

## **EUAA Animācija par pirmo psiholoģisko palīdzību (*PFA*) kā izpratnes veicināšanas rīku**



**Norādījumi profesionāļiem par to, kā izmantot  
animāciju, lai izglītotu par *PFA* koncepciju**

**2023. gada augusts**

Eiropas Patvēruma atbalsta birojs (*EASO*) 2022. gada 19. janvārī tika pārveidots par Eiropas Savienības Patvēruma aģentūru (*EUAA*). Visas atsauces uz *EASO*, *EASO* produktiem un struktūrām jāsaprot kā atsauces uz *EUAA*.

Atruna

Kompetentās valsts iestādes nav pārbaudījušas šā tulkojuma kvalitāti. Ja konstatējat, ka tulkojums neatbilst attiecīgajai terminoloģijai valsts līmenī, aicinām sazināties ar [EUAA](#).



Manuskripts pabeigts 2023. gada augustā

Ja jums rodas jautājumi, nepieciešamība sniegt skaidrojumus vai atsauksmes par *EUAA* animāciju par pirmo psiholoģisko palīdzību jeb *PFA* un šiem norādījumiem, lūdzam sazināties ar [vulnerablegroups@euaa.europa.eu](mailto:vulnerablegroups@euaa.europa.eu).

Ne Eiropas Savienības Patvēruma aģentūra (*EUAA*), ne personas, kuras rīkojas *EUAA* vārdā, nav atbildīgas par šajā publikācijā iekļautās informācijas iespējamo izmantošanu.

© Eiropas Savienības Patvēruma aģentūra (*EUAA*), 2023. gads

Pārpublicēšanas gadījumā atsauce uz avotu ir obligāta. Lai izmantotu vai reproducētu fotoattēlus vai citu materiālu, uz ko neattiecas *EUAA* autortiesības, jāsaņem atļauja tieši no autortiesību īpašniekiem.



# Saturs

<b>Saturs</b> .....	<b>3</b>
<b>Ievads</b> .....	<b>4</b>
Mērķgrupa .....	4
Vispārīgie apsvērumi un garantijas .....	6
<b>1. Kas ir PFA un kā to īstenot</b> .....	<b>7</b>
1.1. Kā palielināt izpratni par PFA, izmantojot EUAA animāciju .....	7
1.2. Sesiju izklāsts .....	9
<b>2. Padomi, kā sekmēt sešu sesiju norisi</b> .....	<b>10</b>
2.1. 1. sesija: Savstarpēja iepazīšanās .....	10
2.2. 2. sesija: Iepazīstināšana ar PFA .....	10
2.2.1. Kas ir PFA un kas tā nav? .....	11
2.2.2. Kāpēc PFA ir noderīga? .....	11
2.2.3. PFA ierobežojumi .....	12
2.2.4. Ciešanas un traumas .....	12
2.3. 3. sesija: Animācijas noskatīšanās .....	15
2.3.1. Piecu principu skaidrojums .....	15
2.3.2. Izskaidrojums par tolerances logu .....	17
2.4. 4. sesija: Animācijas atkārtota noskatīšanās .....	18
2.4.1. Izpratnes veicināšana par PFA, ja laiks nav ierobežots .....	19
2.5. 5. sesija: Pašaprūpe .....	20
2.5.1. Mans individuālais pašaprūpes plāns .....	21
2.6. 6. sesija: Izvērtējums un noslēgums .....	22
<b>3. I pielikums PFA īsumā</b> .....	<b>23</b>



## Ievads

Saistībā ar darbu garīgās veselības un labbūtības jomā *EUAA* neaizsargātības grupa ir izstrādājusi **animāciju par pirmo psiholoģisko palīdzību (PFA)**, kas paredzēta darbiniekiem, kuri ir saskarē ar pieteikuma iesniedzējiem, īpaši ierašanās posmā, lai uzlabotu darbinieku zināšanas par *PFA* koncepciju. Animāciju papildina šīs **instrukcijas**, kas palīdz pirmās līnijas amatpersonām (*FLO*) **informēt jaunpieņacējus un brīvprātīgos par *PFA* jēdzienu**.

Tādējādi animācija un šīs instrukcijas ir noderīgs rīks, lai jaunajiem darbiniekiem vai brīvprātīgajiem nodotu zināšanas par *PFA*. Zināšanas par *PFA* spējām palīdz ikdienas darbā visiem, kas ir tiešā saskarsmē ar pieteikuma iesniedzējiem, cenšoties identificēt personas, kurām tas ir nepieciešams, un sniegt pamata atbalstu. Tas ļauj sniegt palīdzību lielākam skaitam grūtībās nonākušu pieteikuma iesniedzēju, un to darīt cilvēciskā, iecietīgā un jēgpilnā veidā. Tas arī palīdz stabilizēt to cilvēku garīgo stāvokli, kuri ir tikko ieradušies.

Iespējams, ka pieteikuma iesniedzēji, kas ierodas Eiropā, ir saskārušies ar izmisumu, vardarbību un apdraudējumu. Dažiem cilvēkiem var būt uzkrājušās traumas, kas gūtas gadu gaitā, pārciešot grūtības, bet citi var justies nomākti, jo ceļš uz Eiropu ir bijis saistīts ar briesmām. Tāpēc ir svarīga rūpīga pieeja, kas vērsta arī uz viņu garīgo veselību.

Lai efektīvi identificētu viņu vajadzības (tostarp ar veselību un garīgo veselību saistītās vajadzības) un reaģētu uz tām, pirms stāvoklis pasliktinās, ir ļoti svarīgi savlaicīgi atrast tos pieteikuma iesniedzējus, kuriem nepieciešams tūlītējs atbalsts ierašanās brīdī. Līdz ar to var arī piemērot racionālāku apstrādes sistēmu.

## Mērķgrupa

Šie **norādījumi** papildina [EUAA animāciju par \*PFA\*](#)<sup>(1)</sup> un **sniedz atbalstu speciālistiem**, kuri jau **ir informēti par *PFA***, iepazīstinot ar šo koncepciju jaunos kolēģus vai brīvprātīgos. *PFA* koncepcijas pamatā ir pieci principi, kas minēti arī videoklipā. Sīkāka informācija par *PFA* ir atrodamā šajos norādījumos līdz ar dažiem piemēriem, kas var palīdzēt mācīties un raisīt diskusiju.

Parasti *PFA* var nodrošināt gan *FLO*, gan brīvprātīgie, gan bēgļu grupu locekļi, ja vien eksperti viņiem ir snieguši pamatapmācību. Šī animācija tika izstrādāta, lai *PFA* koncepciju tuvinātu visiem – **pirmās līnijas amatpersonām, kā arī citiem darbiniekiem, kuri ir saskarsmē ar pieteikuma iesniedzējiem**, īpaši uzreiz pēc ierašanās. To vidū var būt imigrācijas policija, medicīniskais personāls, drošības personāls un citi darbinieki, kas strādā liela apgrozījuma

(1) Animācija ir daļa no plašākas vadlīniju paketes par starptautiskās aizsardzības pieteikuma iesniedzēju garīgo veselību un labbūtību. Visus šā projekta materiālus var atrast [EUAA tīmekļa vietnes lapā par neaizsargātību](#). Tā ir integrēta arī informācijas sniegšanas platformā [Parunāsim par patvērumu](#), kas ir paredzēta patvēruma un uzņemšanas speciālistiem un sniedz norādījumus un praktiskus rīkus par informācijas sniegšanu starptautiskās aizsardzības pieteikuma iesniedzējiem.



vietās, piemēram, karstajos punktos, piedalās mācībās par procedūru pēc izkāpšanas krastā, strādā pie ES ārējām robežām vai potenciāli pārpildītās sākotnējās uzņemšanas vietās.

Ideālā gadījumā visiem, kas ir saskarsmē ar starptautiskās aizsardzības pieteikuma iesniedzējiem, vajadzētu būt pamatizpratnei par nopietnu briesmu skartas personas vajadzībām. Tāpēc komandās, kas strādā ar cilvēkiem pēc izkāpšanas krastā, robežšķērsošanas punktos vai sākotnējās uzņemšanas centros, būtu jāiekļauj daži darbinieki, kuri var darboties kā PFA kontaktpunkti un vajadzības gadījumā sniegt kritisko atbalstu.

PFA var palīdzēt mazināt pieteikuma iesniedzēju spriedzi, trauksmi un neapmierinātību uzreiz pēc ierašanās. Tādējādi patvēruma meklētāji var vieglāk izveidot jēgpilnu sadarbību ar iestādēm, īpaši šajā patvēruma piešķiršanas procesa izšķirošajā posmā.

Animācija kalpo kā “atgādinājums” darbiniekiem, kuri jau ir iepazinušies ar PFA koncepciju un tās ieviešanu. Animāciju apvienojumā ar šiem norādījumiem var izmantot, lai tiem jaunajiem darbiniekiem vai brīvprātīgajiem, kuri sniedz atbalstu liela cilvēku pieplūduma vai citu sarežģītu situāciju laikā, radītu izpratni par PFA.





## Vispārīgie apsvērumi un garantijas

Lai gan *PFA* ir zema sliekšņa intervence, ir ļoti svarīgi, lai tā tiktu īstenota noteiktā darbības sistēmā.

Ja tiek iesaistīti **tulki** vai **kultūrmediatori**, viņi ir jāiepazīstina ar *PFA* koncepciju un, ja iespējams, jānodrošina viņiem piekļuve personāla labklājības atbalsta pasākumiem, lai samazinātu izdegšanas risku.

Ja runa ir par *PFA* pakalpojumu sniedzējiem, ir jāievēro šādi apsvērumi un garantijas.



### ***PFA* pakalpojumu sniedzējiem piemērojamās prasības un garantijas**

- Pakalpojumu sniedzējs ir saņēmis *PFA* profesionāļa sniegtu **pamatapmācību/piedalījies izpratnes veicināšanas sesijā par *PFA***.
- Viņi ir sagatavoti, lai nodrošinātu pieteikuma iesniedzēju pamatvajadzības, kad tās tiek konstatētas, piemēram: pārtika, ūdens dzeršanai/mazgāšanai, apģērbs, vieta, kur apsēsties/nakšņot.
- Viņiem ir piekļuve izveidotai pamata **nosūtīšanas sistēmai**.
- Viņi ir spējīgi nodrošināt *PFA* pēc iespējas **drošākā vidē** gan sev, gan pieteikuma iesniedzējiem.
- Ja iespējams, viņi var izmantot īpašu telpu, lai mierīgi pasēdētu kopā ar cilvēkiem, kuriem nepieciešams sākotnējais atbalsts. Tomēr *PFA* **nevajadzētu** sniegt aiz slēgtām durvīm, īpaši, ja ir iesaistīti bērni. Tas jā dara, lai izvairītos no bērnu izbiedēšanas, kā arī drošības un atbildības apsvērumu dēļ.
- Sagatavojiet informatīvos materiālus dažādās valodās un formātos, lai nepieciešamības gadījumā tos izdalītu pieteikuma iesniedzējiem. Šādos materiālos būtu jāsniedz **būtiska informācija** pieteikuma iesniedzējiem, kas nesnē ieradušies, un tiem vajadzētu būt piemērotiem pēc vecuma (ieteicamas bērniem draudzīgas versijas).
- Viņus **var identificēt** citi *FLO*, brīvprātīgie un pieteikuma iesniedzēji (piemēram, viņi var nēsāt nozīmīti vai valkāt apģērbu, kas norāda uz viņu kā *PFA* sniedzēja lomu).
- Saņemt atbalstu**, lai izvairītos no izdegšanas, sekundārās traumas un atkārtotas traumatizācijas, īpaši, ja *PFA* sniedz bēgļi, kuri ir apmācīti šim nolūkam.
- Viņiem tiek atgādināts, ka **viņi nav garīgās veselības speciālisti**. Ja rodas vajadzība, *PFA* sniedzējam ir jāinformē persona par attiecīgajiem pakalpojumiem.





# 1. Kas ir PFA un kā to īstenot

PFA ir metode, lai sniegtu atbalstu cilvēkiem pēc ļoti stresa pilniem notikumiem vai situācijām, un palīdzētu viņiem būt mierīgiem un spējīgiem tikt galā ar grūtībām. PFA koncepcija tika izstrādāta 2000. gadu sākumā. Kopš tā laika vairākas starptautiskas organizācijas <sup>(2)</sup> ir sekmējušas šo praksi un izstrādājušas materiālus un apmācības kursus par PFA.

**Animācija par PFA** iepazīstina ar **pieciem pamatprincipiem** <sup>(3)</sup>, lai FLO, kuri nupat iepazīstas ar PFA, spētu palīdzēt pieteikumu iesniedzējiem **atgūt drošības sajūtu, mieru un līdzsvaru**.

Šie pieci principi ir šādi:

- drošība,
- miers,
- pašefektivitāte un kolektīvā efektivitāte,
- savienotība un
- cerība

Animācija aptver šādas tēmas:

- pamatzpratne par to, kāpēc pieteikuma iesniedzēji, pirms ierašanās valstī, var būt briesmās;
- īss paskaidrojums par pieciem principiem un to, kā tie ir saistīti ar PFA;
- pamatdarbības, ko FLO var veikt, lai sniegtu atbalstu;
- daži pamata apsvērumi, lai nodrošinātu pieteikuma iesniedzēju aizsardzību.

## 1.1. Kā palielināt izpratni par PFA, izmantojot EUAA animāciju

EUAA ierosina palielināt informētību par PFA koncepciju, izmantojot **sešas īsas sesijas**, kuru **kopējais ilgums ir 2 stundas**. Atkarībā no grupas lieluma un dalībnieku izglītības, katrai no sešām sesijām var atvēlēt vairāk laika, un tās var notikt arī dažādos laikos vienas dienas vai divu pusdienu laikā.



### Palīdzība mācībās un grupas sastāvs

<sup>(2)</sup> Piemēram, Pasauls Veselības organizācija, Starptautiskā Sarkanā Krusta un Sarkanā Pasmēness biedrību federācija un Glābiet bērnu.

<sup>(3)</sup> Sk. Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#), 2007. gads



Lai varētu notikt jēgpilnas diskusijas, grupa nedrīkst būt vairāk par **15 dalībniekiem**.

Ieteicams, lai **būtu viens galvenais sesijas vadītājs**, kurš vada diskusiju, un **sesijas vadītāja palīgs**, kurš paliek vairāk malā, lai izdarītu piezīmes.

Gan **sesijas vadītājam**, gan **sesijas vadītāja palīgam ir jābūt dziļai izpratnei par PFA**. Sesijas vadītāja palīgs arī uzrauga grupas dinamiku, piemēram, ja dalībniekiem rodas spriedze vai citas emocijas saistībā ar *PFA*, un vajadzības gadījumā ziņo par to sesijas vadītājam.

Ieteicams nodrošināt dzimumu līdzsvaru, kā arī apmācīt par *PFA* sniedzējiem personas no dažādām vecuma grupām. Lai sasniegtu plašāku un daudzveidīgāku mērķgrupu, var būt lietderīgi izveidot daudzveidīgāku *PFA* sniedzēju grupu.



### Laiks, iekārtojums un aprīkojums

**Izpratnes veicināšanas sesijas par PFA animāciju ilgums** ir atkarīgs no dalībniekiem un viņu zināšanām par šo tematu. Animācija ilgst aptuveni 4 minūtes. Jums vajadzētu atvēlēt aptuveni **divas stundas**, lai varētu pienācīgi iepazīties ar *PFA*. Tas dos jums laiku pārrunāt piecus principus un divas reizes noskatīties animāciju, lai labāk izprastu tās saturu.

Lai veicinātu auglīgu diskusiju par animācijas saturu, vislabāk ir organizēt **izpratnes veicināšanas sesijas klātienē** un rādīt animāciju uz plata ekrāna vai uz sienas. Vajadzības gadījumā jūs vienmēr varat rīkot attālinātas sesijas dalībniekiem grūti sasniedzamos reģionos.

Runājot par **aprīkojumu**, jums būs vajadzīgs klēpjdators, lai rādītu animāciju, kā arī projektors vai citi ekrāna kopīgošanas risinājumi, balta siena vai plats ekrāns. Telpā jābūt iespējai netraucēti diskutēt. Noderīgas ir digitālās vai lielas papīra darblapas, kā arī piezīmju bloki, lai dalībnieki varētu pierakstīt. Ja nav pieejamas papīra ielas papīra darblapas, varat izmantot tāfeles marķierus, lai rakstītu uz logu stikla.



### Metodika

- Prezentācija
- Animācijas rādīšana
- Darbs grupā
- Diskusija





## 1.2. Sesiju izklāsts

Sesijas numurs	Izmantotā metodika	Aplūkotais temats	Laiks
1. sesija	<b>Vingrinājums/spēle</b>	Iepazīšanās ar dalībniekiem.	10 minūtes
2. sesija	<b>Diskusija</b> par to, ko nozīmē PFA, ko papildina sesijas vadītāja sniegta prezentācija/paskaidrojums.	<i>Kas ir PFA? Kas tā nav? Kādi ir tās ieguvumi un ierobežojumi?</i>	20 minūtes
3. sesija	<b>Videoklipa</b> pirmā <b>rādīšana</b> , kam seko grupas diskusija un sesijas vadītāja prezentācija par PFA laikā veicamajiem soļiem un 5 principiem.	Pārdomas par animāciju. <i>Vai uzskatāt, ka jau iepriekš esat sniedzis PFA?</i>	30 minūtes
4. sesija	<b>Videoklipa</b> otrā <b>rādīšana</b>	Diskusija par garantijām un kaitējuma nenodarīšana, sniedzot PFA.	30 minūtes
5. sesija	<b>Prezentācija/vingrinājums</b>	Darbinieku labklājība un pašaprūpe.	20 minūtes
6. sesija	<b>Diskusija/vingrinājums</b>	Sesiju noslēgums un izvērtēšana.	10 minūtes



## 2. Padomi, kā sekmēt sešu sesiju norisi

### 2.1. 1. sesija: Savstarpēja iepazīšanās

Sesijas vadītājs iepazīstina ar sevi un sesijas mērķi. Kā iesildīšanos mēs iesakām izmantot **iepazīšanās vingrinājumu**, kurā grupas dalībnieki sadalās pāros. Katrs dalībnieks stāsta savam partnerim:

- kāds ir viņu iecienītākais ēdiens un kāda nesen redzēta filma/grāmata viņiem patika;
- no kurienes viņi ir, kāds ir viņu vārds, vaļasprieks u. c.

Pēc dažām minūtēm katrs dalībnieks iepazīstina ar savu partneri, pastāstot, ko var atcerēties.



Aptuveni 10 minūtes

### 2.2. 2. sesija: Iepazīstināšana ar PFA

Sesijas vadītājs uzdod grupai dažus jautājumus, piemēram:

- *Kas ir PFA un kas tā nav?*
- *Kāpēc PFA ir noderīga, kādi ir ieguvumi no tās un kādi ir ierobežojumi?*
- *Kas ir psiholoģiskas ciešanas un kas ir traumas?*

Dalībnieki atbild uz šiem jautājumiem vai nu plenārsēdē, vai pa pāriem un pēc tam dalās ar grupu. Sesijas vadītājs izmanto tālāk sniegto saturu, lai paskaidrotu jautājumus, kurus dalībnieki nav aplūkojuši vai kurus nepieciešams precizēt.



Aptuveni 20 minūtes



### 2.2.1. Kas ir PFA un kas tā nav?

PFA mērķis ir identificēt briesmās nonākušas personas un reaģēt uz viņu vajadzībām. PFA var sniegt ne tikai profesionāļi, bet arī citi, kam ir pamatzināšanas par to. Ir ārkārtīgi svarīgi, lai PFA sniedzēji spētu identificēt briesmās nonākušas personas un:

- garantētu viņu drošību;
- veicināt mieru;
- pēc iespējas censties viņus nomierināt konkrētajā situācijā;
- izprast viņu vajadzības un novirzīt viņus uz attiecīgajiem dienestiem.

PFA nodrošina:	PFA nenodrošina:
Neuzmācīgu praktisku aprūpi un atbalstu	Kaut ko, ko var darīt tikai profesionāļi
Uzmanību briesmās nonākušo personu bažām un vajadzībām	Konsultācijas vai terapiju
Palīdzību cilvēkiem apmierināt pamatvajadzības (pārtika, pajumte, informācija)	Detalizētu diskusiju par notikumu, kas ir stresa cēlonis
Cilvēku uzklaustīšanu, nepiespiežot viņus runāt	Kāda iztaujāšanu, lai analizētu, kas ar viņu notika, precizējot laiku un notikumus
Cilvēku nomierināšanu un palīdzību atgūt mieru	Jautājumus cilvēkiem par viņu izjūtām un reakciju uz notikumu
Palīdzību cilvēkiem piekļūt informācijai, pakalpojumiem, procedūrām, tiesībām un sociālā atbalsta tīkliem (ģimenei un draugiem, arī attālināti)	Visas atbildes uz jautājumiem vai iespēju visu nodrošināt

### 2.2.2. Kāpēc PFA ir noderīga?

PFA nozīmē būt cilvēkam un vērsties pie tiem, kam, šķiet, ir emocionālas, fiziskas vai praktiskas vajadzības. Pieteikumu iesniedzēji, ierodoties valstī, bieži vien ir nonākuši smagā psiholoģisku ciešanu situācijā. Satraukums par to, ka beidzot ir ieradušies, un cerība, ka nokļuvuši drošībā, mijas ar satraukumu par to, kas sagaidāms jaunā nezināmā valstī ar atšķirīgu kultūru, valodu un paražām. Iespējamais ģimenes locekļu zaudējums ceļojuma laikā vēl vairāk pasliktina situāciju un var izraisīt stresu.

Ar laipnu žestu vai vārdu un pamatinformāciju ir iespējams mazināt sākotnējās “**pārdzīvājuma sajūtas**”. Piemēram, ir lietderīgi informēt pieteikuma iesniedzējus par to, kur vērsties un kam lūgt palīdzību, lai apmierinātu kādu konkrētu vajadzību, noskaidrot, kas notiks tālāk, vai vienkārši atzīt, ka ne vienmēr viss ir vienkārši.



*PFA* mērķis ir arī savest kopā cilvēkus ar citiem, tostarp ar ģimeni. Sajūta, ka esat saistīts un neesat viens, var palīdzēt pārvarēt sākotnējo stresu. Noderīga var būt arī reāla cerība, ka situācija var uzlaboties.

Vienkārši **cilvēcīga pieeja var atstāt lielu pozitīvu iespaidu** un radīt sajūtu, ka esat atzīts par līdzcilvēku un uztverts nopietni. *PFA* nodrošina tieši to.

### 2.2.3. *PFA* ierobežojumi

***PFA* nav ne konsultēšana, ne terapija.** Atsevišķos gadījumos pieteikuma iesniedzēji var būt izjutuši smagu psiholoģisku stresu vairākas nedēļas. Viņi var nespēt izmantot tādas pasākumus kā informācijas sniegšana un veselības aprūpes pamatpakalpojumi vai sazināties ar citiem (tostarp ģimenes locekļiem). Šādā gadījumā ieteicams vērsties pie personas, kas var sniegt padziļinātas konsultācijas, lai palīdzētu pieteikuma iesniedzējam samazināt stresa līmeni. Lai identificētu personas, kurām nepieciešams nosūtījums uz konsultāciju pakalpojumiem, ir svarīgi saprast, kā trauma var izpausties.

### 2.2.4. Ciešanas un traumas

Dažādi cilvēki piedzīvo vienus un tos pašus notikumus ar dažādiem **ciešanu** un **noturības** līmeņiem. Traumas var izpausties ar dažādiem simptomiem dažādiem cilvēkiem un var ietekmēt viņu vispārējo rīcībspēju dažādos līmeņos. Reakcijas uz traumatisku notikumu var būt dažādas un atkarīgas no paša traumatiskā notikuma rakstura, pieejamās atbalsta sistēmas un negatīvo notikumu ilguma.



**Traumatisku notikumu** piemēri ir vardarbība, karš, nelaimes gadījumi, tuvinieku zaudējums vai emocionālo vajadzību neņemšana vērā no vecāku puses. Šādi notikumi bieži vien tiek pārdzīvoti kā “dzīvībai bīstami”, un cilvēkam var šķist, ka viņš tos nevar kontrolēt, kas dažkārt patiešām tā arī ir.

Pieteikuma iesniedzējiem, kuri piedzīvojuši traumatiskus notikumus, piemēram, **vardarbību, ekspluatāciju, karu, nedrošību** pirms migrācijas vai tranzīta laikā, vai kuri ir pārdzīvojuši **kuģa katastrofu**, var būt trauksmes, agresijas, noslēgtības vai līdzīgas pazīmes.






**Traumu** var saprast kā **psiholoģisku ievainojumu**. To var izraisīt vairāki notikumi, un bieži vien tam līdzī nāk pārguruma sajūta. Tas nozīmē sajūtu, ka situācija ir smagāka, nekā cilvēks spēj izturēt, vai ka notikuma ietekmi nav iespējams aptvert.

Psiholoģiskiem ievainojumiem ir vajadzīgs laiks, lai tie sadzītu. Lai gan rētas var palikt, vairumā gadījumu cietusī persona var atkal funkcionēt un turpināt savu dzīvi, ja vien tā saņem savlaicīgu un jēgpilnu atbalstu.



Gūtie **ievainojumi** var **atkal atvērties, ja cēlonis ir kāds izraisītājfaktors**. Izraisītājfaktori bieži ir saistīti ar **piecām maņām**(redzi, dzirdi, ožu, garšu, pieskārienu), kas personai var atgādināt par pagātnes pieredzi.

**Mūsu maņas vienmēr ir modras**. Kopumā tās mums palīdz sajust apdraudējumu un attiecīgi pasargāt no tā. Tomēr, pievienojoties negatīvai pieredzei, tās var izraisīt reakcijas, kas var ietekmēt mūsu smadzeņu darbību, kā arī mūsu uzvedību konkrētā situācijā.

				
<b>Redze</b>	<b>Dzirde</b>	<b>Oža</b>	<b>Garša</b>	<b>Tauste</b>

Kad atmiņas par pagātnes traumatiskiem notikumiem ir aktivizējušās, mūsu **impulsi** var nebūt normāli regulējami (piemēram, zema aizkaitinājuma tolerance). Var tikt ietekmēta arī **komunikācija** (piemēram, nespēja atrast pareizos vārdus, lai izskaidrotu, kas notika, vai stostīšanās bez acīmredzama iemesla). Turklāt var tikt zaudēta (uz laiku vai ilgtermiņā) **atmiņa** par noteiktiem notikumiem. Atkarībā no izraisītājfaktora intensitātes cilvēks var nespēt normāli funkcionēt visu laiku, kamēr viņš piedzīvo milzīgu sasprindzinājumu.

Šajā kontekstā ir svarīgi arī atzīmēt, ka izraisītājfaktori un reakcijas ne vienmēr ir lineāras. Ne katra persona reaģē vienādi pēc traumatiska notikuma piedzīvošanas. Viens un tas pats notikums var tikt uztverts kā traumatisks, tādējādi izraisot izmaiņas to pārdzīvojušās personas uzvedībā un funkcionēšanā, vai arī kā nepatīkams, skumjš vai sāpīgs, bet tomēr pārvaldāms. Tas ir saistīts ar skartās personas noturību.

Noturība ir spēja tikt galā ar nelabvēlīgu pieredzi un pēc tam atjaunot savu līdzsvaru. Tās pamatā ir prasmes, zināšanas, pieredze, darbības un uzvedība. Vienkārši sakot, **noturība ir spēja “tikt atpakaļ uz kājām”**.

Starptautiskās aizsardzības pieteikuma iesniedzēju noturību var atbalstīt ar:

- cilvēcīgu, mierīgu un gādīgu attieksmi;
- informāciju par to, ko var darīt, lai sniegtu atbalstu (juridisko, veselības vai psiholoģisko atbalstu atkarībā no situācijas);
- sniegto laiku, lai atkal gūtu pārlicību, neradot papildu stresu (piemēram, ļaujot tikko atbraukušam pieteikuma iesniedzējam kārtīgi izgulēties drošā vietā, nodrošināt piekļuvi pārtikai un ūdenim);
- ģimenes un/vai draugu atbalstu;
- iespēju sazināties ar ģimeni/draugiem Eiropā vai mājās.

**Briesmu situācijā** (tostarp stresa situācijās pēc migrācijas, piemēram, aizturēšanas) cietušajai personai var rasties negatīvi veidi, kā tikt galā ar stresu, piemēram, pašsacroplūšanās tendences, pašnāvības mēģinājumi, pašārstēšanās, narkotiku lietošana.



Tālāk ir sniegti daži piemēri, kā sadarboties ar pieteikuma iesniedzēju, kurš izrāda ciešanu pazīmes<sup>(4)</sup>.

Pieteikuma iesniedzēja reakcija/uzvedība	Pienācīga PFA pakalpojumu sniedzēja iesaistīšanās
Uzskatāmi satraukts, nervozs un aizkaitināts.	Tuvojieties cilvēkam un saki, ka <b>esat šeit, lai palīdzētu</b> . Jūs varat piedāvāt <b>glāzi ūdens, vietu, kur apsēsties</b> vai vienkārši <b>viņus uzklaustīt</b> . Ja persona ir ārkārtīgi satraukta, piedāvājums apsēsties varētu būt neproduktīvs. Labāks risinājums varētu būt <b>staigāšana, vienlaikus sarunājoties</b> .
Dezorientēts, klāt neesošs, aizdomājies <sup>(5)</sup> .	Mēģiniet cilvēku <b>atgriezt realitātē šeit un tagad</b> , piemēram, sakot: <i>Sveiki, es esmu xxx, šodien ir xxx (pirmdienā), jūs atrodaties xxx (valstī) u.c.</i> (pievērsiet uzmanību laikam, personai, vietai, situācijai). Varat arī mēģināt <b>jautāt kaut ko ārpus konteksta</b> , piemēram: <i>Šodien ir ļoti karsts. Vai Jūtos izslāpis, domāju, ka iedzeršu glāzi ūdens, vai varu arī jums piedāvāt ūdeni?</i> Šie negaidītie jautājumi vai apgalvojumi ir pārsteidzoši un var likt personai atgriezties realitātē.
Bezcerība vai depresija.	Pārbaudiet, vai persona var būt <b>saistīta ar sava loka cilvēkiem</b> un iesaistīta dažās <b>strukturētās darbībās</b> . Saruna pastaigas laikā var būt noderīga, ja runājat ar cilvēku, kurš šķiet nomākts. Biežs bezcerības un depresijas iemesls ir sajūta, ka esam "nonākuši strupceļā" bez redzamas izejas. Burtiski kustinot ķermeni, rodas sajūta, ka cilvēks spēj atgūt kontroli pār situāciju. Jebkurā gadījumā nekad neuzstājiet uz pastaigu, bet labāk laipni to cilvēkam piedāvājat.
Agresīvs un uzbudināts.	Ja <b>neapmierinātības līmenis ir augsts</b> , lūgums cilvēkam nomierināties bieži vien nesniedz rezultātus. Var palīdzēt saruna pastaigas laikā, vienkārši ļaujot cilvēkam droši izpaust savu neapmierinātību. Piemēram, varat ieteikt pārvirzīt viņu agresivitāti (piemēram, sitot ar kājām pa sienu vai citiem priekšmetiem, nevis sitot sev pa galvu vai triecot pieri pret sienu; vai kliegt pāris reižu tik skaļi, cik vien iespējams, lai atbrīvotos no dusmām).
Izsaka komentārus, piemēram, "Es vairs negribu dzīvot" vai "Es vēlos nomirt", vai mēģina izdarīt pašnāvību.	Reaģējiet tieši un pārliecinieties, ka cilvēks saprot, ka jūs <b>uztverat paustās domas nopietni un saprotat viņa sāpes</b> . Virziet sarunu uz praktiskiem drošības padomiem un miniet personu(-as), ar kuru(-ām) viņi var sazināties krīzes situācijā. Mēģiniet atrast <b>darbības, kas varētu novērst personas uzmanību</b> no domām par pašnāvību. Ļoti bieži cilvēki, kuri runā par pašnāvību, patiesībā nevēlas mirt, bet nezina, kā turpmāk dzīvot. Tas nozīmē, ka viņiem ir nepieciešams atbalsts, lai atrastu <b>veidus un jēgu</b> , kā turpināt dzīvot.

Kā PFA sniedzējam jums ir ļoti svarīgi apzināties iespējamus izraisītājfaktorus un situācijas, kas var izraisīt stresu. Pievērst uzmanību reakcijām, ko viņi izrāda, ir svarīgi ne tikai, lai izvairītos no krīzes situācijām, bet arī lai radītu pieteikumu iesniedzējiem zināšanu un līdz ar to arī kontroles sajūtu. Tas, savukārt, var stiprināt viņu noturību. Ir ļoti svarīgi, lai pieteikuma iesniedzējiem būtu **laiks un vieta**, kur viņus uzklaustīt un sadarboties ar darbiniekiem.

<sup>(4)</sup> Tabulā ir sniegti tikai vienkāršākie piemēri. Strādājot ar pieteikuma iesniedzējiem, kas nonākuši briesmu situācijā, ir jānodrošina uz principa "nekaitēt" balstīta pieeja. PFA var būt noderīga, taču tā neaizstāj specializētos pakalpojumus, kas pieteikuma iesniedzējam varētu būt nepieciešami kā turpmākie pasākumi. Daļa šajā dokumentā sniegtā satura ir pielāgota, ņemot vērā [Trauma Company B.V.](https://www.113.nl/english) sniegto informāciju. Plašāku informāciju par pašnāvību profilaksi skatiet šajā tīmekļa vietnē <https://www.113.nl/english>.

<sup>(5)</sup> Tas var notikt, atceroties konkrētus notikumus, piemēram, individuālas intervijas laikā.



## 2.3. 3. sesija: Animācijas noskatīšanās

Sesijas vadītājs informē, ka animācija ilgst 4 minūtes, un lūdz grupu uzmanīgi skatīties. Pēc tam sesijas vadītājs saka:

- *Pārdomājiet redzēto. Vai uzskatāt, ka jau esat apzināti vai neapzināti sniedzis PFA darbā vai citā kontekstā?*

Ja grupas dalībnieks vēlas dalīties savā pieredzē par PFA koncepcijas izmantošanu ar grupu, aiciniet šo personu uzstāties.

**Piezīme:** lai aizsargātu dalībniekus, dalīties ar personisku traumatisku pieredzi nevajadzētu. Var apspriest notikumus, kas notikuši darbavietā, taču ir svarīgi ņemt vērā, ka šī nav atbalsta sesija, lai detalizēti apspriestu kritiskus incidentus vai citas krīzes situācijas. Ja kāds dalībnieks mēģina dalīties ar šādu piemēru, sesijas vadītājam ir jāatgādina, ka šāda saruna var notikt ārpus šī izpratnes veicināšanas vingrinājuma par PFA.

- *Kura animācijas daļa jūs visvairāk iespaidās atmiņā? Kuru animācijas daļu varat atcerēties vislabāk?*

**Piezīme:** nav nepareizu vai pareizu atbilžu, dalībnieki var brīvi izteikties.

- *Kurus no **pieciem principiem** varat atcerēties? Kāpēc? Kā jūs domājat, ko nozīmē “tolerances logs”?*
- *Vai bija kaut kas, kas jums īpaši iespaidās atmiņā? Piemēram, kaut kas **jauns** vai kaut kas, kas jums īpaši **ieinteresēja**?*

Dalībnieki atbild uz šiem jautājumiem vai nu kopējā sanāksmē, vai pa pāriem un pēc tam informē grupu par dažiem galvenajiem diskusiju punktiem. Sesijas vadītājs atgādina dalībniekiem neatkārtot to, ko jau ir teikuši citi.

Sesijas vadītājs izmanto turpmāk norādīto saturu, lai izskaidrotu jomas, kurām, iespējams, nav pievērsta uzmanība vai kurām var būt nepieciešams skaidrojums.



Aptuveni 30 minūtes

### 2.3.1. Piecu principu skaidrojums

Pirms detalizēti izskaidrot principus, vadītājs var aicināt dalībniekus dalīties savā pieredzē par PFA, atceroties intervences, ko viņi faktiski veikuši, kā arī idejas par iespējamām intervencēm, kas varētu būt noderīgas saistībā ar katru no principiem. Šajā vingrinājumā, kas nav obligāts (vai to veikt, ir atkarīgs no dalībnieku vajadzībām un zināšanu līmeņa), jāņem vērā vecums, dzimums un daudzveidība.

Pēc tam sesijas vadītājs var atsaukties uz PFA animācijā paustajām idejām, kā arī mudināt dalībniekus izlasīt vairāk informācijas par šo tematu <sup>(6)</sup>.




<sup>(6)</sup> Skatīt arī Hobfoll et al, *Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence*, 2007. gads



1. princips. Drošība	Skaidrojumi un piemēri
	<p>Jūs varat nodrošināt drošības sajūtu dažādos līmeņos: individuālā, grupas, organizācijas un vietējo līdzpilvēku. Lai radītu drošības sajūtu, vislabāk ir izmantot pamata <b>cilvēcisko saskarsmi/iepazīšanos</b>. Piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mans vārds ir xxx. Es strādāju xxx. Jūs pašlaik atrodaties xxx.</i></li> <li>- <i>Vai es varu jums ar kaut ko palīdzēt? Ja jums ir vajadzīga informācija vai vienkārši kāds, ar ko aprunāties, es esmu gatavs uzklaustīt.</i></li> </ul> <p>Jūs varat palīdzēt cilvēkam saprast, ka viņš ir sasniedzis galamērķi un tagad ir drošībā (piemēram, pēc katastrofas/krīzes), nodrošinot vietu, kur gulēt, pārtiku, ūdeni un pamatinformāciju par to, kur viņš atrodas un kā saņemt palīdzību.</p> <p><b>No pieteikuma iesniedzēja viedokļa drošības sajūta var nozīmēt:</b>  <i>Kad sāku justies drošāk, es ļāvu sev atvērt acis un ieraudzīt, kur esmu... kad varu apsēsties... es pamazām saprotu, ka vairs necīnos par savu izdzīvošanu.</i></p>
2. princips. Miers	Skaidrojumi un piemēri
	<p>Kad <b>sniežat PFA</b>, paturiet prātā, ka <b>jo mierīgāks esat pats, jo mierīgāka būs persona jūsu priekšā</b>. Miera, ieinteresētības un atvērtības izrādīšana grūtībās nonākušajam cilvēkam palīdz viņam saprast, ka jūs varat veltīt laiku un rūpēties par viņa vajadzībām šeit un tagad.</p> <p>Ja cilvēkam šķiet, ka viņš piedzīvo panikas lēkmi un hiperventilē, pārliecinieties, vai viņa elpošana ir nomierinājusies.</p> <p>Ierosinājums apzināti elpot kopā, var palīdzēt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Un tagad ieelposim dziļi kopā! Ieelpojiet caur degunu - viens, divi, trīs, četri - un lēni izelpojiet caur muti - viens, divi, trīs, četri.</i></li> </ul> <p>Bērniem var izmantot alternatīvas, piemēram, ieelpot, kad redzams attēls, figūra vai tamlīdzīgi elementi. Koncentrēšanās uz elpošanu, vienlaikus skaitot, palēnina elpošanu un palīdz palēnināt sirdsdarbību.</p> <p>Dažās <b>situācijās elpošanas vingrinājums var būt neproduktīvs</b>. Piemēram, ja persona cieš no panikas lēkmēm pēc spīdzināšanas ar smacēšanu/slīcināšanas simulāciju vai ja kāds ir gandrīz noslīcis vai bijis liecinieks citu cilvēku noslīkšanai. Tāpēc esiet <b>piesardzīgi, lai nodrošinātu, ka netiek nodarīts kaitējums</b>, un uzmanīgi izvērtējiet, kad un kā iedāvāt šādus elpošanas vingrinājumus.</p> <p>Šādos gadījumos jūs varat vairāk pievērsties skaitīšanai, nevis elpošanai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Esmu šeit, lai palīdzētu jums nomierināties. Tagad mēs pavisam lēnām skaitīsim līdz 10. Mēs to darīsim kopā. Viens, divi...</i></li> </ul> <p>Vajadzības gadījumā jūs varat atkārtot vingrinājumu vai turpināt skaitīšanu līdz 15.</p> <p>Lēnām skaitot, sirdsdarbība var palēnināties, tādējādi palīdzot elpot mierīgāk. Kā alternatīvu jūs varat norādīt uz objektiem, kurus redzat vietā, kur atrodaties, vai nosaukt tos kopā (piemēram, šis ir galds, tas ir balts, blakus galdam ir krēsls, aiz krēsla ir pelēcīga siena utt.). Pievēršanās tuvākajai apkārtnē var palīdzēt kādam nostabilizēties un izvairīties no panikas lēkmes vai tās iespējamības.</p> <p><b>No pieteikuma iesniedzēja viedokļa tas varētu nozīmēt:</b>  <i>Pamanīju, ka esmu mierīgāks, kad ļāvu elpot un piepildīt plaušas ar gaisu bez stresa vai bailu sajūtas.</i></p>





3. princips. Pašvērtība un kolektīvā efektivitāte	Skaidrojumi un piemēri
	<p>Ir svarīgi, lai persona, kuru jūs atbalstāt, iegūtu <b>paškontroles sajūtu</b>, lai tā varētu palīdzēt sev un attiecīgi arī citiem.</p> <p>Ļaujiet pieteikuma iesniedzējiem pašiem pieņemt lēmumus pat par tādām vienkāršām lietām kā, piemēram, kurā vietā telpā sēdēt, par sarunām ar jums, dienas režīmu utt. Tas viņiem var būt ļoti noderīgi.</p> <p><b>No pieteikuma iesniedzēja viedokļa tas varētu nozīmēt:</b>  <i>Man šķiet, ka varu atkal parūpēties par sevi. Kad mans prāts lēnām noskaidrojas, domas kļūst gaišākas un precīzākas. Tās mani neved tikai uz atmiņām par cīņu... Es atkal jūtos spējīgs parūpēties par citiem...</i></p>
	<p>Sniegt informāciju par to, kā <b>atjaunot saikni ar ģimeni</b> (piemēram, ģimenes izsekošana). Tomēr arī vienkārša iespēja sazināties ar ģimeni un draugiem mājās var būt noderīga.</p> <p>Saiknes ar citiem pieteikuma iesniedzējiem un dalīšanās pieredzē drošā veidā var palīdzēt pieteikuma iesniedzējiem kopīgi tikt galā ar saviem pārdzīvojumiem, pārvarēt un kaut kādā veidā izskaidrot traumatiskos notikumus. Tas arī palīdz saprast, ka <b>viņi nav vieni paši</b>.</p> <p><b>No pieteikuma iesniedzēja viedokļa tas varētu nozīmēt:</b>  <i>Es sāku saprast, ka varu mēģināt veidot jaunas saiknes un ļaut sev interesēties par to, kur es atrodos, vai par citiem cilvēkiem... Tas notiek arī tad, kad es ļauju sev smaidīt un sāku pētīt apkārtējo vidi bez lielām raizēm.</i></p>
	<p>Sniedzot PFA, <b>esiet reālistiski</b> noskaņoti, bet mudiniet cilvēkus <b>cerēt</b>. Ir ļoti svarīgi sniegt reālus ieteikumus/informāciju, kas var palīdzēt pieteikuma iesniedzējam atgriezties uz iecerētā ceļa. Tas var nozīmēt naktsmītni, informāciju par procedūru, tostarp laika grafiku, lai pieteikuma iesniedzēji zinātu, ko sagaidīt, informāciju par nodarbinātības vai izglītības iespējām utt. Tāpat kā jebkuram citam cilvēkam, pieteikuma iesniedzējiem ir nepieciešams kaut kas, ko gaidīt ar nepacietību.</p> <p><b>No pieteikuma iesniedzēja viedokļa tas varētu nozīmēt:</b>  <i>Es sāku uzdrīkstēties saskatīt vismaz rītdienu... drīzumā varbūt pat nākotni.</i></p>

### 2.3.2. Izskaidrojums par tolerances logu

Tolerances logs ir stāvoklis, kad intensīvu emocionālo uzbudinājumu var pārdzīvot veselīgā veidā, kas ļauj efektīvi darboties un reaģēt uz stresu vai trauksmi. Jo smagāka un ilgstošāka ir stresa situācija (karš, nedrošība, nabadzība, vardarbība un ekspluatācija, skumjas un zaudējums, katastrofa u. c.), jo grūtāk ir nodrošināt, lai tolerances logs paliktu atvērts un cilvēks spētu veselīgi pārvarēt šādus notikumus. Salīdzinājumam skatiet arī sadaļu par traumu [iepriekš](#).



## 2.4. 4. sesija: Animācijas atkārtota noskatīšanās

Grupa skatās animāciju otro reizi. Sesijas vadītājs aicina grupas dalībniekus pierakstīt visas ainas, kas viņiem varētu likt justies neērti vai radīt bažas. Piezīme: ne visiem dalībniekiem var būt kaut kas, ar ko dalīties.



Lai rosinātu diskusiju un, ja grupa nav dalījusies ar jomām/ainām, kas rada bažas, sesijas vadītājs atskaņo animāciju no **2. principa** (sākot no 2.25 minūtes, pievēršoties ainai, kurā *FLO* pieskaras bērnam), tad pāriet uz **3. principu** (sākot no 3.05 minūtes, pievēršoties ainai, kurā *FLO* pieskaras sievietei).

Sesijas vadītājs(-i) saka grupai:

- *Pārrunājiet pāros, vai jums ir bijusi pieredze, kad fizisks kontakts ar pieteikuma iesniedzēju (piemēram, pleca noglāstīšana) varēja tikt pārprasts. Ja jums nav tiešas pieredzes, vai kādreiz ir gadījies, ka esat novērojis, ka kāds kolēģis tā rīkojas, un tas ir jūs ir uztraucis? Apspriediet, kas, jūsuprāt, ir pieņemami un kur novilkt robežu. Miniet piemēru.*

**Piezīme:** izskaidrot dalībniekiem, ka viņiem parasti nevajadzētu fiziski kontaktēties ar personu, kurai viņi sniedz atbalstu. Tomēr var būt situācijas, kad briesmās nonākušu bērnu/pieteikuma iesniedzēju ir nepieciešams mierināt kultūrai un dzimumam atbilstošā veidā. Animācijā *FLO* uz mirkli uzliek roku uz pieteikuma iesniedzēja pleca un palīdz bērnam sajūst pašam savu elpu. Abi žesti ir cieņpilni un publiski. Jebkurā gadījumā pirms fiziska kontakta vienmēr ir jālūdz pieteikuma iesniedzēja atļauja.

Sesijas vadītājs pāriet uz **5. principu** (sākot ar 4.05 minūti, pievēršoties ainai, kurā darbinieks tur bērna roku, kamēr runā ar sievieti). Sesijas vadītājs paskaidro, ka šajā ainā *FLO* sniedz palīdzīgu roku nepavadītam bērnam, kurš tikko ieradies, un iepazīstina bērnu ar apkārtni, lai viņš varētu justies droši. Pa to laiku pieteikuma iesniedzēja ir vērsusies pie *FLO* ar vaicājumu. Bērns un sieviete nav saistīti.

Sesijas vadītājs lūdz dalībniekus paskatīties uz attēlu un jautā:

- *Vai šo ainu var pārprast? Ja jā, tad kādā veidā?*

Aiciniet dalībniekus apmainīties ar idejām:

- *Kā jūs justos, ja bērns faktiski būtu tās sievietes dēls, ar kuru *FLO* runā? Kā tas ietekmētu to, kā jūs uztverat šo ainu?*

**Piezīme:** ir svarīgi, lai dalībnieki saprastu, ka *FLO* nekad nedrīkst mēģināt pārņemt vecāku lomu. Draudzīga tikšanās ir ļoti svarīga, taču izlikšanās par tuvu draugu ir neproduktīva un neprofesionāla. Ir vajadzīga zināma profesionāla distance, vienlaikus nodrošinot empātisku, cieņpilnu un cilvēcīgu pieeju.



Aptuveni 30 minūtes



### 2.4.1. Izpratnes veicināšana par PFA, ja laiks nav ierobežots

Ja ir pieejams vairāk laika, lai uzzinātu par PFA, sesijas vadītājs var:

- **Izmantot PFA animāciju kā izpratnes veicināšanas rīku dažādos veidos.**

Atkarībā no dalībnieku pieredzes un no tā, cik ērti sesijas vadītājam ir eksperimentēt ar grupu, animāciju ir iespējams demonstrēt trīs kārtās: pirmo reizi bez skaņas un otro reizi bez vizuālajiem materiāliem (tikai audio). Starp pirmajām divām kārtām sesijas vadītājs uzdod dažādus jautājumus, kas saistīti ar stresu identificēšanu kopumā, ar komunikāciju, ar drošības pasākumiem, kas jāņem vērā arī saistībā ar vecumu un dzimumu, ar cilvēcīgas un ētiskas tikšanās nozīmi un tamlīdzīgi. Dalībnieki dalās ar saviem iespaidiem.

Jautājums par komunikācijas nozīmīgumu PFA varētu būt šāds:

- *Kāds, jūsuprāt, ir labs komunikācijas veids un no kā vajadzētu izvairīties?*
- *Atvēliet dažas minūtes pārdomām un noskaidrojiet, ko darīt un ko nedarīt šajā jomā.*

Visbeidzot, grupa noskatās animāciju oriģinālajā versijā. Sesijas vadītājs un dalībnieki noskaidro visus atlikušos jautājumus.

Daži **aizliegumi** attiecībā uz komunikāciju, sniedzot PFA (<sup>7</sup>):

- X** Nepārtrauciet pieteikuma iesniedzēju.
- X** Pieteikuma iesniedzēja teiktā laikā nenovērsiet uzmanību un neskatieties tālrunī.
- X** Nepārtrauciet pieteikuma iesniedzēju un nedodiet norādes, ka laiks ir beidzies (piemēram, neskatieties pulkstenī, nepārņemiet sarunu, sakot, ka jums ir bijusi līdzīga pieredze).
- X** Nesoliet turpmāku atbalstu, ja neesat 100% pārliecināts, ka varat izpildīt solījumu.
- X** Neapšaubiet vai nešaubieties par pieteikuma iesniedzēja teikto.

- **Sagatavot gadījuma izpēti**

Sesijas vadītājs var sagatavot gadījuma izpēti, kas attiecas uz kontekstu, kurā darbojas dalībnieki. Gadījumu izpēti var izmantot, lai vadītu vispārējo diskusiju, un tajā būtu jāizklāsta situācija ar nesen ieceļojušiem pieteikuma iesniedzējiem, tostarp dažiem pieteikuma iesniedzējiem, kuri varētu nonākt stresa situācijā. Gadījumu izpētē būtu jāiekļauj pamatinformācija par nesen ieceļojušu pieteikuma iesniedzēju izcelsmi, pieejamajiem pakalpojumiem, kā arī citiem ar kontekstu saistītiem aspektiem.

Dalībnieki tiek aicināti izlasīt gadījumu izpēti un pa punktiem atzīmēt, kā viņi rīkotos, identificējot/atbalstot briesmās nonākušus pieteikuma iesniedzējus, kādus drošības pasākumus viņi ieviestu un kopumā, kādus pasākumus var/vajadzētu veikt pirmās līnijas ierēdnim, lai sniegtu jēgpilnu atbalstu.

(<sup>7</sup>) Stikāku informāciju skatīt Pasaules Veselības organizācijas War Trauma Foundation & World Vision International, *Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers*, 2013. gads.



## 2.5. 5. sesija: Pašaprūpe

Ir svarīgi, lai sesijas vadītājs pievērstos jautājumam par personāla pašaprūpi. Darbs ar pieteikuma iesniedzējiem, kuri ir smagi traumēti, ir saspringts un var negatīvi ietekmēt darbiniekus. Tas ir saistīts ar lielu darba slodzi, bieži vien sarežģītiem darba apstākļiem un saskarsmi ar traumatiskiem notikumiem, ko piedzīvojuši pieteikuma iesniedzēji. Tas viss var ietekmēt darbinieku pašsajūtu un uzvedību. Hronisks stress darbā var izraisīt izdegšanu un sekundāru traumu.

Darba devēja (patvēruma un uzņemšanas iestāžu) pienākums ir sniegt atbalstu saviem darbiniekiem. Šim nolūkam tām būtu jāīsteno personāla labbūtības plāns <sup>(8)</sup> un jānodrošina, lai pirmajā līnijā strādājošajiem būtu pienācīgs darba un privātās dzīves līdzsvars, lai saglabātu veselību un drošību.

**Vingrinājums:** grupas dalībnieki min piemērus par to, ko viņi dara, lai jēgpilni un veselīgi tiktu galā ar savu ikdienas darbu. Pēc diskusijas sesijas vadītājs izsniedz dalībniekiem neaizpildītu veidlapu [Mans individuālais pašaprūpes plāns](#) un lūdz viņus to aizpildīt.

**Piezīme:** dalībniekiem nav obligāti jādalās ar kādu no personīgajā plānā uzskaitītajiem punktiem. Tas ir viņu individuālais pašaprūpes plāns, tāpēc nav vajadzības to publiskot.

Ja sesijas vadītājs pamana, ka vingrinājums kādam no dalībniekiem ir radījis spriedzi vai diskomfortu, šis ir īstais brīdis, lai uzsvērtu, ka tie, kuri vēlas uz brīdi individuāli aprunāties ar sesijas vadītāju, var to darīt pēc grupas sesijas.



Aptuveni 30 minūtes

<sup>(8)</sup> Sk. EUAA trīskāršo personāla labbūtības atbalsta paketi: EASO, *Praktiskā rokasgrāmata par patvēruma un uzņemšanas personāla labbūtību*, [I daļa: Standarti un politika](#); [II daļa: Personāla labbūtības rīkkopa](#); un [III daļa: Uzraudzība un novērtēšana](#), 2021. gads



## 2.5.1. Mans individuālais pašaprūpes plāns

Pašaprūpes joma	Pašaprūpes prakses sākums/turpinājums	Biežums	Papildu prakse, ko izmēģināt
<b>Fiziskā</b> (regulāri ēdiet, vingrojiet, rūpējieties par sevi).	Piemēram: <i>Es ieplānoju ikgadējo veselības pārbaudi.</i>		
<b>Emocionālā/dvēseliskā/mentālā</b> (nodarbojieties ar to, kas jūsu dzīvē ienes mieru un līdzsvaru).	Piemēram, <i>Es sāku medītēt, pavadīt laiku dabā, nodarbojos ar kādu hobiju, apzināti atzīstu savus sasniegumus, ja nepieciešams, dodos uz konsultāciju.</i>		
<b>Profesionālā</b> (uzturiet darba un privātās dzīves līdzsvaru, pārvaldiet laiku, iesaistieties spēju veidošanā u. c.).	Piemēram: <i>Es aktīvi meklēju gaidāmās mācību sesijas un piesakos.</i>		
<b>Personīgā/sabiedriskā</b> (regulāri ticieties/zvaniet draugiem un ģimenei; atvēliet tam laiku).	Piemēram: <i>Mēģināšu regulāri svētdienās ieturēt vēlās brokastis.</i>		
<b>Finansiālā</b> (atvēliet budžetu, lai uzlabotu dzīves kvalitāti).	Piemēram: <i>Es taupu jaunam ērtam klubkrēslam.</i>		

### Zemāk atradīsiet papildu ieteikumus par pašaprūpi, ko varat izmantot grupas diskusijā.

- Sāciet rakstīt dienasgrāmatu, lai atbrīvotos no spriedzes un apzināti apdomātu dzīves notikumus.
- Uzrakstiet sev vēstuli, piemēram, par savu apmierinātību ar darbu vai privāto dzīvi. Aprakstiet, kas darbojas un kas ir jāmaina. Atveriet vēstuli pēc noteikta perioda (piemēram, 6 mēnešiem vai viena gada) un atzīmējiet pozitīvās izmaiņas un jomas, kam jāpievērš lielāka uzmanība.
- Atsāciet vecus, aizmirstus vaļaspriekus (piemēram, ēdiena gatavošanu/rakstīšanu/dejošanu).
- Noskatieties filmu, kuru vienmēr esat gribējis noskatīties.
- Pietiekami atpūties un izgulieties.





Izmantojiet tehnoloģijas (piemēram, sociālos tīklus), lai regulāri sazinātos ar draugiem/ģimeni, kas nav tuvumā vai ir grūti sasniedzami citu apstākļu dēļ (piemēram, pandēmijas laikā, strādājot citā valstī utt.).



## 2.6. 6. sesija: Izvērtējums un noslēgums

**1. vingrinājums** Sesijas vadītājs lūdz dalībniekus izmantot smaidiņa kartīti (sagatavotu un izgrieztu pirms sanāksmes), lai norādītu savu noskaņojumu pēc sesijas. Kartītes ir pieejamas blakus pārliedzībai papīra tāfelei ar uzrakstu **“Izpratnes veicināšanas sesijas par PFA novērtējums –Es šodien aizeju no izpratnes veicināšanas sesijas ar sajūtu ...”**.

Dalībnieki izvēlas smaidiņa kartīti, kas vislabāk raksturo viņu pašreizējās sajūtas, un pielīmē to uz pārliedzībai papīra tāfeles. Ja kartītes nav pieejamas, smaidiņu var uzzīmēt. Dalībnieki, ja vēlas, var pievienot komentāru blakus emoji.

			
Ļoti apmierināts	Apmierināts	Neitrāli	Nedaudz vīlies

**2. vingrinājums** Sesijas vadītājs lūdz dalībniekus norādīt, cik lielā mērā viņi piekrīt turpmāk minētajam apgalvojumam, kas ir uzrakstīts uz otras pārliedzībai tāfeles lapas, atzīmējot viņiem atbilstošo lodziņu.

*“Sniegtais saturs bija noderīgs, praktisks un ļāva man justies pārliecinātākam, lai sniegtu jēgpilnu atbalstu pieteikumu iesniedzējiem, kuriem tas ir nepieciešams.”*

JĀ, ES PIEKRĪTU	ES LIELĀ MĒRĀ PIEKRĪTU	ES NEPIEKRĪTU
-----------------	------------------------	---------------

**3. vingrinājums** Sesijas vadītājs lūdz dalībniekus uzrakstīt savas domas un jebkādu papildu komentārus zem virsrakstiem uz pārliedzībai tāfeles, kas atrodas pie telpas izejas.

- *Tas bija neaizmirstamākais, ko šodien uzzināju/dzirdēju*
- *Šī ir joma, par kuru es vēlētos uzzināt vairāk.*

Sesijas vadītājs pateicas dalībniekiem par aktīvu dalību un pirms aiziešanas izsniedz katram [I pielikums PFA īsumā](#) kopiju.

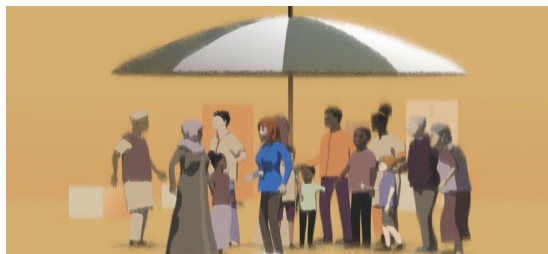


Aptuveni 30 minūtes

**Pārdomas pēc sanāksmes:** sesijas vadītājs ņem vērā atsauksmes pēc noslēguma novērtējuma un sesijas vadītāja palīga piezīmes. Jebkura kritika tiek iekļauta nākamās izpratnes veicināšanas sesijas plānošanā, lai to uzlabotu un pārliecinātos, ka vingrinājumi, kurus dalībnieki ir novērtējuši kā noderīgus, tiek atkārtoti vai paplašināti atkarībā no konstatētajām vajadzībām.



### 3. I pielikums PFA īsumā



[EUAA animācija par PFA](#) iepazīstina ar **galvenajiem posmiem**, lai identificētu personu, kurai nepieciešama palīdzība, un novirzītu/palīdzētu atrast turpmākos pakalpojumus, lai apmierinātu cilvēka galvenās vajadzības un novērstu potenciālo neaizsargātību (piemēram, veselības aprūpe, ūdens, pārtika, ģimenes izsekošana). Videoklipā ir aplūkota arī FLO pašaprūpe.

ūdens, pārtika, ģimenes izsekošana). Videoklipā ir aplūkota arī FLO pašaprūpe.





Atsevišķas organizācijas tiek pievienotas iepriekš minētajam sarakstam **5. posms DZĪVOT**, kas saistīts ar noturību <sup>(9)</sup>.

Lai stiprinātu noturību, ir svarīgi norādīt uz veselīgiem veidiem, kā tikt galā ar grūtībām.

*PFA* sniedzējiem, kas strādā ar starptautiskās aizsardzības pieteikuma iesniedzējiem, ir jānodrošina, lai visi pieteikuma iesniedzēji, tostarp tie, kas nonākuši nopietnās briesmās, tiktu aizsargāti visa procesa laikā.

Visbeidzot, *FLO* būtu jāparūpējas par sevi, lai varētu turpināt sniegt *PFA* citiem, kuri pēc traumas pārdzīvo zaudējumu vai sāras.

---

<sup>(9)</sup> Skatīt Kanādas Sarkanā Krusta [Psychological First Aid Pocket Guide](#), 2020. gads.

