

L-Animazzjoni tal-EUAA dwar l-Ewwel Għajnuna Psikologika bħala Għodda ta' Sensibilizzazzjoni



Struzzjonijiet għall-professjonisti dwar kif jużaw l-animazzjoni biex jedukaw dwar il-kunċett tal-PFA

Awwissu 2023

Fid-19 ta' Jannar 2022, l-Uffiċċju Ewropew ta' Appoġġ fil-qasam tal-Ażil (EASO) sar l-Aġenzija tal-Unjoni Ewropea għall-Ażil (EUAA). Ir-referenzi kollha għall-EASO, il-prodotti u l-korpi tal-EASO għandhom jinftehm u bħala referenzi għall-EUAA.

Dikjarazzjoni ta' ċaħda ta' responsabbiltà

Din it-traduzzjoni ma gietx ikkontrollata għall-kwalità mill-awtoritajiet nazzjonali kompetenti. Jekk issib li t-traduzzjoni mhijiex konformi mat-terminoloġija rilevanti fil-livell nazzjonali, jekk jogħġbok ikkuntattja lill-[EUAA](#).



Manuskritt li tlesta f'Awwissu 2023

F'każ ta' mistoqsijiet, il-ħtieġa għal kjarifika jew l-għoti ta' feedback dwar l-animazzjoni tal-EUAA dwar il-PFA u dawn l-istruzzjonijiet, jekk jogħġbok ikkuntattja vulnerablegroups@euaa.europa.eu.

La l-Aġenzija tal-Unjoni Ewropea għall-Ażil (EUAA) u lanqas kwalunkwe persuna li taġixxi f'isem l-EUAA ma hija responsabbli mill-użu li jista' jsir mill-informazzjoni li tinsab f'din il-pubblikazzjoni.

© L-Aġenzija tal-Unjoni Ewropea għall-Ażil (EUAA), 2023

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata kemm-il darba jissemma s-sors oriġinali. Għal kull użu jew riproduzzjoni ta' ritratti jew materjal ieħor li ma jkunx taħt id-dritt tal-awtur tal-EUAA, irid jintalab permess direttament mid-detenturi tad-drittijiet tal-awtur.



Werrej

Werrej	3
Introduzzjoni	4
Grupp fil-mira	4
Kunsiderazzjonijiet ġenerali u salvagwardji	6
1. X'inhu l-PFA u kif dan jista' jiġi implimentat	7
1.1. Kif tqajjem sensibilizzazzjoni dwar il-PFA bl-użu tal-animazzjoni tal-EUAA.....	7
1.2. Deskrizzjoni tas-sessjonijiet.....	9
2. Suggerimenti biex jiġu ffaċilitati s-sitt sessjonijiet	10
2.1. Sessjoni 1: Insiru nafu lil xulxin	10
2.2. Sessjoni 2: Introduzzjoni tal-PFA.....	10
2.2.1. X'inhu l-PFA u x'mhuwiex?	11
2.2.2. Għaliex il-PFA huwa utli?.....	11
2.2.3. Limitazzjonijiet tal-PFA.....	12
2.2.4. Tbatija u trawma.....	12
2.3. Sessjoni 3: Naraw l-animazzjoni	16
2.3.1. Nispjegaw il-ħames prinċipji	16
2.3.2. Spjegazzjoni tat-tieqa ta' tolleranza.....	19
2.4. Sessjoni 4: Ara mill-ġdid l-animazzjoni	20
2.4.1. Holqien ta' sensibilizzazzjoni dwar il-PFA meta ż-żmien ma jkunx ristrett	21
2.5. Sessjoni 5: Kura personali.....	22
2.5.1. Il-pjan ta' kura personali tiegħi	23
2.6. Sessjoni 6: Evalwazzjoni u għeluq.....	24
3. Anness I: Il-PFA fil-qosor	25



Introduzzjoni

Bħala parti mill-ħidma tiegħu dwar is-saħħa u l-benesseri mentali, it-tim ta' vulnerabbiltà tal-EUAA żviluppa **animazzjoni dwar l-ewwel għajnuna psikoloġika (PFA)** immirata lejn il-persunal f'kuntatt mal-applikanti, b'mod partikolari fl-istadju tal-wasla, biex jittejjeb l-għarfien tagħhom tal-kunċett tal-PFA. L-animazzjoni hija kkomplementata minn dawn l-**istruzzjonijiet** li jappoġġaw lill-uffiċjali tal-ewwel linja (FLOs) fis-**sensibilizzazzjoni dwar il-kunċett tal-PFA** fost il-parteciċipanti godda u l-voluntiera.

Bħala tali, l-animazzjoni u dawn l-istruzzjonijiet huma għodda utli biex l-għarfien dwar il-PFA jiġi ttrasferit lil rekłuti jew voluntiera godda. L-għarfien dwar il-PFA jappoġġa l-ħidma ta' kuljum ta' dawk kollha f'kuntatt dirett mal-applikanti, meta jippruvaw jidentifikaw il-persuni fil-bżonn u jipprovdu appoġġ bażiku. Dan jippermetti li jintlaħqu aktar applikanti fil-bżonn u li dan isir b'mod uman, aġevoli u sinifikanti. Dan jgħin ukoll biex jiġi stabbilizzat l-istat mentali ta' dawk li għadhom kif waslu.

L-applikanti li jaslu fl-Ewropa setgħu ffaċċjaw sitwazzjonijiet ta' disprament, vjolenza u nuqqas ta' sigurtà. Xi individwi setgħu akkumulaw trauma matul snin ta' tbatija dejjiema filwaqt li oħrajn jistgħu jhossuhom mgħobbija bi tbatija kkawżata minn vjaġġ diffiċli lejn l-Ewropa. Għalhekk, l-importanza ta' approċċ bir-reqqa li jħares ukoll lejn is-saħħa mentali tagħhom.

L-identifikazzjoni bikrija tal-applikanti li jkollhom bżonn appoġġ immedjat mill-mument tal-wasla hija kruċjali biex jiġu mmitigati b'mod effiċjenti u jiġu indirizzati l-ħtiġijiet tagħhom (inklużi l-ħtiġijiet relatati mas-saħħa u mas-saħħa mentali) qabel ma jiddeterjoraw. B'konsegwenza ta' dan, sistema ta' pproċessar aktar simplifikata tista' tiġi ffaċilitata wkoll.

Grupp fil-mira

Dawn l-**istruzzjonijiet** jikkomplementaw [l-animazzjoni tal-EUAA dwar il-PFA](#)⁽¹⁾ u **jappoġġaw lill-professjonisti** li diġà **għandhom għarfien dwar il-PFA** fl-introduzzjoni tal-kunċett għal kollegi jew voluntiera godda. Il-kunċett tal-PFA huwa bbażat fuq ħames prinċipji li huma msemmija wkoll fil-vidjo. Aktar dettalji dwar il-PFA jistgħu jinstabu f'dawn l-istruzzjonijiet, flimkien ma' xi eżempji li jistgħu jappoġġaw it-tagħlim u d-diskussjoni.

Ġeneralment, il-PFA tista' tiġi pprovduta mill-FLOs, il-voluntiera u l-membri tal-komunità tar-refuġjati bl-istess mod, sakemm dawn ikunu rċevew taħriġ bażiku minn esperti. L-animazzjoni giet żviluppata biex il-kunċett tal-PFA ikun iktar qrib għall-**uffiċjali tal-ewwel linja kollha li jaħdmu fl-akkoljenza iżda wkoll għal oħrajn li jkunu f'kuntatt mal-applikanti**, b'mod partikolari mal-wasla. Dan jista' jinkludi l-pulizija tal-immigrazzjoni, il-persunal mediku, il-persunal tas-sigurtà u oħrajn li jaħdmu f'punti ta' rotazzjoni għolja bħal hotspots, f'eżerċizzji ta'

(1) L-animazzjoni tappartjeni għal pakkett ta' gwida usa' dwar is-saħħa mentali u l-benesseri tal-applikanti għall-protezzjoni internazzjonali. Il-materjal kollu prodott taht dan il-proġett jista' jinstab fil-[paġna tal-vulnerabbiltà fuq is-sit web tal-EUAA](#). Dan huwa integrat ukoll fil-pjattaforma għall-għoti ta' informazzjoni [Let's Speak Asylum](#) li għandha fil-mira tagħha l-professjonisti tal-ażil u tal-akkoljenza u tipprovdi gwida u għodod prattiċi dwar l-għoti ta' informazzjoni lill-applikanti għall-protezzjoni internazzjonali.



żbark, fil-fruntieri esterni tal-UE jew f'ambjenti ta' akkoljenza inizjali potenzjalment iffullati żżejjed.

Idealment, dawk kollha f'kuntatt mal-applikanti għall-protezzjoni internazzjonali għandu jkollhom fehim bażiku tal-ħtiġijiet ta' persuna li tkun qed tbat b'mod sever. Għalhekk, it-timijiet li jaħdmu fl-iżbark, fil-punti ta' dħul fil-fruntiera jew fiċ-ċentri ta' akkoljenza inizjali jenħtieġ li jinkludu ftit membri li jistgħu jaġixxu bħala punti fokali tal-PFA u jipprovdu appoġġ kruċjali skont il-ħtieġa.

Il-PFA jista' jgħin biex jitnaqqsu t-tensjoni, l-ansjetà u l-frustrazzjoni fl-applikanti minn meta jaslu. B'riżultat ta' dan, l-applikanti jistgħu b'mod aktar faċli jstabbilixxu kollaborazzjoni sinifikanti mal-awtoritajiet, b'mod partikolari f'dan l-istadju kruċjali tal-perkors tal-ażil.

L-animazzjoni taħdem bħala "tfakkira" għall-membri tal-persunal li diġà huma familjari mal-kunċett tat-PFA u t-tnedija tiegħu. L-animazzjoni kkombinata ma' dawn l-istruzzjonijiet tista' tintuża biex tinholq sensibilizzazzjoni dwar il-PFA f'membri ġodda tal-persunal jew voluntiera li jappoġġaw matul żminijiet ta' influż għoli jew sitwazzjonijiet ta' sfida oħra.



Kunsiderazzjonijiet ġenerali u salvagwardji

Għalkemm il-PFA huwa intervent ta' limitu baxx, huwa kruċjali li jitwassal fi hdan ċertu qafas operazzjonali.

Meta jkunu involuti **interpreti** jew **medjaturi kulturali**, dawn għandhom jiġu introdotti għall-kunċett tal-PFA u jkollhom aċċess għal attivitajiet ta' appoġġ għall-benesseri tal-persunal fejn possibbli sabiex jitnaqqas ir-riskju ta' eżawriment.

Fir-rigward tal-fornituri tal-PFA li jikkellmu b'mod strett, għandhom jiġu osservati l-kunsiderazzjonijiet u s-salvagwardji li ġejjin.



Rekwiziti u salvagwardji applikabbli għall-fornituri tal-PFA

- Ikunu rċevew **taħriġ bażiku/sensibilizzazzjoni dwar il-PFA** minn professjonist li għandu għarfien dwar il-PFA.
- Huma mgħammra biex jindirizzaw **il-ħtiġijiet bażiċi** tal-applikanti kif inhuma identifikati, pereżempju: ikel, ilma għax-xorb/għall-ħasil, ħwejjeg, post fejn wieħed joqgħod bilqiegħda/jorqod.
- Ikollhom aċċess għal **istema ta' riferiment bażiku stabbilita**.
- Ikunu jistgħu jipprovdu PFA fl-**ambjent l-aktar sikur** possibbli, kemm għalihom stess kif ukoll għall-applikanti.
- Fejn possibbli, jistgħu jużaw spazju ddedikat biex ipoġġu bilqiegħda b'mod aktar kalm man-nies fil-bżonn ta' appoġġ inizjali. Madankollu, il-PFA **ma għandux** jiġi pprovdut wara bibien magħluqa, b'mod partikolari meta jkunu involuti t-tfal. Dan biex jiġi evitat li t-tfal jibzġu, iżda wkoll għal raġunijiet ta' salvagwardja u responsabbiltà.
- Ikollhom materjal ta' informazzjoni f'diversi lingwi u formati biex jagħtu lill-applikanti meta tinqala' l-ħtieġa. Tali materjal jenħtieġ li jipprovdi **informazzjoni rilevanti** għall-applikanti li jkunu waslu reċentement u jenħtieġ li jkun xieraq għall-età (huma rakkomandati verżjonijiet adatti għat-tfal).
- Ikunu **identifikabbli** minn FLOs, voluntiera u applikanti oħra (eż. jista' jkollhom badge jew jilbsu ħwejjeg li jindikaw ir-rwol tagħhom bħala fornitur tal-PFA).
- Jirċievu appoġġ** biex jevitaw l-eżawriment, it-trawma sekondarja u t-trawmatizzazzjoni mill-ġdid, din tal-aħħar speċjalment meta l-PFA jiġi pprovdut minn refuġjati li jkunu ġew imħarrġa għal dan l-għan.
- Huma mfakkra li **mhumix professjonisti fil-qasam tas-saħħa mentali**. Fejn ikun hemm bżonn, il-fornitur tal-PFA jrid jirreferi lill-persuna għas-servizzi rilevanti.



1. X'inhu l-PFA u kif dan jista' jiġi implimentat

Il-PFA huwa metodu li jipprovdi appoġġ lin-nies wara avvenimenti jew sitwazzjonijiet stressanti ħafna, biex jgħinhom iħossuhom kalmi u kapaċi jlaħħqu mal-isfidi li jiltaqgħu magħhom. Il-kuncett tal-PFA ġie żviluppat fil-bidu tas-snin 2000. Minn dak iż-żmien 'l hawn, diversi organizzazzjonijiet internazzjonali ⁽²⁾ kienu qed japprovaw din il-prattika u jżviluppaw materjal u korsijiet ta' taħriġ dwar il-PFA.

L-animazzjoni dwar il-PFA tintroduċi **ħames prinċipji bażiċi** ⁽³⁾ għall-FLOs li huma ġodda għall-PFA, biex jgħinu lill-applikanti **jstabilixxu mill-ġdid sens ta' sikurezza, jikkalmaw u jstabilizzaw.**

Il-ħames prinċipji huma:

- is-sikurezza,
- il-kalma,
- l-awtoeffikaċja u l-effikaċja kollettiva,
- il-konnettività, u
- it-tama

L-animazzjoni tkopri s-suġġetti li ġejjin:

- il-fehim bażiku ta' għaliex l-applikanti mal-wasla jistgħu jkunu qed ibatu;
- spjegazzjoni qasira tal-ħames prinċipji u kif dawn huma relatati mal-PFA;
- attivitajiet bażiċi li l-FLOs jistgħu jagħmlu biex jappoġġaw;
- ftit kunsiderazzjonijiet bażiċi biex jiġi żgurat li l-applikanti jkunu protetti.

1.1. Kif tqajjem sensibilizzazzjoni dwar il-PFA bl-użu tal-animazzjoni tal-EUAA

L-EUAA tipproponi s-sensibilizzazzjoni dwar il-kuncett tal-PFA permezz ta' **sitt sessjonijiet qosra**, għal **tul ta' ħin totali ta' sagħtejn**. Skont id-daqs tal-grupp u l-isfond edukattiv tal-partecipanti, jista' jiġi allokat aktar ħin għal kull waħda mis-sitt sessjonijiet, li jistgħu jsiru wkoll f'ħinijiet differenti fuq ġurnata jew fuq żewġ nofstanhari.

⁽²⁾ Pereżempju l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, il-Federazzjoni Internazzjonali tas-Socjetajiet tas-Salib l-Aħmar u tan-Nofs Qamar l-Aħmar u Save the Children.

⁽³⁾ Ara Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#), 2007.





Facilitazzjoni u kompożizzjoni tal-grupp

Il-grupp m'għandux jaqbez il-**15-il parteċipant** biex jippermetti diskussjonijiet sinifikanti.

Huwa rrakkomandat li jkun hemm **faċilitatur ewlieni wieħed** li jiggwida d-diskussjoni u **kofaċilitatur** li jibqa' aktar fl-isfond biex jieħu n-noti.

Kemm **il-faċilitatur kif ukoll il-kofaċilitatur** għandu jkollhom **fehim sod** tal-PFA. Il-kofaċilitatur jimmonitorja wkoll id-dinamika tal-grupp, eż. jekk jinqalgħu tensjoni jew emozzjonijiet oħra fil-parteċipanti relatati mal-PFA, u jiġbed l-attenzjoni tal-faċilitatur meta jkun meħtieġ.

Huwa rrakkomandat li jiġi żgurat bilanċ bejn il-ġeneri kif ukoll li bħala fornituri tal-PFA jitharrġu persuni minn gruppi ta' etajiet differenti. Grupp aktar varjat ta' fornituri tal-PFA jista' jkun utli biex jintlaħaq grupp fil-mira usa' u aktar divers.



Ħin, konfigurazzjoni u tagħmir

Id-tul ta' ħin ta' sessjoni ta' sensibilizzazzjoni dwar l-animazzjoni tal-PFA tiddependi mill-parteċipanti u mill-għarfien tagħhom dwar is-sugġett. L-animazzjoni hija ta' madwar 4 minuti. Għandek talloka madwar **sagħtejn** biex tippermetti introduzzjoni xierqa għall-PFA. Dan se jagħtik il-ħin tiddiskuti l-ħames prinċipji u tara l-animazzjoni darbtejn għal fehim aħjar.

Biex tiġi promossa diskussjoni produttiva dwar il-kontenut tal-animazzjoni, ikun aħjar li jiġu organizzati **sessjonijiet ta' sensibilizzazzjoni wiċċ imb wiċċ** u li tintwera l-animazzjoni fuq skrin wiesa' jew fuq ħajt. Jekk ikun meħtieġ, dejjem tista' torganizza sessjonijiet mill-bogħod għall-parteċipanti f'żoni li diffiċli jintlaħqu.

F'termini ta' **tagħmir, se jkollok bżonn** laptop biex tattiva l-animazzjoni kif ukoll proġettur jew soluzzjonijiet alternattivi ta' kondivizjoni tal-iskrin, ħajt abjad jew skrin wiesa'. Il-kamra għandha tippermetti diskussjoni mingħajr tfixkil. Flipcharts diġitali jew tal-karti kif ukoll notebooks għall-parteċipanti biex jieħdu noti huma utli. Jekk ma tkun disponibbli l-ebda flipchart tal-karti, tista' tuża markaturi tal-whiteboard biex tikteb fuq il-ħġieġ tat-twieqi.



Metodoloġiji

- Prezentazzjoni
- Skrinjar tal-animazzjoni
- Hidma fi grupp
- Diskussjoni



1.2. Deskrizzjoni tas-sessjonijiet

Numru tas-sessjoni	Metodologija uzata	Suġġett kopert	Hin
Sessjoni 1	Eżerċizzju/logħba	Issir taf il-partecipanti.	10 minuti
Sessjoni 2	Diskussjoni dwar x'jinvolvi l-PFA, ikkomplementata minn preżentazzjoni/spjegazzjoni mill-facilitatur.	<i>X'inhi l-PFA?</i> <i>X'mhijiex l-PFA?</i> <i>X'inhuma l-benefiċċji u l-limitazzjonijiet tiegħu?</i>	20 minuta
Sessjoni 3	L-ewwel skrinjar tal-vidjo , segwit minn diskussjoni u preżentazzjoni fi grupp mill-facilitatur dwar il-passi li għandhom jittieħdu matul il-PFA u l-5 prinċipji.	Riflessjoni dwar l-animazzjoni. <i>Taħseb li diġà pprovdejt PFA fil-passat?</i>	30 minuta
Sessjoni 4	It-tieni skrinjar tal-vidjo	Diskussjoni dwar is-salvagwardji u li ma ssirx ħsara fit-tweqqif tal-PFA.	30 minuta
Sessjoni 5	Preżentazzjoni/eżerċizzju	Il-benesseri tal-persunal u l-kura personali.	20 minuta
Sessjoni 6	Diskussjoni/eżerċizzju	Għeluq u evalwazzjoni tas-sessjonijiet.	10 minuti



2. Suggerimenti biex jigu ffacilitati s-sitt sessjonijiet

2.1. Sessjoni 1: Insiru nafu lil xulxin

Il-facilitatur jintroduci lilu nnifsu u l-għan tas-sessjoni. Bħala bidu, nissuggerixxu **eżercizzju ta' introduzzjoni** li fih il-grupp jinqasam f'pari. Kull parteċipant jgħid lis-sieħeb tiegħu:

- x'inhom l-ikel favorit tagħhom u film/ktieb reċenti li għoġbuhom;
- minn fejn ġejjin, isimhom, passatemp eċċ.

Wara ftit minuti, kull parteċipant jintroduci s-sieħeb tiegħu billi jgħid dak li jista' jiftakar.



Madwar 10 minuta

2.2. Sessjoni 2: Introduzzjoni tal-PFA

Il-facilitatur jistaqsi lill-grupp xi mistoqsijiet bħal:

- *X'inhom l-PFA u x'mhuwiex?*
- *Għaliex il-PFA huwa utli u x'inhom l-benefiċċji/il-limitazzjonijiet tiegħu?*
- *X'inhom tbatija psikoloġika u x'inhom trawma?*

Il-partecipanti jwieġbu dawn il-mistoqsijiet jew fil-plenarja jew f'pari u mbagħad jikkondividu mal-grupp. Il-facilitatur juża l-kontenut ta' hawn taħt biex jispjega l-oqsma li ma ġewx koperti mill-partecipanti jew li jeħtieġu kjarifika.



Madwar 20 minuta



2.2.1. X'inhu I-PFA u x'mhuwiex?

Il-PFA għandu l-għan li jidentifika persuni li jkunu qed ibatu u jwieġeb għall-ħtiġijiet tagħhom. Il-PFA jista' jtwassal minn professjonisti iżda wkoll minn oħrajn li jkollhom għarfien bażiku tiegħu. Huwa ta' importanza kbira li l-fornituri tal-PFA jkunu jistgħu jidentifikaw persuni li jkunu qed ibatu u:

- jiggarrantixxu s-sikurezza tagħhom,
- jippromwovu l-kalma,
- jippruvaw isabbruhom kemm jista' jkun fis-sitwazzjoni partikolari,
- jifhmu l-ħtiġijiet tagħhom u jgħadduhom lil servizzi rilevanti.

Il-PFA huwa	Il-PFA mhuwiex
Għoti ta' kura u appoġġ prattiċi u mhux intrużivi	Xi haġa li l-professjonisti biss jistgħu jagħmlu
Tingħata attenzjoni għat-tħassib u l-ħtiġijiet ta' persuni li jkunu qed ibatu	Konsulenza jew terapija
Għajnu lill-persuni biex jindirizzaw il-ħtiġijiet bażiċi (ikel, kenn, informazzjoni)	Diskussjoni dettaljata tal-avveniment li kkawża t-tbatija
Nisimgħu lin-nies mingħajr ma nagħmlulhom pressjoni biex jikkellmu	Nistaqsu lil xi hadd biex janalizza xi għalhom jew biex il-ħin u l-avvenimenti ikunu f'ordni
Ngħinu lill-persuni jhossuhom komdi kif ukoll kalmi	Dwar pressjoni fuq il-persuni biex jikkondividu s-sentimenti u r-reazzjonijiet tagħhom għal avveniment
Għajnu lill-persuni biex jagħmlu konnessjoni mal-informazzjoni, is-servizzi, il-proċeduri, id-drittijiet u n-networks ta' appoġġ soċjali (familja u ħbieb, mill-bogħod ukoll)	Li jkollok it-twegibiet kollha għall-mistoqsijiet jew li tkun tista' ttiprovdi kolloxx

2.2.2. Għaliex il-PFA huwa utli?

Il-PFA jindirizza l-fatt li wieħed ikun uman u li wieħed idur għal dawk li jidhru li għandhom ħtiġijiet emozzjonali, fiżiċi jew prattiċi. L-applikanti mal-wasla spiss ikunu f'sitwazzjoni ta' tbatija psikoloġika severa. L-eċċitament tal-fatt li fl-aħħar tkun wasalt u t-tama li wieħed ikun sikur jithalltu mal-ansjetà dwar x'għandu wieħed jistenna u dak li mhux magħruf dwar pajjiż ġdid b'kultura, lingwa u drawwiet differenti. It-telf possibbli ta' membri tal-familja matul il-vjaġġ iżid mas-sitwazzjoni u jista' jwassal għal tbatija.

Huwa possibbli li jitnaqqsu s-sentimenti inizjali ta' li wieħed ikun “**mghobbi żzejjed**” b'gest jew kelma ta' kuraġġ u xi informazzjoni bażika. Pereżempju, huwa utli li l-applikanti jiġu infurmati dwar fejn imorru u lil min għandhom jitolbu l-għajnu biex jissodisfaw ċerta ħtieġa, biex jiġi ċċarat x'se jiġri wara jew sempliċment biex jiġi rikonoxxut li l-affarijiet mhumiex dejjem faċli.



Il-PFA jirrigwarda wkoll il-konnessjoni ta' persuni ma' oħrajn, inkluża l-familja. Li tħossok konness u mhux waħdek jista' jgħin biex tingħeleb it-tbatija inizjali. L-għoti ta' tama realistika li l-affarijiet jistgħu jmorru għall-aħjar jista' jkun utli wkoll.

Is-sempliċi adozzjoni ta' **approċċ uman jista' jkollu impatt pożittiv kbir** u jwassal sentiment li ġejt rikonoxxut bħala bniedem ieħor u li tittiehed bis-serjetà. Il-PFA jipprovdi eżattament dan.

2.2.3. Limitazzjonijiet tal-PFA

Il-PFA la huwa għoti ta' pariri u lanqas terapija. F'ċerti każijiet, l-applikanti setgħu kienu qed jesperjenzaw tbatija psikoloġika severa għal diversi ġimgħat. Jista' jkun li ma jkunux jistgħu jibbenefikaw minn miżuri bħall-għoti ta' informazzjoni u l-kura tas-saħħa bażika jew jikkomunikaw ma' oħrajn (inklużi l-membri tal-familja). F'dan il-każ, huwa rrakkomandat li l-applikant inkwistjoni jiġi riferut lil xi ħadd li jista' jagħti pariri aktar fil-fond biex jgħin hom inaqqsu l-livell ta' stress tagħhom. Sabiex jiġu identifikati l-persuni li jeħtieġu riferiment għal servizzi ta' għoti ta' pariri, huwa importanti li wieħed jifhem kif it-trauma tista' timmaterjalizza.

2.2.4. Tbatija u trauma

Persuni differenti jesperjenzaw l-istess avvenimenti b'livelli differenti ta' **tbatija u reżiljenza**. It-trauma tista' tidher b'diversi sintomi f'persuni differenti u taffettwa l-funzjonament ġenerali tagħhom f'livelli differenti. Ir-reazzjonijiet għal avveniment trawmatiku jistgħu jvarjaw u jiddependu min-natura tal-avveniment trawmatiku nnifsu, mis-sistema ta' appoġġ disponibbli u mit-tul ta' żmien tal-avvenimenti negattivi.



Eżempji ta' **avvenimenti trawmatiċi** huma l-abbuż, il-gwerra, l-incidenti, it-telf ta' għeżież jew in-negliġenza ta' ħtiġijiet emozzjonali minn ġenitur. Avvenimenti bħal dawn spiss jiġu esperjenzati bħala "theddida għall-ħajja" u wieħed jista' jhoss li ma għandu l-ebda kontroll fuqhom, li xi drabi huwa tabilhaqq il-każ.

L-applikanti li esperjenzaw avvenimenti trawmatiċi bħal **abbuż, sfruttament, gwerra, nuqqas ta' sigurtà** qabel il-migrazzjoni jew matul it-tranzitu jew li huma superstiti ta' **nawfragju** jistgħu jipprezentaw sinjali ta' ansjetà, aggressjoni, irtirar jew simili.






It-trauma tista' tinftiehem bħala **ferita psikoloġika**. Dan jista' jiġi kkawżat minn diversi avvenimenti u ħafna drabi jkun akkumpanjat minn sens ta' sensazzjoni kbira. Dan ifisser li wieħed iħoss li s-sitwazzjoni hija akbar minn dik li wieħed jista' jimmanigġa jew li l-impatt tal-avveniment huwa impossibbli li jinftiehem.

Il-feriti psikoloġiċi jeħtieġu ż-żmien biex ifiequ. Ghalkemm il-biza' tista' tibqa' hemm, fil-biċċa l-kbira tal-każijiet il-persuna affettwata tista' terġa' tiffunzjona u tkompli għaddejja b'ħajjitha, sakemm tircievi appoġġ f'waqtu u sinifikanti.



Il-feriti maħluqa jistgħu **jerġgħu jinfethu b'ċerti skattaturi**. L-iskattaturi spiss ikunu marbuta **mal-ħames sensi** (il-vista, is-smiġġ, ix-xamm, it-togħma, il-mess) li jistgħu jfakkru lil persuna dwar l-esperjenzi tal-passat.

Is-sensi tagħna dejjem huma attenti. Ġeneralment, jgħinuna nħossu l-periklu u konsegwentement jiproteġuna minnu. Madankollu, meta jingħaqdu ma' esperjenzi negattivi, dawn jistgħu jiskattaw reazzjonijiet li jistgħu jaffettwaw il-funzjonament ta' moħħna kif ukoll l-imġiba tagħna f'ċerta sitwazzjoni.

				
Il-vista	Is-smiġġ	Ix-xamm	It-togħma	Il-mess

Meta tiġi attivata l-memorja ta' avvenimenti trawmatiċi tal-passat, **l-impulsi** tagħna jistgħu ma jiġux regolati b'mod normali (eż. tolleranza baxxa ta' frustrazzjoni). **Il-komunikazzjoni** tista' tiġi affettwata wkoll (eż. in-nuqqas ta' ħila li jinstabu l-kliem adatt biex jiġi spjegat x'għara jew tlaqliq għall-ebda raġuni apparenti). Barra minn hekk, il-**memorja** ta' ċerti avvenimenti tista' tintilef (b'mod temporanju jew fit-tul). Skont l-intensità tal-iskattatur, persuna tista' ma taħdimx b'mod normali għall-perjodu ta' żmien li matulu tkun qed tbatu b'mod sever.

F'dan il-kuntest, huwa importanti wkoll li wieħed jinnota li l-iskattaturi u r-reazzjonijiet mhumiex neċessarjament ekwazzjoni lineari. Mhux kull persuna tirreagixxi bl-istess mod wara li tesperjenza avveniment trawmatiku. L-istess avveniment jista' jitqies bħala trawmatiku, u b'hekk iwassal għal bidla fl-imġiba u l-funzjonament tal-persuna li tesperjenzah, jew bħala mhux pjaċevoli, ta' tbatija jew ta' wġiġħ izda xorta waħda manigġabbli. Dan huwa minħabba r-reżiljenza tal-persuna affettwata.

Ir-reżiljenza hija l-kapaċità li wieħed ilaħħaq ma' esperjenza avversa u jerġa' jiġi għan-normal wara. Hija bbażata fuq il-ħiliet, l-għarfien, l-esperjenza, l-azzjonijiet u l-imġiba. Fi kliem sempliċi, **ir-reżiljenza hija l-kapaċità "li terġa' tqum fuq saqajk"**.

Ir-reżiljenza tal-applikanti għall-protezzjoni internazzjonali tista' tiġi appoġġata minn:

- li wieħed jiġi avvicinat b'mod uman, kalm u aġevoli;
- ir-riċeviment ta' informazzjoni dwar x'jista' jsir biex jingħata appoġġ (appoġġ legali, tas-saħħa jew psikoloġiku skont is-sitwazzjoni);
- li tingħata l-ħin biex terġa' tħossok f'kontroll mingħajr ma żżid aktar stress (eż. tippermetti lil applikant li jkun għadu kif wasal li jorqod billejl tajjeb f'post sikur, ikollu aċċess għall-ikel u l-ilma);
- appoġġ mill-familja u/jew mill-ħbieb;
- il-konnessjoni mal-familja/ħbieb fl-Ewropa jew id-dar f'pajjiżu.

Matul **sitwazzjoni ta' tbatija** (inklużi fatturi ta' stress wara l-migrazzjoni bħad-detenzjoni) il-persuna affettwata tista' tiżviluppa modi negattivi biex tlaħħaq, pereżempju tendenzi ta' awtoħsara, tentattivi ta' suwiċidju, awtomedikazzjoni, użu ta' sustanzi.



Hawn taħt sib xi eżempji ta' kif għandek tinvolvi applikant li juri sinjali ta' tbatija⁽⁴⁾.

Ir-reazzjoni/l-imġiba tal-applikant	Involvement xieraq mill-fornitur tal-PFA
Viżibbilment aġitat, nervuż u irritat.	Ersaq lejn il-persuni u għidilhom li inti qiegħed hemm biex tgħin . Tista' toffri tazza ilma, post fejn ipoġġu bilqiegħda jew sempliċiment biex tismagħhom . Jekk il-persuna tkun estremament aġitata, li tgħidilhom ipoġġu bilqiegħda tista' tkun kontroproduktiva. Il-mixi waqt li wieħed jikkellew jista' jkun soluzzjoni aħjar.
Iddiżorjentati, b'xi mod moħħhom mhux qiegħed hemm, maqbuda fil-ħsibijiet ⁽⁵⁾ .	Ipprova għib lill-persuna lura fis-sitwazzjoni ta' moħħok ikun hemm , pereżempju billi tgħid: <i>Hello, jien xxx, illum huwa xxx (it-Tnejn), inti tinsab fi xxx (pajjiż) eċċ.</i> (enfasi fuq: ħin, persuna, post, sitwazzjoni). Tista' wkoll tipprova tistaqsi xi haġa barra mill-kuntest bħal: <i>Illum hija ħafna shana. Jew għandi l-għatx, naħseb li se ngħib tazza ilma, nista' noffrilek ukoll fit ilma?</i> Dawn il-mistoqsijiet jew dikjarazzjonijiet mhux mistennija huma sorpriża u jistgħu jgħibu lill-persuna biex ikollha moħħha hemm.
Bla tama jew dipressa.	Iċċekkja jekk il-persuna tistax tkun konnessa ma' membri tal-komunità u involuta f'xi attivitajiet strutturati . Li titkellem waqt li timxi jista' jkun utli meta tinvolvi ruhek ma' xi ħadd li jidher depress. Raġuni frekwenti għaliex tħossok bla sens u dipress hija sensazzjoni li wieħed ikun "imwaħħal" mingħajr ma jkun jista' jara soluzzjoni. Billi litteralment iċċaqlaq il-għismek, is-sensazzjoni li tkun tista' tiegħu lura l-kontroll fuq sitwazzjoni tista' timmaterjalizza. Fi kwalunkwe każ qatt ma għandek iġġiegħel lill-persuna biex timxi iżda ipproponiha ġentilment.
Aggressiva u aġitata.	Meta l-livell ta' frustrazzjoni jkun għoli , li titlob lil persuna tikkalma ta' spiss toħloq reazzjoni avversa. Li titkellem waqt li tkun qed timxi jista' jgħin, iżda wkoll sempliċiment jippermetti lill-persuna biex b'mod sikur toħroġ il-frustrazzjoni tagħha. Pereżempju, tista' tissuggerixxi li l-aggressività tagħhom tiġi ridirezzjonata (eż. tagħti daqqa mal-ħajt jew oġġetti oħra minflok ma l-persuni jagħtu daqqa fuq rashom stess jew iħabbtu rashom mal-ħajt; jew iwerżqu ftit drabi b'vuċi għolja biex toħroġ r-rabja tagħhom).
Tagħmel kummenti bħal "Ma rridx ngħix aktar" jew "Nixtieq li mitt", jew tipprova tagħmel suwiċidju.	Wieġeb direttament u kun żgur li l-persuna tifhem li inti tiegħu l-ħsibijiet tagħha bis-serjetà u tirrikonoxxi l-uġiġh tagħha. Idderjeġi d-diskursata lejn suġġerimenti prattici dwar is-sikurezza u semmi l-persuna/i li tista'/jistgħu /tikkuntattja/jikkuntattjaw f'mument ta' krizi. Ipprova sib attivitajiet li jistgħu jzommu lill-persuna distratta minn ħsibijiet suwiċidali. Ħafna drabi l-persuni li jikkellew dwar is-suwiċidju ma jkunux verament iridu jmutu iżda ma jkunux jafu kif ikomplu jgħixu. Dan ifisser li jeħtieġu appoġġ biex isibu modi u tifsira biex ikomplu jgħixu.

Bħala fornitur tal-PFA huwa kruċjali li tkun **konxju** tal-iskattaturi u s-sitwazzjonijiet potenzjali li jistgħu jikkawżaw tbatija. Li tingħata attenzjoni lir-reazzjonijiet li jipproduċu huwa importanti mhux biss biex jiġu evitati sitwazzjonijiet ta' krizi iżda wkoll biex jinħoloq sens ta' għarfien u, konsegwentement, kontroll fl-applikanti. Dan jista', min-naħa tiegħu, isaħħaħ ir-reziljenza

⁽⁴⁾ It-tabella tipprovdi eżempji bażiċi biss. Meta ssir ħidma ma' applikanti li jkunu qed ibatu b'mod sever, jeħtieġ li jiġi żgurat approċċ ta' "la tagħmilx ħsara". Il-PFA jista' jkun utli iżda ma jissostitwixxi is-servizzi speċjalizzati li applikant jista' jkollu b'żonn bħala segwitu. Parti mill-kontenut kondiżiv f'dan id-dokument ġie aġġustat mill-informazzjoni magħmula disponibbli mill-[Kumpanija Trauma B.V.](https://www.113.nl/english) Għal aktar informazzjoni dwar il-prevenzjoni tas-suwiċidju, irreferi għal <https://www.113.nl/english>.

⁽⁵⁾ Dan jista' jseħh meta jiġu mfakkra ċerti avvenimenti, eż. matul l-intervista personali.



tagħhom. Huwa ta' importanza kbira li l-applikanti jkollhom **il-ħin u l-ispazju** biex jinstemgħu u biex jinvolve ruħhom mal-persunal.



2.3. Sessjoni 3: Naraw l-animazzjoni

Il-faċilitatur jinforma li l-animazzjoni hija ta' 4 minuti u jitlob lill-grupp biex isegwi bir-reqqa. Imbagħad il-faċilitatur jgħid:

- *Irrifletti dwar dak li rajtu. Taħseb li diġà pprovdejt PFA, b'mod konxju jew le, jew fuq il-post tax-xogħol jew f'kontesti oħra?*

Jekk membru tal-grupp irid jikkondividi xi esperjenza personali permezz tal-kunċett tal-PFA mal-grupp, stieden lill-persuna biex titkellem.

Rimarka: biex jiġu salvagwardjati l-parteciċipanti, l-ebda esperjenza trawmatika personali ma għandha tiġi kondiviża. L-avvenimenti li seħħew fuq il-post tax-xogħol jistgħu jiġu diskussi iżda huwa importanti li wieħed jinnota li din mhijiex sessjoni ta' appoġġ biex jiġu diskussi fid-dettall incidenti kritiċi jew sitwazzjonijiet ta' krizi oħra. Jekk parteciċipant jipprova jikkondividi eżempju bħal dan, il-faċilitatur għandu jfakkarhom li dik id-diskursata tista' sseħħ barra minn dan l-eżercizzju ta' sensibilizzazzjoni dwar il-PFA.

- *Liema parti tal-animazzjoni laqtitek l-aktar? Liema parti tal-animazzjoni tista' tiftakar l-aħjar?*

Rimarka: m'hemmx twegibiet ħżiena jew tajbin, il-parteciċipanti jistgħu jikkondividu liberament.

- *Liema mill-**ħames prinċipji** tista' tiftakar? Għaliex? X'taħseb li tfisser "**tieqa ta' tolleranza**"?*
- *Kien hemm xi ħaġa li laqtitek b'mod speċjali? Pereżempju xi ħaġa **ġdida** jew li kienet ta' **interest** partikolari għalik?*

Il-parteciċipanti jwieġbu dawn il-mistoqsijiet jew fil-plenarja jew f'pari u mbagħad jikkondividu mal-grupp xi wħud mill-punti ewlenin tad-diskussjoni tagħhom. Il-faċilitatur ifakkar lill-parteciċipanti biex ma jirrepetux dak li diġà ntqal minn oħrajn.

Il-faċilitatur juża l-kontenut ta' hawn taħt biex jispjega l-oqsma li setgħu ma ġewx indirizzati jew li jistgħu jeħtieġu kjarifika.



Madwar 30 minuta

2.3.1. Nispjegaw il-ħames prinċipji

Qabel ma jispjega l-prinċipji fid-dettall, il-faċilitatur jista' jstieden lill-parteciċipanti jikkondividu l-esperjenza tagħhom bil-PFA, filwaqt li jfakkar fl-interventi li fil-fatt għamlu kif ukoll ideat ta' interventi possibbli li jistgħu jkunu utli relatati ma' kull wieħed mill-prinċipji. L-età, il-ġeneru u d-diversità għandhom jitqiesu f'dan l-eżercizzju, li huwa fakultattiv (jekk isirx jew le jiddependi mill-ħtiġijiet u mil-livell ta' għarfien tal-parteciċipanti).



Wara, il-facilitatur jista' jirreferi għall-ideat kondiviżi fl-animazzjoni tal-PFA kif ukoll ihegġeg lill-parteciċipanti jaqraw aktar informazzjoni dwar is-sugġett ⁽⁶⁾.


Prinċipju 1 – Sikurezza	Kjarifika u eżempji
	<p>Tista' tipprovdi sens ta' sikurezza f'livelli differenti: individwli, grupp, organizzazzjoni u komunità. Biex jinholoq sens ta' sikurezza, l-aħjar ikun li tiġi adottata laqgħa/introduzzjoni bażika tal-bniedem. Pereżempju:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jisimni xxx. Jien naħdem għal xxx. Bħalissa tinsab fi xxx.</i> - <i>Nista' ngħinuk f'xi ħaġa? Jekk għandek bżonn informazzjoni jew sempliċiment lil xi ħadd biex titkellem miegħu, ninsab hawn biex nisimek</i> <p>Tista' tgħin lil persuna tirrealizza li rnekkiet u li issa hija sikura (eż. wara diżastru/kriżi) billi tipprovdi post għall-irqad, l-ikel, l-ilma u informazzjoni bażika dwar fejn tinsab u kif tista' tinkiseb l-għajjnuna.</p> <p>Mill-perspettiva tal-applikant li jhossu sikur jista' jfisser: <i>Meta nibda nħossni aktar sikur, se nippermetti lili nnifsi niftaħ għajnejni u nara fejn inkun... meta nista' npoġġi bilqiegħda... bil-mod nifhem li m'għadnix qed niħabat għas-sopravivenza tiegħi.</i></p>
Prinċipju 2 – Kalma	Kjarifika u eżempji
	<p>Meta tipprovdi PFA, zomm f'moħħok li iktar ma tkun kalm inti, iktar tkun/tista' tkun kalma l-persuna li tinsab quddiemek . Li turi kalma, interess u impenn lil persuna li tkun qed tbat i għinjom jirrealizzaw li inti kapaċi ssib il-ħin u tiegħu ħsieb il-ħtiġijiet li l-persuna għandha f'dak il-mument.</p> <p>Meta persuna tidher li qed ikollha attakk ta' paniku u li qed tħossha bla nifs, kun żgur li t-teħid tan-nifs jonqos.</p> <p>Is-suggeriment li jittieħed in-nifs flimkien jista' jgħin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ejjew nieħdu nifs fil-fond flimkien. Hu n-nifs mill-immieħer – wieħed, tnejn, tlieta, erbgħa – u bil-mod oħroġ in-nifs mill-ħalq – wieħed, tnejn, tlieta, erbgħa.</i> <p>Għat-tfal, tista' tuża alternattivi bħal teħid tan-nifs fi stampi, forom jew simili. L-iffukar fuq in-nifs filwaqt li fl-istess ħin isir l-għadd inaqqas ir-ritmu tan-nifs u jgħin biex titnaqqas ir-rata tat-taħbit tal-qalb.</p> <p>F'ċerti sitwazzjonijiet, eżercizzju ta' teħid tan-nifs jista' jkun kontroproduktiv. Bħala eżempji jekk persuna ssofri minn attakki ta' paniku wara tortura b'soffokazzjoni/simulazzjoni ta' għarqa (waterboarding) jew jekk xi ħadd ikun kważi għereq jew ikun ra lil oħrajn jegħrqu. Għalhekk, kun kawt biex tiżgura approċċ ta' "la tagħmilx ħsara" u oqgħod attent dwar meta u kif tintroduċi tali eżercizzji ta' teħid tan-nifs.</p>

⁽⁶⁾ Irreferi wkoll għal Hobfoll et al, [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#), 2007.



	<p>F'każijiet bħal dawn, tista' tiffoka fuq l-għadd aktar milli fuq it-teħid tan-nifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Qiegħed hawn biex ngħinek tikkalma. Issa, se ngħoddu bil-mod ħafna sa 10. Ahna se nagħmlu dan flimkien. Wieħed, tnejn ...</i> <p>Jekk ikun meħtieġ, tista' tirrepeti l-eżerċizzju jew tkompli tgħodd sal-15.</p> <p>Meta tgħodd bil-mod, ir-rata ta' taħbit tal-qalb tista' tikkalma u b'hekk tappoġġa mudell aktar regolari għat-teħid tan-nifs. Bħala alternattiva, tista' tindika jew issemmi flimkien oġġetti li tista' tara fil-post fejn tkun (eż. din hija mejda, hija bajda, ħdejn il-mejda hemm sigġu, wara s-sigġu hemm ħajt griz eċċ.). Li wieħed jiffoka fuq l-ambjent immedjat jista' jgħin biex tikkalma u tiddevja lil hinn minn stat ta' paniku jew ta' prepaniku.</p> <p>Mill-perspettiva tal-applikant, dan jista' jfisser: <i>Ninnota li jien inkun aktar kalm meta nħalli lili nnifsi nieħu n-nifs u nimla l-pulmuni tiegħi bl-arja mingħajr ma nħossni li għandi stress jew biża'.</i></p>
<p>Prinċipju 3 — Awtoeffikaċja u effikaċja kollettiva</p>	<p>Kjarifika u eżempji</p>
	<p>Huwa importanti li l-persuna li qed tappoġġa tikseb sens ta' awtokontroll sabiex tkun tista' tgħin lilha nnifisha u konsegwentement lil oħrajn.</p> <p>Ippermetti lill-applikanti jieħdu d-deċiżjonijiet tagħhom stess, anke f'affarijiet bażiċi bħal fejn fil-kamra jpoġġu bilqiegħda, jtkellmu miegħek, rutini ta' kuljum eċċ. Dan jista' jkun ta' għajjnuna kbira għalihom.</p> <p>Mill-perspettiva tal-applikant, dan jista' jfisser: <i>Inħossni kapaċi nerga' nieħu ħsieb tiegħi nnifsi. Meta nibda nara l-affarijiet bil-mod il-mod iktar ċari, il-ħsibijiet tiegħi jsiru aktar ċari u aktar iffukati. Ma jwasslunx f'sitwazzjonijiet ta' taqbita biss... Jaf inħossni kapaċi nerga' nibda nieħu ħsieb ħaddieħor...</i></p>
<p>Prinċipju 4 Konnettività</p>	<p>Kjarifika u eżempji</p>
	<p>Ipprovdni informazzjoni dwar kif tista' ssir rabta mill-ġdid mal-familja (eż. it-traċċar tal-familja). Madankollu, il-fatt li sempliċiment wieħed ikun jista' jikkomunika mal-familja u l-ħbieb f'pajjiżu jista' jkun ta' benefiċċju wkoll.</p> <p>Il-konnessjoni ma' applikanti oħra u l-kondiviżjoni tal-esperjenzi b'mod sikur jistgħu jgħinu lill-applikanti jipproċessaw b'mod kollettiv il-piż tagħhom, jегħlbu u b'xi mod jispjegaw l-avvenimenti trawmatiki. Dan jenfasizza wkoll li dawn mhumiex waħedhom.</p> <p>Mill-perspettiva tal-applikant, dan jista' jfisser: <i>Nibda nħoss li nista' niprova nagħmel konnessjonijiet ġodda u nħalli lili nnifsi nkun kurjuż dwar fejn ninsab jew persuni oħra ... Dan</i></p>



	<i>iseħħ ukoll meta nħalli lili nnifsi nitkellem u nibda nesplora l-ambjent tiegħi b'inqas problemi.</i>
Prinċipju 4 Tama	Kjarifika u eżempji
	<p>Meta tipprovdi PFA, kun realistiku iżda heġġeġ lin-nies biex ikunu fiduċjużi. Huwa kruċjali li jingħataw sugġerimenti/informazzjoni realistiċi li jistgħu jgħinu lill-applikant jerga' jpoġġi ħajtu fit-triq it-tajba. Dan jista' jfisser post għal irqad, informazzjoni dwar il-proċedura, inkluża skeda ta' żmien sabiex l-applikanti jkunu jafu x'għandhom jistennew, informazzjoni dwar opportunitajiet ta' impjieg jew edukattivi eċċ. Bħal kwalunkwe persuna oħra, l-applikanti jeħtieġu xi ħaġa li tgħin视角om iħarsu 'l quddiem.</p> <p><i>Mill-perspettiva ta' applikant dan jista' jfisser:</i> <i>Nibda nipprova nara mill-inqas l-għada ... malajr forsi anki futur.</i></p>

2.3.2. Spjegazzjoni tat-tieqa ta' tolleranza

It-tieqa ta' tolleranza hija stat fejn tqanqil emozzjonali intens jista' jiġi pproċessat b'mod b'saħħtu, li jippermettilek tiffunzjona u tirreaġixxi għall-istress jew għall-ansjetà b'mod effettiv. Aktar ma tkun severa u dejjiema sitwazzjoni stressanti (gwerri, nuqqas ta' sigurtà, faqar, abbuż u sfruttament, niket u telf, diżastru eċċ.), aktar ikun diffiċli li jiġi żgurat li t-tieqa ta' tolleranza tibqa' miftuħa u li persuna tkun tista' tkampa b'mod tajjeb b'avvenimenti bħal dawn. Għat-tqabbil, irreferi wkoll għat-taqsimha dwar it-trauma [hawn fuq](#).



2.4. Sessjoni 4: Ara mill-ġdid l-animazzjoni

Il-grupp jara l-animazzjoni għat-tieni darba. Il-faċilitatur jistieden lill-membri tal-grupp biex jinnotaw kwalunkwe xena li tista' ġġegħilhom iħossuhom skomdi jew ikkonċernati. Nota: mhux il-partecipanti kollha jista' jkollhom xi haġa x'jikkondividu.



Biex jagħti bidu għad-diskussjoni u jekk il-grupp ma jkun ikkondivida l-ebda qasam/xena ta' tħassib, il-faċilitatur jerga' juri l-animazzjoni mill-**prinċipju 2** (li jibda mill-minuta 2.25, jiffoka fuq ix-xena fejn il-FLO jmiss lit-tfal) imbagħad imur għall-**prinċipju 3** (li jibda mill-minuta 3.05, jiffoka fuq ix-xena fejn il-FLO imiss lill-mara).

Il-faċilitatur(i) jistaqsi lill-grupp:

- *Iddiskuti f'pari jekk kellek xi esperjenzi fejn il-kuntatt fiżiku ma' applikant (eż. Ipoġġi l-id fuq l-ispalla) seta' gie mifhum ħażin. Jekk m'għandek l-ebda esperjenza diretta, qatt kellek l-okkażjoni li tosserva kollega jagħmel dan u li inti tħassibt? Iddiskuti x'taħseb li huwa tajjeb u fejn għandha tinqata linja. Ipprovdj eżempju.*

Rimarka: jagħmluha ċara lill-partecipanti li ġeneralment ma għandhom jagħmlu l-ebda kuntatt fiżiku mal-persuna li jkunu qed jappoġġaw. Madankollu, jista' jkun hemm sitwazzjonijiet fejn tifel/tifla/applikant li jkun qed ibati jeħtieġ li jkun ikkonfortat b'mod kulturali u xieraq skont il-ġeneru. Fl-animazzjoni, il-FLO tpoġġi idha għal ftit ħin fuq spallejn l-applikant u tgħin lit-tfal biex iħossu n-nifs tagħhom stess. Iż-żewġ ġesti saru b'rispett u fil-pubbliku. Fi kwalunkwe każ, wieħed għandu dejjem jitlob il-permess tal-applikant qabel ma jagħmel kuntatt fiżiku.

Il-faċilitatur imur għall-**prinċipju 5** (li jibda fil-minuta 4.05, jiffoka fuq ix-xena fejn l-uffiċjal iżomm id it-tifel/tifla waqt li jkun qed jitkellem mal-mara). Il-faċilitatur jispjega li, f'din ix-xena, il-FLO qed jagħti daqqa t'id lil tifel/tifla mhux akkumpanjat(a) li jkun għadu/għadha kif wasal/waslet u jdawwar lit-tifel/tifla mal-post biex ikunu jistgħu jħossuhom sikuri. Sadanittant, l-applikant mara avvicinat lill-FLO b'mistoqsija. It-tifel/tifla u l-mara mhumiex relatati.

Il-faċilitatur jitlob lill-partecipanti biex iħarsu lejn l-immagni u jistaqsi:

- *Din ix-xena tista' tintfiehmed ħażin? Jekk iva, kif?*

Stieden lill-partecipanti biex jagħmlu skambju ta' ideat:

- *Kif tħossok li kieku t-tifel/tifla kienu fil-fatt it-tifel/tifla tal-mara li l-FLO qed jitkellem magħha? Dan kif jista' jaffettwa l-mod kif tara dan ix-xena?*

Rimarka: huwa importanti għall-partecipanti li jifhem li l-FLOs qatt ma għandhom jippruvaw jiehdu f'idejhom ir-rwol ta' ġenitur. Laqgħa amikevoli hija kruċjali iżda l-pretensjoni li tkun ħabib mill-qrib hija kontroproduktiva u mhux professjonali. Hija meħtieġa ċerta distanza professjonali, filwaqt li jiġi żgurat approċċ empatiku, rispettuż u uman.



Madwar 30 minuta



2.4.1. **Ħolqien ta' sensibilizzazzjoni dwar il-PFA meta ż-żmien ma jkun ristrett**

F'każ li jkun hemm aktar ħin disponibbli biex wieħed jitgħallem dwar il-PFA, il-facilitatur jista':

- **Juża l-animazzjoni tal-PFA bħala għodda ta' sensibilizzazzjoni b'modi differenti**

Skont l-isfond tal-partecipanti u kemm il-facilitatur iħossu komdu jesperimenta mal-grupp, huwa possibbli li l-animazzjoni tiġi skrinjata fi tliet cikli: l-ewwel darba mingħajr awdjo u t-tieni darba mingħajr elementi viżwali (awdjo biss). Bejn l-ewwel żewġ cikli, il-facilitatur jistaqsi mistoqsijiet differenti marbuta ma' kif tiġi identifikata t-tbatija b'mod ġenerali, mal-komunikazzjoni, mas-salvagwardji li jridu jiġu kkunsidrati, marbuta wkoll mal-età u mal-ġeneru, mal-importanza ta' inkontru uman u etiku u simili. Il-partecipanti jikkondividu l-impressjonijiet tagħhom.

Mistoqsija dwar l-importanza tal-komunikazzjoni fil-PFA tista' tkun:

- *Fil-fehma tiegħek, x'inhum mod tajjeb ta' komunikazzjoni u x'għandek tevita minflok?*
- *Hu f'it minuti biex tirrifletti u toħroġ b'ideat ta' x'jista' wieħed jagħmel jew ma jagħmilx f'dan ir-rigward.*

Fl-aħħar nett, il-grupp josserva l-animazzjoni fil-verżjoni originali. Il-facilitatur u l-partecipanti jicċaraw kwalunkwe mistoqsija pendenti.

Xi ideat li **M'GĦANDHOMX ISIRU** f'termini ta' komunikazzjoni meta jiġi pprovdut PFA (7):

- ✗ Tinterromp lill-applikant.
- ✗ Tfixkilx jew tiċċekkja t-telefon tiegħek waqt li l-applikant ikun qed jitellem.
- ✗ Tinterromp lill-applikant jew tagħti sinjali li l-ħin għadda (eż. tibda tħares lejn l-arloġġ tiegħek, tiegħu f'idejk id-diskussjoni billi tgħid li kellek esperjenza simili).
- ✗ Twiegħedx appoġġ ta' segwitu jekk m'intix 100 % ċert li tista' twettaq il-wegħda.
- ✗ Tistaqsix jew tiddubita x'qed jgħid l-applikant.

- **Ipprepara studju tal-każ**

Il-facilitatur jista' jipprepara studju tal-każ rilevanti għall-kuntest li fih joperaw il-partecipanti. L-istudju tal-każ jista' jintuża biex jiggwida d-diskussjoni ġenerali u għandu jipprezenta sitwazzjoni ma' applikanti li jkunu waslu reċentement, inklużi xi wħud li jistgħu jsibu ruħhom f'sitwazzjoni ta' tbatija. Informazzjoni bażika dwar l-isfond ta' applikanti li jkunu għadhom kif waslu, dwar is-servizzi disponibbli kif ukoll dwar aspetti oħra marbuta mal-kuntest għandha tiġi integrata fl-istudju tal-każ.

Il-partecipanti huma mitluba jaqraw l-istudju tal-każ u jinnotaw f'punti inċizi kif se jipproċedu fl-identifikazzjoni/appoġġ tal-applikanti li jkunu qed ibatu, x'salvagwardji jistabbilixxu u b'mod ġenerali x'passi jista' għandu jieħu uffiċjal tal-ewwel linja biex jappoġġa b'mod sinifikanti.

(7) Għal aktar informazzjoni, ara l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, il-Fondazzjoni tat-Trawma tal-Gwerra u l-World Vision International, *Psychological first aid: facilitator's manual for orientation workers*, 2013.



2.5. Sessjoni 5: Kura personali

Huwa importanti li l-facilitatur jindirizza s-suġġett tal-kura personali għall-persunal. Il-ħidma ma' applikanti li huma trawmatizzati severament hija stressanti u tista' thalli impatt fuq il-membri tal-persunal. Dan jinvolve ammont kbir ta' xogħol, spiss kundizzjonijiet tax-xogħol diffiċli u esponiment għal avvenimenti trawmatiċi esperjenzati mill-applikanti. Dan kollu jista' jaffettwa kif il-membri tal-persunal iħossuhom u jgibu ruħhom. L-istress kroniku fuq il-post tax-xogħol jista' jwassal għal eżawriment u trauma sekondarja.

Hija r-responsabbiltà tal-impjegatur (l-awtoritajiet tal-ażil u tal-akkoljenza) li jipprovdi appoġġ lill-persunal tiegħu. Għal dan il-għan, huma għandhom jimplimentaw pjan dwar il-benesseri tal-persunal ⁽⁸⁾ u jiżguraw li dawk li jaħdmu fl-ewwel linja jkollhom bilanċ xieraq bejn ix-xogħol u l-ħajja privata biex jibqgħu b'saħħithom u sikuri.

Eżerċizzju: il-grupp jikkondividi eżempji ta' x'jagħmel biex ilaħħaq max-xogħol ta' kuljum tiegħu b'mod sinifikanti u tajjeb għas-saħħa. Wara d-diskussjoni, il-facilitatur jagħti verżjoni vojta tal-folja lill-partecipanti [il-pjan ta' kura personali tiegħi](#) u jitlobhom jimlewha.

Kumment: mhuwiex obligatorju għall-partecipanti li jikkondividu xi wieħed mill-punti li huma elenkaw fil-pjan personali tagħhom. Dan huwa l-pjan ta' kura personali individwali tagħhom u għalhekk ma hemmx bżonn li jsir pubbliku.

Jekk il-facilitatur jinnota li l-eżerċizzju ħoloq tensjoni jew skumdità fi kwalunkwe wieħed mill-partecipanti, dan huwa l-ħin li jiġi enfasizzat li dawk li jixtiequ jieħdu mument u jtkellmu individwalment mal-facilitatur jistgħu jagħmlu dan wara s-sessjoni ta' grupp.



Madwar 30 minuta

⁽⁸⁾ Ara l-pakkett ta' appoġġ tal-EUAA għall-benesseri tal-persunal li jikkonsisti fi tliet partijiet: EASO, *Gwida Prattika dwar il-benesseri tal-persunal tal-ażil u l-akkoljenza*, [Parti I: Standards u politika](#); [Parti II: Sett ta' għodod għall-benesseri tal-persunal](#); [Parti III: Monitoraġġ u evalwazzjoni](#), 2021.



2.5.1. Il-pjan ta' kura personali tiegħi

Qasam ta' attività	Prattika ta' kura personali biex tibda/tkompli	Frekwenza	Prattiki addizzjonali li wiehed jista' jipprova
Fizika (tiekol regolarment, tagħmel eżerċizzju, tieħu ħsieb tiegħek innifsek).	Pereżempju: <i>Norganizza ż-żjara ta' kontroll mediku annwali tiegħi.</i>		
Emozzjonali/spiritwali/mentali (involvi ruħek f'dak li jgħib miegħu l-kalma u l-bilanċ għal ħajtek).	Eż. <i>nibda nimmedita, inqatta' ħin fin-natura, insegwi passatemp, nirrikonoxxi l-kisbiet konxjament, jekk ikun meħtieġ, mmur nieħu parir.</i>		
Professjonali (żomm bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja privata, qassam il-ħin b'mod tajjeb, kun involut fil-bini tal-kapaċitajiet).	Pereżempju: <i>Jien infittex b'mod attiv is-sessjonijiet ta' taħriġ li ġejjin u napplika għall-parteciġipazzjoni.</i>		
Personali/soċjali (tiltaqa' mal-ħbieb/iċċempel lill-ħbieb u lill-familja b'mod regolari; warrab il-ħin għal din l-attività).	Pereżempju: <i>Se nipprova mmur għall-brunch regolarment nhar ta' Hadd.</i>		
Finanzjarja (oħloq baġit biex ittejjeb il-kwalità tal-ħajja eċċ).	Pereżempju: <i>Infaddal għal sufan komdu ġdid.</i>		

Hawn taħt sib sugġerimenti addizzjonali ta' kura personali li tista' tuża fid-diskussjoni tal-grupp.

- Ibda żomm djarju biex tirrilaxxa t-tensjoni u rrifletti b'mod konxju fuq l-avvenimenti tal-ħajja.
- Ikteb ittra lilek innifsek, pereżempju relatata mas-sodisfazzjon tal-impjeg jew mal-ħajja privata tiegħek. Iddeskrivi x'jaħdem u x'għandu jinbidel. Iftaħ l-ittra wara ċertu perjodu (eż. 6 xhur jew sena) u ara l-bidliet pożittivi u l-oqsma li jeħtieġu aktar attenzjoni.
- Skopri mill-ġdid passatemp antiki u minsija (eż. tisjir/kitba/żfin).
- Ara film li dejjem xtaqt tara.
- Strieħ u orqod biżżejjed.





Uża t-teknoloġija (eż. il-midja soċjali) biex titkellem regolarment mal-ħbieb/familja li ma jkunux qrib jew li diffiċli jintlaħqu minħabba ċirkostanzi oħra (eż. matul pandemija, jaħdmu f'pajjiż ieħor eċċ.).



2.6. Sessjoni 6: Evalwazzjoni u għeluq

Eżerċizzju 1: Il-faċilitatur jitlob lill-parteciċipanti biex jużaw kard bi smiley (ippreparata u maqtugħa qabel il-laqgħa) biex jindikaw il-burdata tagħhom wara s-sessjoni. Il-kards huma disponibbli f'hejn il-flipchart li taqra **“Evalwazzjoni tas-sessjoni ta’ sensibilizzazzjoni dwar il-PFA – jien inħalli din is-sessjoni ta’ sensibilizzazzjoni illum filwaqt li nħossni...”**.

Il-parteciċipanti jagħzlu l-kard bi smiley li tiddeskrivi bl-aħjar mod is-sensazzjoni attwali tagħhom u jwaħħluha fuq il-flipchart. Jekk il-kards ma jkunux disponibbli, jistgħu jpingu l-wiċċ tas-smiley. Il-parteciċipanti jistgħu jzidu kumment f'hejn l-emoji jekk iridu.

			
Sodisfatt(a) ħafna	Sodisfatt	Newtrali	Ftit diżappuntat

Eżerċizzju 2: Il-faċilitatur jitlob lill-parteciċipanti jindikaw fejn hu l-livell ta’ qbil tagħhom mad-dikjarazzjoni ta’ hawn taht, li hija miktuba fuq it-tieni flipchart, billi jimmarkaw il-kaxxa applikabbli għalihom.

“Il-kontenut kondiviż kien utli, prattiku u jagħmilni nħossni aktar kunfidenti li nipprovdi appoġġ sinifikanti lill-applikanti fil-bżonn”.

IVA, NAQBEL	NAQBEL XI FTIT	MA NAQBILX
-------------	----------------	------------

Eżerċizzju 3: Il-faċilitatur jitlob lill-parteciċipanti jiktbu l-ħsibijiet tagħhom u kwalunkwe kumment addizzjonali fuq il-flipchart li tinsab viċin minn fejn joħorġu, taht it-titli:

- *Din kienet il-ħaġa l-aktar memorabbli li tgħallimt/smajt illum*
- *Dan huwa qasam li nixtieq nisma’/nitgħallem aktar dwaru*

Il-faċilitatur jirringrazzja lill-parteciċipanti għall-parteciċipazzjoni attiva tagħhom u jagħti lil kull wieħed minnhom kopja ta’ [Anness I: Il-PFA fil-qosor](#) qabel ma jtilqu.

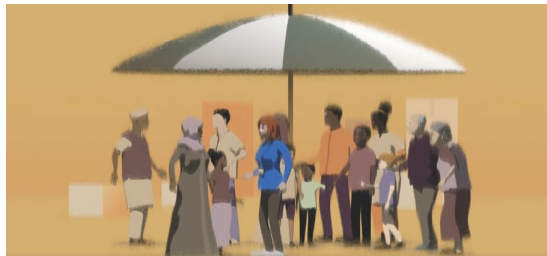


Madwar 30 minuta

Riflessjoni ta’ wara l-laqgħa: il-faċilitatur iqis il-feedback kondiviż matul l-evalwazzjoni tal-għeluq kif ukoll in-noti meħuda mill-kofaċilitatur. Kwalunkwe kritika hija integrata fl-ippjanar tas-sessjoni ta’ sensibilizzazzjoni li jmiss, biex jiġi żgurat titjib u jiġi żgurat li l-eżerċizzji li ġew ikklassifikati bħala utli mill-parteciċipanti jiġu ripetuti jew estiżi skont il-ħtiġijiet identifikati.

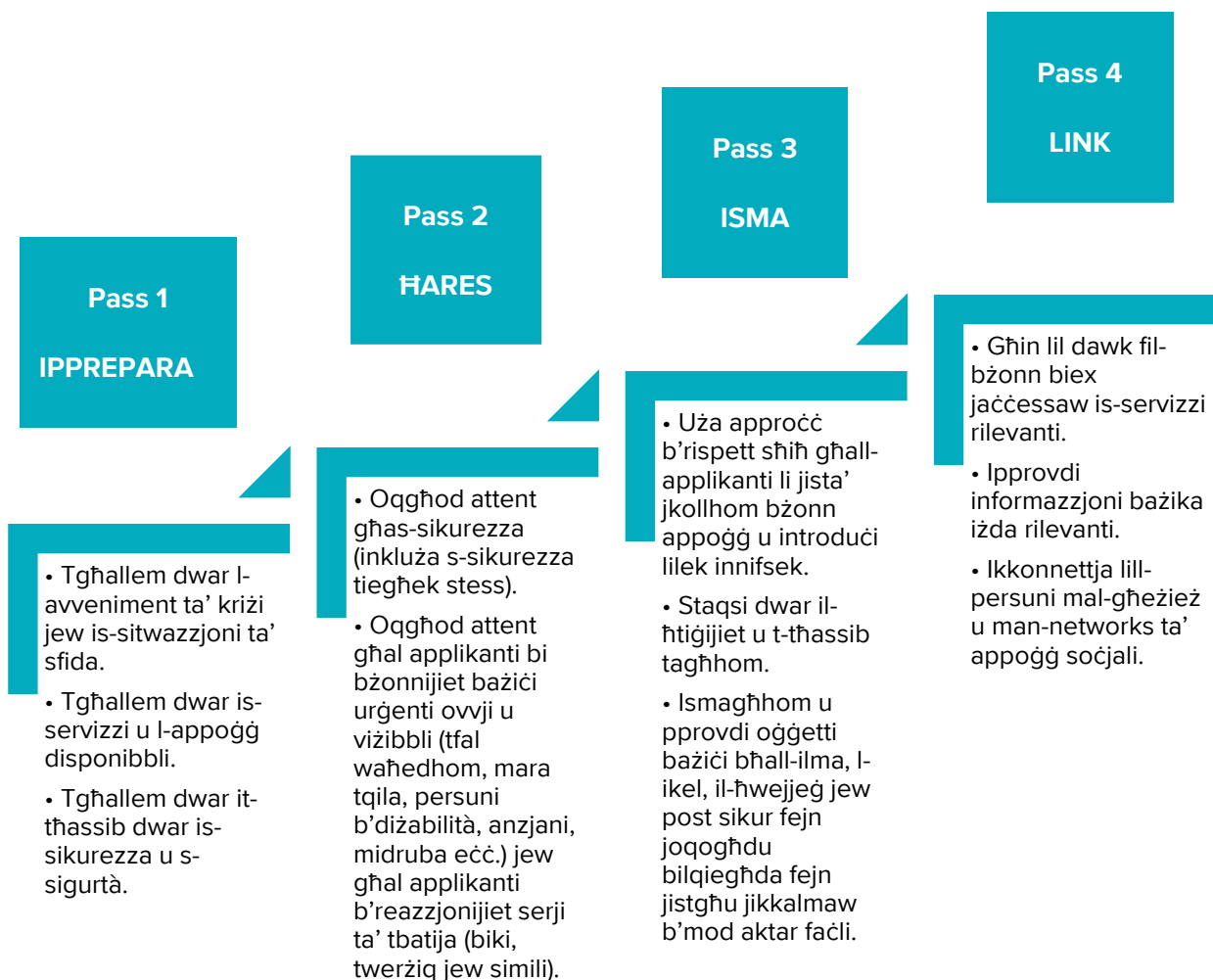


3. Anness I: Il-PFA fil-qosor



għall-FLOs.

[L-animazzjoni tal-EUAA dwar il-PFA](#) tintroduci **l-passi ewlenin** biex tiġi identifikata persuna fil-bżonn u tiġi riferuta/ mgħoddija lil servizzi ta' segwitu rilevanti biex jiġu indirizzati l-ħtiġijiet ewlenin u l-vulnerabbiltajiet potenzjali tagħhom (eż. il-kura tas-saħħa, l-ilma, l-ikel, it-traċċar tal-familja). Il-vidjo jkopri wkoll il-kura personali



Ċerti organizzazzjonijiet iżidu mal-lista ta' hawn fuq **Pass 5 LIVE** marbut mar-reżiljenza ⁽⁹⁾.

Biex tissaħħaħ ir-reżiljenza, huwa importanti li jiġu indikati modi tajbin ta' kif wiehed ikampa.

⁽⁹⁾ Irreferi għas-Salib l-Aħmar Kanadiż, [Psychological First Aid Pocket Guide](#), 2020.





Il-fornituri tal-PFA li jaħdmu mal-applikanti għall-protezzjoni internazzjonali jeħtieġ li jiżguraw li l-applikanti kollha, inklużi dawk li jkunu qed ibatu b'mod sever, jiġu ssalvagwardjati matul il-proċess kollu.

Fl-aħħar nett, il-FLOs għandhom jiżguraw li jieħdu kważi lillhom infushom sabiex ikunu jistgħu jkomplu jipprovdu l-PFA lil oħrajn li jistgħu jkunu qed jesperjenzaw telf jew nixx wara trawma.

