

Walia świadoma problemu traumy

Opis systemu Walia świadoma problemu traumy



Dzień dobry

Wszyscy mierzymy się w życiu z różnymi problemami. Czasami szybko dajemy sobie z nimi radę przy pomocy członków rodziny i przyjaciół. Czasami jednak dzieją się rzeczy, które powodują u nas stres lub lęk.

Trauma jest każdym nieprzyjemnym doświadczeniem, które może wzbudzić u nas niepokój lub lęk. Trauma może się także odnosić do skutków traumatycznego wydarzenia.

Trauma może być spowodowana jednorazowym zdarzeniem, serią zdarzeń lub trwającą przez jakiś czas sytuacją.



Do traumy może dojść ponieważ:

- doświadczyliśmy napastowania lub zaniedbania
- ktoś bliski ciężko zachorował lub umarł
- doszło do rozwodu lub separacji
- czujemy się zagrożeni
- ktoś nam grozi lub nas gnębi
- uczestniczyliśmy w wypadku
- byliśmy świadkiem przestępstwa lub aktu przemocy
- lub przerwaliśmy się, jeśli jesteśmy w starszym wieku
- nie starcza nam pieniędzy na ogrzewanie, jedzenie i zaspokojenie innych, podstawowych potrzeb



Trauma może mieć wpływ na:

- to, co myślimy o życiu
- nasze zdrowie psychiczne i emocje
- nasze zdrowie fizyczne
- naszą zdolność do wykonywania codziennych czynności
- naszą zdolność do uczenia się nowych rzeczy
- nasze relacje z rodziną, przyjaciółmi i innymi ludźmi.



Poszczególni ludzie uważają za traumatyczne różne przeżycia, ale istnieje możliwość uzyskania wsparcia, które ułatwi odzyskanie dobrego samopoczucia i pozwoli uniknąć pogorszenia się sytuacji.



Opisywany system wsparcia stworzono dzięki zaangażowaniu ludzi i organizacji z całej Walii oraz pomocy rządu walijskiego.



A0 systemie:

Ten nowy system pozwoli sprawić, że:

- wszyscy będą rozumieli problem traumy i jej przyczyny oraz wpływ traumy na życie człowieka.
- każdy będzie wiedzieć co zrobić, aby wyeliminować traumę i czynniki, które ją powodują
- każdy będzie wiedzieć, jak pomóc komuś zmagającemu się z traumą

 **Problemy w życiu** — trudny okres lub trudna sytuacja.



System służy wszystkim mieszkańcom Walii. To sprawa każdego.



Jest dla wszystkich, niezależnie od wieku.



Pomaga wszystkim wspólnie pracować — instytucjom, służbom, szkołom, wspólnotom, rodzinom i Tobie.



Chodzi o zapewnienie wszystkim należnym im praw. Prawa człowieka i prawa dziecka zostały ustanowione przez Organizację Narodów Zjednoczonych. Nasze prawa są także zawarte w systemie prawnym Walii i polityce rządu. Mają one zapewnić, że:

- nikt nie wyrządzi nam krzywdy
- będziemy wiedli zdrowe życie
- będziemy mieć wpływ na decyzje dotyczące naszego życia
- będziemy sprawiedliwie traktowani i nie staniemy się ofiarami dyskryminacji.

Chodzi o to, aby ludzie uzyskiwali właściwą pomoc w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób.



0 systemie

Cel

Celem tego systemu jest pomóc wszystkim mieszkańcom Walii zrozumieć wpływ problemów w życiu i traumy na ludzi i dowiedzieć się, jak pomóc ludziom przeżywającym traumę. Przyczyni się to do poprawy stanu zdrowia ludzi i ich samopoczucia.

Cele częściowe:

- każdy mieszkaniec Walii będzie wiedzieć, co rozumiemy przez świadomość istnienia problemów w życiu i traumy.
- Każdy mieszkaniec Walii otrzyma od władz lokalnych i służb właściwą pomoc.
- Dzięki staraniom władz lokalnych, służb i organizacji życie każdego z nas jest lepsze.
- Władze lokalne, służby i organizacje działają wspólnie, wprowadzając dobre praktyki, przeprowadzając szkolenia i organizując zasoby, poprawiające jakość życia.



5 zasad

Uniwersalność

Jest to zasada ważna dla każdego mieszkańca Walii. Wszyscy potrzebujemy właściwego wsparcia, a kiedy jest ono udzielane, nie powinno nikomu szkodzić.



Skupianie się na ludziach

Stawianie na pierwszym miejscu ludzi i dbanie, aby mieli wpływ na podejmowane decyzje i otrzymywali odpowiednią pomoc.



Nacisk na relacje międzyludzkie

Bezpieczne i wspomagające relacje między ludźmi, rodzinami, specjalistami i wspólnotami są bardzo ważne. Ludzie potrzebują wiarygodnych relacji, aby czuć się zrozumianymi i mieć oparcie.



Skupianie się na odporności i mocnych stronach

Kładzenie nacisku na mocne strony ludzi, aby mogli sobie poradzić obecnie i w przyszłości.



Powszechna dostępność

Dbanie, aby potrzebne wsparcie mógł uzyskać każdy mieszkaniec Walii i nikomu nie odmówiono pomocy z powodu tego, kim jest, koloru skóry lub wcześniejszych doświadczeń.



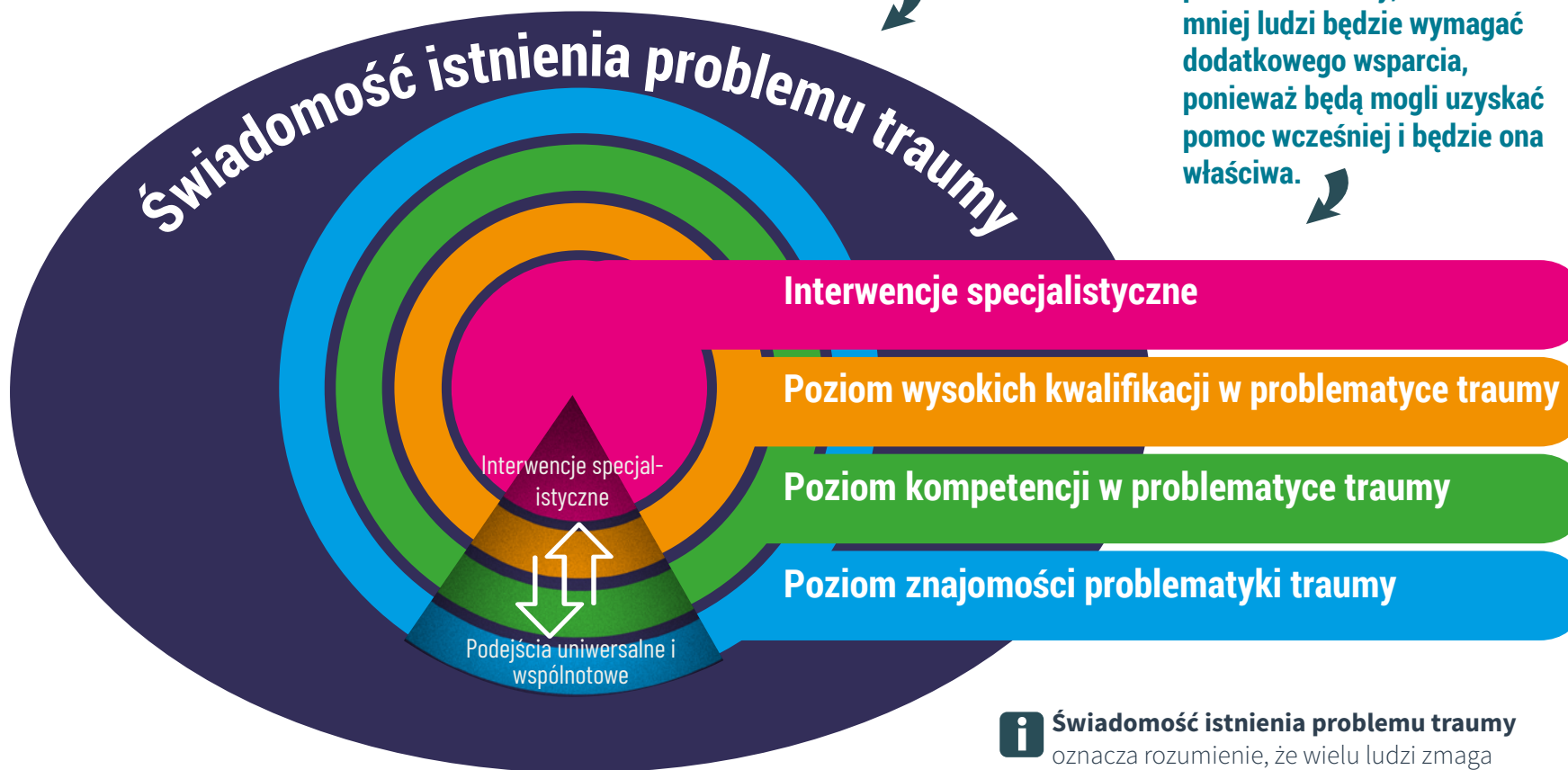


Jak działa system

Każdy mieszkaniec Walii ma swoją rolę do odegrania w dbaniu, aby system działał - nie jest to tylko sprawa specjalistów. Ludzie potrzebują właściwego wsparcia, udzielanego w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób. Zrozumienie traumy i problemów w życiu przyniesie korzyść każdemu mieszkańcowi Walii. Niektóre osoby będą jednak potrzebować dodatkowego szkolenia lub wsparcia, w zależności od swojej roli. W niniejszym dokumencie będziemy stosować pojęcie „poziomów”. Każdy z mieszkańców Walii powinien znaleźć się na jednym lub kilku poziomach.



Jeśli wszyscy członkowie społeczeństwa staną się osobami świadomymi istnienia problemu traumy, to znacznie mniej ludzi będzie wymagać dodatkowego wsparcia, ponieważ będą mogli uzyskać pomoc wcześniej i będzie ona właściwa.



Świadomość istnienia problemu traumy

oznacza rozumienie, że wielu ludzi zmaga się z przeciwnościami losu i traumą, która oddziałuje na nich w różnorodny sposób.





Poziom znajomości problematyki traumy

Ten poziom jest przeznaczony dla każdego mieszkańca Walii

Dla osób indywidualnych, rodzin, społeczności, służb i organizacji

Każda osoba pracująca na tym poziomie powinna móc powiedzieć:

- ... Zdaję sobie sprawę, że każdy może mieć do czynienia z problemami w życiu i traumą oraz że niektórzy ludzie mogą mieć trudności z poproszeniem o pomoc.
- ... Problemy w dzieciństwie mogą oddziaływać na życie nawet po osiągnięciu pełnoletności.
- ... Życzliwość, zrozumienie i wsparcie mają ogromne znaczenie.
- ... Umiem poznać, kiedy ktoś cierpi.
- ... Wszyscy są traktowani sprawiedliwie i mogą uzyskać wsparcie, kiedy go potrzebują.
- ... Nikomu nie spotka się z odmową pomocy z powodu tego, kim jest.
- ... Wiem, jak walczyć z systemami i niesprawiedliwością w mojej społeczności.
- ... Otrzymuję pomoc, dzięki której mogę dać sobie radę i wykorzystywać moje silne strony.
- ... Mam relacje, którym ufam i otrzymuję wsparcie od osób, które przeżywały takie same sytuacje.
- ... Wiem, że życiowe problemy i trauma mogą spotkać każdego i że dzięki otrzymanej pomocy można je przezwyciężyć.
- ... Moje otoczenie jest bezpiecznym i zdrowym środowiskiem i nie wyrządza mi krzywdy.





Historia Nii

Poziom osoby poinformowanej o traumie



↩ **Nia jest młodą mamą i pracuje jako recepcjonistka w szkole.** Uwielbia swoją pracę i lubi być pierwszą osobą, która rano wita w szkole dzieci i rodziców.

Praca ta bywa jednak trudna. Czasami dziecko lub rodzic może odczuwać zdenerwowanie lub stres w związku z tym, co wydarzyło się w domu. Nia rozumie to i wie, że problemy i trauma mogą mieć wpływ na to, jak dziecko traktuje ją lub innych pracowników szkoły. Jest zatem współczująca i życzliwa.

W ramach swoich obowiązków odbyła szkolenie na poziomie znajomości problematyki traumy:

- wie, że ludzie potrzebują zrozumienia, wsparcia i opieki
- wie, gdzie skierować dzieci i rodziców, kiedy potrzebują pomocy
- wie, do których członków personelu może w razie potrzeby zwrócić się o pomoc





Poziom kompetencji w problematyce traumy

Ten poziom jest przeznaczony dla wszystkich osób sprawujących opiekę nad ludźmi, którzy mogli przeżyć traumę lub udzielają takim ludziom pomocy, niezależnie od tego, czy mają informacje o przyczynach przeżytej traumy, czy nie. Odnosi się to do personelu placówek opieki

zdrowotnej, instytucji edukacyjnych, liderów społeczności lokalnych, pracowników opieki społecznej, organizacji, grup wyznaniowych, służb ratowniczych i sądów.

Służby i instytucje, które świadczą mi usługi i udzielają pomocy

- gwarantują bezpieczeństwo i są godne zaufania
- są uczciwe i traktują mnie z szacunkiem
- nie zwiększają szkód, stresu ani traumy
- stawiają moje potrzeby na pierwszym miejscu i pomagają mi tak, jak chcę
- potrafią udzielić wsparcia w języku, którego najczęściej używam
- wspierając moją rodzinę są pełni współczucia i życzliwości
- dbają o moją znajomość możliwości pozyskania pomocy w lokalnej społeczności, w tym informują o zajęciach, które mają korzystny wpływ na stan zdrowia i samopoczucie
- dbają, aby każdy otrzymał potrzebną pomoc i eliminują bariery
- dbają, aby udzielana pomoc jak najlepiej zaspokajała potrzeby.

Ludzie, którzy mi pomagają:

- gwarantują bezpieczeństwo i są godni zaufania
- rozumieją wpływ problemów i traumy na moje życie i mnie nie osądzają
- wiedzą, że takie czynniki, jak ubóstwo lub dyskryminacja mogą pogłębić traumę
- wiedzą o mojej kulturze i przekonaniach i nie zapominają o nich
- angażują mnie, moją rodzinę i moją sieć wsparcia w podejmowanie decyzji dotyczących zapewnianej mi opieki i pomocy





Historia Josha i Clare

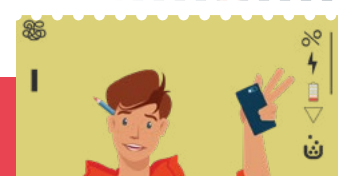
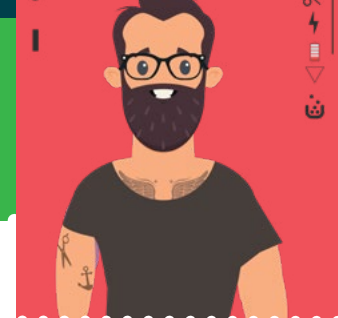
Poziom kompetencji w problematyce traumy

Josh i Clare prowadzą wspólnotową kuchnię i punkt spotkań w ramach krajowej inicjatywy charytatywnej.

Wiedzą, że niektóre dzieci i osoby dorosłe, którym udzielają wsparcia przeżyły traumę. Zdają sobie sprawę, jaki to może mieć wpływ na zachowanie się dziecka i że także osoby dorosłe w rodzinie mogą nie móc poradzić sobie z tym problemem. Są życzliwi, pełni spokoju i próbują jak najbardziej złagodzić stres.

Josh i Clare odbyli szkolenie na poziomie kompetencji w problematyce traumy. Rozumieją:

- jak ważne jest, aby przychodzące na spotkania dzieci i osoby dorosłe odczuwały fizyczne i emocjonalne bezpieczeństwo
- jakie znaczenie dla dzieci, z którymi pracują, mają wspomagające relacje i przemyślane zajęcia
- jak istotny jest wpływ traumy na zdrowie psychiczne i zachowanie się
- jak ważne jest, aby nie pogłębiać poczucia krzywdy i nie pogarszać sytuacji





Poziom wysokich kwalifikacji w problematyce traumy

Ten poziom jest przeznaczony dla pracowników, którzy udzielają bezpośredniego lub intensywnego wsparcia osobom, które doświadczyły traumatycznych zdarzeń i pomagają tym osobom poradzić sobie ze skutkami tych zdarzeń. Dotyczy to pracowników o szczególnych rolach w opiece zdrowotnej, edukacji, opiece społecznej, organizacjach charytatywnych, służbach ratunkowych i sądach.

Instytucje świadczące mi usługi i udzielające wsparcia:

- nie zwiększają szkód, stresu ani traumy
- współpracują, aby zapewnić, że szybko otrzymam pomoc, bez konieczności wielokrotnego proszenia
- współpracują, dzieląc się informacjami o udzielanej mi pomocy, dzięki czemu nie muszę na nią czekać
- mają polityki i systemy, które zapewniają mi bezpieczeństwo i pozwalają wspierać mnie we właściwy sposób
- szkolą swoich pracowników i wspierają ich, dzięki czemu mogą oni doskonalić sposoby pomagania mi
- dbają o zdrowie i samopoczucie swojego personelu

Ludzie, którzy mi pomagają:

- pytają się mnie, co się stało oraz rozmawiają ze mną uprzejmie i delikatnie
- rozumieją, że inni członkowie mojej rodziny także mogą zmagać się z problemami i traumą
- rozumieją, że moja rodzina może czuć się przytłoczona i także wymagać pomocy, aby móc dać sobie radę
- wspierają mnie i znajdują czas, aby mnie wysłuchać
- rozumieją, że sposób udzielania pomocy może wymagać zmiany, jeśli przestaje być skuteczny
- udzielają wszystkich potrzebnych mi informacji na temat terapii i innych sposobów postępowania, dzięki czemu mogę podejmować decyzje





Historia Emyra

Poziom wysokich kwalifikacji w problematyce traumy



Emyr jest pracownikiem społecznym. Uwielbia swoją pracę i chce pomagać realizować cele starszym osobom w społeczności lokalnej. Wie, że niektórym osobom, z którymi się regularnie spotyka z trudem wystarcza na utrzymanie i że czasem są one traktowane inaczej niż pozostałe, ponieważ inaczej wyglądają lub niedawno się sprowadziły. Przeznacza czas na poznanie swoich podopiecznych, aby się go nie bali i wiedzieli, że mogą się zwrócić do niego o pomoc.

Emir był szkolony w zakresie strategii pomagania ludziom, którzy przeżyli traumę. Pomaga mu to:

- zrozumieć skutki problemów w życiu i traumy
- ustalić techniki, których może użyć, pomagając osobom będącym pod wpływem stresu, w tym zastosować ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacyjne.

Emyr może liczyć na wsparcie swojego przełożonego i psychologów będących członkami zespołu. Ma czas na porozmawianie o swojej pracy i może uzyskać korzystne dla zdrowia i samopoczucia wsparcie.





Poziom interwencji specjalistycznej

Ten poziom jest zarezerwowany dla specjalistów, którzy regularnie przeprowadzają specjalistyczne, indywidualne interwencje w różnych środowiskach, aby wspólnie pomagać ludziom radzić sobie z problemami i traumą. Albo pracownikom, którzy pomagają organizacjom stać się bardziej świadomymi istnienia problemu traumy.

Instytucje świadczące mi usługi i udzielające wsparcia:

- wspólnie określają moje potrzeby i dbają o udzielenie mi właściwej pomocy
- współpracują, aby moje potrzeby znalazły się na pierwszym miejscu
- współpracują, dzięki czemu mam zapewnione terapie, których skuteczność została udokumentowana
- dbają o zróżnicowanie ofertę pomocy, w tym dają do wyboru terapię internetową
- współpracują z placówkami ochrony zdrowia, dzięki czemu mogę mieć wszystkie potrzebne mi leki i pomoc medyczną
- współpracują z lokalnymi służbami, dzięki czemu mogę otrzymać wsparcie w różnych dziedzinach życia
- ich polityki, wytyczne i systemy zapewniają mi bezpieczeństwo i właściwą pomoc
- dbają o szkolenie swoich pracowników i wymianę dobrych praktyk

Ludzie, którzy mi pomagają:

- wiedzą, co mi się przydarzyło, jakie stosowano wobec mnie terapie i jakiej pomocy mi udzielić
- rozumieją, że potrzebuję pomocy w innych sprawach, w tym w zakresie zdrowia psychicznego
- pozwalają mi uczestniczyć w podejmowaniu decyzji dotyczących opieki nade mną i otrzymywanego wsparcia
- stwarzają mi możliwości wyznaczania własnych celów i decydowania o wyborze miar sukcesu
- potrafią dostrzec, że stosowana wobec mnie terapia jest nieskuteczna i zmieniać ją
- znają wszystkie możliwości działania, które mogą mi zaproponować i pomagają mi wybrać właściwy sposób postępowania





Historia Francine

Poziom interwencji specjalistycznej

Francine jest terapeutką. Pomaga rodzinom, które przybyły do Walii, uciekając przed wojną lub przemocą w swoim ojczystym kraju. Francine pracuje w różny sposób, stosując rozmaite terapie. Czasem pomaga takim ludziom radzić sobie ze skutkami poważnych zdarzeń czy problemów i traumą. Została przeszkolona w przeprowadzaniu specjalistycznych interwencji. Zna:

- wiele różnych możliwości terapii i wie, jak wybrać najlepszą
- wpływ problemów w życiu i traumy na zdrowie psychiczne i fizyczne
- istotność szacunku wobec różnych kultur i przekonań.

W razie potrzeby może liczyć na wsparcie starszego psychologa i zespołu innych pracowników ds. zdrowia psychicznego, wyspecjalizowanych w postępowaniu z traumą. Dzięki temu nie ma obawy, że ucierpi w rezultacie wysłuchiwanie opowieści o traumatycznych przeżyciach innych osób i że będą one mieć na nią wpływ.



Kolejne kroki

Będziemy zbierać informacje i sprawdzać, jak ten system działa w różnych miejscach Walii. Pomoże to służbom i organizacjom uczyć się od siebie nawzajem i usprawniać działania. Ułatwi także sprawdzenie, co działa dobrze i jak wpływa na życie ludzi.

Dziękujemy za przeczytanie niniejszego tekstu

Pełen opis systemu zamieszczono [tutaj](#).

