

# Kujdesi për vullnetarët

## MANUAL I TRAJNIMIT



[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org)

Saving lives, changing minds.

Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies



Црвен крст на Република Македонија  
Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë



# PËRMBAJTJA

## Hyrje në manual

Informacionet bazë	04
Qëllimi i manualit të trajnimit	04
Publikët e synuar: Për kë është dedikuar manuali?	05
Programet e trajnimit	05
Si duhet të përdoret manuali	06
Vlerësimi dhe përcjellja e pjesëmarrësve	09

## Dita 1

Mirëseardhje, hyrje në programin e trajnimit dhe rregullat themelore	10
1. Të kuptuarit e mbështetjes psikologjike	14
2. Rreziqet, rezistenca dhe faktorët mbrojtës	20
3. Vetë-kujdesi	33
4. Mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve	38
5. Ndihma e parë psikologjike për vullnetarë	43
Rrumbullakimi i ditës	53

## Dita 2

6. Vendosja e sistemit të mbështetjes psikosociale të vullnetarëve	54
7. Monitorimi dhe vlerësimi i mbështetjes së vullnetarëve	66
8. Komunikimi i mesazhit	69
9. Përgatitja e planit të veprimit	73
10. Vlerësimi	76
Rrumbullakimi i ditës dhe përcjellja e pjesëmarrësve	77

## Anekset

Aneksi 1: Thyerësit e akullit, aktivitetet e kontrollit dhe aktivitetet e ngrohjes	78
Aneksi 2: Pyetësi i vlerësimit	88
Aneksi 3: Listat shtojcë	89

## Parathënia

Një numër i madh i shoqatave nacionale flisnin për përvojat e tyre dhe punën e tyre lidhur me mbështetjen psikosociale të punëtorisë së mbajtur në kuvendin e përgjithshëm të Federatës Ndërkombëtare të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe, i mbajtur në Gjenevë në muajin nëntor të vitit 2011. Gjatë këmbimit të praktikave dhe leksioneve të mësuara nga katastrofat dhe gjendjet e kaluara të krizës, doli një mesazh shumë i qartë: ne në Lëvizjen e Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe duhet të përmirësohemi në fushën e sigurimit të trajnimit dhe përgatitjes së punonjësve dhe vullnetarëve tanë për punën e rëndësishme të cilën ata e kryejnë në procesin e sigurimit të mbështetjes së përdoruesve. Ne gjithashtu duhet të jemi më të mirë gjatë sigurimit të kujdesit për veten tonë – dhe për të tjerët rreth nesh.

*Kujdesi për vullnetarët: Manuali i trajnimit* është përgatitur për të dhënë përgjigje për këto nevoja të treguara. Manuali është dizajnuar si mbështetje e mjetit të Qendrës për Mbështetje Psikosociale, *kujdes për vullnetarët: mjet i mbështetjes psikosociale*, i cili ka për qëllim përmirësimin e mirëqenies së vullnetarëve në situatat e krizës apo katastrofat. Ky mjet është një përmirësim i mjeteve të paraqitura në manualin e lartpërmendur, duke siguruar aktivitete dhe përvoja konkrete për të bërë implementimin e mbështetjes psikosociale të vullnetarëve në kontekste të ndryshme.

Manuali flet për kontekstin e mbështetjes psikosociale të vullnetarëve, duke përfshirë konceptet dhe definicionet kryesore që janë të nevojshme për trajnuesit në terren. Gjithashtu, i artikulon rreziqet e mundshme që janë kërcënim i mirëqenies së vullnetarëve gjatë kryerjes së detyrave të tyre, por gjithashtu përfaqëson edhe strategjitë e reduktimit të këtyre rreziqeve. Në të janë përfshirë sesione të sigurimit të kujdesit personal, mbështetjes kolegjiale/të bashkëmoshatarëve dhe ndihma e parë psikologjike dhe përmban udhëzime si të vendoset sistemi për mbështetjen e vullnetarëve dhe monitorimi dhe vlerësimi. Trajnimi gjithashtu përmban një sesion shumë të rëndësishëm lidhur me përgatitjen e planit të veprimit për të monitoruar punën e kryer gjatë trajnimit. Gjithashtu përmban edhe një shtojcë që është drejtuar drejt prezantimit të fakteve për trajnimin e aftësuesve.

Sinqerisht shpresojmë se materialet që janë paraqitur në këtë manual do të jenë shumë të rëndësishme për vullnetarët dhe punonjësit e Kryqit të kuq/Gjysmëhënës së kuqe në fushën e sigurimit të aktiviteteve gjithëpërfshirëse për përdoruesit të cilët janë përfitues të këtyre shërbimeve. Qëllimi ynë është gjithmonë të sigurojmë mbështetje për shoqatat nacionale me qëllim që të jenë në gjendje për të siguruar mbështetjen më efikase psikosociale për një numër sa më të madh njerëzish që kanë nevojë për të.

Nana Viedeman

Shefe e Qendrës së Referimit të Mbështetjes Psikosociale të Federatës Ndërkombëtare të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe

## Hyrje në manual

### Informacionet bazë

*Kujdesi për vullnetarët: manuali i trajnimit* është përgatitur nga Qendra e Referimit për Mbështetje Psikosociale e Federatës Ndërkombëtare të Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe si rezultat i kërkesave gjithnjë e më të mëdha për trajnimin dhe sigurimin e kujdesit dhe të mbështetjes përkatëse për vullnetarët. Manuali bazohet në *kujdesin për vullnetarët: mjet i mbështetjes psikosociale*.

Mjeti përmban instrumente praktike për mbështetjen e vullnetarëve, para, gjatë dhe pas një situatë emergjente, si dhe për sigurimin e mbështetjes dhe komunikimin e bashkëmohatarëve/kolegëve, dhe përmban udhëzime të monitorimit dhe vlerësimit. Këto manuale janë në dispozicion online në [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org) në gjuhën angleze, arabe, frënge, ruse dhe spanjolle. Gjithashtu mund të porositen një numër i kufizuar i botimeve të shtypura me kërkesë deri te Qendra e Mbështetjes Psikosociale.

### Qëllimi i manualit të trajnimit

Qëllimi primar i këtij manuali është të forcojë kapacitetin e shoqatave nacionale për sigurimin e një përgjigje adekuatë për kërkesat psikosociale të vullnetarëve. Mirëpo, kini parasysh se shumë nga temat që janë lëndë e trajnimit gjithashtu mund të aplikohen edhe tek punonjësit e Kryqit të kuq/Gjysmëhënës së kuqe të cilët mund të përballen me situata të ngjashme si vullnetarët. Trajnimi duhet të mundësojë për pjesëmarrësit për të vendosur sisteme të mbështetjes psikosociale për vullnetarët në shoqatat e tyre nacionale.

Pjesëmarrësit gjithashtu duhet të jenë në gjendje për të kuptuar konceptet kyç që kanë të bëjnë me mirëqenien psikologjike të punonjësve dhe vullnetarëve dhe detyrat dhe përgjegjësitë e tyre në këtë cilësi. Deri në fund të trajnimit ata do të zhvillojnë shkathtësi të duhura praktike për të siguruar kujdes personal, mbështetje për moshatarët/kolegët, dhe ndihmë të parë psikologjike. Gjithashtu do të marrin kompetenca në aspekt të menaxhimit dhe planifikimit të mjeteve siç janë vendosja e sistemeve të mbështetjes psikosociale, monitorimit dhe vlerësimit dhe komunikimit.

Pjesëmarrësit në trajnim inkurajohen për t'u deklaruar në aspektin e mekanizmave të mbështetjes psikosociale në shoqatat e tyre nacionale. Ata pastaj mund të formulojnë një plan të veprimit për të zhvilluar sisteme të duhura të mbështetjes psikosociale në kontekstin e tyre individual.

Të gjitha materialet e përgatitura për këtë manual mund të përshtaten me qëllim që t'u përgjigjen kërkesave të çdo shoqate nacionale.

## Publikët e synuar: Për kë është dedikuar ky manual?

### Pjesëmarrësit

Pjesëmarrësit në këtë trajnim mund të jenë të profileve të ndryshme; ata mund të jenë punonjës apo vullnetarë që janë përgjegjës për vullnetarët e tjerë. Në rrethana ideale, pjesëmarrësit duhet të kenë përvojë në menaxhimin me punonjësit dhe vullnetarët në shoqatat e tyre nacionale, si për shembull personat përgjegjës për resurset njerëzore, sekretarët e organizatave komunale të Kryqit të kuq, menaxherët përgjegjës për punën e vullnetarëve apo persona të tjerë që punojnë me vullnetarë. Është shumë mirë në qoftë se në trajnim njëkohësisht keni edhe punonjës edhe vullnetarë. Në këtë mënyrë të dy grupet do të jenë në gjendje për të ndarë pikëpamjet e tyre dhe për të mësuar nga njëri-tjetri.

### Lehtësuesi

Lehtësuesi i cili zbaton trajnimin, duhet të kenë të përfunduar trajnimin e lehtësimit. Shihni informacionin në faqen e ardhshme lidhur me trajnimin e trajnuesve që është pjesë përbërëse e këtij manuali. Nëse shoqata nacionale nuk është në gjendje për të identifikuar një lehtësues nga vendi, qendra e mbështetjes psikosociale mund të sigurojë ndihmë në gjetjen e një lehtësuesi dhe në sigurimin e këshillave për programet e trajnimit.

## Programet e trajnimit

Ky manual është një trajnim bazik i mbështetjes psikosociale për vullnetarët. Manuali gjithashtu përdoret për trajnimin e trajnuesve së bashku me një komplet të veçantë të shënimeve të trajnimit të quajtura *Shtojcë: trajnimi i aftësuesve*.

### Trajnimi bazik

Trajnimi bazik i mbështetjes psikosociale për vullnetarët është dizajnuar si program dyditor i trajnimit (shih Aneksin 5 për më shumë detaje lidhur me planifikimin e punëtorisë).

Pas përfundimit të këtij trajnimi pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë kërkesat psikosociale të punonjësve dhe vullnetarëve;
- Të kuptojnë konceptin e sigurimit të kujdesit personal, mbështetjes kolegjiale dhe ndihmës së parë psikologjike;
- Të planifikojnë, të implementojnë dhe rishikojnë mbështetjen për vullnetarët dhe punonjësit në shoqatën e tyre nacionale;
- Të komunikojnë rëndësinë dhe qasshmërinë e mbështetjes psikosociale.

### Trajnimi i aftësuesve

Trajnimi i aftësuesve është dizajnuar si një program treditor i trajnimit. Ky trajnim përdor materialet e njëjta si dhe trajnimi bazik, por është plotësuar me gjysmë dite me teknikat e lehtësimit dhe me gjysmë dite për përgatitjen e aktiviteteve të trajnimit. Shënimet për trajnimin e aftësuesve janë në dispozicion online në [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org) së bashku me *kujdesin për vullnetarët: manuali i trajnimit*.

Pas përfundimit të këtij trajnimi pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje:

- Të sigurojnë trajnime në përputhje me kujdesin për vullnetarët: manuali i trajnimit;
- Të komunikojnë rëndësinë e kujdesit për vullnetarët: manuali i trajnimit për vullnetarët dhe punonjësit;
- Të kryejnë trajnimin e personave të tjerë në aspekt të kërkesave psikosociale të punonjësve dhe vullnetarëve;
- Të kryejnë trajnimin e të tjerëve për sigurimin e kujdesit personal, mbështetjes kolegjiale dhe ndihmës së parë psikologjike;
- Të kryejnë trajnimin e personave të tjerë për të bërë planifikimin, implementimin dhe rishikimin e mbështetjes për punonjësit dhe vullnetarët në shoqatën e tyre nacionale.

Trajnimi i aftësuesve rekomandohet në situatat ku rëndësia apo implementimi i *kujdesit për vullnetarët: manuali i trajnimit* për punonjësit apo vullnetarët është i kufizuar apo mungon, dhe ku ka nevojë për trajnimin e një numri të madh njerëzish.

Pjesëmarrësit e trajnimit të aftësuesve duhet të jenë në gjendje për të trajnuar persona të tjerë në shoqatën e tyre nacionale pas përfundimit të trajnimit. Më së miri është që pjesëmarrësit të jenë të profilin të shëndetësisë, shëndetit mental, sociale apo resurseve njerëzore dhe të njohin mirë mbështetjen psikosociale. Gjithashtu e dobishme është që pjesëmarrësit e trajnimit të aftësuesve të kenë përvojë në punën me menaxhimin me punonjës dhe/apo vullnetarë.

Trajnimi i aftësuesve gjithmonë duhet të kryhet nga një aftësues kryesor me njohuri për *kujdesin për vullnetarë: manuali i trajnimit*. Qendra e Mbështetjes Psikosociale mund të sigurojë mbështetje për shoqatat nacionale për të gjetur një aftësues të tillë.

## Si duhet të përdoret manuali?

Në manualin në çdo kapitull janë këto nëntituj:

Gjërat që duhet të mësohen  
 Shënime për lehtësuesin  
 Thyerësit e akullit, aktivitetet e ngrohjes dhe ushtrimet e kontrollit  
 Aktivitetet  
 Koha e nevojshme për aktivitetin  
 Qëllimi i aktivitetit  
 Materialet e nevojshme  
 Procedura  
 Fjalimi i drejtpërdrejtë i lehtësuesit  
 Lista e kontrollit

## Gjërat që duhet të mësohen

Çdo pjesë ka një numër të caktuar pikash që duhet të mësohen, që përfaqësojnë qëllimet e sesionit. Kur përshtaten materialet për kërkesat e veçanta të grupit të trajnimit, atëherë pikat e mësimin duhet të jenë të njëjta.

## **Shënimet për lehtësuesin**

Shënimet për lehtësuesin i theksojnë çështjet specifike në procesin e trajnimit apo në materialet në pjesën që pason.

## **Thyerësit e akullit, aktivitetet e ngrohjes dhe ushtrimet e kontrollit**

Lista e thyerësve të akullit, ushtrimet e kontrollit dhe aktivitetet e ngrohjes janë përfshirë në Aneksin 1 në fund të manualit. Zgjidhni një aktivitet sipas përbërjes së grupit dhe kërkesave të pjesëmarrësve:

- Thyerësit e akullit shpeshherë përdoren në fillim të punëtorisë së trajnimit me qëllim që pjesëmarrësit të njihen me njëri-tjetrin.
- Ushtrimet e kontrollit përdoren në fillim dhe në fund të ditës për të filluar apo për të përfunduar ditën në frymë pozitive.
- Aktivitetet e ngrohjes më së shpeshti përdoren kur pjesëmarrësit janë lodhur pak dhe kanë nevojë pak për t'u shkundur, apo për t'u liruar nga një tension i caktuar pas ndonjë aktiviteti i cili mund t'i shqetësojë emocionalisht.

## **Aktivitetet**

Aktivitetet përdoren në çdo pjesë për të potencuar atë që është mësuar. Çdo aktivitet është përshkruar qartë, duke paraqitur qëllimin, kohëzgjatjen, materialet dhe procedurat.

## **Fjalimi i drejtpërdrejtë i lehtësuesit**

Këtu duhet të theksohen momentet ku lehtësuesi u drejtohet direkt pjesëmarrësve. Kjo mund të jetë në formë të:

- Mënyrave të paraqitjes së temës;
- Shënimeve për prezantime të shkurta dhe diskutime plenare.

## **Lista e kontrollit**

Lista e kontrollit i përmbledh pikat më të rëndësishme që duhet të përfshihen në diskutim.

## ***Kujdesi për vullnetarët: mjet i mbështetjes psikosociale***

Është shumë e rëndësishme të njiheni me kujdesin për vullnetarët: mjet i mbështetjes psikosociale gjatë përgatitjes për lehtësimin e trajnimit.

## **Slajdet PowerPoint**

Në manual ka komplet të slajdeve në PowerPoint që janë pjesë përbërëse e trajnimit. Ju lusim të përshtatni slajdet në përputhje me kërkesat specifike të grupit.



Nëse nuk keni qasje për te projektori, mund të printoni slajdet dhe të përdorni ato si lista shtojcë apo të kopjoni tekstin në një letër për në tabelë.

## **Planifikuesi i punëtorisë**

Planifikuesi i punëtorisë në Aneksin 5 ju jep shembull si duhet të duket programi i trajnimit për sigurimin e kujdesit për vullnetarë. Të keni parasysh se korniza kohore e paraqitur në planifikuesin e punëtorisë dhe në manual ka për qëllim vetëm t'ju shërbejë si përkujtues. Ju vetë duhet të planifikoni programin e trajnimit për t'ju përshtatur nevojave tuaja.

## **Njoftimi me pjesëmarrësit tuaj**

Para se të filloni trajnimin përpiquni për të mbledhur sa të jetë e mundur më shumë informacione për pjesëmarrësit tuaj. Ndoshta tanimë i keni këto informacione kur i keni angazhuar dhe përzgjedhur vullnetarët. Nëse nuk i keni, dërgoni një pyetësor deri te gjithë pjesëmarrësit para vetë trajnimit për të marrë informacione për gjërat në vijim:

- Mosha dhe gjinia
- Gjuha
- Niveli i arsimit
- Përvoja në Kryqin e kuq
- Përvojat e mëparshme nga fusha
- Përvoja në punën me vullnetarë apo si vullnetar
- Përvoja dhe njohuritë për mbështetjen psikosociale të vullnetarëve
- Pyetjet të cilat pjesëmarrësit duan t'i diskutojnë gjatë punëtorisë

Dërgoni informacione të përgjithshme për trajnimin, shkruajeni qëllimin e punëtorisë, vendndodhjen dhe të dhënat e tjera relevante së bashku me pyetësorin.

Gjatë përgatitjes së trajnimit për një grup të caktuar pjesëmarrësish është shumë e rëndësishme për të marrë parasysh edhe aspektet në vijim:

- Çfarë niveli i trajnimit është i nevojshëm?
- Cilat qëllime duhet të përmbushen?
- Çfarë njohuri dhe shkathtësi do të integrohen në terren?

## Vlerësimi dhe përcjellja e pjesëmarrësve

Vlerësimi i programit të trajnimit i siguron lehtësuesit informacione të rëndësishme kthyesë për të përmirësuar cilësinë e trajnimit të ardhshëm. Për këtë qëllim në Aneksin 2 është paraqitur për ju pyetësi i vlerësimit të trajnimit. Ai mund të plotësohet edhe me metoda të tjera të vlerësimit, si për shembull metodat që janë paraqitur në faqen 60.

Pasi të kenë kaluar 3 ditë së bashku me pjesëmarrësit me gjasë do të krijohet një lidhje në mes të pjesëmarrësve të punëtorisë. Ndani kohë njerëzit të përshëndeten njëri me tjetrin dhe punëtorja të mbyllet në mënyrë miqësore.

Të gjitha materialet e trajnimit duke përfshirë edhe manualin, slajdet në PowerPoint dhe Shtojcën: trajnimi i aftësuesve, janë në dispozicion online në faqen e internet të Qendrës së Mbështetjes Psikosociale: [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org).

### Lista e kontrollit me materialet e trajnimit

- Një kopje e kujdesit për vullnetarë: manuali i trajnimit të lehtësuesve;
- Një kopje e kujdesit për vullnetarë: mjeti i mbështetjes psikosociale për lehtësuesit dhe pjesëmarrësit;
- Disa kopje të programit të trajnimit për pjesëmarrësit apo bëni një slajd në PowerPoint për të prezantuar informacione të reja për pjesëmarrësit;
- Slajde në PowerPoint, një projektor dhe një pëlhurë (ekran);
- Lista shtojcë;
- Dosje;
- Kartela me emrat e pjesëmarrësve;
- Materialet e aktiviteteve të trajnimit siç janë: letrat për në tabelë, shënuesit, letra e zakonshme, stilolapsat, ngjitëse, gërshërë etj.

## Dita 1

### Mirëseardhje, hyrje në programin e trajnimit dhe rregullat themelore (1 orë)

Mënyra në të cilën fillon trajnimi është shumë e rëndësishme për suksesin e përgjithshëm të trajnimit. Është shumë e rëndësishme për të filluar në mënyrë pozitive. Pjesëmarrësit kanë nevojë për kohë për t'u njoftuar me njëri-tjetrin dhe me lehtësuesin dhe për t'u ndjerë rehat në ambientin ku zhvillohet trajnimi. Ndani kohë për të krijuar një atmosferë pozitive dhe të sigurt dhe mos shpejtoni me hyrjen. Pasi do të kujdeseni që pjesëmarrësit të ndjehen sigurt, atëherë ata shumë më lirë do të ndajnë përvojat e tyre personale gjatë trajnimit.

Hyrja fillon me një mirëseardhje dhe një thyerës të akullit, dhe pastaj duhet të paraqitni programin e trajnimit dhe të paraqiten rregullat themelore që duhet të respektohen gjatë trajnimit.

### Slajdi 1

#### Mirëseardhje

Aktivitetet e hapjes së trajnimit janë:

- Thyerësi i akullit
- Hyrja në programin e trajnimit
- Ushtrimi për marrëveshje për rregullat themelore të trajnimit

#### Mirëseardhja

Urojini mirëseardhje pjesëmarrësve të trajnimit dhe shkurtazi paraqituni aktivitetet që vijojnë:

- Thyerësi i akullit
- Hyrja në programin e trajnimit
- Ushtrimi për marrëveshje për rregullat themelore të trajnimit

Një nga mënyrat për t'u ndjerë rehat pjesëmarrësit është që të fillohet me një Thyerës së akullit, për shembull duke e pasuar topin (Aneksi 1).

## **Ushtrimi: thyerësi i akullit**

**(25-30 minuta)**

### **Qëllimi**

Të jepet mundësi për pjesëmarrësit që të njihen në mes vete

### **Procedura**

Shih Aneksin 1 për zgjedhjen e thyerësit të akullit

## **Hyrje në programin e trajnimit**

Prezantohuni dhe thoni informacionet themelore për ju dhe pse besoni se tema është shumë e rëndësishme. Në këtë mënyrë keni për të marrë besimin e grupit dhe për pjesëmarrësit do të jetë më lehtë për të ndarë përvojat individuale. Mund të zgjidhni një histori personale që tregon se pse mbështetja psikosociale për punonjësit dhe vullnetarët është e rëndësishme.

Paraqiteni programin e trajnimit në një slajd në PowerPoint apo siguroni kopje të printuara të programit për pjesëmarrësit.

## **Slajdi 2**

### **Programi i trajnimit**

Programi është përbërë nga 10 pjesë:

- Pjesa 1: të kuptuarit e mbështetjes psikosociale;
- Pjesa 2: rreziqet, rezistenca dhe përgjegjësia;
- Pjesa 3: kujdesi personal;
- Pjesa 4: mbështetja kolegjiale;
- Pjesa 5: ndihma e parë psikologjike;
- Pjesa 6: vendosja e sistemeve të mbështetjes psikosociale për vullnetarët;
- Pjesa 7: monitorimi dhe vlerësimi;
- Pjesa 8: komunikimi i mesazhit;
- Pjesa 9: përgatitja e planit të veprimit;
- Pjesa 10: vlerësimi.

## Slajdi 3

### Rregullat themelore

Bashkujuni në çifte dhe bëni si më poshtë:

- Diskutoni cili lloj i mbështetjes është i nevojshëm për të vendosur një mjedis të mirë për të mësuar;
- Vendosni për një punë që është e rëndësishme për të dy;
- Shkruajeni atë në një fletë vetë-ngjitime.

### Shembull i rregullave themelore:

- Telefonat celularë duhet të jenë në regjim të heshtur për të respektuar të tjerët.
- Saktësia është shumë e rëndësishme. Trajnimi mund të fillojë dhe të përfundojë në kohë vetëm nëse të gjithë në kohën e duhur mbërrijnë në sesionet.
- Të respektohet personi që flet dhe të mos flitet derisa dikush tjetër flet.
- Të gjithë janë të ftuar për të ndarë përvojat individuale. Në këtë mënyrë pjesëmarrësit mund të ndjejnë se edhe ata mund të thonë diçka në këtë proces. Mirëpo, nuk duhet askush të obligohet për të folur. Nëse të tjerët ndajnë një përvojë të caktuar, mos i gjykoni.
- Inkurajohet parashtrimi i pyetjeve. Ato ndihmojnë për të shmangur konfuzionin dhe për të thelluar njohuritë.

### Aktiviteti 1: Rregullat themelore

(punë individuale edhe në sesionin plenar) - 15 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** të krijohet një ambient i sigurt i cili mundëson mirëbesim dhe rrit besimin për të ndarë përvojat gjatë kohës së trajnimit.

**Materialet e nevojshme:** Letra për në tabelë, stilolapsa dhe fleta vetë-ngjitime.

#### Procedura:

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit për të formuar çifte me njerëzit që kanë për shembull ngjyrën e njëjtë të këpucëve (apo kanotiere, flokë, sy) si ata.
2. Kërkoni secilit prej çifteve për t'u intervistuar në mënyrë të ndërsjellë lidhur me çështjet që u ndihmojnë atyre për të vendosur një ambient të mirë për të mësuar dhe pastaj të vendosin së bashku për një punë për të cilën të dy konsiderojnë se është e rëndësishme.

3. Kërkojuni pjesëmarrësve për të shkruar një gjë për të cilën të dy pajtohet dhe kjo të shkruhet në fletën vetë-ngjithëse.
4. Vendosini fletat vetë-ngjithëse në një letër për në tabelë.
5. Lexojini fletat vetë-ngjithëse në zë.
6. Pyetni pjesëmarrësit nëse kanë diçka tjetër për të shtuar në listën.
7. Theksoni sa është i rëndësishëm mirëbesimi (shih më poshtë). Kur grupi do të bie dakord për rregullat themelore, shihni se çfarë do të bëhet nëse dikush i shkel rregullat. Përpiquni për të përcaktuar aktivitete konstruktive në vend se të ketë pasoja të dëmshme (shembull, këndimi i një kënge, sjellja e ëmbëlsirave ditën e ardhshme, planifikimi i aktiviteteve të ngrohjes etj.).
8. Kopjen me rregullat themelore theksojeni në një vend të dukshëm që të jenë në gjendje pjesëmarrësit vazhdimisht ta shikojnë.

### **Rëndësia e mirëbesimit**

Ndërtimi i besimit është shumë i rëndësishëm. Prandaj me rëndësi thelbësore është grupi të bie dakord që të gjitha informacionet të cilat do të diskutohen në punëtori të jenë të natyrës së besueshme dhe të mbeten në grup. Një pjesë e pjesëmarrësve mund të ndajnë përvoja personale dhe emocionale, prandaj është shumë e rëndësishme gjithçka që do të ndahet në grup të jetë e natyrës së besueshme. Kërkojuni të gjithëve për të rënë dakord me këtë rregull duke ngritur dorën në shenjë miratimi. Nëse dikush nuk pajtohet, ky person nuk duhet të jetë pjesë e trajnimit (gjithsesi duhet t'i pyesni ata pse nuk pajtohen).

### **Sistemi miqësor**

Thoni pjesëmarrësve se partneri i tyre do të jetë në të vërtetë mik gjatë gjithë trajnimit. Miqësimi gjatë trajnimit nënkupton:

- Kujdesin për njëri-tjetrin në mënyrë që të shohësh se gjithçka është në rregull me shokun.
- Kujdesin për të informuar shokun për gjithçka që ndodh, nëse dikush prej tyre ka humbur një pjesë të trajnimit.

Pas çdo pauze lehtësuesi mund të bëjë një kontroll miqësor duke i pyetur pjesëmarrësit se ku është shoku i tyre. Nëse dikush nuk është i pranishëm për një arsye të caktuar, shoku ka përgjegjësi për të zbuluar se pse.

## 1. Të kuptuarit e mbështetjes psikosociale (30 minuta)

Në këtë pjesë do ta shohim definicionin për mbështetjen psikosociale dhe pse ajo është e rëndësishme për të kushtuar vëmendje për mirëqenien e vullnetarëve. Ajo është baza e pjesës së mëtejshme të trajnimit, prandaj është shumë e rëndësishme që pjesëmarrësit të kuptojnë materialin në këtë pjesë të parë.

### Gjërat që duhet të mësohen

Deri në fund të këtij sesiioni pjesëmarrësit duhet të kuptojnë:

- Konceptin e mbështetjes psikosociale.

### 1.1 Rëndësia e mbështetjes psikosociale

#### Slajdi 4

#### Rëndësia e mbështetjes psikosociale



Fillojeni duke shpjeguar rëndësinë e mbështetjes psikosociale për vullnetarët:

Në gjithë botën vullnetarët u ndihmojnë njerëzve që përballen me situatat të krizës. Kjo mund të jetë si rezultat i përgjigjes ndaj katastrofave, konflikteve të armatosura apo vrasjeve masive, apo në kuadër të programeve sociale për të pastrehët, apo viktimat e aksidenteve të trafikut apo të dhunës. Vullnetarët në Lëvizjen gjithashtu sigurojnë mbështetje për personat e moshuar apo për njerëzit e izoluar apo të stigmatizuar si rezultat i sëmundjes apo paragjytimeve. Ata u ndihmojnë edhe refugjatëve dhe kërkuesve të azilit dhe edhe shumë njerëzve të tjerë. Gjatë punës së tyre vullnetarët janë ekspozuar ndaj traumave, humbjeve, shkatërrimeve, lëndimeve, e madje edhe vdekjes. Shpeshherë gjenden në situatat të jashtëzakonshme, apo i qetësojnë të mbijetuarit në fazën nismëtare të shokut dhe pikëllimit apo veprojnë në

situata të tjera të ballafaquar me sfida të ndryshme. Ne duhet të kushtojmë vëmendje të veçantë në mirëqenien psikosociale të punonjësve për të siguruar që ata edhe më tej të jenë në gjendje për të ndihmuar përdoruesit në situatat e krizës. Shumë vullnetarë punojnë në situata jashtëzakonisht të vështira dhe shpeshherë i lënë anash nevojat e tyre individuale. Në fund të ditës, ata ndjehen si të papërshtatshëm për t'u ndihmuar përdoruesve me tragjedinë me të cilën ata janë duke u ballafaquar. Gjithashtu, vullnetarët mund të jenë edhe vetë anëtarë të komuniteteve të prekura dhe të punojnë në afërsi të shtëpive të tyre. Edhe vetë ata mund të jenë përballur me humbje dhe vajtime të njëjta në familjet dhe komunitetet e tyre si edhe vetë përdoruesit të cilët i mbështesin.

## Slajdi 5

### Rëndësia e mbështetjes psikosociale

Një pjesë e pasojave nga të mos kushtuarit vëmendje mirëqenies psikosociale të vullnetarëve mund të jenë:

- Niveli i lartë i mos pranisë dhe mungesës së vullnetarëve;
- Mungesa e motivimit dhe rezultatet e dobëta në punë;
- Shkalla e rritur e situatave konfliktuoze në kuadër të grupeve të vullnetarëve;
- Gjendja e përkeqësuar shëndetësore;
- Numri i rritur i fatkeqësive dhe incidenteve.

Nëse nuk i kushtojmë vëmendje të veçantë mirëqenies psikosociale të vullnetarë kjo mund të çojë në pasoja për vetë vullnetarët dhe për shoqatën nacionale. Një pjesë e pasojave janë:

- Niveli i lartë i mos pranisë dhe mungesës së vullnetarëve;
- Mungesa e motivimit dhe rezultatet e dobëta në punë;
- Shkalla e rritur e situatave konfliktuoze në kuadër të grupeve të vullnetarëve;
- Gjendja e përkeqësuar shëndetësore;
- Numri i rritur i fatkeqësive dhe incidenteve.

Si menaxher, është shumë e rëndësishme për të kuptuar se çfarë është mbështetja psikosociale me qëllim që të mund t'ua shpjegoni këtë vullnetarëve.

## 1.2 Çfarë është mbështetja psikosociale?

Shpjegojuani pjesëmarrësve se mbështetja psikosociale ka të bëjë me veprime të cilat i adresojnë kërkesat sociale dhe psikologjike të individëve, familjeve dhe komuniteteve. Aspekti psikologjik i përfshin ndjenjat, emocionet, mendimet, perceptimet, sjelljen. Aspekti social i përfshin traditat, vlerat, edukimin, marrëdhëniet, familjen, rrjetat në komunitet.



## Slajdi 6

### Çfarë është mbështetja psikosociale?

Mbështetja psikosociale ka të bëjë me aktivitetet e dedikuara për përmbushjen e kërkesave sociale dhe psikologjike të individëve, familjeve dhe komuniteteve..

#### Psikologjike

- Ndjenjat
- Emocionet
- Mendimet
- Besimet
- Perceptimet
- Sjelljet

#### Sociale/kulturore

- Traditat
- Vlerat
- Edukimi
- Marrëdhëniet
- Familja
- Komuniteti

Aspektet psikologjike dhe sociale janë të ndërlidhura në mes vete për shkak se mirëqenia jonë emocionale ndikon në jetën tonë sociale dhe anasjelltas.

### Aktiviteti 2: Çfarë është mbështetja psikosociale? (punë individuale edhe në sesionin plenar) – 15 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** pjesëmarrësit të mendojnë për rëndësinë e mbështetjes psikosociale.

**Materialet e nevojshme:** letra për në tabelë, stilolapsa, fleta vetë-ngjitëse dhe shënues (markerë).

#### Procedura:

1. Në një letër flipçart vizatoni 2 rrethë që përputhen në mes. Shkruani “psikologjike” në njërin rreth, dhe “sociale” në rrethin tjetër.
2. Kërkojuni pjesëmarrësve për të kushtuar 5 minuta për të shkruar shembuj për aspektet psikologjike dhe sociale të jetës në fleta me letër vetë-ngjitëse (një fjalë për çdo fletë).
3. Ftojini pjesëmarrësit për të ngjitur fleta në rrethin e duhur.
4. Tani diskutojini në sesionin plenar shembujt e dhënë dhe vazhdoni të definoni mbështetjen psikosociale.

Aktivitetet psikosociale mund të jenë në formë të ndihmës praktike dhe emocionale, ndihmë për njerëzit për të marrë vendime të qëndrueshme, dhe ndihmë për të mobilizuar sistemet e mbështetjes sociale. Mbështetja psikosociale ka për qëllim të mundësojë për njerëzit që të mbështeten në resurset e tyre psikologjike dhe sociale.

Në këtë mënyrë, mbështetja psikosociale rrit aftësinë e njerëzve për të marrë veten dhe për t'u kthyer në gjendjen normale pas përjetimit të përvojave të padëshirueshme. Në këtë mënyrë parandalohet që shqetësimi dhe vuajtja të rriten në diçka të natyrës më serioze dhe u ndihmon njerëzve për të kapërcyer situatat e vështira jetësore.

Më tej vazhdoni të theksoni disa interpretime të gabuara të termit *mbështetja psikosociale*. Disa njerëz e përziejnë termin me këshillim, terapi apo psiko-terapi. Nganjëherë njerëzit besojnë se kjo ndihmë është e nevojshme vetëm për njerëzit me sëmundje mentale. Disa vullnetarë – e madje edhe të punësuar dhe menaxherë, supozojnë në mënyrë jo të drejtë se mbështetja psikosociale është vetëm për njerëzit e dobët apo për njerëzit të cilët nuk mund të përballen me stresin në vendin e punës.

Asgjë nga kjo nuk është e saktë. Me rëndësi është të njihet se këto lloje të interpretimeve të gabuara nuk bëhen në mënyrë negative, por se mund të dalin si dallime në të shprehurit gjuhësor, si rezultat i kulturës dhe zakoneve lokale. Ato gjithashtu mund të jenë nën ndikimin e një përvoje dhe historie personale individuale të caktuar. Si menaxher, me rëndësi është të jenë të vetëdijshëm për këto koncepte të gabuara dhe të jeni në gjendje për t'ua transmetuar vullnetarëve se çfarë në të vërtetë do të thotë mbështetja psikosociale dhe pse është shumë e rëndësishme.

### **1.3 Niveli i mbështetjes psikosociale**

Vazhdoni të shpjegoni se mbështetja psikosociale mund të sigurohet në nivele të ndryshme, varësisht nga nevojat dhe resurset e vullnetarëve.

Vullnetarët reagojnë në mënyrë të ndryshme në ngjarjet e krizës, varësisht sa kanë qenë të prekur seriozisht nga situata dhe çfarë resursesh kanë pasur në dispozicion për t'u ballafaquar. Mbi ta mund të ndikojë mosha, gjinia, mirëqenia fizike dhe mentale e tyre, sistemet e mbështetjes sociale etj. Kjo do të thotë se duhet të planifikohen aktivitete të ndryshme psikosociale për grupe të ndryshme, në përputhje me kërkesat dhe resurset e vullnetarëve.

## Slajdi 7

### Niveli i mbështetjes psikosociale

Mbështetja psikosociale mund të sigurohet në nivele të ndryshme varësisht nga kërkesat dhe resurset e vullnetarëve.

- 4 shërbimet e specializuara – trajtimi profesional për individët dhe familjet
- 3 mbështetja e fokusuar, jo e specializuar – intervenime individuale, fami8ljare apo grupore
- 2 mbështetja në komunitet dhe familje – aktivitetet e mbështetjes psikosociale
- 1 shërbimet themelore dhe siguria – plotësimi i kërkesave themelore dhe sigurimi i sigurisë

Niveli i piramidës i paraqet llojet e ndryshme të mbështetjes të cilat mund të jenë të nevojshme për vullnetarët, në situata të krizës apo gjatë një situatë të vazhdueshme të shqetësimit.

Duhet të sqarohet mbështetja e ofruar e këtyre 4 niveleve:

#### 1. Shërbimet themelore dhe siguria

Mirëqenia e vullnetarëve është e mbrojtur përmes përmbushjes së kërkesave themelore dhe të drejtave të sigurisë dhe qeverisjes, dhe shërbimet thelbësore siç janë përmbushja e kërkesave me ushqim, ujë të pastër, kujdes shëndetësor dhe strehim.

#### 2. Mbështetja në komunitet dhe familje

Disa vullnetarë duhet të ndihmohen në vlerësimin e nevojës për të siguruar mbështetje të rëndësishme në komunitet dhe familje.

#### 3. Mbështetja e fokusuar, jo e specializuar

Kjo mbështetje më direkt është e fokusuar në gjendjen psikosociale të vullnetarëve përmes intervenimeve individuale apo grupore që zakonisht janë të siguruar nga punonjësit apo vullnetarët e trajnuar.

#### 4. Shërbimet e specializuara

Në majën e piramidës është mbështetja shtesë për një përqindje të vogël të vullnetarëve të cilët mund të kenë vështirësi të mëdha në funksionimin ditor kështu që mund të jenë e nevojshme një mbështetje e specializuar për ta nga psikologu apo psikiatri.

Kërkojuni pjesëmarrësve për të dhënë shembuj të aktiviteteve të mbështetjes psikosociale për vullnetarë në secilën prej këtyre niveleve individuale.

Diskutimin mund ta zgjeroni me aspekte të caktuara të paraqitura më poshtë.

## **Lista e kontrollimit**

### **1. Shërbimet themelore dhe siguria**

- Sigurojuni vullnetarëve informacione të qarta si të ruajnë sigurinë e tyre.
- Kujdesuni që vullnetarët të kenë qasje për te ushqimi, uji i pastër, kujdesi shëndetësor dhe strehimi.
- Siguroni një vend të sigurt për vullnetarët.
- Ndani kohë për pauza dhe rekreacion.
- Informojeni publikun për punën e vullnetarëve të Kryqit të kuq.
- Siguroni trajnim të menaxherëve për menaxhment vullnetar.

### **2. Mbështetja në komunitet dhe familje**

- Siguroni informacione në formate të qasshme për familjet e vullnetarëve në aspekt të:
  - Përvojave të mundshme në të cilat do të jenë të ekspozuar vullnetarët.
  - Llojit të mbështetjes që e siguron organizata për vullnetarët.
  - Mënyrës në të cilën familjet mund të mbështesin vullnetarët gjatë dhe pas përfundimit të detyrave të tyre.
- Trajnimi i familjeve për ndihmën e parë psikologjike dhe kujdes personal.
- Të siguarit që vullnetarët të mbesin në kontakt me familjet e tyre në bazë të rregullt (nëse është e domosdoshme, siguroni një person në komunitet apo vend i cili do të informojë familjet për mirëqenien e vullnetarëve).
- Të siguarit mbështetje për vullnetarët me qëllim që të sigurohet qasshmëria e resurseve në komunitet (shembull, liderët tradicionalë/shpirtërorë, miqtë dhe kolegët, shërbimet e mbështetjes sociale).
- Organizimi i aktiviteteve grupore të vullnetarëve për promovimin e frymës ekipore dhe përkatësisë ndaj Lëvizjes së Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe (shembull, organizimi i një ditë për të shprehur falënderim për vullnetarët).

### **3. Mbështetja e fokusuar, jo e specializuar**

- Trajnimi i vullnetarëve për mbështetje kolegjiale/të moshatarëve për ndihmën e parë psikologjike dhe për vetë-kujdes.
- Lehtësimi i sesioneve për mbështetjen e moshatarëve të udhëhequr nga personat e trajnuar për mbështetje të moshatarëve.

- Sigurimi i informacioneve për vullnetarët si të marrin mbështetje (shembull, flajerë me informacione për mbështetjen në dispozicion në institucionet profesionale dhe numrat e kontaktit).
- Sigurimi i informacioneve për vullnetarët për ndihmën e parë psikologjike, mbështetjen e moshatarëve dhe për vetë-kujdes.
- Sigurimi i ndihmës së parë psikologjike individuale për vullnetarët.
- Organizimi i aktiviteteve të ndërtimit të ekipit.
- Vendorsja e sistemeve miqësore për vullnetarët.

#### **4. Shërbimet e specializuara**

- Vendorsja e sistemit të udhëzimit për marrjen e mbështetjes profesionale të vullnetarëve me probleme serioze psikologjike.
- Trajnimi i menaxherëve dhe vullnetarëve për përdorimin e sistemit të udhëzimit për marrjen e mbështetjes profesionale.
- Trajnimi i menaxherëve dhe vullnetarëve si të identifikojnë problemet serioze psikologjike.
- Kryerja e skringut të rregullt të kontrollimit të vullnetarëve për të parë nëse tregojnë shenja të problemeve serioze psikologjike.
- Sigurimi i informacioneve për vullnetarët si të sigurojnë qasje deri te shërbimet e specializuara përmes shërbimeve dhe organizata lokale.

Tregojuni pjesëmarrësve se më vonë gjatë ditës dhe në ditën e ardhshme këto çështje do të rishikohen në më shumë detaje.

## **2. Rreziqet, rezistenca dhe faktorët e mbrojtjes (1 orë dhe 15 minuta)**

### **Gjërat që duhet të mësohen**

Në fund të këtij sesioni pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve;
- Të kuptojnë llojet e ndryshme të stresit;
- Të kuptojnë konceptin e rezistencës;
- Të kuptojnë konceptin e faktorëve mbrojtës;
- Të identifikojnë përgjegjësinë në nivele të ndryshme për mirëqenien e vullnetarëve;

## Rreziqet, rezistenca dhe faktorët mbrojtës



Thoni pjesëmarrësve:

Tani do të shikojmë një pjesë të koncepteve kryesore lidhur me mirëqenien psikosociale të vullnetarëve. Do të identifikojmë rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve dhe si të reduktohet ndikimi psikosocial i këtyre rreziqeve. Do të shohim konceptet e rezistencës dhe faktorët mbrojtës. Së fundi do të diskutojmë kush është përgjegjës për mirëqenien e vullnetarëve.

### 2.1 Rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve

Thoni pjesëmarrësve se tani do të shohim rreziqet potenciale për mirëqenien e vullnetarëve.

#### **Aktiviteti 3: Rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve (puna individuale edhe në sesionin plenar) – 15 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** të njihen pjesëmarrësit me rreziqet që janë kërcënim për mirëqenien e vullnetarëve.

**Materialet e nevojshme:** letra për në tabelë apo slajdet në PowerPoint në të cilat janë listuar rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve, letra, stilolapsa.

#### **Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve në mënyrë individuale të punojnë 5 minuta dhe të shkruajnë rreziqet kryesore për mirëqenien e vullnetarëve. Thoni pjesëmarrësve për të shkruar gjithçka që u bie në mend.
2. Qartë tregojuni pjesëmarrësve se nuk prisni për të ndarë ata shënimet e tyre në sesionin plenar përveç në qoftë se kjo është dëshira e tyre.

3. Vazhdoni të prezantoni burimet e stresit nga lista e paraqitur më poshtë (duke përdorur slajdet në PowerPoint apo letrat për në tabelë).
4. Pyetni pjesëmarrësit nëse pajtohen dhe nëse kanë diçka që do të kishin dashur për të shtuar në listë.

## Slajdi 9

### Rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve

Kaloni 5 minuta në punë individuale dhe përgjigjuni në pyetjen e mëposhtme. Shkruajini të gjitha rreziqet që do t'ju bien në mend.

- Cilat janë rreziqet kryesore për mirëqenien e vullnetarëve?

## Slajdi 10

### Rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve

#### Aspektet personale

- Ndjenja e fajit me rastin e vdekjes së një personi për të cilin është ofruar mbështetje.
- Të pasurit e pritjeve idealiste/jo reale lidhur me atë që pritet të bëjë vullnetari për të tjerët.
- Ndjenja se personi duhet të zgjidhë të gjitha problemet e personit të cilit i ofrohet ndihmë.
- Ndjenja e fajit për t'i kushtuar vëmendje kërkesës për nevojë personale për pushim apo mbështetje.
- Përballja me dilemat morale dhe etike.

## Slajdi 11

### Rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve

#### Aspektet ndër-njerëzore

- Ndjenja e mbështetjes së pamjaftueshme nga kolegët apo personat përgjegjës.
- Të pasurit marrëdhënie të mundimshme me kolegët e ekipit.
- Puna me anëtarët e ekipit të cilët janë nën stres apo të lodhur së tepërmi.

## Slajdi 12

### Rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve

#### Gjendjet punuese

- Kryerja e detyrave fizike, të rënda, rraskapitëse dhe nganjëherë të rrezikshme apo pritjet nga vullnetari (nga vetja ose nga të tjerët) për të punuar një kohë të zgjatur të punës në rrethana të vështira.
- Ndarja gjithnjë e më e madhe e vullnetarit nga familja dhe jeta familjare.
- Ndjenja e paaftësisë për t'u përballur me detyrën, apo pamundësia për t'iu përgjigjur nevojave të njerëzve të cilët vullnetari përpiqet të ndihmojë.
- Dëshmia e ngjarje traumatike – apo dëgjimi i historive të të mbijetuarve për trauma dhe humbje.

## Slajdi 13

### Rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve

#### Çështjet organizative

- Mungesa e një përshkrimi të qartë dhe konsekuent të vendit të punës apo roli i paqartë në ekip;
- Mosgatishmëria për t'u përballur me frustracionet dhe tërbimin e përdoruesve të cilët konsiderojnë se nevojat e tyre nuk janë përmbushur;
- Mungesa e ndarjes së informacionit;
- Përgatitja apo informimi i dobët për kryerjen e detyrës;
- Mosekzistimi i kufirit të qartë në mes të punës dhe pushimit;
- Ekzistimi i një atmosfere në vendin e punës ku mirëqenia e vullnetarit nuk vlerësohet dhe nuk shprehet mirënjohje dhe falënderim për mundin e investuar të vullnetarit.

### Rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve

#### Aspektet personale

- Ndjenja e fajit me rastin e vdekjes së një personi për të cilin është siguruar mbështetja.
- Të pasurit pritje idealiste/jo reale lidhur me atë që pritet të bëjë vullnetari për të tjerët.
- Ndjenja se personi duhet të zgjidhë të gjitha problemet e personit të cilit i tregohet ndihmë.
- Ndjenja e fajit për t'i kushtuar vëmendje nevojës personale për pushim apo mbështetje.
- Ballafaqimi me dilemat morale dhe etike.



## **Aspektet ndër-njerëzore**

- Ndjenja e mbështetjes së pamjaftueshme nga kolegët apo personat përgjegjës.
- Të pasurit marrëdhënie të mundimshme me kolegët e ekipit.
- Puna me anëtarët e ekipit të cilët janë nën stres apo të rraskapitur.

## **Gjendjet punuese**

- Kryerja e detyrave fizike, të rënda, rraskapitëse dhe nganjëherë të rrezikshme apo pritjet nga vullnetari (nga vetja apo nga të tjerët) për të punuar me kohë të zgjatur të punës në rrethana të vështira.
- Ndarja gjithnjë e më e madhe e vullnetarit nga familja dhe jeta familjare.
- Ndjenja e paaftësisë për t'u përballur me detyrën, apo pamundësia për t'iu përgjigjur nevojave të njerëzve të cilët vullnetari përpiket të ndihmojë.
- Dëshmia e ngjarjeve traumatike – apo dëgjimi i historive të të mbijetuarve për traumat dhe humbjet.

## **Çështjet organizative**

- Mosekzistimi i një përshkrimi të qartë dhe konsekuent i vendit të punës apo roli i paqartë në ekip;
- Mosgatishmëria për t'u ballafaquar me frustracionet dhe tërbimin e përdoruesve të cilët konsiderojnë se nevojat e tyre nuk janë përmbushur;
- Mungesa e ndarjes së informacionit;
- Përgatitja dhe informimi i dobët për kryerjen e detyrës;
- Mosekzistimi i një kufiri të qartë në mes të punës dhe pushimit;
- Ekzistimi i një atmosfere në vendin e punës ku mirëqenia e vullnetarit nuk vlerësohet dhe nuk shprehet mirënjohje dhe falënderim për mundin e investuar të vullnetarit.

Rrumbullakojeni ditën duke theksuar pikat e mëposhtme.

Shpeshherë vetë ngjarjet e krizës nuk janë arsye e paraqitjes së stresit tek punonjësit dhe vullnetarët. Lloji më i pastër i stresit paraqitet si rezultat i çështjeve ndër-njerëzore, marrëdhënieve të punës dhe çështjeve organizative. Kjo del si rezultat i faktit që punonjësit dhe vullnetarët shpeshherë gjejnë kuptim në punën e tyre dhe përmes kësaj ata janë në gjendje për t'u ballafaquar me ngjarjet traumatike dhe historitë në të cilat janë ekspozuar.

Vazhdoni në temën e ardhshme lidhur me rëndësinë për të qenë i vetëdijshëm për burimet e stresit dhe rreziqet e lidhura me stresin.

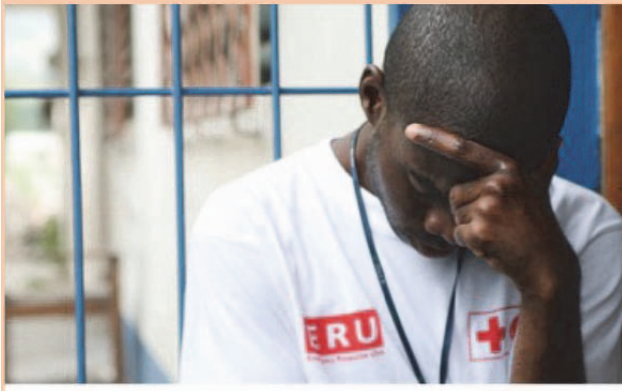
## 2.2 Stresi

Tërhiqeni vëmendjen e grupit duke parashtruar këto pyetje: Çfarë është në thelb stresi? A mund të kujtoni momente ku ju keni qenë nën stres? T'i keni parasysh këto pyetje për një moment dhe për to do të diskutohet pas disa minutash.

### Slajdi 14

#### Stresi

Stresi është reagim normal ndaj një sfide fizike apo emocionale dhe ndodh kur kërkesat i kapërcejnë mundësitë për t'u ballafaquar.



Vazhdoni të përcaktoni stresin: stresi është reagim normal në një sfidë fizike apo emocionale dhe ndodh kur kërkesat i tejkalojnë mundësitë për t'u ballafaquar. Vazhdoni në atë mënyrë që do të ndërlihdni definicionin me përvojën e pjesëmarrësve. Pyetni grupin: a ka kuptim definicioni për ju dhe a është relevant lidhur me atë kur ju keni qenë nën stres?

### Slajdi 15

#### Stresi

- **Stresi i përditshëm:** ky stres ka të bëjë me sfidat e jetës që na mbajnë të zgjuar dhe nën presion dhe pa të cilat jeta për shumë njerëz do të ishte e mërzitshme dhe më në fund nuk do të ishte e vlefshme për ta jetuar.
- **Stresi kumulativ:** ky lloj i stresit paraqitet kur burimet e stresit zgjasin për një periudhë të gjatë kohore dhe përzihen me skemat e rregullta të funksionimit dhe jetës së përditshme.
- **Stresi kritik:** ky stres paraqet situatat ku individët nuk janë në gjendje për të kënaqur kërkesat dhe vuajnë në mënyrë fizike apo psikologjike.

Ka lloje të ndryshme të stresit:

- **Stresi i përditshëm:** ky stres është i lidhur me sfidat e jetës që na mbajnë të zgjuar dhe nën presion dhe pa të cilat jeta për shumë njerëz do të ishte e mërzitshme dhe më në fund nuk do të ishte e vlefshme për ta jetuar.
- **Stresi kumulativ:** ky lloj i stresit paraqitet kur burimet e stresit zgjasin një periudhë të gjatë kohore dhe përzihen me skemat e rregullta të funksionimit dhe jetën e përditshme.
- **Stresi kritik:** ky stres paraqet situatat ku individët nuk janë në gjendje për të plotësuar kërkesat e tyre dhe vuajnë në mënyrë fizike apo psikologjike.

Nëse koha lejon lehtësuesi mund të organizojë një aktivitet të ngrohjes nga Aneksi 1 para se të fillojë aktivitetin e ardhshëm. Aktiviteti i ngrohjes është një pikë e mirë nismëtare për të diskutuar për shenjat e stresit.

### Shenjat më të shpeshta të stresit

Shenjat e stresit mund të manifestohen në mënyra shumë të ndryshme:

- Shenjat fizike, dhimbjet në stomak, lodhja;
- Shenjat mentale, shembull, vështirësi në përqendrim, humbja e kuptimit për kohën;
- Shenjat emocionale, shembull, shqetësimi, pikëllimi, nderja e të qenit i padobishëm;
- Shenjat shpirtërore, shembull, jeta duke e padobishme;
- Shenjat në sjelljen, shembull, keqpërdorimi i alkoolit, gjumi i çrregulluar, shqetësimi;
- Shenjat ndër-njerëzore, shembull, tërheqja, konflikti me njerëzit e tjerë.

T'u shpjegohet pjesëmarrësve:

Këto shenja të stresit janë të shpeshta dhe zakonisht zhduken për disa javë. Mirëpo nëse këto shenja vazhdojnë dhe përkeqësohen dhe zgjasin një periudhë të gjatë kohore, niveli i stresit mund të rritet.

Pyetni pjesëmarrësit pse është e rëndësishme të dihen burimet dhe shenjat e mundshme të stresit. Mos e anashkaloni pyetjen nëse pjesëmarrësit nuk përgjigjen menjëherë. Lejojuni pak kohë të mendojnë për pyetjen.

Është shumë e rëndësishme në nivel individual dhe organizativ të ekzistojnë një vetëdijesim për burimet dhe shenjat e stresit.

### Aktiviteti 4: Shenjat e stresit (sesioni plenar) – 10 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** të mund të njihen shenjat më të shpeshta të stresit.

**Materialet e nevojshme:** letra për në tabelë dhe shënues.

**Procedura:**

1. Pyetni në sesionin plenar: cilat janë shenjat më të shpeshta të stresit të cilat mund të shihen tek kolegu apo bashkëmoshatari?
2. Shkruajini përgjigjet në një letër për në tabelë.
3. Plotësojeni listën me informacionet e prezantuara më lart, nëse shembujt e dhënë nuk i përfshijnë plotësisht të gjitha shenjat e stresit.

Në këtë mënyrë ndihmojmë për të vendosur politika dhe praktika relevante të cilat ndihmojnë në krijimin e një mjedisi të shëndetshëm të punës ku do të sigurohet një mbështetje e duhur. Vullnetarët të cilët në vazhdimësi përballen me burimet e stresit dhe të cilët nuk marrin mbështetjen e duhur janë të ekspozuar ndaj rrezikut për të zhvilluar një gjendje psikologjike e quajtur “raskapitje”.

## 2.3 Rraskapitja

### Slajdi 16

#### Rraskapitja

Rraskapitja është gjendje emocionale që paraqitet si rezultat i një stresi afatgjatë dhe karakterizohet me një lodhje të tepërt kronike, emocionale, energji të harxhuar, entuziazëm dhe motivim të çrregulluar të punës, efikasitet të ulur të punës, ndjenjë të ulur për realizim personal, pesimizëm dhe cinizëm.

Shpjegoni çfarë është rraskapitja, duke filluar me definicionin (duke përdorur një slajd në PowerPoint apo duke shkruar definicionin në një letër për në tabelë).

**Rraskapitja është një gjendje emocionale që paraqitet si rezultat i një stresi afatgjatë dhe karakterizohet me lodhje të tepërt kronike, emocionale, energji të harxhuar, entuziazëm dhe motivim të çrregulluar të punës, efikasitet të ulur të punës, ndjenjë të ulur për realizim personal, pesimizëm dhe cinizëm.**

Shpeshherë personi që është i rraskapitur i fundit kupton se çfarë është duke i ndodhur. Për këtë arsye, është e rëndësishme për çdonjërin duke përfshirë edhe anëtarët e ekipit për të njohur se çfarë është duke ndodhur me qëllim që të sigurohet mbështetje për personin e prekur.

### Slajdi 17

#### Rraskapitja

**Rraskapitja karakterizohet me:**

- Simptoma fizike, siç janë dhimbjet e kokës apo gjumi i çrregulluar;
- Ndryshime në sjelljen, siç janë ndërmarrja e rreziqeve të panevojshme, apo konsumimi i tepërt i alkoolit;
- Probleme në marrëdhëniet me njerëzit, si për shembull acarim apo tërheqje dhe shmangie e kontaktit me kolegët;
- Efikasitet të ulur të punës apo vështirësi në përqendrimin;
- Zhvillim të marrëdhënies negative ndaj punës apo organizatës, apo ndaj vetë përdoruesve;
- Çrregullim emocional, si për shembull ndjenjë në vazhdimësi e pikëllimit.

#### **Rraskapitja karakterizohet me:**

- Simptoma fizike, siç janë dhimbjet e kokës apo gjumi i çrregulluar;
- Ndryshime në sjelljen, siç është ndërmarrja e rreziqeve të panevojshme, apo konsumimi i tepërt i alkoolit;
- Probleme në marrëdhëniet me njerëzit, si për shembull acarimi apo tërheqja dhe shmangia e kontaktit me kolegët;
- Efikasitet të ulur të punës apo vështirësi në përqendrimin;
- Zhvillim të marrëdhënies negative ndaj punës apo organizatës, apo ndaj vetë përdoruesve;
- Çrregullim emocional, si për shembull ndjenja në vazhdimësi e pikëllimit.

Nganjëherë punonjësit dhe vullnetarët mund të tregojnë shenja të reagimeve serioze stresuese apo probleme të tjera shëndetësore mentale. Çdo program duhet të ketë mekanizëm për të udhëzuar individët për të marrë mbështetje profesionale. Pjesa 5 përfshin çështjet në aspektin kur dhe si duhet të udhëzohen vullnetarët për të marrë mbështetje profesionale kur kanë nevojë për këtë.

## **2.4 Të kuptuarit e rezistencës**

Vazhdoni të shpjegoni konceptin e rezistencës:

Është me rëndësi të kuptohet koncepti i rezistencës me qëllim që të mbështeten vullnetarët të cilët përballen me stres. Forcimi i rezistencës së personit ndihmon për të parandaluar zhvillimin e stresit kumulativ dhe kritik.

## Slajdi 18

### Rraskapitja

Rraskapitja është një gjendje emocionale që paraqitet si rezultat i një stresi afatgjatë dhe karakterizohet me lodhje të tepërt kronike, emocionale, energji të harxhuar, entuziazëm dhe motivim të çrregulluar të punës, efikasitet të ulur të punës, ndjenjë të ulur për realizim personal, pesimizëm dhe cinizëm.

Shpjegoni çfarë është rraskapitja, duke filluar me definicionin (duke përdorur një slajd në PowerPoint apo duke shkruar definicionin në një letër për në tabelë). **Rraskapitja është një gjendje emocionale që paraqitet si rezultat i një stresi afatgjatë dhe karakterizohet me lodhje të tepërt kronike, emocionale, energji të harxhuar, entuziazëm dhe motivim të çrregulluar të punës, efikasitet të ulur të punës, ndjenjë të ulur për realizim personal, pesimizëm dhe cinizëm.**

Rezistenca është aftësi për të reaguar apo për t'u përshtatur në mënyrë pozitive ndaj ngjarjeve apo përvojave të rënda. Ajo shpeshherë është përshkruar si aftësi për t'u kthyer prapa pasi të ketë ndodhur diçka e keqe, apo kur personi kalon nëpër përvoja të rënda në mënyrë pozitive. Përgjigja e çdo personi ndaj stresit varet nga shumë faktorë, duke përfshirë natyrën dhe seriozitetin e situatës së krizës, karakterin e saj dhe historinë personale dhe sistemet e mbështetjes në dispozicion. Rezistenca nuk do të thotë se njerëzit nuk përballen me shqetësim gjatë ngjarjeve të krizës, por thjeshtë ata janë të aftë për t'u ballafaquar dhe për të rimarrë veten nga përvojat stresuese duke përdorur burimet e tyre. Rezistenca nuk është një karakteristikë e fiksuar të cilën personi e ka ose nuk e ka. Niveli i rezistencës varet nga personi në person, dhe në të vërtetë, çdokush ka aftësitë e tij për t'u ballafaquar të cilat mund të forcohen.

## 2.5 Faktorët mbrojtës

Vazhdoni të përshkruani faktorët mbrojtës:

## Slajdi 19

### Faktorët mbrojtës

Faktorët mbrojtës janë faktorët e kryqëzuar socialë, psikologjikë dhe biologjikë të cilët forcojnë rezistencën e personit.



Faktorët mbrojtës janë faktorët e kryqëzuar socialë, psikologjikë dhe biologjikë të cilët forcojnë rezistencën e personit. Ato ulin probabilitetin për paraqitjen e efekteve serioze psikologjike në situatat të vështira apo vuajtje. Përkatësia ndaj familjes apo komunitetit të dashur, respektimi i traditave dhe kulturës dhe lidhjet e forta me religjionin apo një ideologji të caktuar politike janë gjithashtu shembuj të disa faktorëve mbrojtës. Aktivitetet e mbështetjes psikosociale kanë për qëllim për të forcuar faktorët mbrojtës tek vullnetarët.

### **Aktiviteti 5: Faktorët mbrojtës (puna grupore edhe në sesionin plenar) – 30 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** të identifikohen faktorët mbrojtës për vullnetarët të cilët punojnë në rrethana të jashtëzakonshme.

**Materialet e nevojshme:** letra për në tabelë, shënues, lista shtojcë 1 (në Aneksin 3): “vullnetarizmi në Norvegji pas korrikut të vitit 2011”.

#### **Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve për të formuar grupe me nga 4 veta.
2. Distribuojeni shtojcën 1.
3. Kërkojuni pjesëmarrësve për të lexuar rastin studimor dhe identifikojini faktorët që mund të mbrojnë vullnetarët norvegjezë për të mos përjetuar stres.
4. Kërkojuni pjesëmarrësve për të theksuar faktorë të tjerë mbrojtës që mund të përmirësojnë rezistencën e vullnetarëve.
5. Në sesionin plenar kërkoni nga çdo grup për të ndarë 1 ose 2 faktorë.
6. Përmbliidhni shënimet në një letër për në tabelë.
7. Plotësojeni diskutimin me faktorët e treguar më poshtë nëse disa prej tyre nuk janë përmendur.

Përdorni edhe një rast tjetër studimor nëse është e nevojshme, varësisht nga konteksti i punës së trajnimit.

### **Slajdi 20**

#### **Faktorët mbrojtës**

Lexojeni listën shtojcë “vullnetarizmi në Norvegji pas korrikut të vitit 2011” dhe diskutoni në grupe:

- Cilat faktorë kanë qenë në gjendje për të mbrojtur vullnetarët nga stresi?
- Cilat faktorë të tjerë mbrojtës kanë qenë në gjendje për të përmirësuar rezistencën e vullnetarëve?

### **Faktorët mbrojtës në rastin studimor**

- Takimet e rregullta në të cilat marrin pjesë punonjësit dhe vullnetarët me qëllim që të promovohet puna e ekipit.
- Kultura organizative ku njerëzit mund të flasin dhe të ndajnë problemet në mënyrë të hapur, dhe të respektojnë parimin e besueshmërisë.
- Shprehja e falënderimit për punën e vullnetarëve.

### **Faktorët tjerë mbrojtës**

- Motivimi për të ndihmuar të tjerët.
- Gjetja e kuptimit në punë.
- Aftësia për të lënë punën anash dhe për të bërë pushim.
- Aftësia për të dhënë dhe për të marrë mbështetje nga anëtarët e ekipit.
- Njohuria se ka mbështetje në dispozicion, nëse dhe kur është e nevojshme.
- Marrëdhënie të arsyeshme të punës përmes ekzistimit të politikave dhe strategjive të duhura.
- Informacione të qarta si të arrihet deri te ndihma në dispozicion.
- Ruajtja e rutinës dhe strukturës ditore.
- Ruajtja e praktikave dhe besimeve kulturore.
- Përkatësia në një familje apo komunitet të dashur.

### **Rasti studimor: Vullnetarizmi në Norvegji pas korrikut të vitit 2011**

Në korrik të vitit 2011 në Norvegji ndodhën 2 sulme terroriste me ç'rast humbën jetën 77 njerëz. Sulmi i parë ishte përmes një shpërthimi të një automjeti bombë në Oslo, me ç'rast u vranë 8 njerëz dhe u lënduar të paktën 209 njerëz. Sulmi i dytë ndodhi më pak se 2 orë më vonë në një kamp të të rinjve në ishullin Utoja. Një njeri i veshur me uniformë të policit, hyri në ishull dhe hapi zjarr mbi pjesëmarrësit duke vrarë 69 të rinj. Disa qindra vullnetarë të Kryqit të kuq të Norvegjisë morën pjesë në kërkimin e personave të zhdukur pas të shtënave në Utoja dhe siguruan mbështetje për familjarët dhe të rinjtë në gjithë vendin. Kryqi i kuq i inkurajonte vullnetarët për të folur hapazi për reagimet e tyre lidhur me ngjarjet tragjike, dhe janë organizuar takime të rregullta në të cilat vullnetarët ishin në gjendje për të ndarë problemet dhe përvojat e tyre. Një program i veçantë është implementuar për trajnimin dhe ndihmën e vullnetarëve të punësuar në organizatat komunale lokale për të siguruar mbështetje për popullsinë e re dhe familjarët e tyre të prekur të cilët ktheheshin në shtëpi pas tragjedisë. Vullnetarët më vonë raportuan se njerëzit kanë qenë veçanërisht falënderues dhe kanë vlerësuar atë që e kanë bërë vullnetarët si mbështetje për njerëzit e rinj dhe të afërmit e tyre.

## **2.6 Përgjegjësitë**

Rrumbullakoni sesionin duke thënë gjërat e mëposhtme:



Tani i pamë rreziqet për mirëqenien e vullnetarëve, si identifikohet stresi dhe pse është rëndësishme për të parandaluar akumulimin e stresit. E pamë definicionin për rezistencën dhe identifikuar shumë faktorë mbrojtës të cilët mund të mbrojnë vullnetarët nga përjetimi i stresit. Faktorët mbrojtës gjithashtu ulin probabilitetin për vullnetarët që ata që zhvillojnë një stres serioz apo efekte afatgjata psikosociale kur përballen me problem apo vuajtje.

## Slajdi 21

### Përgjegjësitë

Kush është përgjegjës për mirëqenien e vullnetarëve?

Tani parashtrohet pyetja: “kush është përgjegjës për mirëqenien e vullnetarëve?”

Nëse koha lejon, kërkojuni pjesëmarrësve për të ndarë disa momente dhe të diskutojnë rreth kësaj çështje me njerëzit që qëndrojnë ulur pranë tyre apo parashtrojeni pyetjen në sesionin plenar.

Përkujdesuni për të theksuar gjërat e mëposhtme:

Shoqatat nacionale kanë obligim për të siguruar mirëqenie për vullnetarët e tyre para, gjatë dhe pas përfundimit të situatës së jashtëzakonshme. Mirëpo, çdonjëri luan një rol të caktuar në krijimin e ambientit të volitshëm për sigurimin e mbështetjes. Kjo do të thotë të kuptohet çfarë kërkon puna nga njerëzit, marrëdhëniet ndër-njerëzore, kujdesi i nevojshëm dhe respekti.

Prandaj mund të themi se mirëqenia e vullnetarëve është përgjegjësi e të gjithëve – e menaxherëve, punonjësve dhe e vetë vullnetarëve.

Paraqituni programin pjesëmarrësve për pjesën tjetër të ditës dhe për ditën e ardhshme:

Pjesa tjetër e ditës do t'i kushtohet ushtrimit të vetë-kujdesit, mbështetjes së bashkëmohatarëve/të kolegëve dhe ndihmës së parë psikologjike. Këto mjete u ndihmojnë menaxherëve dhe vullnetarëve për t'u kujdesur për veten e tyre dhe për njerëzit e tjerë. Ato janë të rëndësishme në aspektin e mirëqenies personale psikosociale dhe në aspektin e aftësisë të vullnetarëve për të përdorur këto mjete. Dita e dytë e trajnimit i është kushtuar vendosjes së sistemeve të mbështetjes së vullnetarëve, si kryhet monitorimi dhe vlerësimi i sistemeve të mbështetjes dhe si të transmetohet se mbështetja psikosociale është e rëndësishme dhe në dispozicion.

### 3. Vetë-kujdesi (1 orë)

#### Gjërat që duhet të mësohen

Deri në fund të këtij sesiioni pjesëmarrësit duhet të kuptojnë:

- Cilat janë burimet e tyre personale për t'u ballafaquar me stresin
- Strategjitë e vetë-kujdesit
- Sfidat e lidhura me vetë-kujdesin

#### Slajdi 22

#### Vetë-kujdesi



Tregojuni pjesëmarrësve për rëndësinë e vetë-kujdesit:

Vullnetarët duhet të kujdesen për veten e tyre me qëllim që të jenë në dispozicion të plotë për njerëzit tjerë të cilët janë të prekur nga situata e krizës. Kjo do të thotë se duhet të kenë kujdes në shëndetin fizik dhe mental në bazë ditore. Përveç kësaj, menaxherët duhet të kuptojnë sa është e rëndësishme për të siguruar mbështetje për punonjësit dhe vullnetarët e tyre në aspektin e praktikimit të kujdesit për veten e tyre. Nëse ata nuk i kushtojnë vëmendje stresit të tyre dhe nuk dinë si të përballen me mirëqenien e tyre fizike, atëherë i gjithë sistemi i mbështetjes do të shembet.

Aktivitetet e mëposhtme janë shumë të rëndësishme, pjesëmarrësit të kuptojnë se cilat janë burimet e tyre të menaxhimit të stresit dhe të shohin sa është i rëndësishëm kujdesi për veten e tyre dhe të njihen me sfidat potenciale në aspektin e vetë-kujdesit të vullnetarëve.

## Slajdi 23

### Burimet e menaxhimit të stresit

- Çfarë duhet të bëni për të qenë të shëndetshëm në bazë ditore?
- Cilat burime janë të nevojshme për ju sidomos kur situatat është e vështirë?

### 3.1 Burimet e menaxhimit të stresit

#### Aktiviteti 6: Burimet e menaxhimit të stresit (puna individuale edhe në sesionin plenar) – 20 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** të njihen pjesëmarrësit me burimet e nevojshme të menaxhimit të stresit.

**Materialet e nevojshme:** letra dhe stilolapsa.

**Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve për të gjetur një shok/partner.
2. Kërkojuni çifteve për të kaluar 10 minuta duke intervistuar njëri-tjetrin, me qëllim që të përgjigjen në pyetjet e mëposhtme:
  - Çfarë bëni për të ruajtur shëndetin tuaj në bazë ditore?
  - Cilat burime i përdorni, veçanërisht kur përballeni me situatat të vështira?
3. Në sesionin plenar, pyetni nëse pjesëmarrësit kanë listuar diçka të veçantë ose të ndryshme lidhur me momentet kur situata është e vështirë. Pyetni ata nëse kushtojnë vëmendje shtesë në aspektin e kujdesit për veten e tyre kur gjërat janë të vështira.
4. Rrumbullakoni diskutimin duke u thënë pjesëmarrësve se këtë ushtrim mund ta bëjnë me kolegët në shoqatat nacionale. Njohja e burimeve të kolegëve është një bazë e mirë për të siguruar mbështetje të ndërsjellë në momente të vështira.

### 3.2 Gjërat që duhet t'i dinë vullnetarët për të siguruar kujdesin personal

Kaloni nëpër listën e paraqitur më poshtë (me ndihmën e slajdeve në PowerPoint apo të listuar në një letër për në tabelë). Shpjegojuani pjesëmarrësve se ata mund të përdorin këto gjëra gjatë punës së tyre me vullnetarët (duke komunikuar në mënyrë verbale apo me ndihmën e listës shtojcë).

## Slajdi 24

### Përkujtuesit për vetë-kujdesin e vullnetarëve (1)

- Nëse ndjeni se jeni shumë të lodhur nga situata dhe detyrimet, shkurt fokusojeni vëmendjen tuaj në detyra të thjeshta dhe rutinë. Informoni kolegët dhe eprorët si ndjeheni dhe kushtojani vetes suaj vëmendjen e duhur.
- Biseda me një person tjetër për mendimet dhe ndjenjat tuaja mund t'ju ndihmojë për t'u pajtuar apo për të bërë konkluzionet e duhura për disa ngjarje të pakëndshme.
- Duhet të dini se disa reagime janë normale dhe të pashmangshme kur bëhet fjalë për rrethana të vështira.
- Ndani kohë të mjaftueshme për pushim dhe gjumë.
- Kufizojeni futjen e alkoolit dhe duhanit në trupin tuaj.

## Slajdi 25

### Përkujtuesit për vetë-kujdesin e vullnetarëve (2)

- Nëse keni vështirë me gjumin apo ndjeheni të shqetësuar, shmangni kafeinën, veçanërisht para fjetjes.
- Ushtroni për të rregulluar apo për të hequr qafe tensionin.
- Hani ushqim të shëndetshëm dhe vaktet merrini në kohën e duhur.
- Qëndroni në kontakt me të dashurit tuaj.
- Flisni për përvojat dhe ndjenjat tuaja (madje edhe për ato që ju duken të tmerrshme apo të çuditshme) me kolegët apo me personat të cilëve ju u besoni.
- Mos keni turp apo frikë për të kërkuar ndihmë nëse ndjeni stres, nëse jeni të pikëlluar apo nëse nuk jeni në gjendje për të kryer detyrimet tuaja. Shumë njerëz me siguri i kanë ndjenjat e njëjta.

## Slajdi 26

### Përkujtuesit për vetë-kujdesin e vullnetarëve (3)

- Dëgjoni të tjerët çfarë thonë për ngjarjen dhe si janë ballafaquar ata me të. Mund të dëgjoni gjëra interesante.
- Tregojini ndjenjat përmes aktiviteteve kreative, si për shembull vizatim, shkrim apo dëgjim të muzikës.
- Bëni sport dhe ndani kohë për argëtim.
- Përpiquni në mënyrë të vetëdijshme të relaksoheni duke bërë gjëra në të cilat kënaqeni, si për shembull meditimi apo joga.

## **Përkujtuesit për vetë-kujdesin e vullnetarëve (1)**

- Nëse ndjeni se jeni shumë të lodhur nga situata dhe detyrat, shkurt fokusojeni vëmendjen tuaj në detyra të thjeshta dhe rutinë. Informojini kolegët dhe eprorët tuaj si ndjeheni dhe kushtojani vetes vëmendjen e duhur.
- Biseda me një person tjetër për mendimet dhe ndjenjat tuaja mund t'ju ndihmojë që të pajtoheni apo të bëni konkluzione të duhura lidhur me disa ngjarje të pakëndshme.
- Duhet të dini se disa reagime janë normale dhe të pashmangshme kur është fjala për rrethanat e vështira.
- Ndani kohë të mjaftueshme për pushim dhe gjumë.
- Kufizojeni futjen e alkoolit dhe duhanit në trupin tuaj.
- Nëse keni vështirësi me gjumin apo ndjeheni të shqetësuar, shmangni kafeinën, veçanërisht para gjumit.
- Ushtroni për të rregulluar apo për të hequr qafe tensionin.
- Hani ushqim të shëndetshëm dhe vaktet merrini në kohën e duhur.
- Qëndroni në kontakt me të afërmit.
- Flisni për përvojat dhe ndjenjat tuaja (madje edhe për ato që ju duken të tmerrshme apo të çuditshme) me kolegët apo me personat të cilëve ju u besoni.
- Mos keni turp apo frikë për të kërkuar ndihmë nëse ndjeni stres, nëse jeni të pikëlluar apo nëse nuk jeni në gjendje për të kryer detyrat tuaja. Shumë njerëz të tjerë me siguri i kanë po të njëjtat ndjenja.
- Dëgjojeni të tjerat çfarë thonë për ngjarjen dhe si janë përballur ata me të. Mund të dëgjoni gjëra interesante.
- Tregojini ndjenjat përmes aktiviteteve kreative, si për shembull: vizatim, shkrim apo dëgjim të muzikës.
- Bëni sport dhe ndani kohë për argëtim.
- Përpiquni në mënyrë të vetëdijshme të relaksoheni duke bërë gjëra të cilat ju kënaqin, si për shembull meditimi apo joga.

Pyetni pjesëmarrësit me çfarë sfidash mund të përballen vullnetarët me rastin e përdorimit të ndonjë prej këtyre përkujtuesve. Mund të ndërliqheni në diskutimin duke përdorur elementet e paraqitura më lart në këtë tekst.

### **Sfidat lidhur me vetë-kujdesin**

- Ndjenja e fajit për shkak të kushtimit të vëmendjes për nevojat personale.
- Shqetësimi për atë se çfarë mendojnë kolegët dhe eprorët për ju.
- Tërheqja për shkak të pushimit.
- Mos të kuptuarit e ndikimit negativ të nivelit tuaj të stresit.
- Lënia anash e rutinave tuaja të rregullta ditore.

### 3.3 Përgatitja mentale për praktikimin e vetë-kujdesit

Shpjegojuani pjesëmarrësve të mëposhtmen

Vullnetarët mund të gjenden në situatat turbulente siç nuk kanë përjetuar më parë dhe për të cilat me siguri nuk janë të përgatitur. Është e pamundshme një njeri të jetë plotësisht i përgatitur për situatat e krizës, por mund të përpiqet për t'u përgatitur mentalisht, me qëllim që të jetë efikas si vullnetar. Ushtrimi i ardhshëm do t'u ndihmojë vullnetarëve për t'u kujdesur për veten e tyre në situatat të krizës.

Lehtësuesit duhet të kenë parasysh faktin se ushtrimi i ardhshëm mund të zgjojë ndjenja tek disa nga pjesëmarrësit, të cilët kanë pasur ndjenja të ngjashme dhe të shkaktojë tek ata një reagim emocional. Shpjegojuani atyre se është normale dhe se është në rregull, edhe në qoftë se ndonjëri nga pjesëmarrësit nuk dëshiron për të ndarë përvojat e tij nuk është patjetër të merr pjesë në këtë ushtrim.

#### **Aktiviteti 7: Përgatitja mentale për praktikimin e vetë-kujdesit (në sesionin plenar) – 25 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** të përgatiten mentalisht pjesëmarrësit për të pasur kujdes për veten e tyre në situata të krizës.

**Materialet e nevojshme:** zgjidhni një skenar nga Aneksi 4: “skenari për vetë-kujdesin”. Ka 5 skenarë prej të cilëve mund të zgjidhni njërin:

1. Përballja me rraskapitjen dhe kufizimet fizike.
2. Përballja me ngjarjet që janë rraskapitëse në mënyrë emocionale.
3. Përballja.
4. Përballja me aspirata heroike dhe pritje jo reale.
5. Përballja me frikën dhe stigmën.

Zgjidhni një kategori e cila më së shumti u përgjigjet pjesëmarrësve dhe situatës.

Shkruajeni një listë të përgjigjeve të mundshme në një letër për në tabelë. Keni kujdes që pjesëmarrësit mos të shohin përgjigjet para se të fillojnë aktivitetin.

#### **Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve të ulen në rreth – në karrige apo në dysheme – dhe kujdesuni që të ndihen rehat.
2. Shpjegojuani grupit se dëshironi që ata të paramendojnë se si i ndihmojnë vetes së tyre si vullnetar në një situatë të krizës. Tregojuni se do të lexoni një përshkrim të trilluar të një vullnetari të caktuar në një situatë të caktuar dhe kërkojuni pjesëmarrësve për të mbyllur sytë dhe për të paramenduar se gjenden në situatën e tij.

3. Lexojeni në zë skenarin dhe jepuni disa momentet njerëzve për të menduar, dhe pastaj lexojini opsionet çfarë duhet të bëjnë në vijim. Pastaj kërkojuni pjesëmarrësve të përgjigjen – duke ngritur dorën – si do të reagonin ata në atë situatë. Pastaj shkurt diskutoni (5 deri 10 minuta) çfarë ishte reagimi i tyre. Jepuni pjesëmarrësve një shans për të ofruar opsione të tjera të mënyrave pozitive të reagimit në këtë situatë.

Rrumbullakoni punën duke u thënë pjesëmarrësve se nuk ka përgjigje të saktë dhe të gabuar dhe se të gjitha aksionet e diskutuara janë strategji të miratuara për sigurimin e kujdesit personal. Gjëja më e rëndësishme është që vullnetarët të jenë të vetëdijshëm për rëndësinë se është e nevojshme për t'u kushtuar vëmendje nevojave të tyre – madje edhe në situatat të krizës. Gjithashtu është e rëndësishme për të ditur edhe të komunikojnë me të tjerët lidhur me sistemet e mbështetjes në dispozicion kur vullnetarët gjenden në një situatë të pa lakmueshme. Për këtë do të flasim në pjesën në vijim.

## 4. Mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve (1 orë)

### Gjërat që duhet të mësohen

Në fund të këtij sesioni pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje:

- Të mund të kuptojnë elementet kryesore të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve.
- Të kuptojnë si vendoset një sistem i mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve.

### Slajdi 27

#### Mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve

Tregojuni pjesëmarrësve se tani do të diskutohet për mbështetjen e bashkëmoshatarëve/kolegëve, që është një qasje efikase për të ndihmuar vullnetarët që të përballen me situatat e stresit.

#### 4.1 Çfarë është mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve?

Siç tregon vetë emri, mbështetja kolegjale do të thotë ofrim i ndihmës për dikë që është në pozitë të njëjtë si dhe personi i cili siguron mbështetjen. Mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve është një strategji e dobishme për t'u ballafaquar dhe për të menaxhuar stresin dhe një përdorim i mirë i resurseve në kuadër të organizatës dhe në mesin e vullnetarëve.

## Slajdi 28

### Mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve

Mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve:

- Do të thotë ndihmë për dikë i cili është në situatë të njëjtë si dhe personi që siguron mbështetje.
- Është strategji e dobishme për t'u ballafaquar dhe për të menaxhuar stresin.
- Do të thotë përdorim i mirë i resurseve në organizatën dhe në mesvullnetarëve.
- Është proces aktiv dhe kërkon përfshirjen e kolegëve në sigurimin e mbështetjes së ndërsjellë dhe gjetjen e kohës dhe hapësirës për biseda të përbashkëta për reagimet, ndjenjat dhe mekanizmat e ballafaqimit.

Mbështetja e bashkëmoshatarëve është proces aktiv. Ajo kërkon angazhimin e kolegëve për të siguruar një mbështetje të dyanshme dhe gjetjen e kohës dhe hapësirës për të biseduar në mënyrë të përbashkët për reagimet, ndjenjat dhe mekanizmat e përbashkët.

## Slajdi 29

### Përparësitë e mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve

- Ajo shumë shpesh mund të zbatohet në mënyrë të shpejtë pasi të jenë vendosur sistemet.
- Shpeshherë mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve parandalon vullnetarët e ballafaquar me stres për të zhvilluar probleme të tjera.
- Ndarja e vështirësive me kolegët i ul mosmarrëveshjet apo interpretimin jo të duhur të sjelljes së personave të tjerë.
- Vullnetarët mund të mësojnë mënyra për t'u ballafaquar njëri me tjetrin, që mund të kontribuojë në zhvillimin e shkathtësive të tyre për ballafaqim.
- Takimi i grupeve mund të ulë stresin apo stigmën lidhur me shprehjen e ndjenjave dhe kërkimin e ndihmës.

Mbështetja e kolegëve është e dobishme për shkak të arsyeve të mëposhtme:

- Ajo shumë shpesh mund të zbatohet në mënyrë të shpejtë pasi të jenë vendosur sistemet.
- Shpeshherë mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve parandalon vullnetarët e ballafaquar me stresin për të zhvilluar probleme të tjera.
- Ndarja e vështirësive me kolegët ul mosmarrëveshjet apo interpretimin jo të duhur të sjelljes së personave të tjerë.



- Vullnetarët mund të mësojnë mënyrë të ballafaqimit nga njëri-tjetri, që mund të kontribuojë në zhvillimin e shkathtësive të tyre të ballafaqimit.
- Takimi në grupe mund të ulë frikën apo stigmën lidhur me të shprehurit e ndjenjave dhe të kërkuarit e ndihmës.

Mbështetësit që sigurojnë mbështetje kolegjinale, ndajnë përvojat dhe ndihmojnë njëri-tjetrin me ndihmë afatshkurtër. Është e rëndësishme për të theksuar se kolegët që sigurojnë mbështetje nuk janë këshilltarë dhe qëllimi i kësaj mbështetjeje nuk është që të zëvendësojë nevojën për ndihmën profesionale. Personeli i mbështetjes profesionale psikosociale mund të luajë rol gjatë zbatimit të trajnimeve dhe mbikëqyrjes së punës së personave që sigurojnë mbështetje.

## 4.2 Vendosja e sistemeve të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve

### Slajdi 30

#### Vendosja e sistemeve të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve

Ka mënyra të ndryshme të sigurimit të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve, ndër të cilat::

- Sistemet miqësore
- Takimet e mbështetjes grupore kolegjinale
- Mbështetësit e aftësuar të mbështetjes kolegjinale.

Shpjegoni se ka lloje të ndryshme të sigurimit të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve, ndër të cilat:

- Sistemet miqësore
- Takimet e mbështetjes grupore kolegjinale
- Mbështetësit e aftësuar të mbështetjes kolegjinale

Mbështetja jo formale e bashkëmoshatarëve/kolegëve mund të jetë në formë të një sistemi miqësor, ku 2 vullnetarë apo një vullnetar dhe një punonjës grupohen në çifte për të siguruar mbështetje të ndërsjellë. Ata mund të punojnë në terren krah për krah për të pasur kujdes për sigurinë e tyre personale dhe për të parë si kolegu i tij ballafaqohet me situatën e krizës.

## **Aktiviteti 8: Vendosja e sistemeve të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve (15 minuta)**

**Qëllimi i aktivitetit:** të përcaktohen faktorët kryesorë të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve.

**Materialet e nevojshme:** letra për në tabelë, shënues.

### **Procedura:**

Ndajini pjesëmarrësit në 3 grupe:

- Kërkoni nga grupi 1 të listojë 5 elementet kryesore të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve.
- Kërkoni nga grupi 2 të listojë 5 gjëra që i merr parasysh kur caktohen takime të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve.
- Kërkoni nga grupi 3 të listojë 5 tema për trajnimin e mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve.

1. Pas 20 minutash kërkoni nga grupet për të prezantuar shkurt konkluzionet e tyre në sesionin plenar, në një letër për në tabelë.

Shoku mund t'i propozojë vullnetarit për të bërë pauzë, nëse sheh paraqitjen e shenjave të stresit, e madje edhe të rekomandojë të ndërpresë punën nëse stresi është në formë serioze. Shoku gjithashtu mund të jetë në dispozicion për mbështetje edhe pas përfundimit të situatës së krizës me qëllim që të ndahen përvojat e mëparshme.

## **Slajdi 31**

### **Vendosja e sistemeve të mbështetjes kolegjiale/të bashkëmoshatarëve**

Ndajuni në 3 grupe:

**Grupi 1:** listoni 5 elemente kryesore të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve.

**Grupi 2:** listoni 5 gjëra që duhet të merren parasysh kur organizohen takime të mbështetjes së kolegëve.

**Grupi 3:** listoni 5 tema të trajnimit për mbështetjen e bashkëmoshatarëve/kolegëve.

## Slajdi 32

### Përkujtuesit për personat që sigurojnë mbështetjen e bashkëmoshatarëve/kolegëve

- Jini në dispozicion
- Ballafaqohuni me situatën dhe gjejini burimet
- Siguroni informacione
- Ndhmoni personit të cilit i ndihmoni për të vendosur kontroll mbi veten e tij
- Inkurajoni personin
- Ruajeni besueshmërinë
- Siguroni aktivitete pasuese

### Elementet kryesore të mbështetjes së bashkëmoshatarëve:

- Kujdesi, empatia, respektimi dhe besimi;
- Komunikimi efikas dhe shkathtësitë e mira për të dëgjuar;
- Rolet e përcaktuara qartë;
- Puna ekimore, bashkëpunimi dhe zgjidhja e problemeve;
- Diskutime për përvojën në vendin e punës.

### Takimet për mbështetjen e bashkëmoshatarëve/kolegëve:

- Kujdesuni për të organizuar takimi në baza të rregullta.
- Përpiquni për të caktuar takimet në kohën kur të gjithë mund të marrin pjesë.
- Siguroni mbikëqyrje të rregullt për personat që sigurojnë mbështetje të bashkëmoshatarëve/kolegëve me personelin e mbështetjes psikosociale gjithmonë kur një gjë e tillë është e mundshme.
- Organizojini vullnetarët e interesuar në një ekip të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve për të kontaktuar me vullnetarët tjerë, veçanërisht me vullnetarët e sapo angazhuar. Ky ekip mund të ndërlidhet me kolegët/bashkëmoshatarët e tij, dhe të informojë për mbështetjen në dispozicion dhe për sigurimin e ndihmës.
- Organizoni grupe të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve, të cilët do të udhëhiqen nga vullnetarë me përvojë dhe të aftësuar të mbështetjes së bashkëmoshatarëve/kolegëve apo njerëz që janë profesionalë për mbështetjen psikosociale.

### Temat e trajnimit:

- Si të jesh mbështetës i bashkëmoshatarëve/kolegëve
- Shkathtësitë e komunikimit

- Ndhimja e parë psikologjike
- Si bëhet udhëzimi për te institucioni profesional kur kolegu ka nevojë për një ndihmë shtesë
- Vetë-kujdesi

### **Aktiviteti 9: Bisedat miqësore (puna në çifte) – 10 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** të informohen pjesëmarrësit si mund të përdorin sistemet miqësore në shoqatën nacionale.

**Materialet e nevojshme:** /.

**Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve për të caktuar një shok.
2. Tani kërkojuni pjesëmarrësve për të kaluar 10 minuta në bisedë si mund të përdoret sistemi miqësor në shoqatën nacionale.

Shikojini këshillat e mëposhtme me ndihmën e slajdeve në PowerPoint apo të shkruara në një letër për në tabelë:

- Jini në dispozicion
- Përballuni me situatën dhe gjeni burimet
- Siguroni informacione
- Ndhmoni personi që i ndihmoni për të vendosur kontroll mbi veten e tij
- Inkurajojeni personin
- Ruajeni besueshmërinë
- Siguroni aktivitete pasuese

## **5. Ndhimja e parë psikologjike për vullnetarët (1 orë e 30 minuta)**

**Gjërat që duhet të mësohen**

Në fund të këtij sesioni pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje:

- Të kuptojnë elementet themelore të ndihmës së parë psikologjike
- Të kuptojnë si ofrohet ndihma e parë psikologjike
- Të kuptojnë kur dhe si duhet udhëzuar një vullnetar për të marrë ndihmë profesionale kur kjo është e nevojshme.

## Slajdi 33

### Ndihma e parë psikologjike për vullnetarët

Ndihma e parë psikologjike është mbështetje për sigurimin e kujdesit i cili ofrohet për vullnetarët që kanë përjetuar një ngjarje apo situatë të caktuar shqetësuese. Ajo nënkupton sigurimin e ngrohtësisë dhe dhembshurisë për vullnetarët, dhe mundësi për t'i dëgjuar ata me vëmendje. Kjo ndihmë gjithashtu nënkupton sigurimin e një mjedisi të sigurt për vullnetarët dhe ndihmë për t'u ballafaquar me problemet dhe nevojat praktike.

Hyrja në temë:

Në situatat të krizës, vullnetarët dhe punonjësit duan të ndihmojnë personat e prekur në mënyrën më të mirë të mundshme. Në të njëjtën kohë, njerëzit shpeshherë janë të brengosur nëse do të thonë diçka të drejtë ose do ta thonë atë dhe në këtë mënyrë i përkeqësojnë më shumë gjërat. Në këtë pjesë do të shohim si mund të përdorin punonjësit dhe vullnetarët ndihmën e parë psikologjike për mbështetjen e ndërsjellë. Ndihma e parë psikologjike është themeli i mbështetjes që e ofron Lëvizja e Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe për personat e mbijetuar në situatat emergjente dhe për personat e prekur nga konfliktet e armatosura. Ajo përdoret në situatat ku njerëzit kanë përjetuar një ngjarje kritike dhe janë ekspozuar ndaj një stresi jashtëzakonisht të madh.

### 5.1 Çfarë është ndihma e parë psikologjike?

Pyetni pjesëmarrësit çfarë njohin lidhur me ndihmën e parë psikologjike.

## Slajdi 34

### Ndihma e parë psikologjike për vullnetarët

Ndihma e parë psikologjike është mbështetje për sigurimin e kujdesit që ofrohet për vullnetarët që kanë përjetuar një ngjarje apo situatë të caktuar shqetësuese. Ajo nënkupton sigurimin e ngrohtësisë dhe dhembshurisë për vullnetarët, dhe mundësi për të dëgjuar ata me vëmendje. Kjo ndihmë gjithashtu nënkupton sigurimin e një mjedisi të sigurt për vullnetarët dhe ndihmë për t'u përballur ata me problemet dhe nevojat praktike.

Vazhdoni të paraqitni definicionin për ndihmën e parë psikologjike.

Ndihma e parë psikologjike është mbështetje për sigurimin e kujdesit që ofrohet për vullnetarët që kanë përjetuar një ngjarje apo situatë të caktuar shqetësuese. Ajo nënkupton sigurimin e ngrohtësisë dhe dhembshurisë për vullnetarët, dhe mundësi për të dëgjuar ata me vëmendje. Kjo ndihmë gjithashtu nënkupton sigurimin e një mjedisi të sigurt për vullnetarët dhe ndihmë për t'u përballur ata me problemet dhe nevojat praktike.

Vullnetarët që kanë përjetuar shok apo krizë mund ta kenë vështirë për të menduar qartë dhe për të ditur si të përballen me situatën dhe si të ndihmojnë veten e tyre. Ndjenja e tyre për kohën dhe hapësirën mund të jetë çrregulluar dhe mund të jenë shumë të lëndueshëm apo gabimisht të interpretojnë gjërat që janë thënë apo janë bërë në praninë e tyre. Vullnetarët e tjerë mund të përballen relativisht mirë me një ngjarje të caktuar shqetësuese në moment, por më vonë mund të përplasen me mendime dhe ndjenja të pakëndshme për ngjarjen. Prandaj është e rëndësishme për të ditur si të sigurohet ndihma e parë psikologjike për kolegët vullnetarë në situata të tilla.

## 5.2 Komunikimi për mbështetje

### Slajdi 35

#### Komunikimi për mbështetje

Komunikimi për mbështetje:

- Nënkupton të treguarit e dhembshurisë, kujdesit dhe brengosjes, dëgjim të vëmendshëm pa paragjykuar, dhe ruajtjen e besueshme të informacioneve.
- Kjo është një shkathtësi që kërkon një vetëdije të veçantë për fjalët e thëna dhe për të folurit e trupit, si dhe për qëndrimin dhe vëmendjen që janë treguar për personin e shqetësuar.

Thoni pjesëmarrësve në aspekt të elementeve të komunikimit për mbështetje: ofrimi i ndihmës së parë psikologjike efikase nënkupton përfshirjen e komunikimit për mbështetje. Kjo do të thotë të treguarit empati, kujdes dhe brengosje, të dëgjuarit me vëmendje pa paragjykuar dhe ruajtje e besueshme e informacionit.

Edhe pse komunikojmë me njëri-tjetrin çdo ditë, komunikimi për mbështetje është një shkathtësi që kërkon vetëdije të veçantë për fjalët e thëna dhe për të folurit e trupit, si dhe për qëndrimet dhe vëmendjen që janë treguar për personin e shqetësuar. Në aktivitetin e ardhshëm do të punohet në 3 grupe siç është paraqitur në procedurën.

#### Aktiviteti 10: Komunikimi për mbështetje (në sesionin plenar)

**Qëllimi i aktivitetit:** të njihen pjesëmarrësit me rëndësinë e qëndrimit dhe vëmendjes të lidhura me komunikimin për mbështetje.

**Materialet e nevojshme:** letra për në tabelë me instruksione siç është paraqitur në procedurën e mësipërme.

**Procedura:**

1. Ndajini pjesëmarrësit në 3 grupe.
2. Kërkojuni pjesëmarrësve në grupin 1 dhe 2, të ulen njëri përballë tjetrit në 2 rreshtat e parë.
3. Kërkojuni pjesëmarrësve të grupit 3 të qëndrojnë pas njerëzve të grupit 2.
4. Tani kërkojuni njerëzve në:
  - Grupin 1 të jenë dëgjues
  - Grupin 2 të flasin
  - Grupin 3 të jenë vëzhgues.
5. Lehtësuesit duhet të qëndrojnë pas grupit 2 (me një letër të përgatitur për në tabelë nëse duhet përdorur atë).
6. Shpjegojuni se për disa minuta do të doni nga ata që janë parashikuar për të folur të thonë një histori të shkurtë për veten e tyre. Mund t'i referohet udhëtimit të tyre për te vendi ku mbahet trajnimi, apo për diçka që ka ndodhur natën e kaluar, një histori nga fëmijëria etj. Thoni atyre se nuk e kanë të lejuar të kthehet prapa dhe të shikojnë në lehtësuesin gjatë ushtrimit. Kjo është shumë e rëndësishme.
7. Shpjegojuni atyre se do të qëndroni pas njerëzve që flasin. Mos u tregoni njerëzve çfarë do të bëni.
8. Kërkojuni vëzhguesve t'i kushtojnë vëmendje çdo ndryshimi që do të vërejnë tek dëgjuesit dhe tek folësit.
9. Kërkojuni folësve të fillojnë të tregojnë historitë e tyre.
10. Tani ose qetë tregojuni instruksionet tuaja (njëra pas tjetrës) dëgjuesve ose mbajni instruksionet të shkruara në një letër të përgatitur për në tabelë. Ja lista e instruksioneve (përgatitni më shumë nëse është e nevojshme):
  - Dëgjoni në mënyrë aktive
  - Duket sikur është monotone për ju
  - Ndërpritni dhe flisni për ju personalisht
11. Kërkojuni të gjithëve të ndalin kur do të shihni se ka pasur kohë të mjaftushme për të parë ndryshimet lidhur me vëmendjen dhe qëndrimet.
12. Kërkojuni folësve për të dhënë informacione kthyesë për ju. Si ishte të tregohet historia gjatë aktivitetit? A keni vërejtur disa dallime tek dëgjuesi dhe si ka ndikuar në aftësinë e tyre për të treguar historinë e tyre personale?
13. Pyetni vëzhguesit çfarë kanë vërejtur.
14. Pyetni dëgjuesit çfarë kanë vërejtur.
15. Çfarëa mësuar të gjithë nga ky ushtrim?

## 5.3 Katër elementet kryesore të ndihmës së parë psikologjike

### Slajdi 36

#### Katër elementet kryesore të ndihmës së parë psikologjike

- Qëndroni në afërsi
- Dëgjoni me vëmendje
- Pranojini ndjenjat e bashkëfolësit
- Siguroni një kujdes dhe ndihmë praktike të përgjithshme

Vazhdoni të flisni për katër elementet kryesore për ndihmën e parë psikologjike.

Është shumë e rëndësishme për të pasur parasysh katër gjërat e mëposhtme kur është ofruar ndihma e parë psikologjike:

- Qëndroni në afërsi
- Dëgjoni me vëmendje
- Pranojini ndjenjat e bashkëfolësit
- Siguroni një kujdes dhe ndihmë praktike të përgjithshme

Pyetni pjesëmarrësit çfarë duhet ende të shtohet në këto katër elemente.

#### Ndihma e parë psikologjike për vullnetarët

##### QËNDRONI NË AFËRSI

- Personat përgjegjës apo personat që sigurojnë mbështetje të bashkëmoshatarëve/kolegëve mund të ndihmojnë vullnetarët për të kthyer ndjenjën e sigurisë dhe besimit duke qëndruar në afërsi të tyre dhe duke u kujdesur për të ruajtur qetësinë e tyre, madje edhe nëse vullnetarët janë të shqetësuar apo shumë emocionalë.
- Jini të përgatitur në atë se disa vullnetarë mund të jenë shumë emocionalë dhe të përjetojnë një vërshim të dhunshëm të emocioneve siç janë të bërtiturat apo refuzimi i ndihmës.
- Mbani një kontakt të qetë dhe qëndroni në afërsi, në rast se vullnetari ka nevojë për ndihmë apo dëshiron për të folur lidhur me atë që i ka ndodhur. Para së gjithash jini të sinqertë dhe të ndershëm me qëllim që t'i ndihmoni vullnetarit të prekur për të rikthyer ndjenjën e besimit dhe sigurisë. Bëhuni ajo që jeni dhe tregojeni ngrohtësinë dhe kujdesin tuaj natyror për vullnetarin e shqetësuar.

##### DËGJONI ME VËMENDJE

- Ndani kohë për të dëgjuar me vëmendje historinë e vullnetarit. Kjo shpeshherë ndihmon për të kuptuara ata vetë më mirë dhe për t'u pajtuar me atë që e kanë përjetuar.



- Tregojuni vullnetarëve se jeni duke i dëgjuar duke u kushtuar një vëmendje të sinqertë. Nëse mbështesni një vullnetar në vendin ku ka ndodhur fatkeqësia, dëgjojeni atë me vëmendje dhe flisni me të derisa të arrijë ndihma.
- Tregojini atij se jeni duke e dëgjuar me vëmendje me shenja verbale dhe jo verbale. Kjo do të thotë se tregoni shprehje dhembshurie në fytyrë, tundje të kokës apo shenja të tjera të të kuptuarit, siç janë dhënia e komenteve si për shembull, “Po, ashtu është; Ju dëgjoj; Ju lutem vazhdoni; Do të doja të dëgjoj diçka më shumë rreth kësaj”. Mos i detyroni reagimet tuaja, por përpiquni për të komunikuar në mënyrë të natyrshme. Çdo kulturë ka mënyrat e veta të caktuara të sjelljes përkatëse, por përgjithësisht gjërat e mëposhtme duhet t’i keni gjithmonë parasysh:
  - Kthejuni drejt vullnetarit kur flisni.
  - Duart tuaja le të mos jenë të kryqëzuara.
  - Parashtroni pyetje të hapura.
  - Qëndroni në distancë të duhur për të treguar interesim pa qenë shumë intimë apo ndërhyrës.
  - Shmangni gjestet apo lëvizjet që largojnë vëmendjen e bashkëbiseduesit.
  - Mbani kontakt me sytë.
  - Qëndroni të qetë dhe të relaksuar.
  - Shmangni parashtrimin e shumë pyetjeve apo të insistoni për të marrë informata të caktuara.

### **PRANOJINI NDJENJAT E BASHKËBISEDUESIT**

- Jini të hapur për atë që e tregon vullnetari dhe pranojini ndjenjat e interpretimet e tij për ngjarjen.
- Mos u përpiqni për të korigjuar faktet apo për të paragjykuar lidhur me mënyrën në të cilën kanë ndodhur gjërat. Saktësia e radhitjes së gjërave nuk është e rëndësishme në momentin, të rëndësishme janë ndjenjat personale të personit.
- Mos u përpiqni për të rikthyer vullnetarin në përvojat e dhimbshme traumatike nëpër të cilat ka kaluar ai.
- Dhembshuria dhe respektimi i personit do t’ju ndihmojnë për të pranuar ndjenjat e tij. Empatia është një aftësi për të identifikuar veten dhe për të kuptuar situatën, ndjenjat dhe motivet e personit tjetër. Pa marrë parasysh reagimet që i tregon personi i prekur, tregoni sinqeritet dhe jini pozitivë në interes të mirëqenies së vullnetarit të prekur.

### **SIGURONI NJË KUJDES DHE NDIHMË PRAKTIKE TË PËRGJITHSHME**

- Kur vullnetarët kalojnë nëpër një ngjarje krize apo janë në gjendje shoku, më së miri është për të ndihmuar ata me disa gjëra praktike. Kjo mund të jetë kontaktimi me ndonjë të afërm të vullnetarit, ndihma për të mbledhur fëmijët nga shkolla, për të dërguar vullnetarin në shtëpi, apo të ndihmoni vullnetarin për të marrë kujdes mjekësor apo ndonjë lloj tjetër të mbështetjes së nevojshme.
- Kujdesuni për të ndjekur dëshirat e vullnetarit dhe mos ndërmerrni përgjegjësi të tepërt. Në vend të kësaj ndihmohjini atij për të rikthyer

kontrollin mbi situatën e tij personale, të shohë opsionet e mundshme dhe të merr vendime të veta. Edhe pse vullnetari ka kaluar nëpër një ngjarje shqetësuese dhe është i hutuar apo i lëndueshëm në momentin, më e rëndësishmja është të mbani mend se megjithatë ai është një njeri me shkathtësi dhe burime të veta.

- Ndhimjini që të ndihmojë veten e tij dhe përmirësojeni rezistencës dhe mundësinë e tij për t'iu përgjigjur sfidës. Ndhimjini vullnetarit për të filluar të përmbushë nevojat e veta.

## 5.4 Interpretimi i roleve për ndihmën e parë psikologjike

### Slajdi 37

#### Interpretimi i roleve për ndihmën e parë psikologjike

Puna në çifte dhe marrja e një roli:

- Një person që tregon ndihmë të parë psikologjike
- Një person që kërkon ndihmë

Çdoherë keni parasysh elementet kryesore të ndihmës së parë psikologjike.

#### Aktiviteti 11: Interpretimi i roleve për ndihmën e parë psikologjike (puna grupore dhe puna në sesionin plenar) – 30 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** të ushtrohet ndihma e parë psikologjike.

**Materialet e nevojshme:** lista shtojcë 2 (Aneksi 3): “skenarët e ndihmës së parë psikologjike”.

#### Procedura:

1. Kërkojuni pjesëmarrësve për të formuar çifte për interpretimin e roleve.
2. Jepni secilit çift një skenar.
3. Kërkojuni secilit çift të vendosë se cilin rol do ta marrë për pjesën e parë të aktivitetit – një person duhet të jetë personi që tregon ndihmën e parë psikologjike, dhe personi tjetër duhet të jetë personi që kërkon ndihmë.
4. Kërkoni nga personat që sigurojnë ndihmën e parë psikologjike për të ndërmarrë hapat që do të kishin ndërmarrë nëse ofrojnë ndihmë të parë psikologjike për një person të prekur nga skenari, duke pasur parasysh elementet themelore të ndihmës së parë psikologjike. Potencojani pjesëmarrësve se nuk është e thënë të interpretojnë në mënyrë të përkryer

rolet. Aspekti më i rëndësishëm i ndihmës së parë psikologjike është të tregohet një kujdes, ngrohtësi dhe brengosje e sigurtë e personit.

5. Pas 10 minutash kërkojuni pjesëmarrësve për të ndërruar rolet dhe për të marrë një skenar të ri.
6. Vazhdoni në sesionin plenar duke parashtruar pyetjet e mëposhtme:
  - Në ç'mënyrë kjo dallon nga biseda e përditshme?
  - Si ishte të jesh personi që ofron ndihmë të parë psikologjike?
  - Si ishte të jesh personi që kërkon ndihmë?
7. Gjithashtu mund të parashtroni pyetjet e mëposhtme:
  - Cilat nevoja ose brenga praktike i ka personi i prekur?
  - Cilat informacione janë të nevojshme për ndihmuesit që të jenë në gjendje për të ndihmuar njerëzit dhe për t'i lidhur me informacionet, shërbimet dhe mbështetjen e nevojshme?
  - Cilat aspekte të ndihmës nuk hyjnë në rolin apo aftësinë tuaj në aspekt të personit/njerëzve të prekur?
8. Rrumbullakoni ushtrimin duke parashtruar pyetje për pjesëmarrësit për atë se si ndihen ku sigurojnë ndihmë të parë psikologjike. Mund të përdorni slajdin apo një kopje nga pikat e shkruara në një letër për në tabelë për të nisur një diskutim. Potencioni pikat e mëposhtme kyçe lidhur me përdorimin e ndihmës së parë psikologjike:
  - Jini të sigurtë dhe realizojeni atë që e keni premtuar.
  - Asnjëherë mos i shfrytëzoni marrëdhëniet me personin të cilin e ndihmoni.
  - Respektojini të drejtën e personit për të marrë vendime të veta dhe për të bartur përgjegjësinë për të gjitha çështjet dhe nevojat e veta.
  - Asnjëherë mos u bëni ndërhyrës dhe të detyroni personin për të treguar historinë e tij nëse ai nuk dëshiron ta bëjë këtë.
  - Ruajeni besueshmërinë e informacionit. Ajo që ua tregojnë duhet të mbetet informacion privat dhe të mos diskutohet me të tjerët. Nëse keni problem me procedimin e informacionit lidhur me atë që ua ka treguar personi, më së miri është të konsultoheni me eprorin për t'ju dhënë udhëzime shtesë.
  - Duhet t'i dini kufizimet tuaja dhe duhet të dini kur të udhëzoni dikë për t'u drejtuar për të marrë një mbështetje të specializuar profesionale.

## 5.5 Kur dhe si udhëzohet një person për të marrë ndihmë profesionale

### Slajdi 38

#### Procesi i udhëzimit



Kërkojuni pjesëmarrësve për të ngritur dorën dhe për të thënë nëse janë të njohur me procesin e udhëzimit për të marrë ndihmë profesionale që është në dispozicion në shoqatën nacionale. Parashtrijuni atyre pyetjet e mëposhtme:

- A ka udhëzuar ndonjëri nga ju më parë dikë për të marrë ndihmë profesionale?
- A është përpjekur dikush për të ndihmuar njerëzit që janë gjetur në situatë serioze të stresit dhe nuk kanë qenë në gjendje për të funksionuar normalisht?

Shpjegojuani procesin e udhëzimit të pjesëmarrësve:

Shumica e vullnetarëve do të rimarrin veten pas një situatë të caktuar shqetësuese në një periudhë të dhënë kohore si rezultat i mbështetjes themelore dhe ndihmës së siguruar nga njerëzit përreth tyre. Mirëpo, disa vullnetarë mund të jenë prekur seriozisht nga situata e stresit dhe ajo të zgjatë një periudhë të gjatë pas ndodhjes së ngjarjes së krizës. Në rrethana të këtilla, vullnetarët duhet menjëherë të udhëzohen për të marrë ndihmë specializuar.

### **Kur dhe si udhëzohet një person për të marrë mbështetje profesionale?**

Vullnetarët e shqetësuar ndoshta duhet të udhëzohen për të marrë mbështetje të specializuar profesionale:

- Nëse janë prekur seriozisht nga stresi dhe nuk mund të funksionojnë në jetën e përditshme;
- Nëse janë të ekspozuar ndaj rrezikut për të lënduar veten e tyre;
- Nëse paraqesin rrezik për të tjerët;

Vullnetarët e shqetësuar ndoshta duhet të udhëzohen për të marrë mbështetje të specializuar profesionale:

- Nëse janë të prekur seriozisht nga stresi dhe nuk janë në gjendje për të funksionuar në jetën e përditshme;
- Nëse janë të ekspozuar ndaj rrezikut për të lënduar veten e tyre;
- Nëse paraqesin rrezik për të tjerët;

Udhëzimet gjithmonë duhet të bëhen në konsultim me eprorin apo menaxherin e programit. Sipas rregullit, personat gjithmonë duhet të jenë të informuar për qëllimin ata të udhëzohen për të marrë ndihmë profesionale. Ata duhet të dinë se dikush kujdeset për ta dhe duhet të kuptojnë arsyet për udhëzimin. Nëse vullnetari kundërshton për të realizuar kontakt me psikologun, ndihmësi mund të paktën ta udhëzojë te mjeku i praktikës së përgjithshme. Në situata të tilla ndihmësi duhet të bisedojë me eprorin për të marrë udhëzime të duhura si të veprojnë më tej.

Rekomandohet çdo shoqatë nacionale të ketë mekanizëm për udhëzimin e vullnetarëve që kanë nevojë për mbështetje profesionale. Nëse shoqata juaj nacionale ka burime të mjaftueshme për këtë qëllim, është mundshme të ndërliidheni me një institucion shëndetësor lokal apo një organizatë joqeveritare lokale.

## Rrumbullakimi i ditës (15 minuta)

### Aktiviteti 12: Zbuloheni shokun (puna në çifte) – 10 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** të ushtrohet sistemi miqësor.

**Materialet e nevojshme:** /.

**Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve për të caktuar një shok të tyre.
2. Kërkojuni pjesëmarrësve për t'ia parashtruar shokut të tyre pyetjet e mëposhtme:
  - Si ishte dita për ju?
  - Çfarë mësuat sot?
  - Çfarë prisni nga trajnimi nesër?

## Dita 2

### 6. Vendosja e sistemeve të mbështetjes psikosociale për vullnetarët (2 orë e 30 minuta)

#### Gjërat që duhet të mësohen

Në fund të këtij sesioni pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje:

- Të identifikojnë aktivitetet e mbështetjes në çdo fazë të krizës.
- Të kuptojnë dhe analizojnë sistemet psikosociale aktuale të mbështetjes.
- Të zhvillojnë sisteme të mbështetjes psikosociale.

#### Ushtrim: kontrolli (15 minuta)

##### Qëllimi

Të fillohet dita në frymë pozitive

##### Procedura

Zgjedhja e ushtrimit të kontrollit nga Aneksi 1

#### Slajdi 40

##### Vendosja e sistemeve të mbështetjes psikosociale për vullnetarët

Kërkojuni pjesëmarrësve për të kujtuar shkurt mjetet që ishin përfshirë në ditën e kaluar. Kujdesuni të jenë përmendur mjetet e mëposhtme:

- Vetë-kujdesi
- Mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve
- Ndhima e parë psikologjike

Vazhdoni për të dhënë shpjegimin e mëposhtëm:

Në këtë pjesë do të flasim për rëndësinë e aktiviteteve të mbështetjes psikosociale për vullnetarët në çdo fazë të sigurimit të përgjigjes për situatën e krizës. Pastaj do të flasim për sistemet e mbështetjes psikosociale në shoqatën tuaj nacionale.

## 6.1 Aktivitetet mbështetëse në çdo fazë të reagimit (para, gjatë dhe pas situatës së krizës)

### Slajdi 41

#### Aktivitetet e mbështetjes në çdo fazë të reagimit

**Para** fillimit të reagimit për situatën emergjente, është shumë e rëndësishme për të përgatitur vullnetarët për detyrat e ardhshme.

**Gjatë** aktivitetit, është shumë e rëndësishme për të siguruar mbështetje të vazhdueshme për vullnetarët.

**Pas** përfundimit të situatës emergjente, koha është për rimëkëmbje, vlerësim dhe përmirësim të operacioneve të ardhshme.

Tregojuni pjesëmarrësve për rëndësinë e aktiviteteve të mbështetjes psikosociale në çdo fazë të aktiviteteve vullnetare.

Pa dallim nëse jeni përgjegjës për vullnetarët në rrethana të jashtëzakonshme apo në programet sociale aktuale, kujdesuni që sistemi juaj i mbështetjes psikosociale për vullnetarët të inkorporojë informacione në të tria fazat e reagimit, gjegjësisht para, gjatë dhe pas përfundimit të situatës së jashtëzakonshme:

- Para se të ndërmerret reagimi për situatën e jashtëzakonshme, është e rëndësishme për të përgatitur vullnetarët për detyrat e ardhshme.
- Gjatë aktivitetit është e rëndësishme për vullnetarët të sigurohet një mbështetje në vazhdimësi.
- Pas reagimit koha është për rimëkëmbje, vlerësim dhe përmirësim të reagimeve të ardhshme.

### Slajdi 42

#### Aktiviteti mbështetës në çdo fazë të reagimit

##### Grupi 1: Para ndodhjes së situatës së krizës

- Si menaxherët mund të promovojnë mirëqenien psikosociale të vullnetarëve para se të ndodhë situata e krizës, apo para se të dërgohen vullnetarët për të ofruar ndihmë?

##### Grupi 2: Gjatë kohës së situatës së krizës

- Si munden menaxherët për të promovuar mirëqenien psikosociale të vullnetarëve gjatë sigurimit të reagimit për situatën e krizës apo gjatë krizës afatgjate?

##### Grupi 3: Pas përfundimit të situatës së krizës



- Si munden menaxherët ta promovojnë mirëqenien psikosociale të vullnetarëve pas përfundimit të situatës së krizës kur vullnetarët kanë përfunduar mbështetjen e tyre?

### **Aktiviteti 13: Mbështetja e aktiviteteve në çdo fazë të reagimit (para, gjatë dhe pas situatës së jashtëzakonshme) (puna grupore) - 40 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** të diskutohet çfarë mund të bëjnë menaxherët për të promovuar mirëqenien psikosociale të vullnetarëve para, gjatë dhe pas përfundimit të situatës së krizës kur vullnetarët të kenë përfunduar mbështetjen e tyre.

**Materialet e nevojshme:** letra për në tabelë dhe shënues për grupet.

#### **Procedura:**

1. Tregojuni pjesëmarrësve se tani do të diskutoni çfarë mund të bëjnë menaxherët për të promovuar mirëqenien psikosociale të vullnetarëve para, gjatë dhe pas përfundimit të situatës së krizës kur vullnetarët të kenë përfunduar mbështetjen e tyre.
2. Ndajini pjesëmarrësit në tre grupe, si vijon:

Grupi 1: Para ndodhjes së situatës së krizës

- Si munden menaxherët të promovojnë mirëqenien psikosociale të vullnetarëve para se të ndodhë situata e krizës, apo para se të dërgohen vullnetarët për të dhënë ndihmë?

Grupi 2: Gjatë situatës së krizës

- Si munden menaxherët të promovojnë mirëqenien psikosociale të vullnetarëve gjatë kohës së sigurimit të reagimit për situatën e krizës apo gjatë një krize afatgjate?

Grupi 3: Pas përfundimit të situatës së krizës

- Si munden menaxherët të promovojnë mirëqenien psikosociale të vullnetarëve pas përfundimit të situatës së krizës kur vullnetarët të kenë përfunduar mbështetjen e tyre?

3. Lutni të ulen në grupet e tyre në tri tavolina të ndryshme. Jepuni dhjetë minuta për t'iu përgjigjur pyetjes dhe për të shkruar pikëpamjet e tyre në një letër për në tabelë.
4. Kërkojuni pjesëmarrësve për të bërë rotacion në tavolinat, por lutni ata ta lënë letrën për në tabelë. (grupi 1 transferohet në tavolinën e grupit 2, grupi 2 transferohet në tavolinën e grupit 1).

5. Lutni grupet për të ndarë pesë minuta për tavolinat tjera dhe për të shtuar mendime të tyre për atë që e kanë shkruar grupet tjera.
6. Përsëriteni këtë procedurë edhe një herë.
7. Në fund, lutni të gjitha grupet për të bërë rotacion sërish, kështu që do të kthehen aty ku kanë filluar për herë të parë. Kërkoni nga secili grup për të lexuar shënimet në letrën e tyre për në tabelë.
8. Rrumbullakoni sesionin plenar duke shtuar pika në listën e kontrollit në faqen e ardhshme, nëse ka mungesa të caktuara në aspektin si janë përgjigjur grupet.

### **Para situatës së krizës: Informimi dhe përgatitja**

#### Angazhimi dhe përzgjedhja

- Gjatë procesit të testimit, është shumë e rëndësishme për të bërë vlerësimin si vullnetarët potencialë i kuptojnë dhe janë përballur me përvojat e mëparshme. Ata duhet të kenë një distancim të caktuar emocional nga përvojat e rënda dhe të jenë të vetëdijshëm se situatat emergjente mund të sjellin në kujtesë disa ndjenja të së kaluarës.
- Testimi mund të ndihmojë në identifikimin e vullnetarëve që kanë qenë të prekur shumë emocionalisht gjatë situatave të mëparshme të krizave.

#### Orientimi

- Është shumë e rëndësishme që menaxherët të kenë përshkrim të detyrave të punës ku qartë janë listuar punët që priten nga vullnetarët.

#### Informimi dhe trajnimi

- Është shumë e rëndësishme që vullnetarët, punonjësit dhe menaxherët të aftësohen për të ofruar teknikat themelore të mbështetjes, siç janë ndihma e parë psikologjike dhe mbështetja kolegjiale.
- Sidomos e rëndësishme është të sigurohet një trajnim për udhëheqësit e programit, me qëllim që të përvetësojnë teknikat dhe njohuritë e duhura për sigurimin e mbështetjes së vullnetarëve, kur kjo do të jetë e nevojshme.

#### Planifikimi i situatave të jashtëzakonshme

- Përgatitja e planeve të veprimit gjatë situatave të jashtëzakonshme mund të ndihmojë shoqatat nacionale për t'u përgatitur për ndonjë situatë apo ngjarje të rëndë apo të jashtëzakonshme.
- Kur ekzistojnë plane të këtylla, kujdesuni që vullnetarët dhe menaxherët të jenë të njohur me detyrat dhe rolet e tyre në aspektin e të pasurit kujdes për ekipin dhe individin, kur kjo është e nevojshme.
- Gjithashtu është e rëndësishme që planet për situatat e jashtëzakonshme të inkorporohen në buxhet, dhe të ekzistojë një procedurë e qartë dhe e thjeshtë për ndarjen e mjeteve. Në këtë mënyrë mbështetja mund të

sigurohet shpejt dhe mund të ndihmohen vullnetarët gjatë situatave akute të krizës.

## **Gjatë një situatë të krizës: Monitorimi dhe mbështetja**

### Takimet ekipore

- Një nga masat më të rëndësishme që mund ta vendosni si menaxher është të krijoni atmosferë që është e hapur dhe siguron mbështetje për vullnetarët.
- Si një udhëheqës apo mbikëqyrës, jini proaktiv në krijimin e kulturës për sigurimin e mbështetjes së ndërsjellë ekipore përmes:
  - bisedës së hapur për stresin dhe mbështetjen psikosociale, me qëllim që vullnetarët të mund të tregojnë ndjenjat dhe brengat e tyre pa u druajtur nga pasojat.
  - promovimit të ndjenjës së përkatësisë dhe bashkimit përmes takimeve të rregullta ekipore.
  - qasshmërisë për mbikëqyrje apo biseda private me vullnetarët individualë.
  - sigurimit të mbështetjes për vullnetarët që janë të shqetësuar ose që u duhet mbështetje.
  - respektimit të besueshmërisë, me qëllim që të krijohet një mjedis i sigurt për vullnetarët për të kërkuar ata lirisht mbështetje.
  - inkurajimit të vullnetarëve për të përdorur strategji të mira për sigurimin e ndihmës personale si pjesë e obligimit për sigurimin e mirëqenies.

### Monitorimi i stresit ekipor dhe individual

- Si një menaxher, kushtojini vëmendje të veçantë vullnetarëve që janë ekspozuar në ngjarje të rrezikshme gjatë detyrave të tyre të punës. Nëse keni rrjeta të mbështetjes dhe burime të vendosura për udhëzimin për të siguruar ndihmë profesionale, kujdesuni ato të enë të përgatitura dhe funksionale.
- Keni parasysh se udhëheqësit dhe mbikëqyrësit gjithashtu mund të kenë nevojë për mbështetje dhe mbikëqyrje shtesë gjatë të treguarit të ndihmës për vullnetarët që janë të prekur direkt nga ngjarja e krizës.
- Sigurimi i kujdesit për vullnetarët ndihmon vullnetarët për t'u ballafaquar me punën e lodhshme të terrenit, por gjithashtu u mundëson për të siguruar në mënyrë më efikase një mbështetje për përdoruesit.
- Kur një person i punësuar apo vullnetar është prekur nga ngjarja e krizës, do të ishte mirë për të siguruar informacione dhe mbështetje jo vetëm për personat e prekur, por edhe për personat e tjerë të përfshirë në procesin e sigurimit të përgjigjes. Miqtë dhe kolegët e atyre që janë prekur direkt nga situata mund të kenë gjithashtu nevojë për t'u qetësuar dhe për të siguruar informacionet e duhura. Sigurimi i fakteve për situatën do të ndihmojë për të hequr thashethemet.

Masat tjera të rëndësishme

- Mbikëqyrja dhe trajnimi shtesë.
- Mbështetja kolegjinale dhe udhëzimi.

### **Pas situatës së krizës: Vlerësimi dhe udhëzimi**

Vlerësimi ekipor dhe individual

- Inkurajoni vullnetarët për të ndarë kohë për pushim, për t'u lidhur përsëri me të dashurit dhe gradualisht për t'ju kthyer punëve normale, kur kjo është e mundshme.
- Ndhimjuni vullnetarëve për të kuptuar më mirë dhe për t'u pajtuar me përvojën e pakëndshme duke u siguruar atyre hapësirë për pushim dhe kohë për vlerësimin e ngjarjeve.

Shprehja e falënderimit për vullnetarët

- Në takimet individuale dhe ekipore, vullnetarët mund të ndajnë ndjenja, të japin dhe marrin informacione kthyesë për punën dhe rolin e tyre, dhe të jepet mirënjohje dhe falënderim për punën e bërë.
- Të investohet kohë për të dëgjuar vullnetarët me qëllim që të tregohet respekt për mendimet e tyre dhe për të ruajtur motivimin dhe angazhimin e tyre për veprimet e ardhshme.
- Ky gjithashtu është një moment për organizatën dhe vullnetarët për të biseduar për leksionet e mësuara gjatë reagimit të siguruar dhe mbështetjes së marrë, me qëllim që të bëhen ndryshimet dhe përmirësimet e nevojshme që mund të inkorporohen në veprimet e ardhshme..

Mbështetja kolegjinale dhe udhëzimi

- Gjatë një situatë të prolonguar të krizës, situata personale e vullnetarit mund të vazhdojë të jetë sfidë. Përveç kësaj, disa ndoshta mund të ndeshen me vështirësi të rritura si rezultat i asaj me të cilën janë ballafaquar dhe nuk kanë qenë në gjendje për të ndihmuar të tjerët në situata të vështira. Për personat që janë ekspozuar ndaj përvojave traumatike mund të jetë e nevojshme një mbështetje shtesë për rimëkëmbje dhe pajtim me përvojat.
- Edhe pse ndihma profesionale mund të mos jetë në dispozicion në çdo kontekst, duhet të vendosni resurse për udhëzimin për të marrë mbështetje shtesë, duke përfshirë edhe mbështetjen kolegjinale, mbikëqyrjen dhe konsultimet me institucionet profesionale.

## Slajdi 43

### Rezistenca e udhëheqësve dhe vullnetarëve (1)

Udhëheqësit mund:

- Të sigurojnë një kohë pune dhe kushte të arsyeshme të punës për vullnetarët.
- Të përgatisin një përshkrim të detyrave të punës apo qartë të prezantojnë çfarë pritët nga njerëzit.
- Të përgatisin dhe aftësojnë vullnetarët për detyrat e tyre në terren.
- Të kontrollojnë vullnetarët si janë duke u ballafaquar me punën gjatë operacionit të sigurimit të reagimit për situatën emergjente.
- Të mbajnë takime të rregullta të ekipit gjatë situatës emergjente për të kontrolluar gjendjen e njerëzve dhe për të kontrolluar nëse kanë nevojë për ndihmë.

## Slajdi 44

### Rezistenca e udhëheqësve dhe vullnetarëve (2)

Udhëheqësit mund:

- Të inkurajojnë vullnetarët për të punuar në çifte.
- Të vendosin një mbështetje kolegjiale apo një sistem miqësor të mbështetjes.
- Të ofrojnë informacione për stresin dhe ndikimin e stresit.
- Të inkurajojnë strategji të mira të përballjes.
- Të mbështesin vullnetarët që kanë kaluar nëpër disa ngjarje të rënda të krizës.

Rrumbullakimi i diskutimeve duke prezantuar se çfarë bëjnë përgjithësisht menaxherët për të mbështetur rezistencën e vullnetarëve (me slajde në PowerPoint apo në letër për në tabelë):

### Rezistenca e udhëheqësve dhe vullnetarëve

Udhëheqësit luajnë një rol të rëndësishëm në krijimin e dinamikës së ekipit mbështetës duke treguar kujdes për mirëqenien e vullnetarëve individualë dhe ekipit në tërësi.

Udhëheqësit mund:

- Të sigurojnë një kohë pune dhe kushte të arsyeshme të punës për vullnetarët.
- Të përgatisin përshkrim të detyrave të punës ose qartë të prezantojnë se çfarë pritët nga njerëzit.
- Të përgatisin dhe aftësojnë vullnetarët për detyrat e tyre në terren.

- Të kontrollojnë vullnetarët si përballen me punën gjatë operacionit për sigurimin e reagimit për situatën emergjente.
- Të mbajnë takime të rregullta të ekipit gjatë situatës emergjente për të kontrolluar gjendjen e njerëzve dhe për të kontrolluar nëse kanë nevojë për ndihmë.
- Të inkurajojnë vullnetarët për të punuar në çifte.
- Të vendosin mbështetje kolegjiale apo sistem miqësor të mbështetjes.
- Të ofrojnë informacione për stresin dhe ndikimin e stresit.
- Të inkurajojnë strategji të mira të përballjes.
- Të mbështesin vullnetarët që kanë kaluar nëpër disa ngjarje të rënda të krizës.
- Të shprehin falënderim dhe t'u tregojnë vullnetarëve se janë anëtarë të vlerësuar të ekipit.

## 6.2 Analizimi dhe të kuptuarit e sistemeve ekzistuese të mbështetjes

Tregojuni pjesëmarrësve se tani do të ndani kohë për të rishikuar sistemet ekzistuese në shoqatën nacionale. Do të duhet të mendoni për masat themelore dhe ato shtesë, dhe aktivitetet në lidhje me të cilat duhet të përshihet në çdo fazë – para, gjatë dhe pas situatës së krizës.

### Slajdi 45

#### **Analizimi dhe të kuptuarit e sistemeve ekzistuese të mbështetjes**

*Lexojeni listën shtojcë Strategjitë themelore dhe ato shtesë.*

*Rrumbullakoni procedurat dhe strategjitë që i keni vendosur dhe që janë funksionale në momentin.*

## 6.3 Përgatitja e sistemeve të mbështetjes

Tregojuni pjesëmarrësve se tani do të diskutoni si përgatitet strategjia e mbështetjes psikologjike për vullnetarët.

Ka mënyra të ndryshme për përgatitjen e strategjisë së mbështetjes psikologjike për vullnetarët. Disa shoqata nacionale i përfshijnë strategjitë e mbështetjes psikologjike për vullnetarët në kuadër të rregulloreve të përgjithshme për vullnetarët apo në rregulloret e ndihmës së parë. Shoqatat tjera krijojnë rregullore të veçanta të mbështetjes psikosociale.

Tri pyetjet e mëposhtme janë të rëndësishme për përgatitjen e strategjisë së mbështetjes psikologjike për vullnetarët:

- **Çfarë lloji** – çfarë lloji të mbështetjes mund të sigurojmë?
- **Kush** – kush e siguron mbështetjen? Kush ka të drejtë për të marrë ndihmë?
- **Kur** – sa shpesh dhe në çfarë rrethanash duhet të sigurohet mbështetja?

#### **Aktiviteti 14: Analizimi dhe të kuptuarit e sistemeve ekzistuesve të mbështetjes (puna individuale dhe grupore, sesioni plenar) – 40 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** të listohen sistemet ekzistuese në shoqatën nacionale dhe të identifikohen dy ose tri fusha të zhvillimit.

**Materialet e nevojshme:** Lista shtojcë 3 (Aneksi 3) *Strategjitë themelore dhe shitesë*.

#### **Procedura:**

1. Shpërndajeni listën shtojcë 3 tek pjesëmarrësit. Kërkojuni pjesëmarrësve për të shënuar procedurat dhe strategjitë të cilat në momentin ekzistojnë në shoqatën nacionale.
2. Pas 10 minutash kërkojuni pjesëmarrësve për të formuar grupe – maksimum 4 veta në çdo grup. Nëse është e mundur, formoni grupet sipas rajoneve prej nga vijnë njerëzit.
3. Kërkojuni grupeve për të diskutuar 20 në lidhje me përgjegjësitë e tyre dhe zgjidhni dy deri tri fusha të cilat dëshirojnë për t'i përmirësuar në të ardhmen.
4. Kërkoni nga çdo grup për të ndarë konkluzionet e diskutimeve në sesionin plenar.

#### **Slajdi 46**

#### **Përgatitja e strategjive të mbështetjes**

*Punoni 40 minuta në grupet tuaja për sigurimin e përgjigjes për pyetjet e paraqitura në Listën shtojcë 4 Përgatitja e strategjive të mbështetjes.*

#### **Aktiviteti 15: Përgatitja e sistemeve të mbështetjes (puna grupore) – 55 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** të kuptohet si përgatiten sistemet e mbështetjes.

**Materialet e nevojshme:** Lista shtojcë 4 (Aneksi 3) *Përgatitja e strategjive të mbështetjes*.

**Procedura:**

1. Shpjegojeni qëllimin e aktivitetit.
2. Kërkojuni pjesëmarrësve për të formuar grupe me nga 4 veta. Nëse është e mundshme, gruponi njerëzit sipas rajoneve në shoqatën nacionale.
3. Shpërndajeni Listën shtojcë 4.
4. Tani kërkojuni pjesëmarrësve për të kaluar 40 minuta duke ju përgjigjur pyetjeve të dhëna në listën shtojcë.
5. Përgjigjuni pyetjeve që do të dalin gjatë ushtrimit.
6. Rrumbullakoni sesionin plenar duke shpjeguar pikat e listës së kontrollit të paraqitur në faqen e ardhshme.

**Slajdi 47**

**Çfarë lloji i mbështetjes?**

Pa dallim se për çfarë lloj aktiviteti do të vendosë shoqata juaj nacionale, me rëndësi është të përfshihen të gjitha pikat e ciklit të reagimit, **para, gjatë dhe pas situatës së krizës** - me qëllim për të qenë efikas..

**Slajdi 48**

**Kush do ta sigurojë mbështetjen?**

Udhëheqësit mund:

- Supervizorët dhe liderët e ekipit luajnë rol të rëndësishëm në procesin e sigurimit të mbështetjes.
- Udhëheqësit sigurojnë mbështetje.
- Supervizorët kanë nevojë për një trajnim themelor, për të mbështetur vullnetarët dhe për të pasur kujdes për mirëqenien e tyre psikosociale.
- Vetë vullnetarët janë burim i sistemit të mirëqenies psikosociale.
- Mund të vendosen mekanizma të mbështetjes kolegjinale për të siguruar një rrjet adekuat të mbështetjes.

**Slajdi 49**

**Kush e merr mbështetjen psikosociale?**

Udhëheqësit mund:



- Të gjithë vullnetarët duhet të kenë qasje për te mbështetja e duhur dhe sistematike psikosociale.
- Të gjitha nivelet nuk do të kenë nevojë për një nivel të njëjtë të mbështetjes por duhet të kenë qasje të njëjtë për te mbështetja e duhur dhe sistematike psikosociale kur do të kenë nevojë për të.
- Kur keni për të rishikuar resurset përpquni për të kombinuar strategjitë psikosociale të mbështetjes me nevojat e vullnetarëve tuaj dhe kontekstin në të cilin punojnë.

## Slajdi 50

### Kur do të sigurohet mbështetja?

- Shihni cilat janë përparësitë në lidhje me sigurimin e mbështetjes **para** se të ndodhë katastrofa.
- Lloje të tjera të mbështetjes mund të jenë masat individuale dhe ekipore rutinë të mbështetjes **gjatë dhe pas** ndodhjes së situatës së krizës.
- Në qoftë se për disa nga masat e mbështetjes psikosociale konstatohet të jenë të detyrueshme, në vend se sipas nevojës, kjo do të lehtësojë procesin për vullnetarët gjatë kërkesës për mbështetjen e nevojshme.
- Të gjithë vullnetarët nuk do të kenë nevojë, e as që do të kërkojnë mbështetje profesionale gjatë dhe pas ndodhjes së situatës së krizës.

### Çfarë lloj mbështetjeje do të sigurojë shoqata juaj nacionale?

- Pa dallim llojit të aktiviteteve që do t'i zgjedh shoqata juaj nacionale, më e rëndësishmja është të kujdeseni për të përfshirë të gjitha aspektet e ciklit të reagimit – para, gjatë dhe pas ndodhjes së krizës – me qëllim që të jeni me të vërtetë efektivë .
- Në fund të trajnimit, pjesëmarrësit do të kenë më shumë ide në lidhje me llojin më relevant dhe më të dobishëm të mbështetjes në situatën e tyre.

### Kush do të sigurojë mbështetjen?

- Supervizorët dhe liderët e ekipeve luajnë rol të rëndësishëm në përgatitjen e vullnetarëve për punën e tyre, në aspekt të mirëqenies së tyre dhe mbështetjes dhe shprehjes së falënderimit për mbështetjen e tyre.
- Më qëllim që të ngrihen këto çështje në nivel të prioritetëve, ato gjithashtu duhet të jenë të mbështetura nga udhëheqësit dhe koha dhe burimet që janë të nevojshme për mbështetjen e vullnetarëve. Për këtë arsye, supervizorët kanë nevojë për një trajnim themelor për mbështetjen e vullnetarëve dhe për të pasur kujdes për mirëqenien e tyre psikologjike.
- Mbajeni në mend se edhe vetë vullnetarët janë burim në sistemin e mbështetjes psikosociale. Ata kanë zhvilluar strategji të veta për t'u përballur me stresin, si dhe ide të veta për llojin e mbështetjes që duhet ta marrin dhe cila do të jetë më e duhura për ta dhe për ekipin e tyre.

- Mekanizmat e mbështetjes kolegjiale mund të vendosen me qëllim që të sigurohet një rrjet i mbështetjes, për të forcuar rezistencën e vullnetarëve dhe të ekipit për të vepruar gjatë katastrofave.

### **Kush do të marrë mbështetje psikosociale?**

- Në pajtim me politikat dhe strategjitë e Federatës Ndërkombëtare, të gjithë vullnetarët duhet të jenë në gjendje për të pasur qasje për të mbështetja e duhur dhe sistematike psikologjike si angazhim afatgjatë i shoqatës nacionale.
- Të gjithë vullnetarët nuk do të kenë nevojë për nivelin e njëjtë të mbështetjes, por të gjithë ata duhet të kenë qasje për të mbështetja e duhur kur do të kenë nevojë për të. Disa mund të ndihmohen në takimet e rregullta të ekipit, përmes mbështetjes kolegjiale/të bashkëmoshatarëve apo përmes mjedisit të përgjithshëm punues të mbështetjes. Të tjerët mund të kenë nevojë për një supervizion më të rregullt për sigurimin e mbështetjes apo për t'u udhëzuar për të marrë ndihmë nga një institucion profesional.
- Kur do të rishikoni burimet përpquni për të kombinuar strategjitë psikosociale të mbështetjes me nevojat e vullnetarëve tuaj dhe kontekstin në të cilin ata punojnë.

### **Kur do të sigurohet mbështetje?**

- Shihni cilat janë përparësitë në lidhje me sigurimin e mbështetjes para se të ndodhë katastrofa. Nëse kjo nuk është e mundshme gjatë fazës akute të situatës emergjente kur janë përfshirë vullnetarët për të ndihmuar, edhe atëherë mbështetja psikosociale mund të sigurohet përmes informimit dhe orientimit dhe shpërndarjes së materialeve të shkruara për vullnetarët.
- Lloje të tjera të mbështetjes mund të jenë masat rutinë individuale dhe ekipore të mbështetjes gjatë dhe pas ndodhjes së situatës së krizës. Kur masat e mbështetjes janë integruar në kulturën organizative dhe janë pjesë e strategjive punuese për ekipin dhe supervisorët, është shumë e sigurt se këto masa do të implementohen pa shumë përpjekje shtesë.
- Në qoftë se disa nga masat e mbështetjes psikosociale bëhen të jenë të detyrueshme, në vend se sipas nevojës, kjo do të lehtësojë procesin për vullnetarët me rastin e kërkesës së mbështetjes së nevojshme.
- Është me rëndësi për të pasur parasysh se mbështetja nuk do të jetë e nevojshme për të gjithë, e as që të gjithë do të kërkojnë mbështetje profesionale gjatë dhe pas ndodhjes së situatës së krizës. Mirëpo, për ata që kanë nevojë, përpquni për të vendosur mekanizma të vlerësimit të nevojave të tyre dhe për të siguruar një qasje të lehtë.

## 7. Monitorimi dhe vlerësimi i mbështetjes vullnetare (1 orë)

### Gjërat që duhet të mësohen

Në fund të këtij sesiioni pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje:

- Të dinë si mblidhen informacionet për monitorim dhe vlerësim.
- Të dinë si të matin mbështetjen që është siguruar për vullnetarët.
- Të dinë të aplikojnë informacionet që janë mbledhur nga vlerësimi.

### Slajdi 51

#### Monitorimi dhe vlerësimi i mbështetjes së vullnetarëve



### Hyrje në pjesën:

Monitorimi dhe vlerësimi i mbështetjes së vullnetarëve është me rëndësi thelbësore me qëllim që të sigurohet që sistemet e vendosura të mbështetjes ta kenë efektin e planifikuar. Në këtë pjesë do të përfshijmë parimet themelore që kanë të bëjnë me monitorimin dhe vlerësimin.

### 7.1 Çfarë është monitorimi dhe vlerësimi?

Pyetni pjesëmarrësit çfarë kuptojnë ata me nocionin monitorim dhe vlerësim. Kujdesuni për të përfshirë gjërat që janë përmendur më poshtë. Monitorimi dhe vlerësimi i sistemit të mbështetjes psikosociale, nënkupton kontrollin e sistemit ekzistues, sigurimin e informacionit kthyer nga vullnetarët, dhe përdorimin e këtyre informacioneve kthyesë për të parë nëse mbështetja është e mirë dhe nëse vullnetarët konsiderojnë se ajo është e dobishme për ta. Monitorimi dhe vlerësimi

gjithashtu tregojnë nëse mbështetja që ofrohet për vullnetarët është në përputhje me nevojat e tyre dhe nëse janë të nevojshme disa ndryshime.

Udhëheqësit e programeve kanë përgjegjësinë e tërësishme për implementimin e aktiviteteve të monitorimit në një mënyrë të përgjegjshme dhe etike. Të dhënat për aktivitetet e drejtpërdrejta me vullnetarët zakonisht janë mbledhur nga ana e personelit të organizatave komunale të Kryqit të kuq në nivel lokal.

## 7.2 Pse janë të nevojshme monitorimi dhe vlerësimi?

Pyetni pjesëmarrësit pse është e rëndësishme për të kryer një monitorim dhe vlerësim të mbështetjes psikosociale e cila është siguruar për vullnetarët. Kujdesuni për të përmendur aspektet e mëposhtme:

- Përgjegjshmëria – të sigurohemi se jemi të përgjegjshëm, jo vetëm para donatorëve dhe përdoruesve, por edhe para personelit dhe vullnetarëve tanë.
- Relevancë – të sigurohemi se mbështetja që jemi duke e siguruar është e dobishme për vullnetarët.
- Efikasiteti – të sigurohemi se mbështetja e vullnetarëve është në kohë të duhur dhe për një çmim të arsyeshëm.
- Efektiviteti dhe ndikimi – të sigurohemi se mbështetja e siguruar ka efektin e dëshiruar mbi mirëqenien e vullnetarëve.
- Qëndrueshmëria – të sigurohemi se përfitimet e mbështetjes vazhdojnë, madje edhe pas përfundimit të situatës aktuale të krizës.

## 7.3 Në çfarë kryhet monitorimi dhe vlerësimi?

### Slajdi 52

#### Në çfarë kryhet monitorimi dhe vlerësimi?

- Cilat lloje të mbështetjes së vullnetarëve janë në fuqi momentalisht?
- Sa mirë funksionon sistemi i mbështetjes?
- Cilat metoda mund të përdoren për të mbledhur informacione të reja?

Shpjegojeni llojin e informacioneve që dëshironi të mblidhni për të dhënë përgjigje për pyetjet e mëposhtme:

- Cilat lloje të mbështetjes vullnetare janë në fuqi momentalisht?
- Sa mirë funksionon sistemi i mbështetjes?

Shpeshherë nuk është e mundur të ndiqen ndryshimet e bëra në lidhje me sistemin e mbështetjes psikosociale të vullnetarëve. Mirëpo, mund të përdoren disa tregues, për shembull gjatë monitorimit të ndryshimeve në angazhimin dhe

orientimin e vullnetarëve. Treguesit mund të jenë sasiore dhe cilësore. Treguesit sasiore janë gjëra që mund të numërohen, si për shembull numri i vullnetarëve të trajnuar apo numri i personave që përdorin mbështetjen kolegjiale. Treguesit cilësore matin cilësinë e mbështetjes, si për shembull sa vullnetarë konsiderojnë se trajnimi u ka ndihmuar apo sa kanë qenë të ndihmuar nga mbështetja e siguruar kolegjiale.

## 7.4 Si mblidhen informacionet?

Pyetni pjesëmarrësit cilat metoda mund të përdoren për të mbledhur informacionet. Kujdesuni për të përmendur metodat e përmendura më poshtë:

### Metodat e mbledhjes së informacionit për monitorimin dhe vlerësimin:

- Bisedoni me vullnetarët, punonjësit dhe udhëheqësit (për shembull, në grupet e fokusit, intervista) në lidhje me atë si ata e shohin dhe e kuptojnë stresin e vullnetarëve dhe mbështetjen në dispozicion.
- Zbatoni anketa anonime për vullnetarët, punonjësit dhe udhëheqësit, për të kontrolluar njohuritë e tyre në lidhje me stresin e vullnetarëve dhe përballjen me stresin.
- Bëni një regjistrim të burimeve aktuale – njerëzore, materiale dhe financiare – dhe shihni sa në mënyrë efikase janë përdorur këto resurse.

### Slajdi 53

#### Monitorimi dhe vlerësimi?

Punoni në grupet e njëjta si më parë dhe bëni strategji të monitorimit dhe vlerësimit. Përgjigjuni në pyetjet e mëposhtme:

- Si mund të ndiqni dhe të vlerësoni sistemin e mbështetjes psikosociale të cilin e keni përgatitur në aktivitetin e fundit?
- Cilët indikatorët të ndryshimit mund të përmendim?

Kaloni 20 minuta në këtë detyrë dhe jini të përgatitur për të prezantuar strategjinë tuaj në sesionin plenar.

## **Aktiviteti 16: Monitorimi dhe vlerësimi (puna grupore dhe sesioni plenar) – 40 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** për të parë si bëhet monitorimi dhe vlerësimi i aktiviteteve të mbështetjes psikosociale të vullnetarëve.

**Materialet e nevojshme:** letra për në tabelë dhe shënues për çdo grup.

### **Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve për të formuar grupe si në aktivitetin e mëparshëm.
2. Tani kërkojuni pjesëmarrësve për t'u përgjigjur në pyetjet e mëposhtme:
  - Bisedoni me vullnetarët, punonjësit dhe udhëheqësit (shembull, në grupet e fokusit, intervista) në lidhje me atë se si ata shohin dhe e kuptojnë stresin e vullnetarëve dhe mbështetjen në dispozicion.
3. Kërkojuni pjesëmarrësve për të kaluar 20 minuta në përgatitjen e strategjisë si kryhet monitorimi dhe vlerësimi i një aktiviteti të mbështetjes psikosociale. Kërkojuni atyre për të shkruar strategjinë në një letër për në tabelë.
4. Kërkoni nga grupet shkurt të prezantojnë strategjitë e tyre në sesionin plenar.

Rrumbullakoni këtë pjesë të punës me si vijon: është e rëndësishme për të vënë prioritet në monitorimin dhe vlerësimin e mbështetjes psikosociale të vullnetarëve. Përmes monitorimit dhe vlerësimit të aktiviteteve mbështetëse keni për të siguruar që aktivitetet e planifikuara të kenë efektin e dëshiruar për të marrë informacione të vlefshme si të përmirësoni aktivitetet në të ardhmen.

## **8. Komunikimi i mesazhit (1 orë)**

### **Gjërat që duhet të mësohen:**

Në fund të këtij sesioni pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje:

- Të shpjegojnë çfarë është mbështetja psikosociale dhe pse është e nevojshme ajo?
- Të informojnë vullnetarët për strategjitë e mbështetjes në shoqatën nacionale?

**Komunikimi i mesazhit**



Paraqiteni këtë pjesë duke pyetur pjesëmarrësit pse është e rëndësishme për të qenë të informuar edhe vullnetarët në lidhje me shërbimet e mbështetjes në dispozicion.

Të gjitha mesazhet, politikat dhe strategjitë e mbështetjes psikosociale që janë sjellë nga shoqata nacionale nuk do të jenë të dobishme nëse me to nuk janë të njohur dhe nuk i dinë vullnetarët. Shpeshherë vullnetarët nuk i përdorin sistemet e mbështetjes në dispozicion, thjeshtë për arsye se nuk kanë informacion se çfarë është në dispozicion në shoqatën nacionale. Në këtë pjesë do të shohim si komunikohet rëndësia dhe të qenit në dispozicion të mbështetjes psikosociale për vullnetarët.

**8.1 Informimi i vullnetarëve**

**Komunikimi i mesazhit**

**Kur sigurohen informacione për vullnetarët:**

- Merrni parasysh gjuhën që e flasin vullnetarët tuaj, nivelin e tyre të arsimit, kulturën e tyre dhe zakonet e tyre.
- Përpiquni mesazhet të jenë të thjeshta, dhe jepni instruksione të qarta të vlerësimit të mbështetjes, duke përfshirë edhe numrat e telefonit për një ndihmë profesionale në dispozicion, dhe detaje të tjera të kontaktit.
- Informacionet le të jenë në dispozicion në formate të ndryshme, si për shembull, posterë, flaerë apo informacione të tjera të xhepit.
- Përgatitni informacione, qysh para situatës së jashtëzakonshme, kur kjo është e mundshme.
- Mendoni kur këto informacione duhet të ndahen me vullnetarët.

Prezantoni të mëposhtmen:

Këto janë disa gjëra të rëndësishme në lidhje me sigurimin e informacionit për vullnetarët:

- Merrni parasysh gjuhën që e flasin vullnetarët tuaj, nivelin e tyre të arsimit, kulturën e tyre dhe zakonet e tyre.
- Përpiquni mesazhet të jenë të thjeshta, dhe jepni instruksione të qarta për vlerësimin e mbështetjes, duke përfshirë edhe numrat e telefonit për ndihmën profesionale në dispozicion, dhe detaje të tjera të kontaktit.
- Informacionet le të jenë në dispozicion në formate të ndryshme, si për shembull, posterë, flaerë dhe informacione të tjera të xhepit.
- Përgatitni informacion, qysh para situatës së jashtëzakonshme, kur kjo është e mundshme.
- Mendoni kur këto informacione duhet të ndahen me vullnetarët.

## Slajdi 56

### Komunikimi i mesazhit

Përgatitni një prezantim 5 minutash për vullnetarët në njërën nga temat që janë ndarë në grupin tuaj:

Grupi 1: mesazhe kryesore të mbështetjes psikosociale

Grupi 2: mbështetje psikosociale për vullnetarët

Grupi 3: informimi i vullnetarëve

### Aktiviteti 17: Informimi i vullnetarëve (puna grupore dhe prezantimi) – 50 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** të ushtrohet komunikimi me vullnetarët.

**Materialet e nevojshme:** letra për në tabelë, stilolapsa në ngjyra të ndryshme, shirita ngjitës dhe gërshërë.

#### Procedura:

1. Shpjegojuni pjesëmarrësve, se tani do të kalojnë 20 minuta në përgatitjen e një prezantimi 5 minutash që është përkatës për vullnetarët në tema të lidhura me mbështetjen psikosociale.
2. Ndajini pjesëmarrësit në 3 grupe dhe kërkojuni atyre të përgatisin një prezantim të shkurtë në temën e dhënë për grupin:



- Grupi 1: mesazhe kyçe për mbështetjen psikosociale.
    - Çfarë është mbështetja psikosociale?
    - Cilët janë stresuesit e mundshëm në qoftë se një person i caktuar është vullnetar, reaksionet e caktuara të stresit dhe mënyrat e ballafaqimit me stresin?
  - Grupi 2: mbështetja psikosociale për vullnetarët.
    - Jepni udhëzime të qarta si bëhet vlerësimi i mbështetjes (procedurat, rrjetat e udhëzimit, të dhënat e kontaktit, etj.).
    - Çfarë pritet nga vullnetarët për t'u ballafaquar me stresin e tyre? Për shembull, nëse duhet të vizitojnë një trajnim të menaxhimit të stresit, apo të ndajnë kohë për të kryer vlerësim, apo të informojnë supervizorët?
  - Grupi 3: informacioni për vullnetarët.
    - Si mundet shoqata nacionale të sigurojë informacion për mbështetjen psikosociale të vullnetarëve?
    - Kur shoqata nacional mund të sigurojë informacione për mbështetjen psikosociale të vullnetarëve?
3. Tregojuni grupit 1 dhe 2 se mund të prezantojnë informacionet e tyre sikur janë duke i prezantuar për një grup vullnetarësh.
  4. Pasi të gjitha grupet do të përfundojnë prezantimin, kërkojuni pjesëmarrësve për të dhënë shënime në lidhje me gjërat për të cilat ata konsiderojnë se kanë qenë veçanërisht efikase, novatore ose të dobishme.
  5. Për grupin e tretë mund të shtoni diçka nga gjërat që janë përmendur më poshtë.

### **Informimi i vullnetarëve**

Informacionet më shpejt përhapen në organizatë nëse komunikohen përmes kanaleve të ndryshme. Identifikoni punët kryesore të lidhura me procesin e angazhimit dhe mbështetjes së vullnetarëve dhe sigurohuni që këto informacione për mbështetjen psikosociale dhe stresin të jenë komunikuar në mënyrën e duhur për publikun e synuar.

Kjo mund të bëhet në mënyrën e mëposhtme:

- Gjatë procesit të angazhimit.
- Në politikat, kodeksin e sjelljes, dhe përshkrimin e detyrave të punës që i marrin me rastin e bashkimit me shoqatën nacionale.
- Gjatë sesioneve të trajnimit.
- Gjatë informimit dhe orientimit për një situatë të caktuar emergjente.
- Në informacionet e xhepit për punën e vullnetarëve në terren.
- Gjatë takimeve individuale dhe ekipore të mbikëqyrjes.
- Gjatë takimeve të vlerësimit në fund të ditës apo në fund të një ngjarje të krizës apo një situatë të jashtëzakonshme.

- Në fazën pasuese pas përfundimit të situatës emergjente.

Rrumbullakoni këtë pjesë me si vijon:

Është jashtëzakonisht e rëndësishme të gjithë punonjësit dhe vullnetarët që janë të vetëdijshëm për mbështetjen psikosociale të vullnetarëve, në mënyrë efektive të komunikojnë me kolegët e punësuar dhe vullnetarët.

Kjo mund të bëhet vetëm nëpërmjet të kuptuarit të përbashkët të rëndësisë së të pasurit kujdes për mirëqenien psikosociale të vullnetarëve me qëllim që shoqata nacionale të reagojë në mënyrë efektive në nevojat psikosociale të vullnetarëve.

## 9. Përgatitja e planit të veprimit (45 minuta)

### Gjërat që duhet të mësohen

Në fund të këtij sesioni pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje:

- Të përgatisin një plan veprimi për 6 muajt e ardhshëm.

### Hyrje në këtë pjesë:

Ka një fjalë të urtë e cila thotë: *Njerëzit nuk planifikojnë për të mos pasur sukses, ata nuk kanë arritur të planifikojnë.* Këtu potencohet rëndësia e planifikimit. Dëshirojmë të sigurojmë sukses duke përdorur njohuritë e marra nga ky trajnim.

Për këtë arsye, është shumë e rëndësishme për të bërë një plan veprimi, në fakt një listë të aktiviteteve për realizimin e qëllimeve të dëshiruara. Për shembull, ky mund të jetë një plan veprimi për të vendosur një sistem të ri të mbështetjes psikosociale për vullnetarët. Gjithashtu plani mund të jetë edhe vetëm për zhvillimin e ndonjë aspekti të mbështetjes psikosociale të vullnetarëve që mungon në sistemin tanimë ekzistues në shoqatën nacionale.

Kjo pjesë ju ndihmon për të bërë identifikimin se cilat fusha duhet të zhvillohen në 6 muajt e ardhshëm.

## Slajdi 57

### Përgatitja e planit të veprimit

#### Përgatitja e planit të veprimit ka këto përparësi:

- I jep kredibilitet shoqatës suaj nacionale.
- Mbahet evidencë për detajet e rëndësishme.
- Kurseni kohë, energji dhe burime.
- Konkludoni çfarë është e mundshme dhe çfarë nuk është e mundshme me burimet që i keni në dispozicion.
- Rritni gjasat e suksesit për realizimin e qëllimeve tuaja.

#### Përgatitja e planit të veprimit ka këto përparësi:

- I jep kredibilitet shoqatës suaj nacionale.
- Mbahet evidencë për detajet e rëndësishme.
- Kurseni kohë, energji dhe burime.
- Konkludoni çfarë është e mundshme dhe çfarë nuk është e mundshme me burimet që i keni në dispozicion.
- I rritni gjasat e suksesit për realizimin e qëllimeve tuaja.

## Slajdi 58

### Përgatitja e planit të veprimit

#### Përgatitja e planit të veprimit i ka këto përparësi:

- Cilat janë qëllimet tuaja në 6 muajt e ardhshëm?
- Cilat veprime do të ndërmerrni për të realizuar qëllimet tuaja?
- Cili është afati për çdo veprim?
- Kush është përgjegjës për ndjekjen e çdo aksioni?

## Slajdi 59

### Përgatitja e planit të veprimit

- A është i nevojshëm një trajnim shtesë për të realizuar qëllimet tuaja?
- Ku mund të siguroni mbështetje nëse keni nevojë për një mbështetje shtesë për të realizuar qëllimet tuaja?
- Si do të komunikoni në mënyrë të ndërsjellë për statusin e aksioneve tuaja specifike (shembull, takime mujore, takime telefonike, e-mail, grupe interneti, etj.)?

## Aktiviteti 18: Përgatitja e planit të veprimit (puna grupore) – 50 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** të përgatitet një plan veprimi.

**Materialet e nevojshme:** Lista shtojcë 5 (Aneksi 3), letra, stilolapsa.

**Procedura:**

1. Ndajini pjesëmarrësit në grupe sipas rajoneve. (mund t'i ndani sipas organizatave komunale, sipas përgjegjësive, sipas reparteve)
2. Me ndihmën e listës shtojcë, kërkojuni pjesëmarrësve të diskutojnë 30 minuta për aspektet kyç të planit të tyre të veprimit:
  - Cilat janë qëllimet tuaja në 6 muajt e ardhshëm?
  - Cilat veprime duhet t'i ndërmerrni për të realizuar qëllimet tuaja?
  - Cili është afati për çdo veprim?
  - Kush është përgjegjës për ndjekjen e çdo veprimi?
3. Përveç kësaj, kërkojuni pjesëmarrësve të mendojnë për pyetjet e mëposhtme:
  - A është i nevojshëm një trajnim shtesë për realizimin e këtyre qëllimeve?
  - Ku mund të merret ndihma nëse është e nevojshme mbështetja shtesë për realizimin e qëllimeve tuaja?
  - Si kryhet komunikimi i ndërsjellë në lidhje me statusin e veprimeve tuaja specifike, shembull, takimet mujore, takimet telefonike, e-maili, grupet e internetit, etj?
4. Shkruajini elementet kryesore të aksionit të miratuara gjatë diskutimit të listës shtojcë.
5. Në sesionin plenar pyetni pjesëmarrësit nëse pajtohen me pikat e planit të tyre të veprimit dhe nëse konsiderojnë se është real.
6. Në gjithë grupin vendosni si do të ndiqet plani i veprimit në periudhë prej 6 muajsh. Për shembull, një person nga çdo grup mund të dërgojë një e-mail për te lehtësuesi për statusin e planit të tyre të veprimit.
7. Kërkoni nga çdo grup për të dorëzuar planin e tyre të veprimit nëpërmjet e-mail-it para përfundimit të trajnimit.

Rrumbullakoni këtë pjesë me si vijon: është me rëndësi të ndahet më shumë kohë pas trajnimit për të përgatitur planin tuaj të veprimit dhe me qëllim që plani i veprimit të jetë efektiv, ai duhet të jetë:

- **I kompletuar** – të jenë listuar të gjitha aktivitetet që dëshironi t'i ndërmerrni për të realizuar qëllimet tuaja.

- **I qartë** – të theksohet qartë kush është përgjegjës për të ndjekur realizimin e aktiviteteve.
- **I ri** – të reflektojë situatën aktuale në shoqatën nacionale duke përfshirë mundësitë dhe pengesat që mund të prishin planin.

## 10. Vlerësimi (30 minuta)

### Aktiviteti 19: Gjejeni shokun tuaj (në çifte) – 10 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** të përdoret sistemi miqësor për trajnimin.

**Materialet e nevojshme:** /.

**Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve për të caktuar një shok.
2. Kërkojuni pjesëmarrësve për të parashtruar pyetjet e mëposhtme për shokët:
  - Çfarë mësuar nga trajnimi?
  - Si do të aplikoni të mësuarën në punën tuaj?

### Aktiviteti 20: Pyetësi i vlerësimit (puna individuale) – 15 minuta

**Qëllimi i aktivitetit:** të bëhet vlerësimi i trajnimit.

**Materialet e nevojshme:** kopje të pyetësit të vlerësimit. (Aneksi 2)

**Procedura:**

1. Ndajeni pyetësin e vlerësimit të Aneksit 2.
2. Kërkojuni pjesëmarrësve të ndajnë 15 minuta për të plotësuar pyetësin.
3. Mblidhni më vonë pyetësorët e vlerësimit.

## Rrumbullakimi i ditës dhe përcjellja e pjesëmarrësve (15 minuta)

### Slajdi 60

#### Rrumbullakimi i ditës, rrumbullakimi i punës dhe përcjellja e pjesëmarrësve



Pasi të keni kaluar 2 ditë me pjesëmarrësit, është e mundshme që ata janë lidhur ndërmjet vete. Ndoshta pjesëmarrësit kanë treguar histori personale dhe situata të lëndueshme me të cilat janë ballafaquar. Prandaj është e rëndësishme të ndani kohë për t'u thënë atyre lamtumirë si miq të dashur. Është mirë të përgatitet një listë e pjesëmarrësve me emrat e tyre dhe informacionet e kontaktit dhe ta ndani listën me pjesëmarrësit.

#### **Ushtrimi: Përshëndetja**

##### **Qëllimi**

Të përshëndeten pjesëmarrësit

##### **Procedura**

Shihni shembuj të aktivitetit të përshëndetjes me pjesëmarrësit në Aneksin 1.

## ANEKSET

### ANEKSI 1: Thyerësit e akullit, aktivitetet e klikimit dhe aktivitetet e ngrohjes.

#### THYERËSIT E AKULLIT

##### Aktiviteti 1: Prezantimi i partnerit tim (15 deri 30 minuta)

**Qëllimi i aktivitetit:** t'u mundësohet pjesëmarrësve për t'u njoftuar me njëri-tjetrin.

**Materialet e nevojshme:** /.

**Procedura:**

1. Ndajeni grupin në çifte dhe jepuni atyre 3 minuta për të intervistuar njëri-tjetrin.
2. Pastaj kërkoni nga çdo çift për të prezantuar partnerin e vet në grup.

Mund të përdoren pyetjet e mëposhtme:

- Ku jeni lindur?
- Sa vjet jeni në Kryqin e kuq dhe në çfarë cilësie?
- Pse jeni paraqitur për trajnimin?
- Çfarë do të bënit për vullnetarët tuaj nëse fitoni një milion dollarë?

Roli juaj si lehtësues do të jetë për të menaxhuar kohën dhe për të lehtësuar aktivitetin në mënyrën e paraqitur. Gjithashtu është e rëndësishme për të ndarë disa informacione për ju. Ndani për këtë qëllim disa minuta për t'u prezantuar para se të keni vazhduar me pjesën e ardhshme të trajnimit.

## Aktiviteti 2: Pasimi i topit (15 deri 30 minuta)

**Qëllimi i aktivitetit:** të jepet mundësi për pjesëmarrësit të njihen në mes vete. (nëse pjesëmarrësit njihen me njëri-tjetrin, ky aktivitet mund të përdoret për të dëgjuar pritjet e tyre nga trajnimi)

**Materialet e nevojshme:** një top i vogël.

### Procedura:

1. Thoni pjesëmarrësve për të qëndruar në rreth dhe shpjegojuni se idea e këtij thyerësi të akullit është që grupi të njihet në mes vete duke gjuajtur topin nga njëri njeri tek njeriu tjetër. Shpjegojuni atyre se kur dikush e kap topin, duhet të thotë 4 gjëra për veten e tij:
  - Emrin dhe mbiemrin.
  - Organizatën komunale të Kryqit të kuq.
  - Diçka të veçantë që është karakteristike për personin.
  - Pritjet nga trajnimi.
2. Pastaj hidhni topin tek një tjetër në rreth. Nëse personi që e kap topin nuk di si të përgjigjet, ndihmohuni atij dhe përkujtojeni se çfarë duhet të thotë.
3. Inkurajoni pjesëmarrësit për të hedhur topin nga njëri tek tjetri në grup derisa të mos prezantohen të gjithë.
4. Pastaj prezantohuni edhe ju si lehtësues i grupit për t'ju njohur pjesëmarrësit.

## Aktiviteti 3: Përshëndetja (25 deri 30 minuta)

**Qëllimi i aktivitetit:** të jepet mundësi pjesëmarrësve për t'u njohur mes vete.

**Materialet e nevojshme:** /.

### Procedura:

1. Shpjegojuni pjesëmarrësve se do të kaloni mjaft kohë së bashku gjatë disa ditëve të ardhshme, prandaj është mirë të njihen pak.
2. Kërkojuni pjesëmarrësve për t'u ngritur dhe për të shëtitur nëpër klasë dhe për të prezantuar veten e tyre për sa të jetë e mundur më shumë njerëz. Duhet të thonë emrin e tyre dhe një gjë interesante për ta. Ky mund të jetë



orinetimi i tyre profesional – apo diçka krejtësisht e ndryshme. Ideja është të ndihmohen njerëzit për të mbajtur në mend njëri-tjetrin. Shembuj:

- Përshëndetje, unë jam Marko i Kryqit të kuq të Dibrës.
- Përshëndetje, unë jam Ana dhe jam vullnetare 10 vjet.
- Përshëndetje, unë jam Seati dhe e dua notin.

3. Të gjithë pjesëmarrësit le të shëtisin në hapësirën dhe le të prezantohen në mënyrë të ndërsjellë në periudhë prej 5 deri 7 minuta (varësisht nga madhësia e grupit).
4. Pasi të ketë kaluar koha kërkojuni njerëzve për të shëtitur përsëri nëpër hapësirën. Kësaj radhe në vend se të prezantohen, pjesëmarrësit duhet të kërkojnë personat të dhënat e të cilëve i kanë mbajtur mend. Për shembull, “Përshëndetje, ti je Marko”, ose “Përshëndetje, ti je nga Kryqi i kuq i Dibrës”, ose “Përshëndetje, ti e do notin”. (apo çfarëdo që kanë thënë ata, dhe ju e keni mbajtur mend).

#### **Aktiviteti 4: Dielli gjithnjë shkëlqen (15 deri 20 minuta)**

**Qëllimi i aktivitetit:** të përshëndeten pjesëmarrësit dhe të prezantohen pjesëmarrësit.

**Materialet e nevojshme:** /.

**Procedura:**

1. Urojini mirëseardhje pjesëmarrësve. Kërkojuni atyre të qëndrojnë në rreth për të qenë në gjendje të shihen të gjithë me njëri-tjetrin.
2. Kërkojuni pjesëmarrësve të qëndrojnë në rreth dhe të thonë në mënyrë të alternuar emrin e tyre, funksionin dhe nga cila organizatë komunale e Kryqit të kuq vijnë.
3. Pasi të jenë prezantuar të gjithë, tregojuni se të gjithë do të kenë mundësinë për t’u njoftuar më mirë duke luajtur lojën e quajtur “Dielli gjithnjë shkëlqen” (mund të ndryshoni fjalinë nëse nuk është e përshtatshme).
4. Kur pjesëmarrësit do të dëgjojnë diçka të vërtetë për ta, duhet të hyjnë në rreth.
5. Fillojeni lojën me:
  - *Dielli gjithnjë shkëlqen për ata që punojnë direkt me vullnetarë.*
  - *Dielli gjithnjë shkëlqen për ata që janë vetë vullnetarë.*
  - *Dielli gjithnjë shkëlqen për ata që punojnë në organizatën më shumë se 5 vjet.*

6. Pjesëmarrësit mund të vazhdojnë aktivitetin dhe të përpilojnë shembujt e tyre.

## AKTIVITETET E KONTROLLIT

### Aktiviteti 1: Unë mendoj se ... (15 minuta)

**Qëllimi i aktivitetit:** të fillohet dita në frymë pozitive.

**Materialet e nevojshme:** një top i vogël.

**Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve të qëndrojnë në rreth së bashku me ju.
2. Shpjegojuni se kur dikush do të kapë topin, duhet të thotë një gjë që përputhet me pritjet, diçka që ata mendonin se do të realizohej pas pjesës së fundit të trajnimit.
3. Pastaj hidhni topin tek ndonjë tjetër në rreth. Nëse personi të cilit ia keni hedhur topin nuk di si të përgjigjet, ndihmohini për t'u përkujtuar se çfarë duhet të thotë.
4. Inkurajojeni pjesëmarrësin e parë të hedhë topin tek ndonjë tjetër në grup e kështu me radhë, derisa të marrin të gjithë mundësinë për të thënë diçka.

Përfshijuni në aktivitet edhe ju si lehtësues.

### Aktiviteti 2: Rrethi i humorit (15 minuta)

**Qëllimi i aktivitetit:** të mundësohet për pjesëmarrësit të thonë si ndjehen në grup, në fillim pa folur.

**Materialet e nevojshme:** shkruani shprehje në 4 fletë letre dhe vendosini në dysheme në mënyrë që këto më pastaj të bëhen rreth.

- Në anën veriore të rrethit, vendosini fjalët **energjik/i hapur/komunikues** në dysheme.
- Në anën lindore të rrethit, vendosini fjalët **i dhembshëm/i matur/i interesuar** në dysheme.
- Në anën jugore të rrethit, vendosini fjalët **i lodhur/ jo komunikues/problematik** në dysheme.
- Në anën perëndimore të rrethit, vendosini fjalët **neutral/dëgjon/vëzhgon** në dysheme.

- (Në vend se të shkruani fjalë për këto ndjenja, mund të vendosni edhe vizatime me fytyrë të qeshur, fytyrë të vrerët, fytyrë të pikëlluar dhe fytyrë të pacaktuar).

### **Procedura:**

1. Përfundojeni shpjegimin se pjesëmarrësit duhet t'i tregojnë grupit si ndjehen. Këtë do ta bëjnë me pozicionimin e tyre në rreth (pa folur) krahas fjalëve (apo shprehjeve të fytyrës), të cilat më së miri përshkruajnë humorin e tyre. Shpjegojini katër kategoritë dhe çfarë përfaqësojnë ato.

- Energjik/i hapur/komunikues – përfaqëson dikë që ndjehet i pushuar, pozitiv dhe i gatshëm për të ndarë diçka me grupin.
- I dhembshur/i matur/i interesuar – përfaqëson dikë që ka mendime të thella ose ka pyetje për trajnimin e ditës së mëparshme.
- I lodhur/jo komunikues/ problematik – përfaqëson dikë që ka brenga të veçanta, ndjehet i lodhur apo thjeshtë është jo komunikues.
- Neutral/dëgjon/vëzhgon – përfaqëson dikë që ndjehet neutral apo i pavendosur, apo thjeshtë dëshiron të dëgjojë dhe të vëzhgojë në momentin.

2. Jepuni njerëzve disa momente për të shëtitur përreth dhe për të gjetur vendin e tyre në rreth i cili më së miri i shpreh ndjenjat e tyre.

- Pjesëmarrësit të cilët do të qëndrojnë pranë anës veriore (energjik/i hapur/komunikues), apo në anën lindore (i dhembshur/i matur/i interesuar), duhet të pyeten pse kanë qëndruar në atë vend. Pjesëmarrësit që kanë qëndruar në anën perëndimore (neutral/dëgjon/vëzhgon), më së miri është të lihen vetëm, për shkak se ata kanë treguar se nuk duan të komunikojnë për momentin.

Përfshijuni edhe ju si lehtësues në këtë aktivitet.

## AKTIVITETET E KONTROLLIT

### Aktiviteti 1: Kontrollimi i aktiviteteve (15 minuta)

**Qëllimi i aktivitetit:** pjesëmarrësit të mund të ndajnë atë që e kanë mësuar (dhe kjo do t'i lejojë lehtësuesit të kontrollojë se si zhvillohet trajnimi).

**Materialet e nevojshme:** një top i vogël.апо топче.

#### Procedura:

1. Kërkojuni pjesëmarrësve të formojnë një rreth.
2. Kërkojuni atyre të pasojnë topin. Kur dikush e kap topin, kërkoni nga ai që të ndajë me grupin atë më të dobishme që e ka mësuar gjatë ditës. Kjo mund të jetë diçka që i është dukur veçanërisht e rëndësishme pjesëmarrësit, një leksion i mësuar, një kuptim i ri i gjërave, një pikëpamje tjetër, etj.
3. Filloni duke ndarë përshtypjet tuaja për ditën, pastaj vazhdoni duke hedhur topin tek ndonjë tjetër.

### Aktiviteti 2: Shënimet e ditës (15 minuta)

**Qëllimi i aktivitetit:** lehtësuesi të kontrollojë si pjesëmarrësit e vlerësojnë trajnimin në ditën e kaluar.

**Materialet e nevojshme:** ngjitëse të letrës, stilolapsa, letra për në tabelë dhe shënuesit.

#### Procedura:

1. Kërkojuni pjesëmarrësve të japin përshtypjet e tyre për trajnimin gjatë ditës. Kërkojuni atyre për të shkruar në ngjitëset e letrës:
  - Ndjenjat e tyre.
  - Pyetjet.
  - Shënimet.
  - Emocionet.
2. Derisa shkruajnë, vizatojeni një kryq të madh në mesin e letrës për në tabelë (rrethin ndajeni në 4 pjesë) dhe shkruajini këto 4 kategori në çdo katror.
3. Kërkojuni pjesëmarrësve të ngjisin ngjitëset e letrës në kategorinë e duhur.

4. Kur çdonjëri e plotëson detyrën, lexojini në zë shënimet. Vendoseni letrën në mur.

### **Aktiviteti 3: Përshëndetja (dita e fundit) – 20 deri 25 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** t'u jepet mundësi të gjithë pjesëmarrësve për të ndarë një gjë të caktuar që do ta marrin me vete nga trajnimi.

**Materialet e nevojshme:** një top i vogël.

**Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve të formojnë një rreth.
2. Hidheni topin tek një person i caktuar dhe pyesni se çfarë ajo që do ta marrë me vete si më interesante nga trajnimi (një moment interesant, një leksion të mësuar, një kuptim të ri të gjërave, një pikëpamje tjetër).
3. Pastaj kërkon nga personi që ka folur të hedh topin tek ndonjë tjetër. Ndani kohë për të dhënë mundësi për të gjithë që të flasin.

### **Aktiviteti 4: Ceremonia e përshëndetjes (dita e fundit) – 20 deri 25 minuta**

**Qëllimi i aktivitetit:** të përfundohet trajnimi në mënyrë pozitive dhe të kuptimtë.

**Materialet e nevojshme:** nga një send të vogël për çdo pjesëmarrës.

**Procedura:**

1. Mblidhni pjesëmarrësit në rreth në një vend të qetë ku nuk do t'ju shqetësojnë. Ndani nga 1-2 minuta për secilin anëtar të grupit për këtë aktivitet.
2. Vendosni një grumbull sendesh të vogla në qendrën e rrethit, një send për çdo anëtarë. Sendet nuk duhet të jenë të çmueshme (zinxhir çelësi, simbol apo guralec i vogël i lëmuar).
3. Tregojuni pjesëmarrësve se kur dëshirojnë për të folur të hyjnë në qendrën e rrethit, të zgjedhin një send, të kthehen në vendin e tyre, dhe të thonë një gjë që u ka lënë përshtypje më të madhe nga trajnimi (moment interesant, leksion i mësuar, kuptim i ri i gjërave, pikëpamje tjetër).
4. Sendin që do ta marrin mund ta mbajnë si kujtim nga pjesëmarrja në trajnim.
5. Mirëpo, theksoni se secili do të flasë kur do të jetë i përgatitur.
6. Si lehtësues mos jini i pari apo i fundit, por gjeni mundësinë për të marrë pjesë në diskutim diku nga mesi.

## AKTIVITETET E NGROHJES

### Aktiviteti 1: Ngjyrosni kabinën e telefonit (5 deri 10 minuta)

**Qëllimi i aktivitetit:** argëtimi dhe angazhimi i pjesëmarrësve në aktivitet fizik dhe nxitja e të menduarit kreativ të pjesëmarrësve.

**Materialet e nevojshme:** /.

#### Procedura:

1. Ftojini pjesëmarrësit për të qëndruar në rreth.
2. Kërkojuni pjesëmarrësve për të paramenduar se kanë një kabinë telefoni para tyre.
3. Kërkoni nga secili të vizatojë konturat e kabinës së telefonit në ajër. Tregojuni pjesëmarrësve si të bëjnë këtë.
4. Pastaj tregojuni pjesëmarrësve se ka një kovë të madhe me ngjyrë para çdo kabine të telefonit me ngjyrën e tyre të dashur, por për fat të keq nuk ka brusha për të ngjyrosur. Kjo do të thotë se duhet të ngjyrosin kabinën me trupin e tyre.
5. Tregojuni pjesëmarrësve si të bëjnë këtë duke lagur shputën tuaj në kovën e paramenduar. Pastaj, ngjyroseni me shputën tuaj pjesën e poshtme të kabinës së telefonit.
6. Vazhdoni duke lagur gjurin tuaj në kovën dhe ngjyroseni pjesën tjetër të kabinës së telefonit me gjurin tuaj.
7. Vazhdoni në këtë mënyrë të ngjyrosni kabinën e telefonit, për shembull me barkun tuaj, shpatullat dhe kokën.
8. Vazhdoni derisa të mos e ngjyrosni tërë kabinën e telefonit.
9. Aktiviteti është më argëtues nëse e teproni me lëvizjet dhe ndihmoni pjesëmarrësit për t'u ndjerë më këndshëm për t'u bashkëngjitur në aktivitetin.

## **Aktiviteti 2: Shumë aktivitete të njëkohshme (10 deri 15 minuta)**

**Qëllimi i aktivitetit:** të shihet si shumica e aktiviteteve të njëkohshme kanë efekt të vëmendjes (si pikë fillestare e bisedës për stresin).

**Materialet e nevojshme:** lloje të ndryshme të topave të vegjël.

### **Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve për të formuar rrathë nga 6 deri 10 persona.
2. Tregojuni pjesëmarrësve se qëllimi i këtij aktiviteti është të hedhet topi nga njëri tek tjetri sipas një renditjeje të veçantë.
3. Me këtë rast, çdo pjesëmarrës mund të hedhë dhe të kapë topin vetëm një herë.
4. Pjesëmarrësit nuk mund të hedhin topin deri tek dikush tjetër pranë tyre në anën e majtë apo anën e djathtë.
5. Çdo person duhet të mbajë mend kush ia ka hedhur topin dhe kujt ia ka hedhur ai topin që të mund të përsëritet procedura.
6. Tregojini grupit për të ushtruar renditjen disa herë.
7. Filloni me një top. Pas disa minutash shtojeni topin e dytë, pastaj të tretin, të katërtin etj, derisa pjesëmarrësit të fillojnë t'i lëshojnë topat.
8. Pastaj mblidhni të gjitha topat dhe pyetni pjesëmarrësit, çfarë janë përvojat e tyre nga ky aktivitet. Këtë aktivitet mund ta përdorni si pikë fillestare për diskutimin për reagimet fizike dhe emocionale të stresit.

Aktiviteti mund të kryhet pas folur.

## **Aktiviteti 3: Numërimi deri 20 në rreth (10 deri 15 minuta)**

**Qëllimi i aktivitetit:** të forcohet bashkëpunimi grupor dhe të mundësohet për pjesëmarrësit të merren vesh në mënyrë paqësore dhe të qetë.

**Materialet e nevojshme:** /.

### **Procedura:**

1. Kërkojuni pjesëmarrësve të qëndrojnë në rreth.
2. Tregojuni pjesëmarrësve të shikojnë në një pikë në mesin e rrethit.

3. Shpjegojuni atyre se duhet të numërojnë deri në 20 duke treguar numrat njërin pas tjetrit. Nuk është e lejuar të shikojnë njëri-tjetrin dhe nuk e kanë të lejuar për të zgjidhur prej më parë radhitjen në aspektin e asaj se kush do të numërojë.
4. Nëse dy veta thonë ndonjë numër në të njëjtën kohë, atëherë numri fillon të numërohet përsëri nga 1. Grupi ka sukses kur do të numërojë deri në 20.

Nëse për grupin është vështirë të numërojë me radhë, thoni atyre të ngadalësojnë. Grupi mund të ndihmojë punën nëse bëhen pauza ndërmjet çdo numri, kështu do të ndahen një deri dy sekonda, para se të fillojë numërimi i serishëm.



## ANEKSI 2: Formulari i vlerësimit

Data: \_\_\_\_\_

Vendi: \_\_\_\_\_

Ju lusim të shënoni përgjigjet tuaja për pyetjet e mëposhtme duke përdorur shkallën e poshtëshënuar të vlerësimit:

Shumë dobët		Pamjaftueshëm		Mjaftueshëm		Mirë		Shkëlqyeshëm
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Konceptet dhe teoritë e prezantuara në trajnim ishin të përshtatshme për nevojat e mia për njohuri.								
Pjesa 1 (Të kuptohet mbështetja psikologjike) ishte relevante për punën time								
Pjesa 2 (Rreziqet, rezistenca dhe faktorët mbrojtës) ishte relevante për punën time.								
Pjesa 3 (Kujdesi personal) ishte relevante për punën time.								
Pjesa 4 (Mbështetja e bashkëmoshatarëve/kolegëve) ishte relevante për punën time.								
Pjesa 5 (Ndhima e parë psikologjike për vullnetarët) ishte relevante për punën time.								
Pjesa 6 (Vendosja e sistemit të mbështetjes psikosociale për vullnetarët) ishte relevante për punën time.								
Pjesa 7 (Monitorimi dhe vlerësimi i mbështetjes vullnetare) ishte relevante për punën time.								
Pjesa 8 (Komunikimi i mesazhit) ishte relevante për punën time.								
Pjesa 9 (Përgatitja e planit të veprimit) ishte relevante për punën time.								
Informacionet kthyesë të lehtësuesit për ushtrimet/aktivitetet ishin të dobishme.								
Informacionet kthyesë në grup dhe diskutimet ishin të dobishme.								
Aktivitetet gjatë trajnimit ishin relevante/të përshtatshme në pikëpamje kulturore.								
Përvetësova njohuri dhe përvoja të dobishme gjatë trajnimit.								
Shkurt përmendni cilat shkathtësi, nëse është relevante, i mësuat gjatë trajnimit:								
Më shumë kohë duhet të ndahet për:								
Më pak kohë është e nevojshme për:								
Vlerësimi i përgjithshëm me notë i përmbajtjes:								
Vlerësimi i përgjithshëm me notë i prezantimeve:								
Vërejtje të tjera:								

## **ANEKSI 3: Listat shtojcë**

### **Lista shtojcë 1: Vullnetarizmi në Norvegji pas korrikut të vitit 2011**

Në korrik të vitit 2011 në Norvegji ndodhën 2 sulme terroriste me ç'rast humbën jetën 77 njerëz. Sulmi i parë ishte përmes një shpërthimi të një automjeti bombë në Oslo, me ç'rast u vranë 8 njerëz dhe u lënduan të paktën 209 njerëz. Sulmi i dytë ndodhi më pak se 2 orë më vonë në një kamp të të rinjve në ishullin Utoja. Një njeri i veshur me uniformë të policit, hyri në ishull dhe hapi zjarr mbi pjesëmarrësit duke vrarë 69 të rinj.

Disa qindra vullnetarë të Kryqit të kuq të Norvegjisë morën pjesë në kërkimin e personave të zhdukur pas të shtënave në Utoja dhe siguruan mbështetje për familjarët dhe të rinjtë në gjithë vendin. Kryqi i kuq i inkurajonte vullnetarët për të foluar haptazi për reagimet e tyre lidhur me ngjarjet tragjike, dhe janë organizuar takime të rregullta në të cilat vullnetarët ishin në gjendje për të ndarë problemet dhe përvojat e tyre.

Një program i veçantë është implementuar për trajnimin dhe ndihmën e vullnetarëve të punësuar në organizatat komunale lokale për të siguruar mbështetje për popullsinë e re dhe familjarët e tyre të prekur të cilët ktheheshin në shtëpi pas tragjedisë. Vullnetarët më vonë raportuan se njerëzit kanë qenë veçanërisht falënderues dhe kanë vlerësuar atë që kanë bërë vullnetarët si mbështetje për njerëzit e rinj dhe të afërmit e tyre.

## Lista shtojcë 2: Skenarët e ndihmës së parë psikologjike

### Vullnetarizmi në një ekip të lëvizshëm shëndetësor në një vend të prekur nga konflikti

#### Kërkuesi i ndihmës:

Punoni në një ekipi të lëvizshëm shëndetësor që nga fillimi i konfliktit të dhunshëm në vendin tuaj. Para 2 orëve një koleg i afërm i juaji është qëlluar me plumb derisa ju jeni në detyrë me të. Jeni duke ngarë automjetin ndërsa ngjarja ndodh. Arrini të shmangni zjarrin dhe shkoni në spitalin e afërt. Mjeku ju thotë se gjendja e kolegut tuaj është kritike. Ndjeni se gjithë bota po rrënohet. Para se të dilni në mëngjes, kolegu juaj nuk ka dashur të shkojë në atë zonë, por ju e keni ditur se atje ka njerëz që kanë nevojë për ndihmë. Keni konsideruar se do të jeni të sigurt në automjetin me emblemën e Kryqit të kuq. Vazhdimisht pyesni veten: *Po ta dëgjoja, kjo nuk do të ndodhte. Eh sikur ta dëgjoja.*

#### Personi që ofron ndihmë të parë psikologjike:

Ju jeni koleg i personit që kërkon ndihmë dhe i vullnetarit që është plagosur. Në spital gjeni kolegun i cili rri ulur në karrige me duart e kapura për koke. Për shkak se jeni i afërt me të dy kolegët e përfshirë në incident, nuk mund të ndihmoni por edhe ju jeni të prekur nga situata dhe kjo është një sfidë e madhe për ju. Tregojini si sigurohet ndihma e parë psikologjike kolegut tuaj.

### Vullnetarët që ofrojnë ndihmë të parë në një zonë të prekur nga konflikti

#### Kërkuesi i ndihmës:

Para 10 muajsh keni filluar të jeni vullnetar në një zonë të prekur nga një konflikt i dhunshëm. Që atëherë, keni kryer detyra të ndryshme, duke përfshirë edhe shpërndarjen e ndihmës humanitare dhe ndihmë për evakuimin e personave të plagosur. Ndjeheni të përgatitur mirë, i fuqishëm dhe i aftë për të ndihmuar personat që kanë nevojë për ndihmë. Por javën e fundit filloni të ndjeni frikë dhe shqetësim çfarë do të ndodhë gjatë ditës dhe keni vështirësi me gjumin. Kjo ka filluar pas ditës kur ju dhe 20 vullnetarë të tjerë të Kryqit të kuq keni shkuar për të evakuuar 20 trupa të personave të vdekur në këtë zonë. Ndjetë një shqetësim dhe frikë derisa keni kryer detyrën, por e dinit se duhet të bëhej dhe fare nuk jeni hamendur për të marrë pjesë në këtë aktivitet. Tani ndjeni dobësi dhe vetmi dhe thellim në mendimet tuaja dhe kujtime të tmerrshme ju përkujtojnë ngjarjen në të cilën ju ishit dëshmitar.

#### Personi që ofron ndihmë të parë psikologjike

Ju jeni kolegë i personit që kërkon ndihmë. Vëreni se humori i kolegut tuaj ka ndryshuar në mënyrë dramatike gjatë javës së fundit. I afroheni. Siguroni ndihmë të parë për kolegun tuaj.

## Lista shtojcë 3: Strategjitë themelore dhe shtesë

### PARA NDODHJES SË SITUATËS SË KRIZËS

#### Angazhimi dhe përzgjedhja

##### Strategjitë themelore

Me rastin e angazhimit dhe testimit të vullnetarëve potencialë a:

- I diskutoni detyrat të cilat do t'i kryejnë vullnetarët në situata të vështira?
- E theksoni rëndësinë e mirëqenies së vullnetarëve?
- Pyetni për resurset dhe strategjitë që i posedojnë vullnetarët për t'u ballafaquar me stresin?
- Pyesni në mënyrë rutinë për përvojat e mëparshme me ngjarjet e krizës dhe të stresit, në lidhje me atë si ata janë përballur dhe çfarë kanë ndjerë për këto ngjarje?

##### Strategjitë shtesë

A:

- E theksoni përgjegjësinë e ndarë të shoqatës nacionale dhe vullnetarit në fushën e sigurimit të mirëqenies së vullnetarëve?
- Jepni informacione për mbështetjen psikosociale në dispozicion për vullnetarët?
- Keni udhëzime për testimin dhe angazhimin dhe trajnimin e personelit?
- I testoni vullnetarët me ndihmën e personave profesionale për reagim në katastrofa apo persona profesionale për mbështetjen psikosociale?

#### Orientimi

##### Strategjitë themelore

Kur orientohen vullnetarët në organizatë për të zbatuar aktivitete gjatë një situatë të krizës, a:

- Sigurojnë informacione për stresin që është i pranishëm në punën gjatë situatave të jashtëzakonshme dhe si mund të ndikojë në mirëqenien e vullnetarëve?
- Flisni për të pasur vetë-kujdes dhe strategji të kujdesit për ekipin?
- I pyesni vullnetarët cilat lloje të strategjive i përdorin dhe për cilin lloj të ndihmës nga anëtarët e ekipit dhe supervisorët kanë më së shumti nevojë?

##### Strategjitë shtesë

A:

- Siguroni informacione gojore dhe të shkruara për stresin dhe përballjen me stresin gjatë sigurimit të trajnimit të orientimit?
- Siguroni informacione të shkruara dhe gojore për mbështetjen psikosociale që është në dispozicion të vullnetarëve në shoqatën nacionale, duke përfshirë edhe të dhënat për udhëzimin për të marrë mbështetje profesionale?

## **Informimi dhe trajnimi**

### **Strategjitë themelore**

Kur kryhet informimi dhe trajnimi i vullnetarëve për reagim në situatat të veçanta dhe emergjente, a:

- Siguroni informacione për situatat e veçanta të stresit që janë relevante në situatën e krizës, (shembull, përballja me vdekjen apo me lëndime të rënda)?
- E potenconi rëndësinë e sigurimit të vetë-kujdesit dhe të kujdesit ekipor?
- Kryeni vlerësim të përbashkët të gatishmërisë së vullnetarëve për kryerjen e rolit të tyre?
- Shpjegoni si mund të kenë qasje vullnetarët te mbështetja nga eprori i tyre apo kolegët?
- E përfshini ndihmën e parë psikologjike në trajnimin e ndihmës së parë për të gjithë punonjësit dhe vullnetarët?
- I trajtoni të gjithë udhëheqësit dhe mbikëqyrësit në trajnimet individuale dhe grupore për ndihmën e parë psikologjike?
- Ndani në trajnim përvoja të personave të cilët më parë kanë qenë të përfshirë në situata të krizës me qëllim që të normalizohen reagimet e stresit, të potencohet vetë-kujdesi dhe të vihet theks në rëndësinë e pranimin të mbështetjes?

### **Strategjitë shtesë**

A:

- Shpjegoni se vullnetarët mund të sigurojnë qasje tek mbështetja e siguruar nga mbikëqyrësit apo kolegët e tyre të cilët sigurojnë mbështetje?
- E theksoni rëndësinë e pranisë së takimeve individuale dhe ekipore të mbështetjes dhe supervizionin?
- Jepni të dhëna të kontaktit dhe instruksione për vullnetarët si të sigurojnë qasje për te mbështetja e besueshme psikosociale (nga personat profesionalë të institucioneve shëndetësore mentale)?
- I aftësoni të gjithë vullnetarët si të njohin simptomat e stresit dhe vetë-kujdesin themelor dhe kujdesin ekipor?
- Siguroni për të pasur të gjithë udhëheqësit mjete të sigurimit të mbështetjes individuale dhe grupore në situata të krizës?
- I aftësoni të gjithë udhëheqësit si dhe kur të udhëzojnë vullnetarët për të marrë mbështetje profesionale psikologjike?

## **Planifikimi i situatave të jashtëzakonshme**

### **Strategjitë themelore**

Me rastin e planifikimi të ngjarjeve të papritura serioze, a:

- Keni plan të mbështetjes së vullnetarëve që punojnë në rrethana veçanërisht të vështira (në organizatë apo nëpërmjet udhëzimit për te institucioni profesional)?
- Keni informacionin e fundit në lidhje me institucionet ku mund të udhëzohen personat që kanë nevojë për ndihmë profesionale?
- Keni planifikuar një shkallë të ndërhyrjeve psikosociale për vullnetarët në buxhetin vjetor, nëse lind një nevojë e tillë?
- E dini kush është përgjegjës për miratimin e fondit të mbështetjes psikosociale?

### **Strategjitë shtesë**

A:

- Keni vendosur sistem të udhëzimit për të marrë mbështetje profesionale që është siguruar nga vullnetarë të aftësuar për mbështetjen psikosociale apo nga institucionet profesionale?
- Keni sistem të udhëzimit i cili siguron një mbështetje të besueshme, profesionale, psikologjike?
- Keni vendosur një sistem të mbikëqyrjes dhe mbështetjes së udhëheqësve të cilët sigurojnë mbështetje për vullnetarët?

## **GJATË SITUATËS SË KRIZËS**

### **Takimet ekipore**

#### **Strategjitë themelore**

Kur mbani takime ekipore a:

- I informoni vullnetarët në fillim të çdo dite të re për t'i përgatitur dhe inkurajuar?
- I merrni në pyetje vullnetarët në fund të çdo dite të punës për të parë nëpër çfarë kanë kaluar dhe si janë përballur me sfidat?
- Krijoni kulturë mbështetëse në mes anëtarëve të ekipit si dhe një atmosferë të hapur për të kërkuar ndihmë dhe mbështetje kur kjo është e nevojshme?

#### **Strategjitë shtesë**

A:

- Mbani takime të rregullta shtesë të ekipit gjatë punës në rrethana veçanërisht të rënda?
- Mbani takime speciale ekipore, kur vullnetarët janë nën ndikimin e një ngjarjeje të krizës, për të siguruar informacione për të bërë vlerësimin e kërkesave dhe për të ofruar mbështetje shtesë?

## **Monitorimi i stresit individual dhe ekipor**

### **Strategjitë themelore**

Gjatë monitorimit të stresit individual dhe ekipor, a:

- Keni vendosur sisteme për të bërë vullnetarët pauza dhe për të pasur kohë për pushim dhe për të shkuar në shtëpi?
- I kontrolloni individualisht vullnetarët dhe ekipet për të parë se si përballen me sfidat dhe si punojnë së bashku?
- Inkurajoni një vetë-kujdes të mirë dhe strategji të kujdesit ekipor?

### **Strategjitë shtesë**

A:

- Bëni rotacion të vullnetarëve kur kryejnë detyra veçanërisht të rënda në një punë më pak stresuese me qëllim që të pushojnë pak?
- Përgatitni orar të ndërrimeve për vullnetarët që punojnë shumë orë të punës në një situatë të gjatë në vazhdimësi të krizës me qëllim që të sigurohet pushim për vullnetarët?
- Siguroni ndihmë të parë individuale dhe grupore varësisht nga nevojat?
- Organizoni takime rutinë për të gjithë punonjësit dhe vullnetarët në rrethana veçanërisht të rënda për të kontrolluar nëse ka nevojë për mbështetje psikosociale?

## **Supervizioni dhe trajnimi shtesë**

### **Strategjitë themelore**

Gjatë kryerjes së supervizionit dhe trajnimit të vullnetarëve, a:

- Siguroni qasshmëri të udhëheqësve për vullnetarët që kanë nevojë për supervizion apo mbështetje?
- U siguroni mundësi vullnetarëve për supervizion në intervale të rregullta gjatë situatës emergjente?
- Kryeni supervizion të vullnetarëve aty për aty gjatë punës në terren?

### **Strategjitë shtesë**

A:

- Siguroni qasje për menaxherët për supervizion të mbështetjes nga ana e personave profesionalë?
- Siguroni trajnim shtesë varësisht nga nevojat e vullnetarëve si përgjigje e rrethanave veçanërisht të rënda?

## **Mbështetja kolegjiale dhe udhëzimi**

### **Strategjitë themelore**

Gjatë sigurimit të mbështetjes kolegjiale/të bashkëmoshatarëve për vullnetarë, a:

- I inkurajoni anëtarët e ekipit për t'u kujdesur për njëri-tjetrin?
- Punojnë vullnetarët në çifte në rrethana të rënda?
- Keni sistem miqësor të mbështetjes së ndërsjellë për anëtarët e ekipit?
- Siguroni një sistem të udhëzimit të vullnetarëve për të marrë mbështetje profesionale ose në institucionet shëndetësore?
- Ndani informacione me vullnetarët për mënyrën e qasjes për te mbështetja e besueshme?

### **Strategjitë shtesë**

A:

- Keni vendosur rrjeta të mbështetjes kolegjiale/të bashkëmoshatarëve?
- Siguroni supervizion për mbështetësit kolegjialë nga ana e një personeli të trajnuar të mbështetjes psikosociale?
- Siguroni udhëzim në kohën e duhur, të besueshëm për te institucionet profesionale të vullnetarëve që kanë nevojë për mbështetje profesionale si rezultat i të ekspozuarit në një ngjarje kritike?

## **PAS PËRFUNDIMIT TË KRIZËS**

### **Vlerësimi ekipor dhe individual**

#### **Strategjitë themelore**

Kur ndihmojmë vullnetarët për të bërë vlerësimin e përvojave të tyre, a:

- I takoni anëtarët e ekipit pas krizës për të bërë vlerësimin dhe për të shprehur mirënjohje për punën e tyre?
- Realizoni takime individuale pas përfundimit të situatës së krizës për të bërë vlerësimin e nevojave për sigurimin e mbështetjes shtesë?
- E përdorni mundësinë gjatë takimeve individuale dhe ekipore për të siguruar informacione për ndjenjat më të shpeshta që paraqiten pas përfundimit të punës në një mjedis të krizës, dhe mënyrën në të cilën personat mund të përballen me këto emocione të rënda?

### **Strategjitë shtesë**

A:

- Organizoni takime individuale apo ekipore me personat e mbështetjes psikosociale (në organizatë apo nëpërmjet përdorimit të burimeve të jashtme), për të siguruar informacion mbi stresin dhe përballjen me stresin?
- I kontrollojnë udhëheqësit apo personat e tjerë të emëruar vullnetarët nëpërmjet telefonit ose personalisht, një muaj pas reagimit të krizës për të bërë vlerësimin e mirëqenies së tyre dhe nevojës për ndihmë shtesë?



- Kërkoni informacione kthyesë nga vullnetarët për mbështetjen e ofruar psikosociale para, gjatë dhe pas përfundimit të situatës së krizës, me qëllim që të bëni disa harmonizime për të pasur sukses më të madh në të ardhmen?

### **Falënderimi për vullnetarët**

#### **Strategjitë themelore**

Të shprehet falënderim për punën e vullnetarëve në situata të krizës, a:

- Ju falënderoni vullnetarëve, dhe ju shprehni mirënjohje për punën e tyre në takimet individuale dhe ekipore?
- Siguroni fletë-falënderime për vullnetarët?

#### **Strategjitë shtesë**

A:

- Organizoni ngjarje formale dhe jo formale apo solemnitete për të shprehur mirënjohje për punën e vullnetarëve, pas përfundimit të krizës?
- E promovoni kontributin e vullnetarëve në buletinet informativë, revista, medime?

## Lista shtojcë 5: Shembull i formatit të planit të veprimit

PLANI I VEPRIMIT			
Veprimi	Çmimi dhe burimet	Personi përgjegjës	Afati i përfundimit të aktivitetit
<b>Qëllimi 1</b>			
<b>Qëllimi 2</b>			
<b>Qëllimi 3</b>			
<b>Qëllimi 4</b>			
<b>Qëllimi 5</b>			

# PARIMET THEMELORE TË LËVIZJES NDËRKOMBËTARE TË KRYQIT TË KUQ DHE GJYSMËHËNËS SË KUQE

## HUMANITETI

Lëvizja Ndërkombëtare e Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe lindi si rezultat i dëshirë për të ndihmuar të plagosurit në fushën e betejës pas asnjë paanshmëri, si dhe për të parandaluar dhe lehtësuar vuajtjen njerëzore gjithnjë kur kjo është e mundshme. Qëllimi i Lëvizjes është të mbrojtë jetën dhe shëndetin dhe të respektojë njeriun. Promovon mirëkuptim të përbashkët, miqësi, bashkëpunim dhe paqe të përhershme ndërmjet të gjithë njerëzve.

## PAANSHMËRIA

Nuk bën diskriminim në bazë të përkatësisë nacionale, racore, fetare dhe klasore apo bindjeve politike. Përpiqet për të lehtësuar vuajtjet e individëve, duke u udhëhequr ekskluzivisht nga nevojat e tyre, por duke u dhënë prioritet rasteve më emergjente.

## NEUTRALITETI

Me qëllim që të gëzojë besimin e të gjithëve, Lëvizja nuk duhet të merr anë gjatë konflikteve apo të merr pjesë në situata kontroverse të natyrës politike, racore, fetare apo ideologjike.

## PAVARËSIA

Lëvizja është e pavarur. Shoqatat nacionale edhe pse veprojnë si plotësues të shërbimeve humanitare të qeverive dhe janë objekt i rregullimit të ligjvënies nacionale, medoemos duhet ta ruajnë autonominë për të qenë në gjendje që të veprojnë në çdo kohë, në përputhje me parimet e Lëvizjes.

## SHËRBIMI VULLNETAR

Kjo është lëvizje e dhënies së ndihmës vullnetare që nuk është frymëzuar nga motivimet materiale.

## UNITETI

Në një shtet mund të ketë vetëm një shoqatë nacionale të Kryqit të kuq apo Gjysmëhënës së kuqe. Medoemos duhet të jetë e hapur për të gjithë dhe të kryejë punën e saj humanitare në tërë territorin në vend.

## UNIVERSALITETI

Lëvizja Ndërkombëtare e Kryqit të kuq dhe Gjysmëhënës së kuqe, në të cilën të gjitha shoqatat që e përbëjnë kanë status, përgjegjësi dhe detyrime të barabarta ndihmohen në mënyrë të ndërsjellë, vepron në gjithë botën.

# Kujdesi për vullnetarët Manual i Trajnimit

Publikimi “Kujdesi për vullnetarët – Manual i Trajnimit” paraqet konceptet dhe definicionet kryesore që janë të nevojshme për aftësuesit që punojnë në terren. Këtu janë shënuar rreziqet me të cilat mund të përballen vullnetarët gjatë punës së tyre në terren, dhe janë paraqitur strategjitë e uljes së atyre rreziqeve. Publikimi përmban sesione për sigurimin e vetë-kujdesit, mbështetjen e bashkëmoshatarëve/kolegëve dhe ndihmën e parë psikologjike dhe përmban udhëzime si të vendoset një sistem i mbështetjes së vullnetarëve dhe i monitorimit dhe vlerësimit.

Trajnimi gjithashtu përmban një sesion të rëndësishëm për përgatitjen e planit të veprimit për ndjekjen e punës që është objekt i trajnimit. Në shtojcën janë përfshirë materiale që kanë të bëjnë me trajnimin e aftësuesve. Të gjitha burimet e trajnimit, si dhe slajdet në PowerPoint, listat shtojcë dhe shtojca e trajnimit të aftësuesve janë në dispozicion online në [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org).