poznałam wspaniałych młodych ludzi, dowiedziałam się ciekawych i wartościowych rzeczy z dziedziny psychologii, pedagogiki i socjologii, co dało mi możliwość rozwoju i poznania siebie.

Na zajęciach samoobrony ćwiczyłam odwagę i pewność siebie, a na survivalu w Krówe Leśnej nauczyłam się współpracy, zintegrowałam się z grupą i przeżyłam wspaniałą przygodę.

Projekt to przede wszystkim ludzie, którzy go tworzą. Problemy i zadania, które stawiają przed nami prowadzący pomagają mi rozwijać moją komunikację, asertywność, pomysłowość.

Poglądy i zdanie innych są świeżym spojrzeniem, które pokazuje mi jak się od siebie różnimy, w czym jesteśmy podobni, co pobudza do myślenia i jest twórcze. Dla mnie projekt jest rewelacyjnym pomysłem. Daje ogromne możliwości na rozwój. Odkrywam siebie, pobudzam mózg do szukania odpowiedzi na trudne pytania. Zastanawiam się jak mądrze pomagać ludziom zagrożonym wykluczeniem. Po za tym miło spędzam czas w gronie wyjątkowych ludzi.

Kamila Klunder, uczestniczka projektu



Festyn integracyjny „Nic o nas bez nas”



Festyn integracyjny dla uczestników projektu „Nic o nas bez nas”, ich rodzin i przyjaciół, odbył się we wrześniu 2012 r. Wszyscy wyśmienicie się bawili, początkowo tylko dzieciaki – jako te odważniejsze, później na wysokości zadania stanęli nasi mentorzy, biorąc udział, na przykład w kalamburach. Potem przez kartkę papieru przechodzili i do Waka Waka tańczyli na gazetach już wszyscy razem. Salę widowiskową APK wypełniły głośne śmiechy dzieci i wspólnie śpiewane piosenki. Pyszne ciastka i drożdżówki dodatkowo osłodziły to pełne wrażeń popołudnie. Najlepiej podsumował całe spotkanie jeden z najmłodszych uczestników, mówiąc, że „to było jak wizyta w kopalni cukierków i złota!”

Joanna Wójtowicz

Nic bez Ciebie!

Chciałbyś sprawdzić się w roli mentora, nauczyć rozmawiać z ludźmi? Masz w sobie wiele empatii i chcesz podzielić się własnymi przeżyciami z rówieśnikami? Zostań uczestnikiem projektu.

Wstępne postępowanie kwalifikacyjne w naszym projekcie jest dwuetapowe. W etapie pierwszym kwalifikujemy według kryteriów formalnych i ustawowych definicji zagrożenia wykluczeniem społecznym. W etapie drugim ważne są wyniki ankiety. Na jej podstawie będziemy wstępnie kwalifikować do finałowej rozmowy z psychologiem.

Na stronie www.nicbeznas.byd.pl możesz wypełnić wstępną ankietę online (możesz to zrobić bezpłatnie z komputera w Bibliotece WSG w Bydgoszczy - budynek B).

Specjalnie dla zainteresowanych pełnimy dyżury w biurze projektu „Nic o nas bez nas”: budynek W, pokój I. Zainteresowane osoby prosimy o kontakt z biurem projektu: e-mail nicbeznas@byd.pl lub malgorzata.dysarz@byd.pl, telefon: 052 567-00-49.

Ustawowe kryteria przynależności do grupy zagrożonej wykluczeniem społecznym:

- Dochód w rodzinie na członka rodziny mniejszy niż spełniający kryterium dochodowe wynikające z ustawy o pomocy społecznej (dla osoby samotnie gospodarującej - 477 zł, dla osoby prowadzącej wspólne gospodarstwo z członkami rodziny - 351 zł na osobę)

Sieroctwo lub wychowywanie się w rodzinie niepełnej

- Wychowywanie się w rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo-wychowawczej
- Usamodzielnianie się z rodziny zastępczej lub placówki opiekuńczo-wychowawczej
- Doświadczenie przemocy w rodzinie (potwierdzone zgłoszeniami do instytucji pomocowych)
- Wychowanie w rodzinie wielodzietnej
- Niepełnosprawność (orzeczenie o niepełnosprawności)
- Zwolnienie z zakładu karnego lub zakładu wychowawczego
- Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (potwierdzenie przebytej terapii)
- Zamieszkiwanie w bardzo trudnych warunkach mieszkaniowych (przeludnienie, brak dostępu do mediów typu bieżąca woda, ogrzewanie itp.)
- Zamieszkiwanie na terenach popegeerowskich
- Zamieszkiwanie na terenie wiejskim
- Zamieszkiwanie w małym mieście (do 25 tys. mieszkańców)