



PRIRUČNIK ZA OBUKU

PRISTUP U RADU SA ŽRTVAMA/SVJEDOCIMA U SUDSKIM PROCESIMA

Vive Žene
Alekse Šantića br. 6, 75 000 Tuzla
035/224-311/224-310
www.vivezene.ba



Izdavač: U.G. Vive Žene, Tuzla
Za izdavača: Jasna Zečević, predsjednica

Priručnik uredila:
Teufika Ibrahimefendić

Saradnici:
Mima Dahić

Grafička obrada:
www.design.com.ba

SADRŽAJ

PREDGOVOR	9
OBUKA	11
CILJ OBUKE	11
UČESNICI OBUKE	12
METODOLOGIJA	12
ULOGA VODITELJA	13
KO SU VODITELJI?	13
ŠTA JE SVE DIO VODITELJSKOG POSLA?	14
IZVOĐENJE RADIONICE/ OBUKE	14
PRINCIPI IZVOĐENJA MODULA	15
NAZIVI MODULA	15
KRATAK SADRŽAJ MODULA	17

MODUL I - Trauma, stres i svjedočenje

RADIONICA: UVOD U EDUKACIJU	
PREDSTAVLJANJE I UPOZNAVANJE	23
RADIONICA: DEFINIRANJE LIČNIH KVALITETA, USPJEHA, MOTIVACIJE, DILEMA I OČEKIVANJA - KORACI	25
RADIONICA: SKALA PERCEPCIJE IDEALNOG PROFESIONALCA I SEBE KAO PROFESIONALCA ZA RAD SA SVJEDOCIMA/ŽRTVAMA - KORACI	27
SKALA PROCJENE	28
RADIONICA: SVAKODNEVNI STRES/TRAUMATIZIRAJUĆI STRES	
KORACI	29
RADIONICA: VIZUALIZACIJA STRESA	
KORACI	31
RADIONICA: ZNACI I UPRAVLJANJE STRESOM	
KORACI	33
RADIONICA: TRAUMA I KRIZA	
KORACI	37

RADIONICA: OPUŠTANJE I RELAKSACIJA - SIGURNO MJESTO	
KORACI	41
RADIONICA: SVJESNOST I BRIGA O SEBI –PROFESIONALNA I LIČNA SAMOZAŠTITA	
KORACI	43
RADIONICA: PROFESIONALNO SAGORIJEVANJE	
KORACI	47
RADIONICA: EVALUACIJA PRVOG MODULA	
KORACI	49
MODUL II - Trauma, empatija i komunikacija	
SADRŽAJ MODULA II	53
DISKUSIJE U OKVIRU MODULA II	53
RADIONICA: UVOD U MODUL II	
KORACI	55
RADIONICA: SEKVENCIONALNA TRAUMATIZACIJA	
KORACI	57
RADIONICA: ISTRAŽIVANJE ŽIVOTNIH DOGAĐAJA	
KORACI	59
RADIONICA: POSTAVLJANJE U DRUGI OKVIR	
KORACI	61
PREZENTACIJA: TRAUMA ZBOG SILOVANJA	63
RADIONICA: TRAUMA ZBOG SILOVANJA	
KORACI	65
RADIONICA: SAMOPROCJENA KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA	
KORACI	67
RADIONICA: PROFESIONALNA OGRANIČENJA STRUČNJAKA U RADU SA SVJEDOČENJEM - KORACI	69
RADIONICA: NEUROBIOLOGIJA	
NEUROBIOLOGIJA	71
RADIONICA: PSIHOLOŠKA PRIPREMA SVJEDOKA	
KORACI	73
PREZENTACIJA: TEHNIKA VOĐENJA INTERVJUA SA SILOVANOM OSOBOM.....	75
RADIONICA: PONOVDNA RETRAUMATIZACIJA SVJEDOKA	
KORACI	79

RADIONICA: MEĐULJUDSKI ODNOSI	
KORACI	81
RADIONICA: PODRŠKA NAKON SVJEDOČENJA	
KORACI	85
RADIONICA: EVALUACIJA MODULA II	87

MODUL III - Multidisciplinarni / mrežni timski rad, uspostavljanje i funkcioniranje mreža podrške žrtvama / svjedocima

UVOD U MODUL III	91
PREZENTACIJA: EMPATIJA	93
RADIONICA: UVOD U TEMU ŽALOVANJA I GUBITAKA – POSLJEDICE PO POJEDINCA I ZAJEDNICU - UVOD U TEMU - POSLJEDICE PO POJEDINCA I ZAJEDNICU	95
RADIONICA: ŽALOVANJE ZA NESTALIM OSOBAMA	99
RADIONICA: ŽALOVANJE I GUBICI	101
RADIONICA: PODRŠKA U PROCESU TUGOVANJA	103
Moć	104
RADIONICA: DEFINICIJA MOĆI	
KORACI	105
RADIONICA: VOĐENA FANTAZIJA	
KORACI	107
RADIONICA: VAŽNOST MEĐUPORFESIONALNE SARADNJE	
KORACI	109
RADIONICA: STVORITI NEŠTO ZAJEDNO	
KORACI	111
RADIONICA: KOLIKO SE MEĐUSOBNO POZNAJEMO? POZNAJEMO LI SE DOVOLJNO?	
KORACI	113
RADIONICA: UPOZNATI MOGUĆNOSTI I PREPREKE ZA USPOSTAVU MREŽA ZA PODRŠKU - KORACI	115
RADIONICA: BUDUĆI KORACI/PLAN SARADNJE	117
RADIONICA: EVALUACIJA	119
Literatura	120

*Ispričaš li mi,
ja to mogu zaboraviti,
pokažeš li mi,
ja ću se sjećati,
pusti me da učestvujem,
pa ću razumjeti*

PREDGOVOR

Ovaj priručnik namijenjen je, prije svega profesionalcima vladinog i nevladinog sektora, kao i predstavnicima udruženja žrtava, ali i svim drugim pomagačima koji rade sa preživjelima/svjedocima. Cilj Priručnika je da pruži osnovna znanja o traumi, načinu na koji traumatska iskustva utiču na svjedočenje, kao i psihološkoj i drugim vrstama pomoći i podršci preživjelima /svjedocima. Priručnik je zamišljen kao podsjetnik onima koji rade na polju obuke iz traume, kao i drugima koji žele da prošire svoja znanja, obogate i podijele iskustva iz prakse.

OBUKA

Sama obuka otvara mnoga pitanja povezana sa pružanjem pomoći i podrške preživjelima/svjedocima, stvarajući zajednički prostor za pronalaženje najboljih načina da se preživjelima/svjedocima pruži adekvatna pomoć.

Fokus rada na grupama se kreće na ovaj način: tema (na koju će voditelji dati kraći teorijski okvir) predstavlja zajednički zadatak grupe, a onda se diskusija može nastaviti u malim grupama (3-4 učesnika) ili je to zadatak svakog učesnika ponaosob.

Obuka podrazumijeva skup radionica na različite teme koje se međusobno nadovezuju prateći dinamiku rada grupe, kao i spremnost za rad na temama koje znaju biti vrlo osjetljive i izazvati emocije.

Cilj obuke

Obučavanje (edukacija) profesionalaca i drugih učesnika sastoji se u sticanju znanja, prepoznavanju i vježbanju onih socijalnih vještina i tehnika individualnog rada koja će uticati na socijalno-emocionalno područje i promijenjeno shvatanje svjedočenja i uloge svjedoka u sudskim procesima. Učesnici obuke će, pored sticanja neophodnih znanja i socijalnih vještina, naučiti i o sebi, oslobađajući svoju kreativnost. S druge strane, daje se drugačiji smisao fenomenima koji su sastavni dijelovi sistema, što zadovoljava potrebe i svjedoka i njihovih porodica, kao i potrebe tužilaštava i sudova.

Cilj obuke podrazumijeva jačanje kapaciteta profesionalaca koje se odnosi ne samo na educiranje nego i na povezivanje i osvježavanje profesionalaca kroz obuku, podršku, pružanje informacija i prostora za ostvarivanje sebe samih kao osoba.

Obuka treba da utiče na podizanje svijesti među profesionalcima o potrebi multidisciplinarnog pristupa i međuinstitucionalne saradnje. Potrebe profesionalaca se ne odnose na nedostatak znanja, nego na nedostatak resursa kako bi zajednički podijelili najbolje prakse i naučene lekcije u prenošenju znanja i jačanju kapaciteta

Učesnici obuke

Učesnici obuke su profesionalci koji rade u pravosudnim instucijama, institucijama mentalnog zdravlja, socijalnog rada, policije i NVO-a, a koji dolaze u kontakt sa preživjelima/svjedocima i potencijalnim svjedocima. Učesnici obuke su istovremeno i primaoci i davaoci informacija. To se postiže razmjenom iskustava i učenjem iz primjera prakse i nije usmjereno samo na učenje činjenica, nego na promjenama u vlastitom ponašanju i stavovima.

Metodologija

Metode koje se koriste u obuci imaju tendenciju učenja kroz iskustvo i one zahtijevaju angažman učesnika na intelektualnom i emocionalnom planu. Metode koje se koriste u obuci su aktivnog i participatornog karaktera, a to podrazumijeva da se teme diskutuju zajedno i da se na taj način postiže efekat osnaživanja ljudi da iznesu svoje mišljenje i osjećaje. Zajedničke diskusije obogaćuju i omogućuju da razlike u mišljenju pomognu razumijevanju jedni drugih. Važno je naglasiti da su učesnici odgovorni za tok obuke, a voditelji su odgovorni za strukturiranje procesa. Samu dinamiku procesa u najvećoj mjeri određuju učesnici svojom aktivnošću i angažmanom, dok se voditelji prilagođavaju potrebama i interesima grupe. Ukratko rečeno, koncept obuke je zasnovan na principu tematski orijentisane interakcije.

Obuka će obuhvatiti multidisciplinarni pristup u radu sa žrtvama/svjedocima, što na prvi pogled znači da će „praktičari različitih profesija raditi zajedno“. Multidisciplinarni/mrežni timski rad znači da će stručnjaci iz različitih profesija i organizacija biti u mogućnosti da uče iz iskustava drugih i njihovih područja rada, a istovremeno znači da će takvi timovi naučiti da poštuju i razumiju kompetencije drugih članova tima i poštuju njihove različite stavove o određenim pitanjima, a koja se odnose na osiguranje pristupa pravde za žrtve i svjedoke. Multidisciplinarni timovi/mreže su korisni/e jer će moći pružiti najbolju moguću podršku za žrtve/svjedoke. S druge strane su korisni/e i za članove tima/mreže u smislu sveobuhvatnog pogleda na potrebe svjedoka, kao i međusobnu podršku i brigu.

Obuka je podijeljena na tri modula, a svaki modul traje tri dana i sadrži po 8 sesija. Program je strukturiran na osnovu radioničkog rada sa maksimalno 2 prezentacije dnevno. Obuka se izvodi u vidu prezentacije osnovnih teorijskih razmatranja zasnovanih na teoriji o psihološkim reakcijama na traumatizaciju, kao i naučna saznanja o dugoročnim psihosocijalnim posljedicama na žrtve/svjedoke. Naravno, ovo što će biti u priručniku nije ograničeno samo za ratnu traumu, jer nasilje i kriminal postaje nezaobilazna patološka pojava u bosanskohercegovačkom društvu. Također, dio obuke će obuhvatiti i temu moguće sekundarne traumatizacije učesnika / profesionalaca u radu sa žrtvama/svjedocima.

Uloga voditelja

Idealno je da obuku vode dva voditelja, a ne jedan. Razlog tome je potreba refleksije i samorefleksije između voditelja, potreba primanja i davanja kritike, kao i to što različitost voditelja doprinosi da se predrasude „kakav voditelj treba da bude“ svode na minimum. Voditelji imaju ulogu da vode i usmjeravaju proces, ali i daju teorijska znanja na određene teme. Tokom vođenja procesa oni i sami uče, konfrontirajući se teškim situacijama koje zahtijevaju kreativnost u njihovom prevazilaženju. Voditeljski par je dužan da napravi strukturu obuke koja je fleksibilna, da naprave detaljan vremenski plan u kojem ne mora biti svaka minuta isplanirana. Teme koje će obrađivati moraju biti sagledane iz što je moguće više uglova, s tim da teme budu povezane jedna s drugom i na taj način se stvara klima za otvaranje težih pitanja koja je nemoguće pokrenuti na samom početku rada grupe. Voditelji su odgovorni za poticanje atmosfere grupne odgovornosti, kako za sam proces u grupi, tako i za pojedince u grupi, ali, voditelji nemaju ulogu terapeuta, niti zadatak da rješavaju pojedinačne probleme učesnika.

Ko su voditelji?

Na osnovu ličnog iskustva mogu reći da je za vođenje radionica i obuke veoma važno proći više seminara/obuke kao učesnik i imati višegodišnje iskustvo u grupnom radu s traumatiziranim osobama. Veoma je važno da je u toku seminara/obuke voditelj imao priliku da se lično konfrontira s brojnim temama iz trauma terapije, sa samim sobom i s osobama koje su učestvovala na obuci/ seminarima.

Šta je sve dio voditeljskog posla?

Posao voditelja se sastoji iz različitih dijelova:

1. Priprema radionice
2. Vođenje radionice, davanje preciznih uputa za vježbe, vođenje diskusije i praćenje porcesa u grupi
3. Praćenje dinamike grupe i uključivanje tema prema procesu u grupi
4. Odabir metoda rada u grupi koja bi bila primjerena u odnosu na cilj, prediskustva i očekivanja članova grupe
5. Imati informacije o grupi (veličina, starost, kakva prediskustva imaju članovi grupe i sl.)
6. Ostalo (npr. na kojem mjestu se održava obuka, kako izgledaju radne prostorije, kakav radni materijal je potreban i sl.)

Izvođenje radionice/ obuke

Pri izvođenju same radionice je veoma važno da se odabir tema vrši na taj način da predložena tema sadrži stvari koje su na neki način svima poznate. Tako postavljena tema pruža mogućnost ličnog doživljaja i ostavlja prostor za razgovor o iskustvima. Obrada tema bi trebala sadržavati elemente koji se bave mogućnostima promjene dosadašnjih stavova ili uočenih ponašanja kod sebe i drugih i na taj način orijentisana na budućnost.

Rad u malim grupama omogućuje da se lakše uključe oni koji se suzdržavaju da govore pred cijelom grupom. Takođe, rad u malim grupama olakšava stvaranje atmosfere povjerenja koja je posebno potrebna kod osjetljivih tema. Postavljena pitanja bi trebala biti formulisana tako da se fokusiraju na mogućnost promjene stanja ka onome čemu grupa želi da se promjeni. Izabrane vježbe treba da budu u službi teme, a ne cilj same za sebe. Vježbe služe da razumijemo, analiziramo temu, iznesemo svoje razmišljanje i na osnovu toga izvučemo mogućnost promjene.

Prezentacija teme (verbalni uvod u temu) od strane voditelja bi trebalo da bude sažet ili u obliku kratke prezentacije, kako bi se odredile glavne tačke. Kratak uvod u temu pomaže učesnicima da se podsjetite šta je na redu, pružajući im dodatno objašnjenje zašto je ta tema važna i na koji način se nadovezuje na do sada urađeno.

Principi izvođenja modula

1. Cilj sesije (s aspektom osnaživanja učesnika da dođu u kontakt sa vlastitim iskustvima i osjećanjima)
2. U okviru teme modula voditelji izlažu teorijske osnove i saznanja u vidu prezentacije
3. Voditelji daju učesnicima zadatak da, u okviru teme, razviju diskusije i podijele svoja vlastita iskustva iz prakse (sa ciljem osnaživanja, jačanja i oslanjanja na vlastite snage), uz uputstvo za izvođenje zadataka i vremensko trajanje zadatka
4. Na kraju svakog modula sprovodi se usmena i pismena evaluacija sa ciljem procjene dobijenih saznanja, logističke podrške i koje su potrebe za budući rad u polju obuke.

Nazivi modula

- I. Modul: Trauma, stres i svjedočenje (normalno sjećanje i traumatsko sjećanje)
- II. Modul: Trauma, empatija i komunikacija
- III. Modul: Multidisciplinarni/mrežni timski rad, uspostavljanje i funkcioniranje mreža podrške žrtvama/svjedocima

Kratak sadržaj modula

Modul I - Trauma, stres i svjedočenje (normalno sjećanje i traumatsko sjećanje)

U prvom modulu učesnici se upoznaju sa osnovnim znanjima o traumi, načinu na koji traumatska iskustva utiču na svjedoke/žrtve, kao i način na koji djeluje trauma na osobe koje rade sa svjedocima i koji slušaju njihove priče i svjedočenja o događajima. Stručnjaci koji slušaju priče o strahu, bolu i patnji mogu osjetiti sličan strah, bol i patnju. Slušanje svjedočenja direktno, tješjenje onih koji su bili direktno izloženi traumatskim iskustvima, može izazvati posrednu traumatizaciju koja po simptomima može biti slična primarnoj, kao da je sam profesionalac doživio traumatski događaj.

Druga važna tema su problemi svjedočenja, načina na koji svjedok pristupa svjedočenju i koje stresne i traumatske reakcije može doživjeti prije, u toku i nakon svjedočenja.

Uvodne teme Modula I:

- Svakodnevni stres/traumatizirajući stres
- Primarna i sekundarna traumatizacija
- Hronificirana traumatizacija
- PTSP (Post traumatski stresni poremećaj) i PTR (post traumatski rast)
- Sekvencionalna traumatizacija
- Transgeneracijska trauma
- Individualna trauma; kolektivna ili grupna trauma

Diskusije u okviru Modula I

- Način na koji trauma psihološki utiče na ljude i ključna uloga nervnog sistema u reakcijama na traumu
- Normalno sjećanje i traumatsko sjećanje
- Vraćanje na traumu- neizliječene traume
- Smanjenje funkcioniranja, smanjena sposobnost komuniciranja, gubitak povjerenja među ljudima, nizak nivo tolerancije
- Koncept transfera i kontratransfera u susretu sa svjedocima
- Svjesnost ličnih reakcija u odnosu na svjedokova proživljena iskustva kod profesionalca

Na prvom modulu stvara se osnova za pokretanje diskusija o umrežavanju i stvaranju mreža podrške svjedocima, kao i načinu na koji se profesionalci brinu o vlastitom psihičkom i fizičkom zdravlju.

Modul II - Trauma, empatija i komunikacija

Drugi modul sadržava teme koje se odnose na situacije koje su psihološki specifične za svjedoke na suđenjima.

Uvodne teme Modula II:

- Izloženost opasnostima sekundarne traumatizacije, ponovne traumatizacije i viktimizacije
- Koliko je svjedočenje žrtava torture poželjno, a koliko problematično za žrtvu
- Koliko i kojim žrtvama svjedočenje može pomoći
- Psihološka priprema kao prevencija retraumatizacije i reviktimizacije sa ciljem smanjenja nivoa preplavljujućih emocija
- Priprema prije svjedočenja
- Podrška u toku svjedočenja
- Podrška nakon svjedočenja
- Zaštita pri svjedočenju
- Podrška porodice i zajednice iz koje dolazi
- Mreža podrške profesionalaca

Diskusije u okviru Modula II

- Uticaj traume na međuljudske odnose i komunikaciju
- Vještine komunikacije koje omogućavaju bolje razumijevanje između profesionalca i svjedoka
- Metode prevazilaženja uloge žrtve - svjedoka
- Kontekstualno značenje simptoma, povezanost empatije i traume
- Psihološki problem razumijevanja drugih i spremnost da shvatimo osjećanja, razmišljanja i motive drugih

Tema gubitaka i procesa žalovanja je važna tema koja će obuhvatiti teoriju žalovanja, proces žalovanja i prihvatanje gubitaka.

Modul III - Multidisciplinarni/mrežni timski rad, uspostavljanje i funkcioniranje mreža podrške žrtvama/svjedocima

Treći modul sadržava teme o funkcioniranju uspostavljenih mreža profesionalaca i institucija i razvoj multiisciplinarnog pristupa u radu i prevencija sagorijevanja profesionalaca.

Uvodne teme Modula III:

- Načini saradnje između profesionalaca u sudu, tužilaštvu, socijalnoj zaštiti, zdravstvu, nevladinom sektoru i dr.
- Utvrditi koliko se različite struke uopšte međusobno poznaju i koliko poznaju mogućnosti rada drugih institucija i profesionalaca
- Unaprijediti vještinu komunikacije između različitih struka i institucija
- Razviti pozitivan stav o mogućnostima saradnje u intervencijama i podršci žrtvama (svjedocima)
- Upoznati mogućnosti rada i ograničenja u radu drugih institucija
- Vještine “brige o sebi”/ mentalno zdravlje profesionalaca

Napomena:

U svim modulima obuke rade se teme zaštite mentalnog zdravlja profesionalaca, prevencija simptoma „burn out-a“, tj. profesionalnog sagorijevanja.

MODUL I

**TRAUMA, STRES I
SVJEDOČENJE**



MODUL I

TRAUMA, STRES I SVJEDOČENJE

PRVI DAN

Cilj:	Predstavljanje voditelja i učesnika Predstavljanje koncepta edukacije Međusobno upoznavanje
Metod:	Rad u velikoj grupi Rad u parovima
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Fotografije, naljepnice različitih boja

Uvod u obuku započinje sa:

- o Dobrodošlicom svim učesnicima
- o Predstavljanje voditelja Obuke
- o Predstavljanje Projekta (kratko) i predstavljanje koncepta Edukacije

Predstavljanje i upoznavanje

Već je ranije smo objasnili cilj obuke i za koga je ova obuka namijenjena. U cilju razvijanja dobrog i povjerljivog dijaloga bitno je da se učesnici upoznaju i da predstave šta očekuju jedni od drugih i od same obuke. Učesnici i voditelji imaju mnogo zajedničkog vezanog za sadržaj rada i slična iskustva u radu sa preživjelima/svjedociima. Cilj je da se razmijene iskustva između samih učesnika. Proces razmjene iskustva pruža temelj za uzajamno razumijevanje i poštovanje i stvara mnogo mogućnosti za promjene i akcije.

U cilju postizanja povjerenja i stvaranja sigurnog okruženja za učesnike važno je na samom početku predstaviti voditelje obuke. Nakon kratkog predstavljanja voditelji predstave koncept edukacije rada, tako da pojasne ciljeve, način rada, plan rada, organizatore, način finansiranja i sadržaj edukacije. Voditelji se kratko predstave jer će imati prilike da se upoznaju tokom trajanja obuke (ko su voditelji, odakle dolaze), ali više akcenta daju na to koja iskustva žele da podijele, kakve ambicije imaju i koji su ciljevi obuke.

- o Predstavljanje samih učesnika
- o Međusobno upoznavanje
- o Dogovor oko tehničkih pitanja

U cilju boljeg međusobnog upoznavanja, učesnici se podijele u parove po mogućnosti oni koji se ne poznaju i dobiju sljedeće upute: da se predstave u vremenu po pet minuta (po osobi); da kažu sve ono što žele o sebi (lično i profesionalno); jedan govori a drugi sluša, a zatim zamjene uloge; osoba koja sluša nema mogućnost postavljanja pitanja, samo sluša. Po povratku u veliku grupu svaki učesnik predstavlja svog sagovornika u prvom licu (JA forma). Nakon što se svi predstave, tj. predstave svoje sagovornike u prvom licu, voditelj otvara diskusiju sa mogućim pitanjima:

- Da li je bilo dovoljno vremena za predstavljanje ili je vremena bilo previše?
- Kako je bilo slušati drugog dok govori o sebi?
- Kako je bilo slušati drugu osobu dok govori o vama u velikoj grupi?
- Kako je u vašoj svakodnevnicu, govorite li o sebi?

Napomena voditeljima: Voditelji treba da prate dinamiku grupe, da vode računa o vremenskom okviru pojedinih koraka ali i o potrebama učesnika uzimajući u obzir i veličinu grupe. Dogovor oko tehničkih pitanja: smještaja, trajanja radionica, pauza koje su uključene i drugim stvarima koje se nametnu kao teme.

Radionica:

Definiranje ličnih kvaliteta, uspjeha, motivacija, dilema i očekivanja

Cilj:	Prezentiranje sopstvenih snaga, motivacija, uspjeha, neuspjeha i sumnj u vezi sa svojim poslom Podciljevi: Stimulirati učesnike da izraze svoja očekivanja od obuke Ekspoziranje strahova i nada učesnika pred cijelom grupom
Metod:	Individualni i grupni rad
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Flipchart/Markeri/Stikeri u četiri boje/Nacrtano drvo

Koraci

Voditelji tokom pripreme radionice nacrtaju drvo na velikom papiru u boji (korijen, stablo, krošnja). Nacrtano drvo na velikom papiru se stavi na vidljivo i pristupačno mjesto svim učesnicima. Učesnicima se podijele stikeri u četiri boje: Plava/Crvena/Zelena/Žuta i daju sljedeće upute i pojašnjenje:

- Plava boja označava lične kvalitete
- Žuta boja označava motivaciju
- Crvena boja znači rezultati rada na koje su ponosni
- Zelena boja su pitanja/dileme i strahovi u vezi profesionalnog dijela i ove edukacije.

Svaki učesnik individualno napiše odgovore na navedena pitanja i izlaže u velikoj grupi tako što ih pročita i stavlja na drvo. U područje korijena se stavljaju: *plavi stikeri* (lične kvalitete), na stablo se stavljaju *žuti stikeri* (motivacija), u krošnju drveta se stavljaju *crveni stikeri* (rezultati rada), *zeleni stikeri* (pitanja, dileme, strahovi...) se također stavljaju u krošnju. Voditelj objašnjava simboličan prikaz drveta na način da objasni slijedeće:

Plava boja – stavljena u korijen drveta predstavlja lične kvalitete ili vlastite resurse, snagu tj. minerale koji hrane drvo, čuvaju njegovo zdravlje i pomažu da plodovi sazriju. *Žuta boja* – stavljena na stablo predstavlja motivaciju za njihov rad, ono što ih potiče i pokreće naprijed, predstavlja njihovu karijeru. *Crvena boja* – stavljena u krošnju predstavlja njihove zrele plodove rada i uspjeh koji su postigli, ono na što su ponosni. *Zelena boja* – stavljena u krošnju predstavlja nezrele plodove njihovog rada, pitanja i dileme koja im se javljaju na profesionalnom nivou i očekivanja u okviru ove edukacije.

Nakon postavljanja stikera na drvo, voditelj postavlja pitanja da bi povezali svoje snage (resurse), motivaciju, uspjehe (ambiciju), kao i neuspjehe i strahove. Voditelji, u skladu s vremenom, mogu otvoriti diskusiju o tome kako je bilo uobličiti i definirati lične kvalitete, uspjeh, pitanja, dileme, očekivanja i dr.

U okviru iznesenih neuspjeha i strahova može se nastaviti diskusija oko očekivanja od Obuke uz postavljanje sljedećih pitanja:

1. Koji problemi u Vašoj zajednici postoje vezano za podršku svjedocima/žrtvama?
1. Koje vrste pomoći ili usluga svjedoci traže?
2. Koje usluge i pomoć im možete pružiti?
3. Šta očekujete da dobijete od obuke da bi pomoglo u praksi?
4. Koje usluge i pomoći pružaju institucije iz kojih dolaze?
5. Koje dobre prakse biste preporučili?
6. Koje priče i iskustva možete podijeliti?

Napomena voditeljima: voditelji treba da navedena očekivanja kroz diskusiju definiraju, oblikuju i napišu na veliki papir (flipčart). Definirana očekivanja treba da budu istaknuta na vidljivom mjestu tokom cijele obuke, a na drugi papir navesti probleme u zajednici. Kraj dana: voditelji treba da pozovu učesnike (oni koji žele) da iskažu trenutna osjećanja ili razmišljanja u jednoj riječi ili rečenici i na taj način završe radionicu i prvi dan.

Radionica:

Skala percepcije idealnog profesionalca i sebe kao profesionalca za rad sa svjedocima/žrtvama

Cilj:	Uvid u opažanje kao subjektivni proces; uvid u opažanje sebe kao profesionalca
Vrijeme trajanja:	30 minuta
Učesnici:	Cijela grupa
Materijal:	List papira za svakog člana grupe na kojem je s obje strane napisana lista pridjeva koje treba procijeniti.

Koraci

- Na skali procjene (1) svaki član grupe treba u odnosu na pridjeve procijeniti osobu koju smatra idealnim profesionalcem i to na skali od sedam stupnjeva. Nakon toga se izgrađuje profil spajanjem tačaka na svakoj skali uspravno. Kakav je idealan profesionalac za rad sa svjedocima?
- Na skali (2) svaki član treba procijeniti kakav je profesionalac u praksi? I u ovom slučaju treba „povezati“ procjenu i nacrtati profil.
- Uporediti ove dvije procjene koja polazi od idealnog i onoga kojeg percipira u praksi. Šta zapažate u čemu je razlika? Šta je tome doprinijelo? Kakva je razlika?

Objašnjenje

Razgovor o vježbi vodi se u cijeloj grupi. Članovi grupe upoređuju „dvije slike“ tražeći razlog zašto je jedna slika gotovo u potpunosti na jednoj strani dok je druga bliža sredini ili je na drugoj strani. Važno je da najprije svako sebe pogleda u profil i vidi kako sebe procjenjuje. Koliko je zadovoljan sobom kao psihologom, socijalnim radnikom... Šta zapaža? O čemu, s obzirom na samopercepciju, posebno razmišlja? Bi li se u nekoj drugoj situaciji slično procijenio? Je li teško percipirati sebe? Koje su kočnice?

Napomena: moguća je diskusija u cijeloj grupi, ali koju ne inicira voditelj nego članovi grupe.

Skala procjene

	7	6	5	4	3	2	1	
KREATIVAN								NEKREATIVAN
RAZIGRAN								UKOČEN
ISKREN								NEISKREN
LJUBAZAN								NELJUBAZAN
PRIJATAN								NEPRIJATAN
PRIHVAĆAJUĆI								ODBIJAJUĆI
OPUŠTEN								NAPET
BLIZAK								UDALJEN
AKTIVAN								PASIVAN
INDIVIDUALIST								SARADNIK
POVJERLJIV								NEPOVJERLJIV
SIGURAN								NESIGURAN
VOLJEN								NEVOLJEN
DOBAR								ZAO

Svakodnevni stres/traumatizirajući stres

Svakodnevni stres i traumatizirajući stres su važne teme za učesnike. Da bismo bili efikasni i kompetentni profesionalci jasno je da moramo voditi računa o sebi i biti svjesni svojih vlastitih potreba. Za neke profesionalce briga o sebi samima se čini sebičnom, naročito kada se suočavamo sa osobama koje su pretrpjele ekstremnu patnju. Međutim, to nije sebično, nego je visoko etično. Samo ako se možemo dobro brinuti o sebi, sposobni smo svoju ličnost staviti u službu drugoga i nastaviti raditi dokle god je potrebno.

Radionica:

Svakodnevni stres/traumatizirajući stres

Cilj:	Uvod o svakodnevnom i traumatizirajućem stresu
Metod:	Prezentacija teorije Individualni i grupni rad Power Point prezentacija
Vrijemetrajanja:	20 minuta
Materijal:	Projektor/Računar/Platno/Olovke/Papir

Koraci

Voditelji daju uvod o stresu i traumatizirajućem stresu, navode osnovne karakteristike stresa. U nastavku je teorija o stresu koju će svaki voditelj prilagoditi i napraviti prezentaciju za sebe.

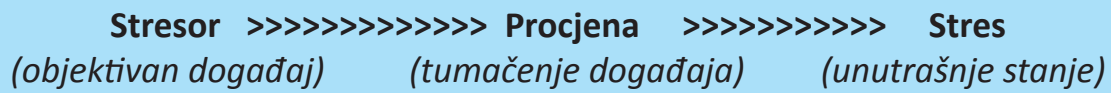
Svakodnevni stres/traumatizirajući stres

Stres u psihološkom smislu definiramo kao skup emocionalnih, mentalnih i fizičkih reakcija i ponašanja uzrokovan dugotrajnim, povećanim ili novim opterećenjem koje nadilazi našu sposobnost suočavanja (*Dunhum, prema Aylon, 1995*). Savremene teorije stresa tvrde da postoji interakcija između pojedinca i njegove okoline, onoga što se objektivno događa. Najpoznatija među takvim teorijama stresa je teorija Richarda S.Lazarusa i njegovih saradnika. STRES prema Lazarusovom modelu se definira kao sklop emocionalnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija do kojih dolazi kad neki događaj procijenimo opasnim ili uznemirujućim. Reakcije nastaju na stresor koji pred nas postavlja zahtjeve kojima ne možemo udovoljiti.

STRESOR ili IZVOR STRESA se definira kao događaj ili niz događaja za koje procjenjujemo da mogu ugroziti naš život ili život nama važnih osoba, materijalna dobra, samopoštovanje, položaj u porodici, društvu, zajednici i sl. Stresor je vanjski događaj, dok je stres unutrašnje stanje ili doživljaj.

Kakve će posljedice neka stresna situacija ostaviti na pojedinca u velikoj mjeri zavisi kako je situacija procijenjena (npr. koliko je važna, šta je u opasnosti, može li se nešto učiniti i šta) i o tome šta osoba čini u takvoj situaciji (npr. bori se, povlači, miri sa sudbinom, itd). Veoma važnu ulogu igraju i osobine pojedinca poput dobi, spola, osobina ličnosti i sl. Kao i osobine okoline (posebni zahtjevi, ograničenja, trajanje događaja, socijalna podrška). Lazarus i saradnici smatraju da je stres rezultat svjesne procjene pojedinca o tome da

je njegov odnos sa okolinom poremećen. Bez takve procjene nema ni stresa ma kakva bila objektivna opasnost iz okoline (Arambašić,1994). Lazarusov model stresa šematski se može prikazati ovako:



Iz šematskog prikaza se vidi da nas ono što nam se objektivno u životu događa može dovesti do stresa. Međutim, hoće li neki događaj biti stresor ili ne ponajviše zavisi o tumačenju tog događaja, nezavisno o tome šta se objektivno dogodilo. To znači da isti događaj neće biti podjednako stresan za sve jer ljudi različito tumače događaj koji im se dogodio.

Stres može biti jednostavan i složen, akutan ili hroničan, zavisno od toga koliko dugo traje. Posljedice dugotrajnog stresa su teže od posljedica akutnog stresa jer dugotrajno stanje stresa je jako iscrpljujuće.

Simptomi stresa su:

1. Emocionalni (tuga, tjeskoba, panika, promjene raspoloženja, bezvoljnost, ljutnja, osjećaj krivnje, nemoć, bespomoćnost)
2. Misaoni (samokritičnost, rastresenost, slaba koncentracija, zaboravljivost, „opsjednutost” istim mislima)
3. Tjelesni/fiziološki (znojenje ruku, dlanova, lupanje srca, drhtanje ruku, promjene apetita, bolovi u želucu , visok krvni pritisak)
4. Ponašajni (plakanje, nekontrolirani pokreti nogu i ruku (lupkanje prstima ruku ili nogu), povlačenje u sebe, pretjerana upotreba duhana, alkohola, hrane, kafe).

Radionica:

Vizualizacija stresa

Cilj:	Osjetiti kako se u tijelu izražava manifestacija stresa
Metod:	Vođena fantazija Individulani i grupni rad
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Opuštajuća muzika

Koraci

1. Početi tako da se svi udobno smjeste, obratiti pažnju na tijelo i opustiti se; obratiti pažnju na disanje i jasnim i nježnim glasom reći:

Zamisli, kao da se film odvija pred tvojim očima, jednu scenu iz svog života, ili događaj s posla, kada si osjetila da moraš uraditi više nego što zaista možeš. Zamisli scenu od koje bi pobjegla samo da si mogla. Sada prestani razmišljati o tome i samo razgledaj scenu. Jesi li sama, ili s tobom ima još ljudi? Kakve zvukove čuješ? Kakve mirise primjećuješ? Da li scenu pred sobom vidiš sa svim njenim detaljima? Sada obrati pažnju na to šta se dešava u tvom tijelu. Ima li unutra ikakvih osjećaja? Obrati pažnju tačno gdje u tijelu osjećaš to što osjećaš. Je li toplo, ili hladno? Ima li boju? Je li teško, ili nije? Miče li se?

Sada zamisli da možeš zadržati osjećaj. Izvadi ga iz tijela i spusti na sto pred sobom. Želiš to pogledati, shvatiti šta je to. Dobro to pogledaj; sada je to izvan tebe, a ne više dio tebe. Dobro ga zapamti. Sada ponovo obrati pažnju na svoje tijelo, na svoje disanje; udiši novu energiju, izdiši tenziju. Slušaj muziku i opuštaj se.

2. Sada se polako vrati u ovu prostoriju, otvori oči i pogledaj unaokolo. Ne govori ništa dok ne vidiš da su se svi vratili.
3. Zatim se učesnici grupe pozivaju da pričaju o onome što su osjećali tokom ove vježbe, te kakve promjene su njihova tijela osjetila tokom zamišljanja nekog od stresnih događaja. Napomena: ne razgovarajte o samom događaju, nego samo o fizičkim reakcijama. Pitajte učesnike da li su uspjeli u „vađenju osjećanja iz tijela“ i da li su se dobro osjećali.



Radionica:

Znaci i upravljanje stresom

Cilj:	Saznati više o unutrašnjim i vanjskim izvorima stresa i kako se mogu i trebaju promijeniti
Metod:	Individualna i grupna diskusija.
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Štampani materijal o faktorima stresa

Koraci

1. Učesnici se podijele u grupe kako bi individualno prostudirali materijale; prvo spisak unutrašnjih izvora stresa, zatim spiskove radnih uslova, itd.
2. Nakon čitanja prvog spiska neka razmisle o tome koje su stvari karakteristične za njih lično, kako se ovo uklapa u njihovu ličnost i šta bi voljeli da promijene. Podsjetite učesnike da oni sami sebi nameću obavezu da nešto izmijene. Važno je da učesnici shvate da nisu bespomoćni kada se radi o ovim uzročnicima stresa.
3. Za sve ostale spiskove: zamolite učesnike da se fokusiraju samo na one stvari koje se mogu promijeniti. Poruka ja da se ne troši energija na stvari koje se ne mogu promijeniti, nego da se sopstvena energija usmjeri na stvari koje se mogu promijeniti.
4. Učesnici diskutuju o svojim spiskovima, šta žele promijeniti i kako. Na plenarnoj sesiji odvojiti dovoljno vremena za prezentacije o koracima koje žele preduzeti.

Unutarnji faktori stresa – individualne karakteristike:

1. Nerealna očekivanja u vezi s poslom; željeti više od onoga što se realno može učiniti (čak i nakon inicijalnog perioda adaptacije).
2. Pretjerana identifikacija sa klijetima/žrtvama i njihovim problemima.
3. Potreba za trajnom i kompletnom kontrolom nad situacijom.
4. Pretjerana predanost poslu, osjećaj da je sva odgovornost na tebi.
5. Potpuna poistovjećenost sa poslom, rad postaje glavni ili jedini sadržaj i značaj u životu zdravstvenog radnika i jedino područje njegove/njezine afirmacije.
6. Zamjena privatnog i društvenog života za posao.
7. Nemogućnost da se posao delegira nekome drugom.
8. Pretjerana istrajnost, rigidnost, tvrdoglavost u postizanju ciljeva.
9. Loše upravljanje vremenom.
10. Nema proriteta u radu, sve je jednako važno.
11. Osjećaj profesionalne nekompetentnosti.

Faktori stresa povezani sa uslovima rada:

- Neadekvatan radni prostor i neadekvatna oprema.
 - Neadekvatni mikroklimatski uslovi (nedovoljno grijanje zimi, velike vrućine ljeti, tama, buka, pretrpanost, nedovoljno osvjetljeno).
 - Prenatrpanost zbog prevelikog broja klijenata ili suradnika.
 - Nedostatak privatnosti i stalna izloženost klijentima.
-

Faktori stresa povezani sa organizacijom posla:

- Prevelik broj sati proveden u radu sa klijentima svakog dana.
 - Pritisak koji pravi dnevni raspored i nedovoljno vremena da se ciljevi dostignu.
 - Pretjerana odgovornost njegovatelja u vezi s onim što oni stvarno mogu učiniti za svoje klijente.
 - Odgovornost bez mogućnosti da se utiče na moć.
 - Pretjerana očekivanja organizacije.
 - Nema pauze tokom dana.
 - Slabo definirana organizaciona struktura.
 - Nejasna pravila, zadaci i očekivanja od njegovatelja.
 - Nejasno delegirani zadaci, odgovornosti i preklapanje kompetencija.
 - Nedefinirana pravila nagrađivanja i odsustva, postojanje privilegija.
 - Nepostojanje sistema profesionalnog treninga kako bi se izašlo u susret promjenljivim potrebama njegovatelja.
 - Nedefinirana strategija zamjene odsutnih njegovatelja i preuzimanja nećijih dužnosti i odgovornosti.
 - Nedovoljno vremena i nedostatak motivacije za debriefingom nakon kritičnih incidenata.
-

Faktori stresa povezani s odnosima u organizaciji:

- Loša psihosocijalna klima u okviru organizacije i frustrirajući odnosi (npr. takmičenje i rivalstvo, sumnjičavost, nepostojanje podrške za osobu koja se razvija, nesigurnost, itd).
- Način donošenja odluka i stil upravljanja (npr. strog, autoritativan, centralistički, bez prostora da se izrazi sopstveno mišljenje, ponude sugestije ili potpomogne proces donošenja odluka odozdo).
- Nepostojanje jasne filozofije organizacije i njene misije.
- Nepostojanje feedback-a o postignutim rezultatima.

- Blizina organizacije vanjskim informacijama i iskustvima.
- Nepostojanje profesionalne i lične podrške među njegovateljima.
- Nepostojanje grupnog duha i osjećaja pripadnosti timu.
- Nepostojanje jasnih i fer kriterija za promociju i nagrađivanje.

Faktori stresa vezani za vrstu posla i karakteristikama klijenta

- Veliki broj klijenata traži intenzivnu pomoć jer se nalaze pod jakim stresom ili u krizi.
- Prevelik broj klijenata s problemima koji, ili nisu riješeni na zadovoljavajući način, ili imaju malo šanse da budu uspješno riješeni, ili im je potrebna dugoročna briga, a ishod te brige je nesiguran.
- Emotivna iscrpljenost zbog stalnog postojanja svijesti o ogromnim zahtjevima klijenata, te indirektna traumatizacija.
- Dugoročno suočavanje sa sličnim problemima.
- Rizik od fizičkog napada klijenta.
- Sličnost njegovateljevog životnog iskustva s traumatskim iskustvom klijenta (kontra trauma i kriza).



Radionica:

Trauma i kriza

Cilj:	Uvod u traumu i krizu
Metod:	Rad u malim grupama i rad u velikoj grupi Power Point prezentacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Pitanja – primjer napisan na veliki papir/flipčart

Koraci

1. Kratak uvod o traumi i krizi
2. Podjela u manje grupe i da podijele svoja iskustva na osnovu pitanja koja voditelji daju učesnicima. (Pitanja se nalaze na kraju teorije o traumi i krizi)

Trauma

Suština samog pojma traume poznata je odavnina (na grčkom riječ *trauma* znači *rana*), a službena definicija traume se pojavljuje po prvi put u trećem izdanju Dijagnostičkog priručnika mentalnih poremećaja Američkog psihijatriskog udruženja (DSM-III-R,1987, DSM-IV,1994).

Trauma predstavlja događaj koji je izvan uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan gotovo za svakoga. Riječ je događajima koji uključuju smrt ili prijetnju smrću, prijetnju vlastitom integritetu ili integritetu drugih. Pri takvim događajima ljudi reaguju intenzivnim strahom, imaju osjećaj bespomoćnosti, gubitka kontrole nad životom i užasa.

Prvo, traumatski događaj se razlikuje od stresnoga po tome što dovodi do patnje većine ljudi, nezavisno o tome u kakvom su psihofizičkom stanju bili prije tog događaja i nezavisno o načinima suočavanja koje imaju. Kod traumatskog događaja se akcent stavlja na INTENZITET samog događaja i drugo reakcije na traumatsko iskustvo smatraju se UNIVERZALNIM i NEIZBJEŽNIM.

Kod stresa razlikujemo stresor (vanjski događaj) od stresa (lični doživljaj), a kod traume bi trebali razlikovati: a) traumatski događaj b) traumu (kao doživljaja), kao i c) simptome traume. Traumu možemo jednostavno posmatrati kao bol zbog bespomoćnosti. U trenutku traume, žrtva se, usljed djelovanja preovladavajuće više sile, preda bespomoćnosti. Kada je ta sila prirodna, govorimo o katastrofi. Kada sila potiče od ljudi, govorimo o nedjelima

i zvjerstvima. Traumatski događaji nadvladavaju obične ljudske sisteme koji daju ljudima osjećaj kontrole, povezanosti i značenja.

Traumatske veze su neobične, ne zato što se rijetko dešavaju, nego zato što nadvladavaju naša uobičajena prilagođavanja životu. One obično uključuju prijetnje životu ili tjelesnom integritetu, kao što su: silovanje, neposredni susret sa nasiljem i smrću, kao u ratu. Takva zbivanja suočavaju ljude sa ekstremnim situacijama bespomoćnosti i terora i katastrofalna su. One konfrontiraju ljudska bića sa ekstremnim pojavama bespomoćnosti i terora i stoga su katastrofalne. U svim teškim traumatskim iskustvima nadvladava osjećaj intenzivnog straha, gubitak kontrole i prijetnja od uništenja. Nekoliko faktora može doprinjeti povećavanju traumatizacije: biti uhvaćen u zamku, ne biti u stanju da nešto poduzmeš, biti izložen ekstremnom nasilju ili biti svjedokom nasilja i smrti.

Nisu sve traume iste. Možemo napraviti razliku između nekoliko vrsta trauma

- Samo jedan događaj (npr. biti opljačkan ili napadnut, saobraćajna nesreće, bombardovanje), ili kontinuirana trauma (zarobljeništvo, logor, izbjeglištvo, rat);
- Elemenatne nepogode (poplave, glad, bijeda) ili „katastrofe koje prouzrokuju ljudi“ (okupacija, proganjanje);
- Nasilje nad jednom osobom (silovanje, incest, tortura) ili nad više ili manje anonimnom grupom (streljanja, rušenje kuća, prisilno napuštanje domova).

Primarna traumatizacija je trauma koja se preživljava direktno, a sekundarna traumatizacija se javlja kada smo izloženi tuđim traumatskim iskustvima bilo kod stručnjaka, bilo u „običnom“ svakodnevnom životu. Kada je riječ o sekundarnoj traumi kod osoba koji rade sa traumatiziranim, misli se na traumu koja se javlja zbog događaja što ih klijenti/preživjeli/svjedoci prenose profesionalcima, a ti događaji onda sekundarno traumatizirajuće djeluju na npr. socijalne radnike, tužioce, sudije, psihologe, istražitelje i sl.

Postoje tri glavne kategorije mogućih simptoma: pretjerano stanje uzbuđenosti, nametajući simptomi i sputanost/povlačenje u sebe.

Pretjerano stanje uzbuđenosti: Nakon preživljenog traumatskog iskustva ljudski sistem čini se da ide ka stanju stalne napete budnosti, kao da bi se opasnost mogla vratiti svakog trenutka. Preživjela osoba se lako trzne, razdražljivo reaguje na sitne provokacije i ima poteškoće sa spavanjem.

Nametanje: Dugo nakon što prođe opasnost, preživjeli mogu ponovo proživjeti traumatski događaj kao da se dešava u sadašnjosti. Ovo otežava povratak normalnom životu. Ponovno preživljavanje događaja se može desiti kroz flashback tokom dana ili imanjem noćnih mora. Sitnice mogu prizvati uspomene: miris, mjesto, nešto na televiziji, nečija opaska. Čak i sigurno okruženje im se može činiti opasnim. Neki ljudi „rekonstruišu“ događaje, poput djece kad se igraju rata.

Sputanost: Kada je neko potpuno bespomoćan, bez ikakvog oblika otpora, on ili ona mogu ući u stanje potpune predaje. Sistem samo-odbrane može potpuno da se sruši. Ovo je emotivni način da se pobjegne iz takve situacije. Žrtva može osjećati kao da

joj se te situacije nisu zaista dogodile. To može izgledati kao san koji se ne dešava, kao ravnodušnost, utrnulost, udaljenost, a žrtva može postati izuzetno pasivna. Ova reakcija koju zovemo „odjeljivanje“ može se posmatrati kao način zaštite protiv ekstremnog bola. Preživjeli koji traže da budu „disocijativni“ ali nisu u stanju da to dosegnu svojim umovima ponekad se odaju drogi ili alkoholu.

Disocijacija je sažaljiv način „bježanja“ od opasnosti, ali može biti kontraproduktivna onda kada opasnost nestane. Disocijacija može sprečavati moguće načine izlječenja. Neki preživjeli nastavljaju koristiti „svoje lijekove“ poput alkohola. Također, pokušavajući izbjeći situacije koje bi ih mogle navesti da se prisjete događaja iz prošlosti, neće nikada naučiti da se suočavaju s novim vještinama, i na taj način sužavaju kvalitet svog života. Nametljivost i sputanost mogu izgledati kao dvije suprotnosti, ali ustvari, mnogi preživjeli pate od i jednog i drugog naizmjenično. Moguće je biti prestrašen, razdražljiv i napet u jednom trenutku, a osjećati se lišenim emocija i potpuno udaljen u drugom trenutku. Niti jedna od ove dvije krajnosti ne pridonosi prevazilaženju i liječenju traume. Izmjenjivanje ove dvije faze se može posmatrati kao pokušaj da se pronađe neka vrsta ravnoteže. Međutim, ravnoteža je jedna od najtežih stvari koje traumatizirane osobe moraju postići. Mogu se zateći uhvaćene između dvije krajnosti, preplavljeni osjećanjima ili potpuno bezosjećajni, puni impulsivnih akcija ili krajnje pasivnosti. Dugo nakon stvarne traume neki preživjeli od trauma poput silovanja ili oni koji dožive „nervni slom“ pomišljaju na samoubistvo i kada ne dođe do izlječenja, posegnu za samoubistvom.

Traumatski događaji, za razliku od stresnih, rjeđi su i ne događaju se svima. Osim što su iznenadni i neočekivani, oni su izrazito intenzivni i izvan su uobičajneog ljudskog iskustva, te izrazito neugodni svim ljudima.

Traumatski stresori mogu biti posljedica lične uključenosti u traumatske događaje (logor, nasilje, borba), njihovo posmatranje (nasilje, ubijanje, rat, gubici) i slušanje o njima (preživjeloj bliskoj osobi, nasilju, katastrofalnoj nesreći).

Traumatske reakcije mogu biti neposredne (javljaju se za vrijeme traumatskog događaja) ili naknadne (neposredno nakon događaja ili mnogo godina kasnije). Neposredne reakcije (tupost, gledanje u prazno, potiskivanje i zaboravljanje pojedinih događaja) usmjerene su na otklanjanje ili ublažavanje djelovanja traumatskih događaja.

Posttraumatske stresne reakcije javljaju se u vidu misli, osjećaja i ponašanja (česta bolna sjećanja i slike događaja, noćne more, izbjegavanje emocija i razgovora vezanih za traumu, nezainteresovanost za svakodnevna zbivanja, osjećaj otuđenosti, iritiranost, izljevi bijesa, smetnje koncentracije, veliki oprez, pretjerana strašljivost, preosjetljivost), a vezane su za sjećanje na traumatski događaji mogu postati sastavni dio mentalne strukture osobe.

Kriza

Krizni događaj je izuzetno stresan i traumatizirajući, a reakcije se mogu javiti za vrijeme i nakon krize, odgođene. Sve što je rečeno o stresu i traumi označava i krizu, ali specifičnosti se ogledaju kao iznenadnost, neočekivanost, gubitak kontrole i bespomoćnost, preplavljenost osjećajima i izražena ranjivost, te osjećaj uznemirenosti koji traje određeno vrijeme (dvije do šest sedmica). U tom periodu osoba ima prekid u

načinu funkcioniranja. 4-6 sedmica nakon događaja, osoba može izaći iz krize sa novim vještinama.

Psihološke krizne intervencije označavaju skup postupaka pomoću kojih se nakon kriznih događaja, ljudima nastoji pomoći da lakše prevladaju ono što su doživjeli, da steknu osjećaj autonomije i kontrole nad životom, čime se smanjuje osjećaj bespomoćnosti. Krizne intervencije su preventivni postupci za sprečavanje pojava težih ili dugotrajnijih posljedica ili mogućih psihopatoloških poremećaja. Koje reference možemo napraviti između onoga što smo čuli i onoga što ste iskusili ili onoga što je ranije vaše iskustvo?

Pitanja:

1. Šta Vas trenutno mentalno- emocionalno okupira u vezi onoga što ste čuli?
2. Šta znači traumatsko iskustvo?
3. Šta bi Vas podstaklo da pomislite da je svjedok/ žrtva imao teško traumatsko iskustvo čak i kada ne priča o tome?

Svoje odgovore priređuju na posteru koju svaka grupa plenarno prezentira.

Radionica:

Opuštanje i relaksacija - Sigurno mjesto

Cilj:	Pronalazak i kreiranje mjesta za samopodršku
Metod:	Vođena fantazija Slikanje
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar/Zvučnici/Muzika/Boje/Papir

Koraci

Voditelji objašnjavaju da će tokom vježbe koristiti riječi kojima će voditi učesnike kroz njihova vlastita razmišljanja. Učesnicima se daju upute da se opuste, da se udobno smjeste, da odlože sve stvari sa strane, da puste mislima da teku i da dopuste svojoj mašti da ih vodi kuda god želi.

Za početak od učesnika se traži da sjednu što je udobnije moguće, dajući im do znanja da mogu promijeniti položaj tokom vježbe. Mogu zatvoriti oči ili se pogledom fokusirati na neko neutralno mjesto ispred njih. Obavezno naglasiti da je dozvoljeno odustati od vježbe u svakom trenutku kada osjećaju da im ne godi, da su nesigurni ili se ne osjećaju udobno.

Objasniti da tok imaginacije slijede u mjeri u kojoj se s tim sadržajima osjećaju dobro, a ako osjete nemir ili neku drugu vrstu neugode, da prekinu vježbu i urade za sebe što osjećaju da im treba (ako treba i nekim znakom zatraže pomoć od su-voditelja).

Uredu je ukoliko ne žele nastaviti, jer neki od učesnika možda nisu u pravom raspoloženju za vježbu tog dana, no u svakom slučaju moraju pokušati da ne ometaju druge.

Ukoliko slike ne počnu da naviru, uredu je. Nekim ljudima jednostavno treba više vremena ili prakse da se povežu sa svojom maštom i da se opuste.

Napomena voditeljima: Pustiti opuštajuću muziku, govorite jasnim i nježnim glasom. Ne žurite, govorite polako.

Vođena fantazija - Sigurno mjesto:

Sjedi udobno. Ukoliko možeš i želiš zatvori oči. Osjeti svoje tijelo. Možeš li osjetiti otkucaje srca? Osjećaš li ikakvu napetost?

Pokušaj opustiti i te dijelove tijela gdje je napetost prisutna. Fokusiraj se na sve dijelove tijela sve dok se potpuno ne opustiš.

Zatim obrati pažnju na disanje. Osjeti kako disanje ide neprekidno, samo od sebe. Osjeti kako zrak ulazi u pluća i ponovo izlazi. Osjeti ritam svoga disanja.

Zamisli da se sa svakim novim udahom puniš novom energijom koja protiče kroz cijelo tvoje tijelo. Zamisli da sa svakim izdahom iz tebe izlazi napetost i pritisak. Nastavi, udiši energiju i svjetlost, izdiši napetost i bol. Sad zamisli da ideš u šetnju. Polako, nikud ne žuri. Dan je lijep i sunčan; sve oko tebe odiše svjetlošću. Vidiš prirodu, boje, osjećaš lijepe mirise i čuješ lijepe zvuke.

Koraci te vode na mjesto koje dobro poznaješ; to je tvoje posebno mjesto gdje se osjećaš bezbjedno i zaštićeno.

Možda je to mjesto negdje na otvorenom, možda je to kuća, ili jedna soba, možda se tu nalazi još jedna osoba, a možda je to dio tebe. Niko ne zna za ovo posebno mjesto, samo ti. Kada stigneš daj si vremena, razgledaj okolo, osjeti kakav je osjećaj biti na bezbjednom i osjećati se zaštićenim. Osjećaš se smireno. Samo ti možeš shvatiti koliko ti znači ovo mjesto. Razgledaj unaokolo i pusti da upiješ svaki detalj tako da ga se možeš sjećati i ponijeti sa sobom. Ostani na tom mjestu koliko god želiš. Kada budeš spreman možeš se oprostiti, ako se radi o sobi, zatvori vrata.

Možeš se vratiti istim putem, znajući da će to mjesto i dalje biti tu za tebe svaki put kada poželiš, da će te čekati. To je mjesto na kojem te niko ne može povrijediti, na kojem te niko ne može naći.

Kada bude vrijeme, polako se vrati. Ne žuri. Možda se vraćaš istim putem i želiš to mjesto pogledati iz daljine. Polako, postaješ svjestan prostorije u kojoj se nalaziš sada. Prije nego ponovo otvoriš oči, sjeti se slika. Zatim polako otvori oči i vrati se u prostoriju.

Voditelj zaustavlja muziku. Učesnici se zamole da bez riječi uzmu listove papira i boje, zatim da slikaju slike koje su doživjeli tokom vođene fantazije. Da naslikaju svoje sigurno mjesto.

Nakon što svi učesnici završe svoje crteže, vrate se u veliku grupu gdje svaki od njih predstavi svoj rad i kaže nešto vezano za svoje sigurno mjesto. Tokom razgovora sa učesnicima voditelji ih potiču da kažu kako su se osjećali tokom vježbe.

Nekima nije pošlo za rukom da se opuste, zbog toga ne bi trebali da se osjećaju loše ili da misle da nisu uspješni. Neki učesnici se mogu osjećati nesigurnima kada se pokušavaju opustiti u prisustvu drugih.

Napomena voditeljima: Može biti jako utješno kada učesnik spozna da je moguće u sebi pronaći sigurno mjesto. Nakon izvjesnog iskustva s ovom vježbom, isti rezultat se može postići i bez vođenja nekoga izvana. Svejedno uzmite u obzir i činjenicu da je za neke osobe ovakav vid opuštanja zastrašujući, te da slike koje se pojavljuju mogu biti negativne, podsjetiti ih na traumatske događaje. Ukoliko se to desi, pomozite učesniku da u sebi nađe neko drugo mjesto. Vodite računa o tome da je važno da učesnik sam odluči koje je njegovo sigurno mjesto. Neki treneri uvode u vođenu fantaziju i ispunjavaju to mjesto tako što kažu da je to šuma ili more. Nemojte to raditi. Za neke izbjeglice šuma je mjesto gdje su se krili, a more ih možda podsjeća na gubitak. Pustite ih da sami izaberu svoje mjesto, bez sugestija.

Radionica:

Svjesnost i briga o sebi - profesionalna i lična samozaštita

Cilj:	Kako nam vlastito iskustvo pomaže da razumijemo iskustvo / svjedoka
Metod:	Rad u parovima i velikoj grupi Power Point prezentacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar/Projektor/Predlošci

Koraci

Profesionalna samozaštita je neophodna. Razvijanje svijesti o ličnim potrebama i načinima kako da se pravovremeno brinemo za njih je jedan od ciljeva zaštite mentalnog zdravlja. Glavni ciljevi brige o sebi su: razviti lični plan brige o sebi, shvatiti da se o sebi moramo brinuti kao i o klijentu i shvatiti i primjenjivati svjesnost kao koncept brige o sebi i brige o klijentu/svjedoku.

Svaki profesionalac treba da razmisli koliko je značajan plan lične samozaštite. U tome bi moglo da pomognu odgovori na pitanja: Koji cilj sam sebi postavio? Koje prepreke mogu očekivati? Koja sredstva mi stoje na raspolaganju? Koje strategije će mi pomoći u ostvarivanju cilja?

Da bi razvili lični plan brige o sebi moramo voditi računa da plan bude personaliziran i održiv, da je primjeren svakoj osobi prema njenim potrebama i stilu. Lični plan brige o sebi mora sadržavati svjesnost, ravnotežu i povezanost. U radu sa traumatiziranim osobama postoji velika sličnost između reakcija klijenta i osoba koje rade s njima. Profesionalci u svom radu moraju polaziti od opšte ljudskosti i shvatiti kako nam vlastito iskustvo pomaže da razumijemo iskustvo svojih klijenata/svjedoka. Ukoliko se ispravno brinemo o sebi razviti ćemo kvalitetnije pristupe u liječenju, razviti vještine u pristupu klijentima, jer jačanje našeg vlastitog zdravlja direktno koristi našim klijentima. Postavlja se pitanje kako razviti i primijenti svjesnost u konceptu brige o sebi i brige o klijentu. Psiholog Jon Kobat-Zin (1979) definirao je svjesnost kao obraćanje pažnje, sa namjerom, u sadašnjem trenutku, bez osuđivanja. Kada razmišljamo o svjesnosti onda je važno da usmjerimo pažnju na ono što klijent govori, bez osuđivanja, u situaciji „sada i ovdje“ sa namjerom otkrivanja iskustva u sadašnjem trenutku.

Biti svjestan istovremeno znači i biti prisutan u svojim tijelima - svjesni utisaka, opažanja, misli i emocija. Kada smo u kontaktu sa samim sobom, možemo biti zajedno sa drugima, uz znatiželju, otvorenost, prihvatanje i suosjećanje. Svjesnost u radu s traumatiziranim osobama poboljšava mogućnost upravljanja emocijama, način razmišljanja. Prednost

svjesnosti je takođe poboljšanje tjelesnih funkcija - ozdravljenje, reakcija imunog sistema, reaktivnost na stres, opšti osjećaj poboljšanja fizičkog zdravlja. Ukoliko smo u radu sa klijentima svjesniji dolazi do poboljšanja odnosa s drugima, suosjećamo sa drugima i pokazujemo empatiju kada shvatimo i razumijemo klijente.

Ukoliko smo svjesni razvijamo zdrave odnose sa drugima, možemo da akceptiramo i cijenimo pozitivna iskustva i da razvijemo toleranciju prema negativnim iskustvima. Ukoliko razvijamo svijest o ličnim potrebama i načinima kako se brinemo o njima, dozvoljavamo sebi da se na zdrav način ophodimo sa vlastitim granicama.

Svjesnost jača temeljne procese liječenja, a empatija, toplina i iskrenost postaju dio terapijskog odnosa. Transfer i kontratransfer pokazuju reakcije klijenata i profesionalaca i svjesnost o njima je neophodna.

Suočavanje sa stresom u radu

Suočavanje sa stresom se određuje kao način reagiranja na stresore. Neki načini reagiranja donose privremeno olakšanje, ali kada se radi o radnom stresu, on je češće hronične nego akutne prirode.

Kada smo u stanju stresa imamo prirodnu potrebu da učinimo nešto, npr. smanjimo njegov intenzitet, ako već ne možemo otkloniti takvo stanje. Da bismo to postigli služimo se različitim strategijama ili načinima suočavanja sa stresom.

Načini suočavanja sa stresom se mogu podijeliti na tri grupe:

1. Strategije pomoću kojih možemo promijeniti stresor (npr. mijenjamo način na koji smo nešto rekli jer smo „možda” pogrešno shvaćeni)
2. Strategije pomoću kojih nastojimo prihvatiti situaciju kakva jeste, ne možemo je promijeniti
3. Strategije pomoću kojih nastojimo izbjeći stresne situacije i događaje što više možemo.

Stresore možemo mijenjati, prihvatiti ili izbjegavati i zbog toga je vrlo važno donijeti ličnu procjenu svakog događaja jer o tome zavisi način suočavanja sa stresnim reakcijama.

Najvažnije je da imenujete cilj savladavanja stresa na radnom mjestu. Razmislite koliko je dostižan i šta dobivate njegovim ostvarenjem. Pitanja koja sebi možete postaviti: Koje prepreke mogu očekivati? Koja mi sredstva stoje na raspolaganju? Koje strategije će mi pomoći u ostvarivanju cilja? Napravite jasno plan akcije savladavanja stresa na radnom mjestu.

Šta je transfer?

Profesionalci su već vrlo dugo svjesni da kod klijenata/stranaka/svjedoka postoji tendencija krivog konstruiranja uloge onoga ko im pomaže, kao i samih pomagačevih namjera. Do toga dolazi zato što klijentove percepcije nisu rezultat sadašnjeg odnosa, već ranijih iskustava i odnosa s drugima. Ovaj fenomen je nazvan transfer. Oni koji su iskusili traumu u prošlosti, kao i oni koji je proživljavaju, mogu pomagača zamijeniti sa ulogom onoga ko manipulira ili kažnjava.

Šta je kontratransfer?

Kod profesionalaca se manifestuje reakcija prema klijentu/stranci/svjedoku. U ovom slučaju reakcije profesionalca su zasnovane na ličnoj i profesionalnoj istoriji, a ne na iskustvu osobe kojoj se pomaže. Lična istorija utiče na odnos sa klijentom i ponašanje prema preživjelima. Stoga je za profesionalce vrlo važno biti svjestan dinamike u kojoj njihova lična iskustva i njihova istorija određuju percepciju onoga kome se pomaže.



Radionica:

Profesionalno sagorijevanje

Cilj:	Veza između stresa na poslu i sagorijevanja
Metod:	Rad u parovima i velikoj grupi Power Point prezentacija
Vrijemetrajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar/Projektor/Predlošci

Koraci

Stres doživljavamo u svakodnevnom životu, ali ne smijemo zaboraviti da smo na poslu svakodnevno izloženi događajima koji nas uznemiravaju i koje procjenjujemo ugrožavajućim. Veza između stresa na poslu i sagorijevanja je očigledna. Sindrom sagorijevanja nastaje kao posljedica nerazriješenog i trajnog radnog stresa visokog intenziteta.

Izvori profesionalnog stresa mogu se podijeliti na dvije skupine. Jednu čine izvori stresa koji prvenstveno zavise o osobinama pojedinca, njihovoj ličnosti, prethodnom iskustvu, stilu rada, sistemu vrijednosti, slike koju imaju o sebi, itd. nazivaju se unutrašnjim izvorima stresa. Drugu skupinu čine oni čiji je izvor vanjski. Oni se mogu svrstati na one koji su povezani sa radnim uslovima, one koje zavise o organizaciji rada, koji izvire iz odnosa s drugim ljudima unutar oragnizacije, te na izvore povezane s osobinama ljudi kojima se pomaže i vrstom pomoći koja se pruža. Sindrom sagorijevanja na poslu je posljedica dugotrajne izloženosti profesionalnom stresu. Javlja se najčešće u pomažućim zanimanjima zbog specifičnosti rada sa ljudima u nevolji. Ipak nisu svi izloženi riziku sagorijevanja. Istraživanja su pokazala da su češće izloženi profesionalci koji idealiziraju svoje zanimanje, koji teže perfekcionizmu i imaju izrazito visoka očekivanja, ali i oni koji su podložni autoritetu i ne znaju postaviti svoje granice u odnosu na posao. Ukoliko se dodaju individualne osobine i faktori sredine onda će rizik od profesionalnog sagorijevanja biti veći. To su prvenstveno preveliki zahtjevi postavljeni pred pomagača, loša organizacija rada, nepostojanje podrške i profesionalna izolacija, te odnosi unutar organizacije.

Najčešći znakovi sagorijevanja su:

- Osjećaj tjelesne i emocionalne iscrpljenosti
- Gubitak osjećaja lične vrijednosti
- Negativizam, kako vezan za sebe kao pomagača, tako i uz ciljeve posla ili organizacije u kojoj radi
- Gubitak zanimanja za klijente, cinizam i neosjetljivost za tuđe potrebe
- Osjećaj bespomoćnosti i beznađa. Pesimizam često praćene rečenicom

“I tako se ništa ne može uraditi”

- Razdražljivost i niska tolerancija na frustraciju, srdžba kao česta emocija, netrpeljivost, sumnjičavost
- Rigidnost, neprilagodljivost
- Povlačenje u socijalnim odnosima
- Učestaliji sukobi i agresivni ispadi
- Povećana upotreba alkohola, duhana, stimulirajućih sredstava i lijekova
- Izostajanje s posla
- Osjećaj opšte slabosti i učestalo pobolijevanje
- Preosjetljivost na podražaje (zvukovi)
- Komunikacijske poteškoće
- Tjelesni simptomi (glavobolje, bolovi u leđima, poteškoće disanja, spavanja i prehrane, gastrointenzinalni poremećaji)

Do sagorijevanje ne dolazi “preko noći”. Radi se o kumulativnom procesu. Prvo se javljaju mali znaci upozorenja koji se, ukoliko ih ne shvatimo ozbiljno i ne poduzimamo odgovarajuće mjere samozaštite, mogu razviti u hroničnu iscrpljenost i nezadovoljstvo. Profesionalac bi znakove “upozorenja” trebao shvatiti ozbiljno. Problem je veći ako znakove sagorijevanja ne prepoznaje ili ako ih onaj koji ih prepoznaje zanemari.

Faze sagorijevanja na poslu prilagođeno prema Golsizek (2003):

1. faza: Previsoka očekivanja i idealizacija posla
2. faza: Početno nezadovoljstvo poslom i pojavljivanje početnih znakova sagorijevanja
3. faza: Povlačenje, izolacija i povećanje znakova stresa
4. faza: Apatija i gubitak interesa uz ozbiljno produbljivanje znakova stresa

Prevenција zamora od suosjećanja

Građenje otpornosti pomagača kroz systemske politike organizacije/institucije se može prevenirati obezbjeđujući edukaciju o svjesnosti suosjećanja kroz: podršku, konsultacije, upotrebu profesionalnog savjetovanja, prakticiranje relaksacije i sl.

Dobar način liječenja je promjena nekih navika, načina života i kada se neki elementi njihovog života vrata u ravnotežu. Prisutnost ne-zabrinutosti znači da pomagač mora razviti metode da ostane miran i oslobođen napetosti u mišićima kada radi sa klijentima/korisnicima. Prisutnost ne-zabrinutosti je drugačije od pokazivanja mirnoće izvana dok mišići ostaju napeti iznutra, što znači da pomagač tvrdoglavo odbija da si dozvoli biti zabrinut za nešto dok radi sa drugima. Ovo je vještina koja se mora razvijati vremenom i s mnogo vježbe. Ukoliko se koristi i pomagači postanu svjesni ne-zabrinutosti u radu sa klijentima postaće opušteniji, kreativniji u radu i zdraviji.

Pomagači koji se bave liječenjem osoba u zajednici koja još uvijek radi sa posljedicama rata ne smiju biti izolirani i sami. Uvijek je potrebno dati pažnju kako žrtvama tako i onima koji im pomažu jer je neophodna i prisutnost zajednice. Da bi prevenirali zamor od suosjećanja neohodna je kvalitetna podrška zajednice. Pomagači koji rade sa traumatiziranim trebaju imati timsku podršku s kojim može podijeliti priče i slike svojih korisnika (čuvajući povjerljivost) tako da sekundarni traumatski efekti budu ublaženi.

Radionica:

Evaluacija Prvog modula

Cilj:	Evaluacija/procjena Prvog modula Sakupljanje informacija odučesnika o njihovom zadovoljstvu/nezadovoljstvu urađenim Zatvaranje treninga, oproštaj
Metod:	Usmena evaluacija Pismena evaluacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal za rad:	Obrazac za pismenu evaluaciju

Koraci

Voditelji u velikoj grupi zamole učesnike da podijele svoja razmišljanja o prvom modulu seminara, mišljenje o provedenim radionicama. Voditelji mogu postavljati pitanja:

- Da li su nešto posebno naučili?
- Da li osjećaju neke promjene?
- Šta Vam je bilo posebno važno i značajno?
- Da li su očekivanja definirana na početku seminara ispunjena?
- Da li nešto nije bilo uredu i sl.?
- Da li nešto treba promijeniti?
- Koje je vaše najvažnije iskustvo s ovog treninga?
- Koje teme biste voljeli produbiti, koje teme su nedostajale na radionicama?
- Da li nešto od naučenog mogu primijeniti u svom svakodnevnom životu i radu?

Nakon usmene evaluacije učesnici ispunjavaju i pismenu evaluaciju.

MODUL II

**TRAUMA, EMPATIJA
I KOMUNIKACIJA**

MODUL II

TRAUMA, EMPATIJA I KOMUNIKACIJA

Sadržaj Modula II

Drugi modul sadržava teme koje se odnose na situacije koje su psihološki specifične za svjedoke na suđenjima:

- Izloženost opasnostima sekundarne traumatizacije, ponovne traumatizacije i viktimizacije
- Koliko je svjedočenje žrtava torture poželjno, a koliko problematično za žrtvu
- Koliko i kojim žrtvama svjedočenje može pomoći
- Psihološka priprema kao prevencija retraumatizacije i reviktimizacije sa ciljem smanjenja nivoa preplavljujućih emocija
- Priprema prije svjedočenja
- Podrška u toku svjedočenja
- Podrška nakon svjedočenja
- Zaštita pri svjedočenju
- Podrška porodice i zajednice iz koje dolazi
- Mreža podrške profesionalaca

Diskusije u okviru Modula II

- Uticaj traume na međuljudske odnose i komunikaciju.
- Vještine komunikacije koje omogućavaju bolje razumijevanje između profesionalca i svjedoka.
- Metode prevazilaženja uloge žrtve- svjedoka.
- Kontekstualno značenje simptoma, povezanost empatije i traume.
- Psihološki problem razumijevanja drugih i spremnost da shvatimo osjećanja, razmišljanja i motive drugih.
- Tema gubitaka i procesa žalovanja je važna tema koja će obuhvatiti teoriju žalovanja, proces žalovanja i prihvatanje gubitaka.

Radionica:

Uvod u Modul II

Cilj:	Povezati znanja i sjećanja na Prvi modul Podijeliti s grupom informacije (iz zajednice, organizacije)
Metod:	Rad u malim grupama i Rad na velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar/Zvučnici/Muzika/Boje/Papir

Koraci

1. Uvod (*dobrodošlica i druga pitanja*)

- a. Napraviti krug sa učesnicima o svojim trenutnim osjećajima
- b. Ukoliko ima novih članova pokušati ih integrisati u grupu
- c. Ukoliko nisu prisutni stari članovi pokazati interes za njihovo odsustvo

2. Podijeliti učesnike u grupe i zamoliti ih da diskutuju o dole navedenim pitanjima:

- a. Šta je njima kao pojedincima potrebno da znaju o svjedočenju?
- b. Šta je potrebno svjedocima u zajednicama u kojima rade?

3. Vratiti se ponovo u veliku grupu i podijeliti sa drugima do čega su došli u diskusiji.

Radionica:

Sekvencionalna traumatizacija

Cilj:	Osvijestiti se kako se sjećamo i šta znači traumatsko iskustvo
Metod:	Rad u malim grupama i Rad na velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar/Boje/Papir

Koraci

1. Prezentacija o sekvencionalnoj traumatizaciji
2. Podijeliti se u manje grupe po 3 učesnika i dati zadatak da se prisjete neugodnih ili traumatskih iskustava iz rata ili iz života ili neugodnih iskustava iz djetinjstva
3. Vratiti se u veliku grupu i diskutovati

Sekvencionalna traumatizacija

Koncept "sekvencionalne traumatizacije" je razvio Hans Keilson u svojoj studiji o jevrejskoj ratnoj siročadi u Holandiji. On pokazuje da iskustva ove djece u raznim sekvencama Drugog svjetskog rata i njegovih posljedica utiču na njih i kasnije, u vrijeme kada su već formirane osobe i kada treba da žive svoj život. Ukoliko su djeca strahovito patila tokom rata, a tek kasnije su dobila pažnju, nisu se znala nositi sa problemima. Keilson navodi da uticaj traumatskog iskustva na razvoj osobe zavisi o prisustvu ili nedostatku psihosocijalne podrške u okruženju nakon traumatskog događaja koji je prouzrokovao traumatski proces. On ukazuje da se trauma nastavlja, ona se može shvatiti kao dugoročna osjetljivost koja se razvija u bliskoj vezi sa socio-političkim procesima koji je stvaraju. U primjeni Keilsonovog koncepta šest odvojenih sekvenci mogu biti identifikovane:

Prva sekvenca je sekvenca prije rata (sukoba/konflikta). Ovo je period prije početka nasilnog odnosa, faza „normalnog“ života. Ovaj normalan život je takođe mogao biti oblikovan traumatskim iskustvima, npr. specifičan događaj u životu individue (saobraćajna nesreća), strukturalno nasilje (sirimaštvo) ili istorijsko iskustvo sa kojim se ljudi nisu pomirili (rat i progon posljednjih 50 godina).

Druga sekvenca je sekvenca na početku rata (konflikta), prijetnja počinje da raste, ali još nije generalizirana. Ovo je početna faza traume. Konflikt je dostigao vrhunac (tačka usijanja). Opasnost je neminovna, ali još nije totalna. Nemogućnosti (ograničenja) su da planiranje nije moguće na duže vrijeme.

Treća sekvenca - akutni progon je sekvenca koja se karakteriše s neposrednim i egzistencijalnim traumatičnim iskustvima: hapšenje, tortura, ubistvo i destrukcija postaje realnost za veliki broj ljudi. U ovoj sekvenci postoje mogućnosti za pružanje psihosocijalnih kriznih intervencija, razumijevanje veze između socijalnog i političkog procesa i lične patnje, nošenje sa strahom i nuđenje sigurnih mjesta u tim okolnostima.

Četvrta sekvenca - akutna situacija postaje hronična. Prijetnja je stalna, a strah hroničan i blisko je povezana sa prethodnom sekvencom, a ponekad i isprepletana. Pojavljivaće se momenti ponavljanja u vremenu rata i progona, momenti gdje stvari izgledaju kao da su se smirile, gdje se čini da se ništa važno ne događa. Konflikti koji su došli do ekstremne tačke eskalacije sadrže socijalne i individualne momente od akutnog terora, kao i latentnog terora i hronifikacije. Protjerivanje i bijeg su uvijek dio akutnog progona. Život u egzilu je dio traumatičnog iskustva. Često se doživljavaju kao slične u sekvenci tranzicije. Bijeg, egzil i povratak su odvojene traumatske sekvence (izbjeglička trauma).

Peta sekvenca – tranziciona faza može biti kratka ili duga i obično se završi sa nastavkom rata. Pregovori o miru su već započeli i obustava vatre je objavljena. Konflikt nije sasvim završen, ali sveobuhvatni progon je zaustavljen. U ovom periodu tranzicije može postojati više sloboda, a represija može čak postati netolerantnija. Tranzicija može trajati godinama. U ovom periodu tranzicije traženje vizije budućnosti može postati moguće po prvi put, ali ovo je takođe period kada ljudi shvate da se prošlost ne može promijenti. To je vrijeme promjena i ličnih kriza.

Šesta sekvenca je sekvenca kada je rat završen. Progon je prestao, pravna sigurnost se uveliko obnovila, nema prijetnji za život. Traumatski proces nije prestao iako je akutna prijetnja prestala. Važno je napomenuti da ova faza određuje dugoročnu individualnu i socijalnu patologiju. U ovoj sekvenci postoje mogućnosti za žalovanje, nošenje sa agresijom, nošenje sa prošlošću, razvijanje dugoročnih životnih perspektiva, istina, pravda, pomirenje i dugoročni rad na traumi. Zaboravljanje prošlosti i zaustavljanje prošlosti da ne utiče na sadašnjost i budućnost predstavlja veliko ograničenje ukoliko se političko okruženje ne promijeni.

Radionica:

Istraživanje životnih događaja

Cilj:	Istražiti teška traumatska iskustva koja su prevaziđena, podijeliti iskustva i osjećanja, biti ponosan na snage koje su im pomogle da prevaziđu poteškoće.
Metod:	Rad u manjim grupama Power point prezentacija
Vrijeme trajanja:	60 minuta
Materijal:	Blok papir/Bojice

Koraci

U uvodnom dijelu od učesnika se traži da kažu da li ih je nešto u prezentaciji podsjetilo na neka teška i bolna iskustva iz njihovih vlastitih života. Jednostavna činjenica da su učesnici sada prisutni na obuci dokazuje da imaju kapacitet da prevaziđu bolno iskustvo. Pozvati ih da razmisle o snazi i kapacitetima koji su im omogućili da nastave funkcionisati u ličnim i profesionalnim životima.

Voditelji mogu, za početak, početi pričati grupi o ličnom teškom iskustvu iz života, i tako „modelirati“ vježbu članovima grupe. Niko se ne prisiljava niti tjera da uradi vježbu. Uloga voditelja je da ohrabruje, da ispriča svoju priču, da pohvali zbog hrabrosti da to učini i da naglasi da je apsolutno uredu da iskaže šta god osjeća. Svako iskustvo je podjednako vrijedno. Ne treba da bude natjecanja ko je najviše patio i u skladu s tim, čija priča je „najinteresantnija“.

Grafički prikaz istorije životnih događaja (mogu biti pozitivni i negativni):
Npr. 1959.- selidba, 2014.- razvod i sl.

Učesnici prvo sami prave grafički prikaz svojih životnih događaja, a onda u trijadama razgovaraju o životnim događajima, a posebno onim za koje misle da su uticali na njihov život.

Radionica:

Postavljanje u drugi okvir

Cilj:	Razviti komunikacijsku vještinu „Postavljanja u drugi okvir“ Pomoći svjedoku da vrati povjerenje u sebe
Materijal:	Kratka priča ili rečenice iz svakodnevnog života ili prakse
Vrijeme trajanja:	45 minuta

Koraci

1. Upute: Komunikacijska vještina: Postavljanje u drugi okvir
2. Podjela u grupe
3. Podijeliti komentare i diskutovati u velikoj grupi:
 - a. Kakvi su Vam utisci o navedenom promjeru?
 - b. Opišite situaciju iz svog života kada ste koristili postavljanje u drugi okvir. Šta vam je teško kod postavljanja u drugi okvir?
 - c. U kojim situacijama mislite da je postavljanje u drugi okvir korisno?

Prezentacija: Postavljanje u drugi okvir

Voditelj daje rečenice iz svakodnevnog života, npr. „To ste uradili i prije i ništa niste naučili“, postavljeno u novi okvir bilo bi: „Bitno je da znate šta se dešavalo i da uvidite kako da to izbjegnute u budućnosti kako bi riješili u svoju korist“.

Drugi primjer: Može se desiti da žrtva neće da svjedoči. Nećemo joj reći da je potrebno, nego to postavimo u drugi okvir, npr. “Razumijem da to danas tako misliš, a možeš li zamisliti sebe kroz 5 godina da još uvijek čekaš da neko kaže umjesto tebe?”

Prezentacija:

Trauma zbog silovanja

Cilj:	Koje su specifičnosti traume silovanja
Metod:	Prezentacija/diskusija na velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	20 minuta
Materijal:	Projektor

Prezentacija: Trauma zbog silovanja (30 minuta)

U usporedbi s drugim oblicima traume, trauma od silovanja ima neke specifične elemente. Silovanje oštećuje integritet tijela u njegovim najintimnijim aspektima jer je seksualnost manje ili više tabu tema u mnogim društvima. Biti seksualno zlostavljan nije samo uticaj na ličnost preživjele, nego i na njene odnose s ljudima koji je okružuju u zajednici.

Preživjela je povrijeđena u svom najintimnijem biću; njene lične granice su napadnute i osjetila je da joj je život u opasnosti.

Mnogi ljudi oko nje vide silovanje kao seksualni čin, a ne kao čin nasilja. Često ne priznaju da je počinitelj koristio svoju moć da je ponizi i osramoti, i da je učinio da se osjeća nemoćno i bezvrijedno. Ovo znači da preživjela često ne dobija podršku i razumijevanje koju žrtva ove vrste nasilja obično dobije. Sram će je često navesti da sakrije događaj i da o tome šuti. Ako slučaj izađe na vidjelo, može ponovo postati žrtva voajerske radoznalosti, ili pak optužbi da mora da je i ona pokazala volju da se silovanje desi. Takođe je moguće da je smatraju „oštećenom“ zauvijek; ili čak da joj je bilo bolje da je umrla nego što je preživjela. Često i sama preživjela ima ove negativne vrijednosti i osude.

Pored svih mogućih posljedica psihološke traume, kao što je osjećaj nesigurnosti u svijet i okolinu, te gubljenje kontrole nad svojim životom, žena koja preživljava silovanje može iskusiti potpunu promjenu u odnosu prema samoj sebi, svom tijelu, seksualnosti, i odnosu prema muškarcima. Pored psihološke štete, to može oštetiti i njezino fizičko zdravlje, njene seksualne odnose i njenu plodnost. Cilj počinitelja je da uplaši i ponizi žrtvu, te da je dovede u poziciju potpune bespomoćnosti. U tom procesu neće samo poniziti nju nego i njenu zajednicu. Silovanje se u ratu koristilo kao oružje za stvaranje teških psiholoških trauma. Ključni efekat silovanja je psihološki, fizički i moralni napad. Žrtve silovanja imaju visok nivo trajnog post-traumatskog stresa.

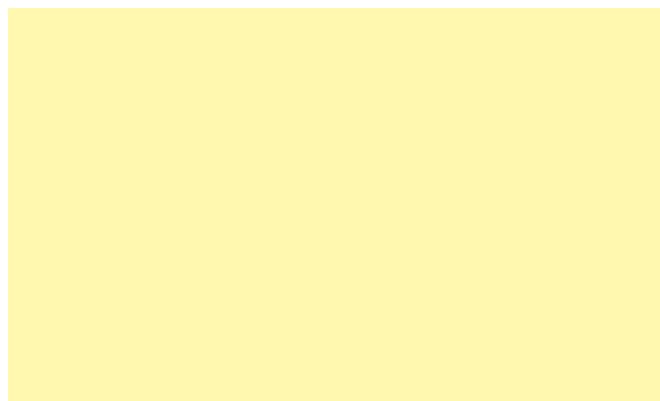
Činjenica da u mnogim slučajevima zajednica i ljudi bliski preživjeloj ne znaju kako da reaguju adekvatno, čini silovanje drugačijim od drugih trauma vezanih za rat. Ovo možemo posmatrati kao „zavjeru ćutanja“. Čini se da svi imaju razlog da ne govore o tome: žrtve se ili stide ili ne žele da zamaraju ljude pričama o tome, ljudi oko njih misle da je bolje ne govoriti o tome kako je ne bi povrijedili podsjećanjima, njegovatelji se

često ne usuđuju pitati jer ne znaju kako da postupe, a društvo općenito želi da zaboravi da su se desile sve te grozne stvari. Međutim, zavjera ćutanja nameće sram koji prisiljava i tjera žrtvu da se ponaša kao da se ništa nije desilo, dok je ona, u biti, duboko u sebi strašno povrijeđena:

- U nekim slučajevima nema prostora da se preživjela bori sa svojim osjećanjima jer postoji zavjera ćutanja: „zaboravimo šta se desilo i ne spominjimo to“.
- U nekim slučajevima ljudi iz njene okoline žele da je zaštite ograničavajući joj kretanje, otežavajući joj da ponovo vrati svoju samostalnost.
- U nekim slučajevima ljudi iz okoline žele da se osvete počiniocu ili njegovoj okolini a da i ne slušaju žrtvu. Zbog toga žrtva često osjeća da mora da šuti o onome što se desilo i o svojim osjećanjima.
- U nekim slučajevima preživjela krivi sebe za ono što se desilo i što ju je učinilo „lošom“ i „prljavom“, i krivom zbog toga što je silovana. Vojnici koji izgube bitku se utješe, ali mnogi ljudi ne shvataju da je tokom silovanja žrtva poražena u posve neravnoj borbi. Ponekad je optužuju da se predala bez borbe, a nekada i ona sama misli da se nije dovoljno borila i da stoga i treba da je okrivljuju.

Ne samo žrtva, nego i rodbina, prijatelji i zajednica nekada imaju predrasude o silovanju. Prvi korak prema osvješćivanju je nazvati silovanje onim što jeste: ekstremni čin nasilja za koji žrtva ne snosi nikakvu odgovornost.

U radu sa žrtvama silovanja, prioritet bi trebalo dati savlađivanju osjećanja krivnje i stida. Prije no što žrtva može biti izliječena od ovog iskustva, mora shvatiti veoma jasno da ni na koji način nije odgovorna, odgovoran je onaj koji je počinio zločin.



Radionica:

Trauma zbog silovanja

Cilj:	Postati svjestan kako voditi razgovor s preživjelim osobom
Metod:	Rad u malim grupama (3-4) Diskusija na velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	60 minuta
Materijal:	Flip chart

Koraci

U bosanskohercegovačkom kontekstu su traumatska sjećanja stara preko 20 godina. Zbog toga kada planirate uzeti iskaz traumatizirane žrtve/svjedoka važno je da znate kako se žrtva u međuvremenu nosila s tim iskustvom.

U razgovoru se vodite ovim pitanjima:

- Da li je svoje iskustvo sve ove godine držala u tajnosti?
- Da li je iskaz ili razgovor koji vodi prvi put da nekome govori o tome šta se desilo?
- Šta progovaranje znači za žrtvu u sadašnjem trenutku?
- Da li je ikada pričala o tome šta se desilo s bilo kim drugim?
- Ako je tako, ko je bila ta osoba?
- Da li se radilo o stručnom licu, doktoru, psihologu ili socijalnom radniku?
- Da li se radilo o članu porodice ili o voljenoj osobi?
- Kako je ta osoba reagovala? Optužbama? Empatijom?
- Kako se žrtva osjećala kada je čula reakciju?
- Ima li zdravstvenih problema? Ako da, kojih?
- Da li još uvijek razmišlja o tome? Ako da, koliko često? Da li se proživljeno pojavljuje u snovima?

Ova pitanja će pomoći da se utvrdi razmjera u kojoj je žrtva procesirala iskustvo, a time će pristup ispitivanja biti najdjelotvorniji. Fleksibilnost pristupa – Gdje i Kako započinjemo ispitivanje sa svakom osobom od presudne je važnosti za pribavljanje najboljih iskaza.

Radionica:

Samoprocjena komunikacijskih vještina

Cilj:	Identifikacija i osvještavanje komunikacijskih vještina
Metod:	Individualni rad/rad u paru i grupna diskusija
Materijal:	Predložak o samoprocjeni komunikacijskih vještina
Vrijeme trajanja:	90 minuta

Koraci

1. Nakon uvoda u vježbu podijeliti predložak o samoprocjeni komunikacijskih vještina
2. Svaki učesnik individualno analizira svih 12 navedenih komunikacijskih vještina i na osnovu dosadašnjeg iskustva osvještava kako to radi kada se nađe s klijentom/ svjedokom ili u nekoj drugoj životnoj situaciji (napravi samoprocjenu)

Predložak o samoprocjeni komunikacijskih vještina

1. *Kako govorite (brzina, glasnoća, energičnost)?*
2. *Počinem li govoriti prije nego što je sagovornik završio misao?*
3. *U kojim situacijama i s kojim ljudima ostajem bez riječi?*
4. *Šta radim, mislim i osjećam kad je sagovornik/ica verbalno agresivna?*
5. *Šta radim, mislim i osjećam kad sagovornik/ica ne želi razgovarati i kad šuti?*
6. *Šta radim, mislim i osjećam kad se osoba sa kojom razgovaram rasplače?*
7. *Koje ljude i kakve priče teško slušam?*
8. *Koja je moja uobičajena „poštapalica“ i gesta?*
9. *Šta mi je teže slušati ili voditi razgovor?*
10. *Na kojoj udaljenosti od sagovornika/ice se najbolje osjećam?*
11. *Koji je moj uobičajeni položaj tijela dok razgovaram?*
12. *Šta bi od navedenih aspekata moje komunikacije najviše željela/želio promijeniti?*

Napomena:

Predložak i diskusija o komunikacijskim vještinama se može dati prije ili poslije radionice o silovanju.

Radionica:

Profesionalna ograničenja stručnjaka u radu sa svjedočenjem

Cilj:	Pretpostavke profesionalnog pristupa u radu sa žrtvama/svjedocima Osvještavanje ličnih ograničenja u radu sa žrtvama/svjedocima
Metod:	Individualni rad/rad u malim grupama Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Predložak „Prepoznavanje ličnih ograničenja“ pair, flip chart

Koraci

1. Učesnici se podijele u manje grupe u zavisnosti od broja učesnika (3-4) prema različitim kriterijumima (npr. zajedno da budu tužitelji, istražitelji, psiholozi).
2. Svaka grupa diskutuje o svjedočenju i pri tome se u svojoj diskusiji vode sljedećim pitanjima:
 - a) Šta vam predstavlja posebnu teškoću u komunikaciji sa žrtvama/svjedocima?
 - b) Šta vam olakšava komunikaciju?
 - c) Svoje odgovore zapisuju na posteru koju svaka grupa prezentira.
3. Podjela „Predložak o ograničenjima u radu sa žrtvama/svjedocima“
4. Svaki učesnik napravi vlastitu samoprocjenu, a onda podijeli s drugom osobom do sebe
5. Slijedi iznošenje svog ličnog ograničenja koji je najdominantniji
6. Voditeljica ih upisuje na flip chart
7. Nastavlja se diskusija o načinima kako da se pojedinci ili više članova grupe „odbrani“ od vlastite slabosti (ograničenja). Potrebno je navesti bar dva načina.

Predložak „Prepoznavanje ličnih ograničenja u radu sa svjedocima“

Svako ima nekih ograničenja koje mu otežavaju komunikaciju sa žrtvama-svjedocima. Koje je vaše ograničenje? Zaokružite samo jedan od navedenih ili dopišite nešto što je karakteristično i specifično za Vas.

- Prebrzo reagujem i nastojim odmah pronaći bilo kakvo rješenje.
- Teško izdržim ako sam u blizini osobe koja plače
- Budem tako emocionalno preplavljen/preplavljena, da me to blokira za daljnji razgovor.

- Jako me naljuti kada osoba/svjedok ne prihvata moje sugestije i rješenja.
- Osjećam se bespomoćna/an jer se ništa ne može promijeniti zbog sporosti procesuiranja predmeta ratnih zločina i općenito zbog loših životnih okolnosti u našem društvu.
- Pitam se je li to baš sve tako kako je svjedok ispričao/la. U neke priče je teško povjerovati.
- Naljutim se na svjedoke koje odustanu od svjedočenja.
- Spreman/spremna sam uraditi sve za svjedoka-žrtvu.
- Povučem se ako svjedok odustane od svjedočenja
- Teško mi je slušati izjave osoba koje su preživjele silovanje
- Previše razmišljam i kada ne želim o izjavi svjedoka/klijenta/stranke
- Nešto drugo
Navesti _____

Prezentacija:

Neurobiologija

Cilj:	Upoznati i koristiti teoretska saznanja o funkcioniranju mozga u toku mučenja i drugih traumatskih događaja
Metod:	Prezentacija Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	30 minuta
Materijal:	Projektor

Neurobiologija

Trauma se drugačije proživljava i pamti od običnih događaja u životu. Naš mozak se sastoji iz tri dijela:

- Racionalni (cerebralni korteks) mozak
- Emotivni (limbički)
- Instiktivni mozak

Racionalni mozak ima izvršnu funkciju. Međutim, u situacijama kada je prioritet preživjeti, racionalni mozak se povlači kako bi ostavio prostor za stari mozak koji će proživjeti i zabilježiti događaj. Kada se susretnemo sa prijetnjom bježimo ili se borimo. U normalnoj situaciji dolazne informacije se usmjeravaju na naš racionalni mozak. Kada osjetila: oči, uši, svi kažu „jako velika opasnost, pažnja, životna opasnost“ (kao što je slučaj kada doživljavamo prijetnju smrću, silovanje, mučenje), onda se u glavi dogodi klik i stari mozak preuzme kontrolu sve dok prijeteće situacija ne prođe. On funkcionira automatski, kao program za nuždu, bez mnogo razmišljanja.

Ali kada jedna takva situacija, opasnost po život prođe, program za nuždu iz starog mozga ostaje uključen jer misli da je još uvijek u opasnosti iako je opasnost davno prošla. U početku ne možemo ništa učiniti jer osobom preovladava strah kao da se situacija ponavlja. Ako se sjetite patnje koju ste preživjeli ili budete ponovo u opasnosti stari mozak oslobodi ružne slike i onda osjetite isto toliko straha kao u originalnoj situaciji.

Ako se sjetite situacije koju ste preživjeli ili ako se nalazite u sudnici ili u istražnom postupku, a niste nikada razgovarali o tome, onda se može desiti da se ponašate kao da se ponovo nalazite u toj situaciji „tamo i tada“, a ne „ovdje i sada“. Ako ne možete da spavate ili izbjegavate mjesto gdje ste doživjeli patnju, znači da imate strah da će se ponoviti originalna situacija.

Stručnjaci za nervni sistem smatraju (naučni dokazi) da trauma poremeti funkciju ova tri dijela mozga. Racionalni mozak ima izvršnu funkciju, on je dio naše sposobnosti mišljenja, ali u traumatskoj situaciji ono je prisilno zaustavljeno i nema integracije između ova tri dijela mozga. Racionalno razmišljanje je prisilno zaustavljeno. Bez te integracije osoba osjeća intenzivne emocije, impulsivne reakcije, narušena je naša sposobnost razmišljanja o sebi samima i sposobnost uzimanja u obzir stanovište druge osobe.

Radionica:

Psihološka priprema svjedoka

Cilj:	Prevenција retraumatizacije i reviktimizacije
Metod:	Prezentacija Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	30 minuta
Materijal:	Projektor

Psihološka priprema

U posljednje dvije decenije je poraslo interesovanje za pravnu i psihosocijalnu pomoć svjedocima u krivičnim postupcima dok se u prošlosti malo pažnje obraćalo potrebama žrtve.

Najbolji način pripreme za svjedočenje predstavlja uobičajena terapijska procedura, a koja podrazumijeva da se započne terapijski rad što ranije bez obzira da li će žrtva torture svjedočiti ili ne i da li je osoba u procesu liječenja ili dolazi prvi put pošto je već odlučila da svjedoči i tada joj je potrebna psihološka pomoć. Vrijeme koje preostaje do procesa suđenja je značajan faktor da bi se odredila odgovarajuća vrsta intervencije.

Cilj terapije s potencijalnim svjedocima je da se smanji nivo preplavljujućih emocija koje ugrožavaju proces mišljenja i tako smanji retraumatizaciju. Cilj psihološke pripreme nije da utiče na odluku i volju svjedoka da pristupi svjedočenju. Ukoliko je žrtva-svjedok preživjela mučenje terapeut (psiholog, psihijatar) ne treba da ubjeđuje klijenta/stranku da se odluči na svjedočenje, već treba da donese jasnu odluku: ili će svjedočiti ili neće svjedočiti.

U toku pripreme je potrebno davati informacije o toku i procesu suđenja, (odluke da se svjedoči, davanja iskaza, dobijanja poziva, odlaska u sudnicu, sam tok boravka u sudnici, odlazak kući i porodici) što će dovesti do smanjenja straha i neizvjesnosti.

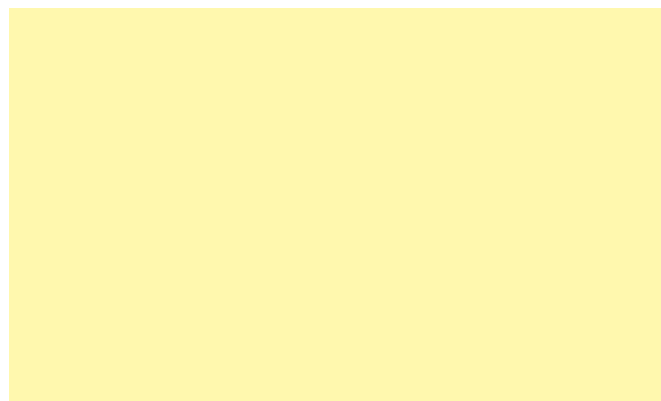
Psihološka priprema prije od strane psihologa/psihoterapeuta ne dovodi u pitanje autentičnost iskaza i činjenice koje se dokazuju na sudu, već je prioritet da se vrati dostojanstvo i zaštiti mentalno zdravlje svjedoka. Prije svjedočenja je važno da se traumatska priča verbalizira i da se s iznošenjem sadržaja smanji emocionalna pratnja iskaza/traumatskog doživljaja i da je svjedok u stanju da u sudnici napravi narativ koji će imati kontinuitet i smisao i da svjedok detaljno opiše ono što je preživio/la u kontekstu njihovog okruženja, a posebno u kontekstu njihove životne priče. Ukoliko svjedok ima teškoće u prisjećanju i fragmentiranost sjećanja, kod svjedoka će dovesti do retraumatizacije i do osjećaja nekompetentnosti.

U cilju smanjenja simptoma traume (npr. strah od prisjećanja ili izbjegavanje prisjećanja), važno je obezbijediti da svjedok ne bude sam u sobi za čekanje na suđenje ili pred uzimanje iskaza (intervjuisanje). Svjedok treba biti pripremljen detaljno pred dolazak na sud, od toga kako izgleda soba za čekanje do toga kako izgleda sudnica. Važno je uporedo voditi aktivnosti u zajednici u cilju podizanja svjesnosti o važnosti svjedočenja i na taj način smanjiti stres od svjedočenja. U nekim slučajevima je neophodan rad sa porodicom da bi se osiguralo da žrtvu, porodica ili zajednica ne odbaci ili da se stidi zbog toga što je viktimizirana i u tim slučajevima je posebno bitna podrška silovanim ženama.

U slučajevima seksualnog nasilja, važno je da tužioc i istražitelji razviju što bolje tehnike intervjuisanja i slušanja svjedoka i da pri tome dobro poznaju traumu svjedoka. Neka iskustva govore da su kućne posjete najbolji način intervjuisanja svjedoka jer se kućna atmosfera doživljava kao siguran i zaštićen prostor.

Nakon svjedočenja svjedok ima potrebu za povratnom informacijom, šta se desilo i kako je izgledalo. Takođe ima potrebu da napravi debriefing svog svjedočenja, a naročito ako je došlo do reaktivacije traumatskog iskustva. U nekim slučajevima može nastati i depresivna reakcija i neispunjenost očekivanja od svjedočenja „svjedočio sam, a sada se ništa ne dešava“, ili može nastati razočarenje odmah nakon svjedočenja ili kasnije prilikom izricanja presude.

U toku istrage i prije istražnog postupka za žrtve-svjedoce treba obezbijediti podršku, zaštitu i sigurnost, konsultaciju i drugu pomoć. Od osoblja za pomoć neophodno je uključiti eksperte iz traume, posebno kod slučajeva seksualnog nasilja.



Prezentacija:

Tehnika vođenja intervjua sa silovanom osobom

(preuzeto iz „Međunarodnog protokola o dokumentovanju i istraživanju seksualnog nasilja u sukobima“)

Cilj:	Prevenција retraumatizacije i reviktimizacije
Metod:	Prezentacija Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	30 minuta
Materijal:	Projektor

Psihološka priprema

Korištenje odgovarajućih tehnika, ponašanje i stav tokom intervjua predstavljaju ključne elemente koji će dovesti do toga da preživjela osoba/svjedok osjeća da je se poštuje, osnažuje i da se stvara siguran prostor da preživjeloj osobi/svjedoku ne bude neprijatno prilikom davanja informacija. S tim u vezi, profesionalci trebaju:

1. Biti jako pažljiv i voditi računa na koji način se postavljaju pitanja:

- Ohrabriti preživjelu osobu/svjedoka da priča svoju priču i dozvoliti im da informacije daju na način koji oni odaberu, prije nego što postavite pitanja specifična za čin npr. seksualnog nasilja. Drugim riječima, pustite osobu da priča ono što ona ima na umu u tom trenutku da kaže.
- Ne postavljajte pitanja koja mogu upravljati odgovorom.
- Kad god je to moguće ponovite riječi osobe koju intervjuišete da biste bili sigurni da ste razumjeli - nakon toga zatražite objašnjenje ako je potrebno. Nikada ne mijenjajte riječi osobe, npr. ako osoba kaže „to mi je urađeno“ nemojte mijenjati u „silovao me“.
- Uvijek pitajte „kako znate“ ili „šta vas je navelo na taj zaključak“.
- Ako je potrebno, postavite dodatna pitanja kojima ćete poduprijeti, osnažiti ili proširiti date izjave.
- Nikada nemojte pomagati preživjelima/svjedocima da nađu riječi za odgovor ili da se sjete činjenica.
- Nikada nemojte pretpostaviti ni jednu činjenicu. Npr. čak i ako je 50 preživjelih /svjedoka identifikovalo lokaciju određenog događaja, nikada nemojte pretpostavljati da će i 51 ukazati na istu lokaciju. Postavite pitanja svakoj preživjeloj osobi.
- Nemojte nikada prisiljavati svjedoke da se sjete detalja kojih se u prvom trenutku ne mogu sjetiti (ovo može imati ozbiljne posljedice po preživjele/svjedoke).
- Budite posebno pažljivi u vezi sa završetkom intervjua, a posebno kada preživjela osoba/svjedok postane veoma uznemirena ili se povuče. Pokušajte završiti razgovor onda kada se preživjela osoba/svjedok osjeća relativno sigurno.

2. Ponašajte se tako da pokažete da poštujete i da kroz ponašanje osnažujete preživjele/svjedoke:

- Neka vam preživjela osoba/svjedok bude važnija od same informacije.
- Sjedite tako da vam oči budu u istom nivou sa preživjelom osobom/svjedokom, ili sjedite niže od nje/njega.
- Kontinuirano omogućavajte preživjeloj osobi/svjedoku da se osjeća moć da se složi ili ne, da odgovori ili ne, da postavi pitanje ili da ponovi odgovore koliko god puta je potrebno, ili da zaustavi ili nastavi s intervjuom.
- Zapamtite da informirani pristanak predstavlja proces: kontinuirano dajte informaciju kojom ćete osigurati da odabiri koje pravi osoba koju intervjuišete to radi prije, tokom i nakon intervjua, na osnovu potpune informacije o tome. Ako niste sigurni da osoba razumije, zamolite da vam objasni neke od informacija koje ste dali, svojim riječima.
- Pokažite poštovanje, ne sažaljenje.
- Uvijek budite pristojni, puni poštovanja i pažljivi. Posebno vodite računa o kulturološkim očekivanjima od vašeg ponašanja u vezi s društvenim statusom, ulogom i specifičnim osobinama osobe koju intervjuišete.
- Budite profesionalni. Povedite računa da ne odajete utisak osobe koja osuđuje, ne odobrava ili ne vjeruje tokom razgovora, uključujući i korištenje govora tijela ili izraza lica koji biste mogli imati.
- Budite fleksibilni u pogledu vremena (povedite računa da odvojite dovoljno vremena za intervju) i budite strpljivi prema preživjeloj osobi/svjedoku tokom odgovaranja na vaša pitanja.

3. Nemojte davati nikakva obećanja. Uvažite činjenicu da se obećanja mogu dati i potvrđivanjem ili da mogu biti sugerirana u nedostatku objašnjenja. Ne obećavajte (ni riječima, ni šutnjom) sljedeće:

- Povjerljivost (povjerljivost predstavlja etički princip u procesu intervjua i od praktičara zahtijeva da zaštiti informacije koje prikupi. Potrebno je osigurati da svi članovi tima razumiju i da primjenjuju parametre povjerljivosti, te da ne razgovaraju o detaljima slučaja s porodicom, prijateljima ili kolegama koje nisu dio tima. Potrebno je objasniti jasno preživjelima/svjedocima uslove i ograničenja povjerljivosti, uključujući i razliku između praktičnih mjera za čuvanje povjerljivost i nemogućnosti da se osigura povjerljivost kao zakonsko pravo.
- Da ćete pomoći osobi pružanjem bilo kakvih usluga.
- Da ćete dovesti do zadovoljenja pravde.
- Da ćete zaštititi osobu koju intrevjuišete i njegovu /njenu porodicu.
- Da ćete se vratiti i ponovno posjetiti tu osobu - možda ćete se dogovoriti da ćete imati još jedan susret, ali pobrinite se da pojasnite da to nije sigurno.

4. Vodite računa o jeziku kojim se koristite prilikom rada s preživjelim osobom/ svjedokom:

- Govorite jasno i objasnite ili pojasnite pitanje preživjeloj osobi/ svjedoku, ako ga nije razumjela.
- Osobe koje vode intervju trebalo bi da znaju koje riječi bi preživjela osoba/ svjedok mogla koristiti da opiše seksualno nasilje i polne organe.

5. Imajte na umu da će se preživjeli/ svjedoci ponašati i reagovati s distancom i na različite načine prilikom pričanja ili prepričavanja svoje priče. Ne postoji pravi način ponašanja. Nemojte pretpostavljati da će se preživjela osoba/svjedok ponašati na određen način:

- Preživjeli/svjedoci mogu biti odsutni, imati poteškoće pri izražavanju ili se uznemiriti ili povući u sebe.
- Preživjeli/svjedoci se mogu naljutiti, postati ekspresivni, zauzeti odbrambeni stav, uzrujati se, odbiti da odgovore na neka pitanja ili preopširno opisivati stvari koje se čine nerelevantne.
- Preživjeli/svjedoci mogu biti mirni, samouvjereni, jasni i mogu se u potpunosti sjetiti, uz pouzdane i tačne podatke svih događaja i okolnosti.
- Preživjeli/svjedoci mogu imati poteškoće da se sjete manjih detalja ili pomiješati red dešavanja. Ne postoji indirektna veza između traume i vjerodostojnosti sjećanja. Svaki pojedinac doživljava traumu na drugačiji način, ne vodite se pretpostavkama.
- Objasnite preživjelima/svjedocima da mogu odlučiti da završe s intervjuom u bilo koje vrijeme ukoliko se osjećaju neprijatno ili uznemireno.

6. Ne pretpostavljajte ništa od dole navedenog:

- Preživjelu osobu/svjedoka će biti sramota;
- Neće htjeti da razgovara;
- Veoma je krhka/krhak;
- Traumatizovan/a je;
- Njegova/njena trauma će se odraziti na vjerodostojnost iskaza;
- Preživjeli/svjedoci ženskog spola će samo htjeti da razgovaraju sa ženama istražiteljima, a oni muškog spola samo sa muškarcima; ako imate mogućnosti, uvijek treba pitati preživjelu osobu/svjedoka s kim bi radije razgovarao;
- Seksualno nasilje nije „najgori“ dio iz njihovog iskustva, s njihove tačke gledišta;
- Imaju „fizičke povrede“

7. Bilježenje informacija o intervjuu

Prilikom intervjuisanja preživjelih svjedoka i tokom vođenja zabilješki, pobrinite se da uradite sljedeće radnje, ako ne više od toga:

- Obuhvatite što više ličnih podataka;
- Komentare, misli i analize koje ima osoba koja intervjuiše držite odvojeno od bilješki samog intervjua;
- Bilješke radite u prvom licu, onako kako preživjela osoba /svjedok govori;
- Ne rezimirajte, ne skraćujte i ne izbacujete dijelove informacija koju daje preživjela osoba/svjedok;
- Zabilježite sve druge dokaze koje ste dobili od preživjele osobe (fotografije ili neki drugi dokumenti);
- Ostale informacije o preživjeloj osobi /svjedoku držite odvojeno od iskaza (informacije o sigurnosnoj situaciji, životnoj situaciji, zdravstvenim problemima ili bilo koji drugi podaci koji se odnose na preživjelu osobu /svjedoka.

Radionica:

Ponovna retraumatizacija svjedoka

Cilj:	Upoznati se sa opasnostima u svjedočenju (prije, u toku i nakon)
Metod:	Prezentacija Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	30 minuta
Materijal:	Projektor

Pravosudni sistem, uz sve dobre namjere, može zanemariti i neprepoznati potrebe žrtve koja se pojavljuje u ulozi svjedoka. Sudski proces može dovesti do retraumatizacije i tako pogoršati postojeće stanje žrtve. Ova sekundarna pojava nastaje kada žrtva uoči odbacivanje ili nedostatak anticipirane podrške od porodice ili društva što vodi doživljaju bespomoćnosti. U sekundarnu traumatizaciju spada i nedopuštanje da se ispriča iskustvo žrtve, da se iskaz, što vodi neuspjehu da se prepoznaju lične snage i da se učvrsti kontrola nad životom. Mnoge žrtve ne pristaju da svjedoče jer nemaju povjerenje u pravosuđe i pravosudni sistem i zbog straha od retraumatizacije. Kod žrtava ratne traume nepovjerenje u sudstvo je dio opšteg nepovjerenja u institucije sistema i doživljaja da iz političkih razloga krivci neće biti adekvatno kažnjeni, naročito ukoliko je suđenje u zemlji iz koje dolaze počinitelji.

Do retraumatizacije može doći:

- a) u toku istražnog postupka
- b) u samom toku suđenja
- c) nakon svjedočenja

U toku istražnog postupka može doći do retraumatizacije zbog načina na koji se pristupa svjedočenju od strane istražitelja ili tužioca ili odnosa porodice prema svjedočenju. Takođe, može doći do pogoršanja mentalnog zdravlja zbog neprorađenog traumatskog iskustva ili dugogodišnje izolacije žrtve/svjedoka. Može se javiti strah ukoliko poznaje počinioca ili ga viđa povremeno.

Tok suđenja može biti izvor anksioznosti, straha, a nekad i panike, a koje su rezultat: razmišljanja žrtve o procesu suđenja, odlučivanje da li će svjedočiti na sudu, mjerama bezbjednosti prije i nakon suđenja, pa čak i razmišljanje o načinu putovanja do suda (često agorafobično izbjegavanje prevoznih sredstava). Ratraumatizaciju predstavlja i dobijanje poziva za svjedočenje i najave kazne ukoliko se ne odazove na sud.

Proces suđenja može da retraumatizuje žrtvu-svjedoka na više načina: pravosudni sistem može učiniti žrtvu nemoćnom iz neznanja vezano za psihološko stanje žrtve kao i ritualne prakse i položaja svjedoka u hijerarhiji moći pravosudnog sistema. Susret sa okrivljenim

je gotovo uvijek dramatičan, a prepoznavanje mučitelja predstavlja akutan stres i često reakcije mogu biti dramatične ukoliko osoba nije pripremljena za taj susret. Žrtve mogu imati probleme u verbalizaciji traumatskog iskustva, zbog dugotrajnih bioloških posljedica na mozak, nastaje smrt ćelija hipokampusa zbog naglog porasta hormona stresa i oštećenja memorije (*Van der Kolk, 1996*), i stalne napetosti i opreza da se traumatsko iskustvo ne ponovi. Odbrana okrivljenih može učiniti žrtvu-svjedoka nemoćnim i staviti ga u položaj u kome mora da dokazuje svoju patnju i svoje traumatsko iskustvo, a unakrsno ispitivanje od strane odbrane može doživjeti kao napad, okrivljavanje i proizvesti još veću nesigurnost.

Atmosfera u toku suđenja, naročito ako se suđenje obavlja u drugoj državi može u velikoj mjeri viktimizovati svjedoka. Veličanje optuženih i slavljenje kao heroja uz istovremeno vrijeđanje žrtve može izazvati niz emotivnih reakcija koje će reaktivirati uobičajene strategije za suočavanje sa stresom i reaktivirati simptome PTSP-a.

Radionica:

Međuljudski odnosi

Traumatsko iskustvo može povezati ljude čvršće i nov način, no može ih i udaljiti i izazvati napetost i probleme u odnosima. Traumatizirana osoba može izgubiti povjerenje u ljude i može biti sklona pogrešnim i iskrivljenim uopštavanjima o drugima. Može se javiti sumnja u emocionalne veze i povećan osjećaj kritičnosti prema drugim ljudima, a sve to može dovesti do udaljavanja od drugih. Traumatizirane osobe stvaraju svoj utisak o drugima na osnovu njihovog neverbalnog ponašanja, a da ne identifikuju šta je to u osobi što im sa sviđa ili razdražuje.

Cilj:	Uticaj traume na međuljudske odnose Utvrđivanje stanja u vezi s poznavanjem i svjesnošću neverbalnih znakova
Metod:	Individualna analiza i grupna rasprava u manjim grupama Rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Predložak za analizu, listovi papira

Koraci

1. Uvod u temu
2. Učesnicima podijeliti „Predložak za analizu neverbalnih znakova“
3. Individualna analiza i analiza u manjim grupama

Čovjek živi u stalnom procesu uspostavljanja, trajanja i prekida odnosa s drugim ljudima. U tim odnosima on prima i daje poruke, ponaša se, komunicira.

Ljudi ulaze u komunikaciju na različit način, ali prema sljedećim pravilima:

- svako u odnosu s drugim ljudima želi biti djelotvoran
- svako želi u odnosima s drugim ljudima biti uspješan
- da bi naš odnos sa drugim ljudima bio slobodniji neophodno je ljude razumjeti
- da neko uđe u proces komunikacije treba da ima motiv (motiv leži u strukturi naših potreba gdje komunikacija s drugima zadovoljava potrebu za pripadanjem i druge potrebe koje su u hijerarhiji).

Neverbalna komunikacija je prenošenje značenja u direktnom kontaktu svim sredstvima koja nisu verbalne. Verbalna komunikacija je proces prenošenja značenja riječima bilo u usmenom ili pismenom obliku. Riječi su simbolički izraz misli i značenja riječi imaju smisao. Za razliku od neverbalne komunikacije verbalna komunikacija je pod svjesnom kontrolom. Neverbalni znakovi komunikacije mogu se podijeliti na statične i dinamične.

U statične neverbalne znakove ubrajamo:

- a) **Udaljenost tijela, odnosno fizička udaljenost** koju držimo prema drugim ljudima utiče na dojam koji drugi ljudi imaju o nama, ali utiče i na način na koji mi komuniciramo s drugima. (Prostor oko sebe čovjek dijeli na: a). intimni prostor-udaljenost 45 cm i tu imaju pristup samo bliske osobe, b). lični (osobni) prostor -120 cm, na toj udaljenosti komuniciramo s ljudima prilikom društvenih susreta i zabava) i c). socijalni prostor – do 370 cm, koristimo za službenu komunikaciju i poslovne odnose).
- b) **Međusobni položaj** - Istraživanja pokazuju da ljudi u razgovoru zauzimaju sličan položaj tijela kao i sagovornik ako se s njim slažu ili imaju pozitivan stav prema njemu. Svako naginjanje prema osobi pokazuje zainteresovanost ili zabrinutost, a odmicanje distanciranost ili sigurnost u sebe. Stol smješten između osobe i posjetitelja pojačava osjećaj kontrole i omogućava spremnost za interakciju.
- c) **Stav tijela** - Položaj tijela ostavlja dojam našeg stava prema osobama ili o onome o čemu govore. Slaganje ili neslaganje povezano je sa otvorenošću našeg tjelesnog sistema.
- d) **Tjelesni kontakt** - Dodir služi za pojačavanje verbalne poruke ili umjesto nje. Najčešći je način rukovanje. Ono služi kao pozdrav ili kao potvrda dogovora ili prijateljstva. Mekano rukovanje ostavlja negativan dojam, za razliku od toplog stiska ruke.

U dinamične znakove ubrajamo:

Izraz lica:

- a) **Kretnje (geste)** - Kretnje činimo da bi smo naglasili ono o čemu govorimo. Najčešće pokazujemo rukama ili klimamo glavom, podižemo obrve i slično. Kretnje koje su smetnja uspješnoj komunikaciji su: trljanje dlanova, uvijanje kose, trljanje čela ili glađenje brade.
- b) **Kontakt očima**- Kontakt očima je vrlo važan u svakodnevnoj komunikaciji. Gledanje u oči drugog je vrlo snažan akt komunikacije koji treba pažljivo kontrolisati. Želimo li da osoba ima dojam da je pažljivo slušamo, trebamo je gledati oko tri četvrtine vremena u pogledima dugim 1-7 sekundi.
- c) **Vanjski izgled** - Odjeća koju nosimo ima snažan uticaj koji ostavljamo na druge. Ironično je, no odjeća u kojoj se osjećamo kompetentni, kod ljudi može izazvati nesviđanje, i obratno. Visoke osobe dobivaju na autoritetu već svojom visinom, ali zbog toga izgledaju i nepristupačno. Jedan od načina da savladaju taj problem (ako doživljavaju činjenicu da se manje ljudima sviđaju) jeste da manje konzervativnom odjećom žrtvuju dio autoriteta.

Ljudi će vas opažati kao prijateljsku osobu spremnu na saradnju ako se:

- smiješite i klimate glavom dok druga osoba govori,
- pokazujete otvorene dlanove,
- ne držite prekrižene ruke,
- ne držite prekrižene noge,
- gledate osobu u oči,
- ne trepćete,
- isturite bradu,
- držite ruke što dalje od lica,
- dok slušate osobu gledate osobu oko $\frac{3}{4}$ vremena,
- nagnete se naprijed kada govorite,
- ne lupkate nogama i slično.

Ljudi će vas opažati kao osobu u odbrambenom stavu ako: ne gledate drugu osobu, izbjegavate kontakt očima ili odmah skrenete pogled, stiskate pesnice, prekrižite ruke, odmičete se od druge osobe, prekrižite noge, često trepćete, vrpaljite se u stolici, tapkate nogama, gledate preko ruba naočara i slično.

Tokom komuniciranja sa žrtvama-svjedocima važno je: primijeniti osnovna pravila komunikacije tokom prvog kontakta, naučiti kako se može „izdržati“ u komunikaciji i naučiti kako se uspostavlja povjerenje u prvom kontaktu. Veoma je važno da se rukovodimo pitanjima, npr. kakvo je emocionalno stanje svjedoka, šta je potrebno svjedoku i koju vrstu podrške je dobio.

Radionica:

Podrška nakon svjedočenja

Cilj:	Osvijestiti važnost podrške nakon svjedočenja
Metod:	Uvod u temu podrške nakon svjedočenja Diskusija u maloj grupi (3- 4 učesnika) i na velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	60 minuta
Materijal:	Papir/Olovka/Računar/Projektor

Koraci:

1. Uvesti u temu podrške nakon svjedočenja
2. Rad u malim grupama na pitanja: a). Koja vrsta podrške je potrebna; b). kako je realizovati; c). koje je psihičko stanje svjedoka (kako napraviti procjenu stanja)?

Podrška nakon svjedočenja

Podrška nakon svjedočenja predstavlja nastavak brige o svjedoku. Neophodno je napraviti debriefing nakon svjedočenja i razgovor usmjeriti na potrebe svjedoka. Svjedok će iznijeti probleme koje je imao tokom svjedočenja i kako se osjećao kada je trebao odgovarati na pitanja koja je postavila suprotna strana (zavisno da li je svjedok odbrane ili optužbe).

Važna pitanja o kojima treba razgovarati sa svjedokom su:

- psihoemotivno stanje nakon svjedočenja,
- reakcije porodice,
- da li se sjećanja vraćaju,
- da li su ispunjena očekivanja od samog sebe i od procesa svjedočenja,
- da li bio susret s optuženim,
- koliko ima informacija o cijelom procesu suđenja, i dr. pitanja zavisno od potreba svjedoka, vrste krivičnog djela i dr.

Radionica:

Evaluacija Drugog modula

Cilj:	Evaluacija/procjena Modula II Sakupljanje informacija od učesnika o njihovom zadovoljstvu/nezadovoljstvu urađenim. Zatvaranje treninga i oproštaj
Metod:	Usmena evaluacija Pismena evaluacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal za rad:	Obrazac za pismenu evaluaciju

Voditelji u velikoj grupi zamole učesnike da podijele svoja razmišljanja o prvom modulu seminara, mišljenje o provedenim radionicama.

Voditelji mogu postavljati pitanja:

- Da li su nešto posebno naučili?
- Da li osjećaju neke promjene?
- Šta Vam je bilo posebno važno i značajno?
- Da li su očekivanja definirana na početku seminara ispunjena?
- Da li nešto nije bilo uredu i sl.?
- Da li nešto treba promijeniti?
- Koje je vaše najvažnije iskustvo s ovog treninga?
- Koje teme bi voljeli produbiti, koje teme su nedostajale na radionicama?
- Da li nešto od naučenog mogu primjeniti u svom svakodnevnom životu i radu?

Nakon usmene evaluacije učesnici ispunjavaju i pismenu evaluaciju.

Kraj Modula II

MODUL III

**MULTIDISCIPLINARNI /
MREŽNI TIMSKI RAD,
USPOSTAVLJANJE I
FUNKCIONIRANJE
MREŽA PODRŠKE
ŽRTVAMA /SVJEDOCIMA**



Modul III:

Multidisciplinarni/mrežni timski rad, uspostavljanje i funkcionisanje mreža podrške žrtvama/svjedocima

Treći modul sadržava teme o funkcioniranju uspostavljenih mreža profesionalaca i institucija i razvoj multidisciplinarnog pristupa u radu i prevencija sagorijevanja profesionalaca.

Uvodne teme Modula III:

- Načini saradnje između profesionalaca u sudu, tužilaštvu, socijalnoj zaštiti, zdravstvu, nevladinom sektoru i dr.
- Utvrditi koliko se različite struke uopšte međusobno poznaju i koliko poznaju mogućnosti rada drugih institucija i profesionalaca
- Unaprijediti vještinu komunikacije između različitih struka i institucija
- Razviti pozitivan stav o mogućnostima saradnje u intervencijama i podršci žrtvama (svjedocima)
- Upoznati mogućnosti rada i ograničenja u radu drugih institucija
- Vještine “brige o sebi”/ mentalno zdravlje profesionalaca

Uvod u Modul III

Veoma bitan dio stvarne podrške preživjelima/svjedocima ratne traumatizacije, kao i žrtvama seksualnog nasilja i nasilja u porodici, jeste uspostava saradnje između različitih institucija i koordinacija postojećih servisa u zajednici. Ovaj modul je fokusiran na partnerstvo, umrežavanje i koordinaciju.

Ciljevi su:

- Razumjeti važnost partnerstva i saradnje kao dio pristupa pravdi i svjedočenju u sudskim procesima
- Razvoj vještina i motivacije za koordinaciju aktivnosti zajednice kako bi se izgradilo okruženje podrške.

Psihosocijalne potrebe preživjelih/svjedoka su kompleksne i višestране i zbog toga je važno da saradnja i partnerstvo budu multidisciplinarni (uključujući različite profesije). Kroz multidisciplinarni pristup je moguće izgraditi okruženje podrške unutar zajednice.

U okviru trećeg modula je važno da se kao uvod u način saradnje između profesionalaca uvedu teme: empatije, moći i gubici i žalovanje. Kada neko preživi traumu, uticaj traume se na zaustavlja samo na preživjelom. Često se proširuje dalje od preživjele osobe i dovodi do problema u međuljudskim odnosima, kako porodičnim tako i profesionalnim. Često se preživjeli mogu osjećati otuđenima i izolovanima, „izvan većine“ ljudi i aktivnosti, a isto tako mogu se osjećati i profesionalci koji rade s njima. U nekim situacijama se mogu osjećati moćno ili nemoćno i s empatijom ili bez empatije.

Ukoliko profesionalci nisu u dodiru sa svojim sopstvenim bolom, svojim gubicima, ako se ne mogu nositi s tim dijelom sebe, neće biti u mogućnosti da ponude osnovnu podršku - empatiju, sposobnost da saslušaju osobu koja je doživjela gubitke.

Napomena: na početku Modula III voditelji će napraviti uvod u treći modul i navesti teme koje će biti obrađene. Zamolit će učesnike da izraze svoje trenutne osjećaje, da daju komentare na predloženi program za treći modul i navedu očekivanja od sebe i drugih.

Prezentacija:

Empatija

Cilj:	Osvijestiti i otkriti sposobnost razumijevanja i dijeljenja emotivnih iskustava drugih osoba
Metod:	Razumijevanje situacije u kojoj se druga osoba nalazi Prezentacija (30 minuta)
Vrijeme trajanja:	Diskusija u maloj grupi (3- 4 učesnika) i na velikoj grupi 90 minuta
Materijal:	Papir/Olovke

Koraci:

1. Prezentacija o empatiji
2. Pitanja i diskusija
3. Podjela u parove: između sebe podijeliti iskustvo s posla kada su imali preveliku empatiju i identifikaciju sa žrtvom/svjedokom/ pacijentom/klijentom, kada su uradili nešto neuobičajeno, kao npr. žrtvovali svoje slobodno vrijeme, energiju, novac, imali preveliko razumijevanje za situaciju u kojoj se nalazila osoba. Kako su se pri tome osjećali? Jesu li zadovoljni kako su reagovali ili danas misle da bi za njih bila bolja drugačija reakcija? Kakav efekat ima više takvih situacija na njihov odnos prema preživjelima/svjedocima, prema porodici i u privatnom životu? Kada ponovo zamisle istu situaciju kako bi sada reagovali?

Empatija

*„Mi moramo imati empatiju s drugim ljudskim bićima. Mi smo u vezi s njima više nego što znamo. Sa kapacitetom i zrelošću možemo očuvati neophodni odmak jer dobar terapeut bi u isto vrijeme trebao biti iznad situacije da lakše vidi i tragediju i komediju i njen apsurd.“
(S.H.Foulkes)*

Pod pojmom empatija se podrazumijeva sposobnost razumijevanja i neposrednog ličnog doživljavanja osjećanja druge osobe. Empatija je socijalna emocija koja podrazumijeva mentalnu sposobnost razumijevanja i dijeljenja emotivnih iskustava drugih osoba. Iako ne postoji jedinstvena definicija empatije, u naučnim krugovima postoji koncenzus da empatiju čine tri osnovna procesa:

- a) emocionalna reakcija prema drugoj osobi
- b) kognitivna sposobnost preuzimanja stanja u kojoj se druga osoba nalazi
- c) određeni mehanizmi obrade informacija

Koncept empatije kao multidimenzionalni konstrukt potiče od Davis-a (1983) koji je u svojim razmatranjima polazio od toga da se zapravo radi o jednom konstrukt koji sadrži dvije različite ali međusobno zavisne glavne komponente, a to su afektivna i kognitivna empatija. Kognitivna empatija se odnosi na procese koji nam omogućavaju da razumijemo situaciju u kojoj se druga osoba nalazi i shvatimo ličnu perspektivu, tj. stanje te osobe, a afektivna empatija je emotivna reakcija na afektivno stanje druge osobe. Ove dvije glavne komponente empatije se sastoje od četiri različita elementa.

Prvi element je preuzimanje perspektive koji nam omogućava da predvidimo ponašanje druge osobe i, u skladu s tim, da prilagodimo svoje ponašanje. (Davis, 1983).

Drugi element je empatična zabrinutost, koja označava sposobnost suosjećajnosti s drugim osobama i osjeća je simpatije prema istima. Ovdje postoji jasna razlika između sopstvenog emotivnog stanja i emotivnog stanja u kojem se nalazi druga osoba (Singer i Lamm, 2009).

Treći element je lična nelagoda, a odnosi se na osobe koje nisu u stanju dobro razlikovati sopstveno emotivno stanje od emotivnog stanja drugih osoba. Ovakvo emotivno stanje je karakteristično za osobe koje se u socijalnim interakcijama uglavnom osjećaju neugodno i pokazuju negativan afekt praćen reakcijama straha.

Četvrti element empatije je konstrukt fantazije kojeg možemo razumjeti kao sposobnost uživanja u fikcionalni svijet i na taj način suosjećanje i identifikaciju s fikcionalnim likovima, bez da osoba izgubi osjećaj realnosti i sopstvene ličnosti.

Dakle, empatija podrazumijeva kako sposobnost dijeljenja emotivnih reakcija drugih osoba (afektivna komponenta), tako i razumijevanje situacije u kojoj se druga osoba nalazi, a koja izaziva emotivnu reakciju te osobe (kognitivna komponenta). Tako bi se prema Davisu (1983) elementi preuzimanje perspektive i fantaziranje treba svrstati pod komponentu kognitivne empatije, dok afektivnu empatiju čine empatična zabrinutost i lična nelagoda. Izraelski filozof Martin Buber je rekao: „Empatija zahtijeva od tebe reakciju koja ne može biti unaprijed pripremljena. Ona ne zahtijeva ništa od onog što je prošlo. Ona zahtijeva prisutnost, odgovornost, ona zahtijeva Tebe.“

Empatijski kapacitet je sposobnost da profesionalac gleda pacijentov realitet kroz oči pacijenta, tj. vanjski svijet, da razumije njegove reakcije. “Gledati kroz tuđi prozor. Pokušajte vidjeti svijet onako kako ga vidi vaš pacijent.” (I. Jalom, 2002). Veoma je važno ući u svijet pacijenta, shvatiti kako doživljavaju prošlost, sadašnjost i budućnost, provjeravati pretpostavke, kao npr. “kad razmišljam...ja ovako razumijem ...mislim da mi govoriš... da li sam sada u pravu“. Veoma je važno ne pretpostaviti kako pacijent i terapeut imaju iste doživljaje. Poznavanje prošlosti jedne osobe poboljšava se sposobnost gledanja kroz prozor drugoga, kao npr. osoba koja ima gubitke ona gleda kroz naočare gubitka.

Empatično slušanje od slušaoca traži da jednostavno bude prisutan i da se poveže s onim što je živo u sagovorniku. Empatiju usmjeriti na sagovornika, a ne na sadržaj. Svaka osoba koja komunicira ima poruku koju želi poslati. Osoba koja govori ponekad ne zna koju poruku šalje, a u nekim situacijama poruku ne prenosi uvijek dobro. Način na koji komunicira je način na koji nas uključuje u svoj svijet. Neverbalna komunikacija može pomoći da se razumije cjelokupna poruka, kao što je slušanje osjećanja, promjena glasa. U dijalogu sa sagovornikom se trebamo sresti s njim tamo gdje on „jest“, zatim mu dopustiti da čuje ili osjeti vlastito unutarnje iskustvo.

Radionica:

Uvod u temu žalovanja i gubitaka - posljedice po pojedinca i zajednicu

Cilj:	Povezanost traumatskih događaja i gubitaka
Metod:	Rad u malim grupama Power Point prezentacija Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Flipchart/Olovke/Računar/Projektor

Uvod u temu žalovanja i gubitaka - posljedice po pojedinca i zajednicu

Važnost ove teme je velika kako za obične ljude tako i za profesionalce. Pod „običnim ljudima” podrazumijevaju se oni koji nisu obrazovani u području psihičkog zdravlja, u odnosu na pomagačka zanimanja, ali su zbog prirodnog toka stvari sigurno iskusili bol bilo zbog vlastitih bilo zbog tuđih gubitaka. Susretali ste ljude koji tuguju i vjerovatno ste se pitali šta da kažete ili učinite u susretu, vjerovatno ste u takvim situacijama bili zbunjeni, ljuti, žalosni zbog vlastitog osjećaja bespomoćnosti u odnosu na sebe ili na druge ljude u okolini.

Gubici i žalovanje jesu teške teme i vjerovatno da će u vama pobuditi određena osjećanja i probuditi neugodne emocije. Nažalost, gubici su realnost i nema načina da o njima govorimo, a da nam ne bude teško. Proces koji slijedi nakon gubitka naziva se tugovanjem i naziva se prirodno liječenje. Ma koliko gubici bili teški, ma koliko tugovanje bio dugotrajan i bolan proces, ljudi uspijevaju bez stručnjaka da se prilagode činjenici da su doživjeli gubitaka i da nastave svoj život. Uspješan prolazak kroz prirodan proces žalovanja možemo s jedne strane zahvaliti vlastitim unutrašnjim snagama koje svi ljudi posjeduju, a s druge strane pomaže podrška tzv. prirodne mreže, a riječ je o prijateljima, poznanicima, kolegama s posla, komšijama koji “prorodno” uskaču u teškim vremenima i na različite načine podupiru one koji žaluju kako bi prebrodili nevolju koja ih je zadesila. Kada je riječ o smrti i gubitku možemo reći da je to tabu tema, ali nama ne bi trebao biti odbojan razgovor o smrti, već poricanje smrti i zanemarivanje posljedica koje takvo poricanje ima. Vrlo često izbjegavamo razgovor o gubicima, npr. o rastavi braka, o gubicima promjenom posla, a da ne govorimo o traumatskim gubicima (rat, saobraćajne nesreće).

Sljedeća teškoća jesu uvjerenja koja ljudi imaju o uticaju gubitaka i žalovanja na čovjekovu psihu. Takva uvjerenja su vrlo čvrsta, često u obliku stereotipa i predrasuda: u zajednici u kojoj živimo postoje u obliku nepisanih pravila, ali ipak propisanih kojih se valja pridržavati, a često su opterećeni emocionalnom komponentom. Konkretno, smijemo li pred djecom govoriti o gubicima, o smrti, umrlome, o tome trebaju li djeca ići na sahranu, moramo li nositi crninu i koliko dugo, možemo li izlaziti iz kuće, smijemo li se zabavljati

nakon doživljenog gubitka i kada s time početi. Uvjerenja nisu utemeljena na naučnom i praktično proučavanim činjenicama, već se prenose s generacije na generaciju putem socijalnog nasljeđa.

Kako uvesti promjene u ovako osjetljivu temu: ako na brzinu prođete kroz svoj život i kroz gubitke koje ste doživjeli sjetit ćete se da su vam ljudi pomagali, možda su uspjeli, a možda i nisu. Bili ste ljuti, razočarani, ali ste shvatili da su to radili sa najboljom namjerom. Budući da su gubici univerzalna pojava, a traumatski gubici su posebno teški jer su povezani sa nasiljem. Uz prirodne i očekivane životne gubitke, postoje gubici koji su nepredvidivi, ne događaju se svim ljudima, a uzrokuju ih stresni i traumatski događaji. Kada u zajednici ima puno gubitaka, postoji opasnost da se velika količina patnje održava jer je sposobnost pružanja podrške unutar zajednice oslabljena, a lako dolazi do kidanja veza među članovima zajednice što je kasnije teško ispraviti. Pojedinci bez psihološke podrške su skloni tražiti „zamjenske“ izvore podrške i ostvarivanje sekundarne dobiti.

Gubici i traumatski događaji

Da su traumatski događaji i gubici međusobno povezani vidi se u svakodnevnom životu kad od ljudi možemo čuti “kako je gubitak bio jako traumatičan”, kako je to “teška trauma za preživjele”. U literaturi o traumatskom događaju i gubitku se sve češće govori i navodi se “traumatski gubitak” i “traumatsko tugovanje”. Neki stručnjaci se više bave gubitkom, a neki više proučavaju traumatske događaje, ali se može reći da su traumatski događaji i gubici nalaze u međusobnoj interakciji, da se trauma i tugovanje međusobno preklapaju, što upućuje na potrebu njihovog povezivanja, odnosno, na potrebu utvrđivanja sličnosti i razlika među tim područjima.

Mnogi autori nisu mogli izbjeći da se u proučavanju traumatskih događaja pozabave i gubicima.

Gubici zbog stresnih /traumatskih događaja

- 1. Socijalni odnosi:** prijatelji, intimna veza, komšiluk (npr. zbog rata i promjene stanovništva), različiti ljudi (smrt, nestanak)
- 2. “Apstraktne stvari”:** samopouzdanje, osjećaj sigurnosti, vjera u budućnost, pravo, sloboda, ideali, povjerenje u druge ljude
- 3. Materijalne vrijednosti:** kuća /stan (i sve što je tamo ostalo), novac, automobil

Gubici zbog stresnih i traumatskih događaja mogu biti predvidljivi i nepredvidljivi i oni se ne događaju svim ljudima.

Neprepoznati gubici:

1. Skriveni gubici (tugujuće osobe ih skrivaju ili je gubitak osobe ili odnosa koji je skriven od očiju javnosti)
2. Gubitak koji je povezan sa osjećajem stida ili neadekvatnosti (samoubistvo)
3. Nepriznavanje ili umanjivanje važnosti gubitka i potrebe za oporavkom od njega
4. Razvojni gubici

Žalovanje

Kako će gubici djelovati na ljude i koje će reakcije imati pojedinac nije moguće unaprijed reći. Naime, težina pojedinog gubitka zavisi o mnogo različitih faktora. Proces koji slijedi nakon gubitka naziva se tugovanjem. Riječ je o procesu tokom kojeg moramo pomiriti ono što znamo "glavom" (*izgubljenog više neme i više ništa i nikada neće biti kao prije*) i doživljaj koji imamo u duši i srcu (*to je nemoguće, strašno, užasno, nepravedno, bolno, besmisleno...*) Tugovanje je normalna reakcija na gubitak nekoga ko nam je bio blizak, koga smo voljeli i za koga smo bili vezani. Tugovanje je proces, a to znači da tugovanje traje i da za njega treba strpljenja, kako osobi koja tuguje tako i ljudima iz njezinog okruženja. Tugovanje je bolan proces, on je ispunjen brojnim, intenzivnim i neugodnim emocijama, teškoćama u svakodnevnom funkcioniranju.

Mnogi autori su proučavali proces tugovanja i zaključili da se ono odvija kroz nekoliko faza.

Iako se od autora do autora broj faza razlikuje, čini se da sljedeće četiri faze pokrivaju proces tugovanja:

1. Šok i nevjerica,
2. Poricanje gubitka (emocionalna zaleđenost)
3. Osvješćivanje osjećaja:
 - Čežnja za izgubljenim, ljutnja, izrazita tuga, krivica, tjeskoba
4. Prihvatanje gubitka kao stvarnog i konačnog, smanjenje intenziteta i broja reakcija na gubitak, bolje opšte funkcioniranje (u porodici, na poslu, u društvu drugih ljudi).

Komplikovano (otežano) tugovanje

Tugovanje je normalna reakcija na gubitak i ono najčešće prolazi "samo od sebe", tj. protekom vremena. To znači da većini ljudi nije potrebna stručna pomoć. Međutim, postoje trenuci kada tugujuća osoba ima osjećaj da više ne može podnijeti bol i patnju i kada traži pomoć. Izraženo tugovanje se može prepoznati kada je osoba preplavljena reakcijama na gubitak, ponaša se neprilagođeno ili je neprekidno tužna, neprekidno ponavljanje neprilagođenih obrazaca ponašanja ili prekid oporavka. (Horowitz, 1980). Može se desiti da osoba ne prihvata činjenicu da se gubitak dogodio i da osjeća krivnju ili da se identifikuje sa umrlom osobom. (Parkes, 1998).

Istraživači su došli do podjele komplikovanog tugovanja na: odsutno, odgođeno, zakočeno i hronično.

Specifični znakovi po kojima se može prepoznati da je tugovanje komplikovano:

1. Snažan osjećaj da je gubitak doživljen “juče”
2. Nakon godina govori o gubitku s plačem, “svjež” osjećaj tuge
3. Beznačajan događaj izaziva tugu
4. Tema gubitka se javlja tokom svakog razgovora
5. Dugotrajno čuvanje svih stvari umrlorog
6. Isključivanje iz života svih ljudi koji su povezani s umrlim
7. Prestanak komunikacije sa okolinom
8. Teška depresivna raspoloženja ili izrazita euforija
9. Hronični obrasci ponašanja (gubitak interesa, ljutnja, gorčina...)
10. Izrazit i trajan strah od bliskosti s drugom osobom (strah od novog gubitka)
11. Trajna i snažna idealizacija umrle osobe i odnosa s njom

Kada postoje spomenuti znakovi ne treba govoriti o patologiji jer je riječ o zastoju prirodnog procesa liječenja gdje profesionalac može pomoći da se taj proces tugovanja “otkoči” i da nastavi prirodnim tokom. Uloga stručnjaka je da olakša i pomogne da se razviju korisni načini suočavanja s gubitkom. U radu s tugujućim osobama treba biti pažljiv jer se može desiti da se npr. poricanje i otupjelost često smatraju neprikladnim načinom suočavanja s gubitkom. Međutim, oni mogu biti vrlo korisni jer osobu privremeno tj. dok ne skupi snagu, štite od jakih emocija. Treba poštovati i uvažavati ih kao način na koji osoba se suočava s gubitkom.

Radionica:

Žalovanje za nestalim osobama

Cilj:	Tuga i bol kod osoba koje imaju nestale članove porodice
Metod:	Dijeljenje iskustava u parovima Power Point prezentacija Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Flipchart/Olovke/Računar/Projektor/listovi papira

Prezentacija teorije: **Žalovanje za nestalim osobama - zašto je teško kada bliska osoba nestane** (prema Lidiji Arambašić)

Ova vrsta gubitaka u literaturi se naziva *nejasnim* ili *nesigurnim gubicima* (Fitzgerald, 1995, Boss, 2000, 2002). Iz samog pojma „nestala osoba” vidi se kako je njavažnije obilježje takvih gubitaka njihova „nesigurnost”, tj. činjenica da se tugujućima gubitak istovremeno jest i nije dogodio. Dogodio se jer voljene osobe nema, a nije se dogodio jer je ta osoba u grupi “nestalih” i postoji nada da će se jednoga dana vratiti, da će biti pronađena. Kada tugujući razmišljaju o tome da će se vratiti uvijek se nadaju da će biti živa, ali, nažalost, što se tiče gubitaka u ratu uglavnom su pronađeni mrtvi.

Nedovoljno informacija o nestaloj osobi može izazvati dosta nesigurnosti i mnogim ljudima je nesigurnost i neizvjesnost teško podnošljiva. Razlog tome je što ljudi imaju potrebu za sigurnošću, jer tada imaju mogućnost predviđanja onoga što im se događa i potrebu da na osnovu toga utiču na zbivanja oko sebe i na svoj život. Nedostatak informacija o nestaloj osobi (npr. nestale osobe u ratu) uzrokuje koliko je gubitak jasan/nejasan ili siguran/nesiguran.

Nakon nestanka voljene osobe, osobama koje su u žalovanju je izrazito teško jer ne znaju jesu li njihovi bližnji zdravi ili bolesni, živi ili mrtvi, “postoje li ili ne postoje”.

Budući da su gubici koji se odnose na nestale osobe sami po sebi nesigurni, trajanje takve situacije ne može biti unaprijed određeno. U situacijama kada se dogode gubici nakon toga govorimo o vremenu *nakon gubitka*. Kod ovakve vrste žalovanja ne postoji *vrijeme nakon gubitka*, jer situacija gubitka i žalovanja traje sve dok nestala osoba ne bude pronađena. To trajanje se ne može unaprijed utvrditi i tugujući imaju osjećaj da gubitak traje beskonačno. Nažalost, u nekim slučajevima to može trajati godinama, a u nekim tako i ostane jer nestali nikada ne budu pronađeni (nakon rata, političkih represija i sl.), i tugujući ih u svojim glavama i srcima zauvijek „vode” kao nestale.

Porodice nestalih osoba provode život u čekanju. Vrijeme čekanja nikada nije određeno, a nažalost, čekanje katkada traje vječno i može se reći da takve osobe provode život u „pripravnosti”.

Kod ovakve vrste gubitaka ne postoji mogućnost provođenja različitih rituala kao što su dženaze/sahrane i drugi obredi koje ujedno i znače konačni oproštaj od umrloga i početak procesa oporavka. Članovi porodice nestalih nemaju mogućnost da urade takve rituale jer se nemaju od koga oprostiti, iako osjećaju da su doživjeli gubitak (što se stvarno i dogodilo). Nije rijedak slučaj da tugujući sa olakšanjem govore kada se pronađu skeleti nestalih i obave se rituali dženaze/sahrane i nestala osoba dobije grobno mjesto i znak da je postojala.

U situacijama kada su nakon prirodnih katastrofa (npr. zemljotresa, poplava) ili velikih saobraćajnih nesreća (npr. pad aviona, sudar vozova) tugujući sigurni da njima draga osoba poginula, ali zbog različitih načina nikada nije pronađeno tijelo umrle osobe. U tim slučajevima može se reći da je tugujućima gubitak siguran, ali ga oni i dalje doživljavaju nejasnim i nestvarnim i najčešće govore: „Ne mogu vjerovati da je mrtav/mrtva sve dok ne vidim njegovo/njezino tijelo“.

Reakcije na gubitak povezan s nestalom osobom su obične intenzivne, traju jako dugo (često i zauvijek, npr. nestale osobe iz Drugog svjetskog rata). Ponekad se reakcije ne vide dovoljno jasno ili se pogrešno "dijagnosticiraju" (Boss, 2000).

Reakcije na gubitak povezan s nestalom osobom, kod članova porodice se manifestuju sljedeće reakcije:

- Bespomoćnost
- Krivnja što nastavlja živjeti
- Tuga, depresivnost
- Ljutnja
- Zbunjenost i nesigurnost u to šta treba učiniti („Osjećam da sam teška, a istovremeno imam potrebu nešto poduzeti“)
- Osjećaj emocionalne i tjelesne iscrpljenosti
- Strah, tjeskoba i zabrinutost („jer će pronaći mrtvu“, „jer je neće pronaći“)
- Osjećaj nepravde
- Vrlo različiti pokušaji traženja nestale osobe nasuprot pasivnosti i poricanju ikakve mogućnosti „da joj se nešto loše dogodilo“
- Poremećaji u odnosima članova porodice zbog velikih razlika u subjektivnom doživljaju gubitka.

U postratnoj situaciji tijela nestalih (skeletni ostaci) su pronađeni. Iako je to na prvi pogled paradoksalno izgleda, za članove porodice predstavlja svojevrsno olakšanje što napokon mogu pokopati dragu osobu i nastaviti život u kojem zauvijek ostaje praznina, ali je to barem život, a ne pusto čekanje. U slučaju nestalih osoba ništa ne možemo učiniti kako bi se vanjske okolnosti promijenile.

Radionica:

Žalovanje i gubici

Cilj:	Grafički prikaz istorije vlastiith gubitaka
Metod	Rad u malim grupama
Materijal:	
Vrijeme trajanja:	90 minuta

Pitanja : Rad u parovima

1. Prisjetite se što više različitih gubitaka. Ljudi, predmeta i apstraktnih stvari koje ste doživjeli tokom osnovne škole
2. Označite razvojne gubitke i gubitke prouzrokovane stresnim i traumatskim događajem.
3. Imate li osjećaj da vam prisjećanje na neki od tih gubitaka još uvijek jako teško pada? O kojem je gubitku riječ?
4. Uradite inventuru svih doživljenih gubitaka pomoću grafičkog prikaza istorije gubitka.
5. Je su li gubici pravilno raspoređeni tokom života ili postoje razdoblja kada ste u kratkom vremenskom periodu doživjeli jako mnogo gubitaka. Možete li sebi objasniti?
6. Prepoznajte li iz crteža gubitke čiji uticaj još uvijek jako osjećate?

Grafički prikaz istorije gubitaka- istorija mojih životnih gubitaka

1950 >> 1953 >>>>>>> 1970 >>>>>>> 1992 >>>>>>> 2010 >>>>>> 2013

(Selidba) (Prekid intimne veze) (Rat) (Umro prijatelj)

Na vodoravnu crtu upisati godine ili neke druge vremenske oznake, npr. pojedini razredi osnovne škole, srednje, studija.



Radionica:

Podrška u procesu tugovanja

Cilj:	Kako pomoći sebi i drugima?
Metod:	Rad u malim grupama
Materijal:	Predložak: Šta ne bi smjeli raditi?
Vrijeme trajanja:	90 minuta

Kako pomoći sebi

Neophodno je da prvo razmišljamo kako pomoći sebi jer je potvrđeno da je ljudima koji imaju teškoće sa vlastitim gubicima i s procesom tugovanja jako teško pružati podršku drugim osobama koje imaju gubitke. Profesionalci koji imaju vlastite probleme skloni su činiti više grešaka u silnoj želji da pomognu. To je razlog zašto prvo govorimo o pomaganju sebi, a tek onda kako možemo podržati druge.

Naučiti izlaziti na kraj s gubitkom je vrlo važan dio učenja i to možemo početi od djece. Izbjegavamo da se bavimo tim problemima jer se razgovorom o gubicima bavimo neugodnim emocijama. Djecu možemo učiti kako da izlaze na kraj sa gubitkom, ne da ih tješimo i objašnjavamo nego da ih pustimo da tuguju (npr. gubitak igračke). Na ovaj način ih učimo da je gubitak normalan dio života.

Kako pomoći drugima

Kada želimo drugome pružiti podršku najvažnije je biti uz tu osobu. Mnogo je ljekovitije biti tu, nego činiti nešto. Međutim, to je mnogo lakše reći nego učiniti jer kada ne činimo ništa, tada se suočavamo s vlastitom tugom i osjećajem nemoći. Tugujućoj osobi treba neko ko će je slušati i to slušati bez vrenovanja uz održavanje dobrog kontakta.

Predložak: Šta ne bismo smjeli raditi:

- Tješiti i time umanjivati težinu gubitka (“Ne brini se, sve će biti dobro”, “Život ide dalje”)
- “Ojačavati” tugujućeg (“Ti si jak/a, ti ćeš to moći podnijeti”)
- Izražavati nerealistička očekivanja (“moraš biti jak/a”, “budi hrabar/ra”)
- Odvrćati misli od gubitka i obeshrabrivati da pokazuje osjećaja (“Misli na nešto drugo”, “Suze ga neće vratiti”)
- Mijenjati teme razgovora kada tugujući govori
- Nagovarati tugujućeg da se nečim zaposli, da spava, da nađe neku aktivnost kojom će se zabaviti

- Postavljati neprikladna pitanja (kod saobraćajne nesreće, npr. „Da li je bila vezana pojasom?“)
- Pokazivati čuđenje što tugujući još ne funkcionira, što plače pri pomenu (“Pa već je prošlo toliko vremena!”)
- Uspoređivati različite gubitke (“Znam kako ti je, meni je prije dva mjeseca umro...”)
- Davati savjete koje ne traži (“Bilo bi dobro da nabaviš psa. Oni su izvrsno društvo.”)
- Požurivati tugujuće osobe da se što prije saberu (“Trebala bi češće izlaziti među ljude.”)
- Nametati vlastite postupke, rješenja, reakcije.
- Izbjegavati tugujuće osobe
- Slušati, ali ne čuti tugujuću osobu (slušati nekoga znači prepoznavati riječi koje izgovara, čuti razumjeti ono što govori i to s njegovog gledišta) Npr. “Najveći mi je problem što ne znam što da učinim s njezinim stvarima”(slušati); Čuti (poruka je kako mu je teško bez umrle osobe)
- Imaju iluziju da se bol tugujućih može ublažiti nekim posebnim riječima - govoriti previše ili govoriti stvari koje su pogrešne, tugujući shvate kao površnost i neudubljanje u njihovo stanje (“Znam kako se osjećaš”)
- Plašiti se osjećaja tugujućih- nije prikladno pokazivati osjećaje pred drugima (“Nemoj biti tužan”, “Ja bih je pitala kako je... ali se bojim da će se rasplakati”)
- Boje se vlastitih osjećaja i reakcija u susretu s tugujućim - misle da moraju biti jaki, snažni, čvrsti kako ne bi pogoršali stanje (“Strah da će se rasplakati”)
- Ne znaju šta bi rekli tugujućima (“Ne znam šta bih rekla. Sve se čini glupo i prazno”)
- Ne žele razgovarati o smrti - boje se misli o vlastitoj smrtnosti

Moć

U toku trećeg modula je važno da učesnici imaju diskusiju o moći. Polazimo od pretpostavke da svako od nas ima moć da u svom djelokrugu rada nešto promijeni. Ljudi se osjećaju osnaženo i moćno kroz udruživanje i organiziranje, a ujedinjeni su zajedničkim ciljem i zajedničkim razumijevanjem. Ljudi se osjećaju moćno kada nešto nauče, kada uspješno završe neku aktivnost, kada razumiju šta se dešava u okruženju i sl.

Radionica:

Definicija moći

Cilj:	Omogućiti učesnicima da definiraju moć i povezati definicije sa teorijskim konceptima „moći nad“, „moći sa“, „moći za“, te „unutrašnja moć“
Metod:	Rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja	40 minuta
Materijal:	Flipchart

Koraci:

1. Zalijepite velike papire na zid i na jedan napišite „Moć“
2. Zamolite učesnike da govore svoje asocijacije ja riječ „moć“, a voditelji ih zapisuju na papir
3. Nakon toga se podijele u male grupe i zamolite da nakon kraće diskusije napišu svoju definiciju moći. Dajte im za to 10 minuta.
4. Prezentirati definicije u velikoj grupi i dozvolite učesnicima spontane komentare i kraću diskusiju
5. Na kraju im objasniti teorijske koncepte „moć nad“, „moć sa“, „moć za“, te „unutrašnje moći“

Odnos nadređenosti/podređenosti ili „**moć nad**“. Ako ja imam moć nad tobom, povećanje tvoje moći događa se na račun moje. Moć nad se zasniva na društveno sankcioniranim prijetnjama nasiljem i zastrašivanjem, poziva na aktivan i pasivan otpor. „Moć nad“ koristili su razni vladari kako bi ostali iznad svojih podanika. Odnos subjekta i objekta je takav da subjekt želi uspostaviti kontrolu nad objektom i učiniti ga sebi podređenim i želi što više zadržati za sebe unutar svojih granica.

Moć možemo razumjeti i kao „**moć za**“, moć koja je kreativna i olakšava i osposobljava. Takva moć je suština individualnih aspekata osnaživanja. Većina ljudi opisuje situacije u kojoj su se osjećali moćno kao one u kojima su riješili problem, razumjeli kako nešto funkcionira ili naučili neku novu vještinu.

„**Moć sa**“ - to je osjećaj kada je grupa/mreža veća od pojedinaca, pogotovo ako se grupa dogovori da zajedno rješavaju problem. Vezana je uz proces, osjećaje, komunikaciju, razumijevanje, nije inicijativna, već samo podržava proces koji se zbiva.

Sljedeća vrsta moći je „**unutarnja moć**“, duhovna snaga i jedinstvenost koja se nalazi u svakom od nas i čini nas ljudskim bićima. Naša unutrašnja moć određuje unutrašnju sposobnost djelovanja i tiče se našeg odnosa prema sebi samima. Osnova je u prihvaćanju

i poštivanju sebe, ali i prihvaćanje drugih kao ravnopravnih. Ako ljudi dožive pozitivnu promjenu, osjećaju se lako i moćno.

„**Moć nad**“ sama po sebi traži stvaranje jednostavne dualnosti, polariteta: dobar/loš; muškarac/žena; mi/oni; bogat/siromašan; žrtva/nasilnik. „**Unutrašnja moć**“ prepoznaje snage i slabosti koje postoje u svakom od nas i ne osuđuje odmah različitost, ne kategorizira, naglašava prihvaćanje i poštovanje sebe, daje komplementarnost, a ne dualnost, prepoznavanje aspekata onog drugog u sebi.

Radionica:

Vođena fantazija

Cilj:	Prisjetiti se situacija u kojima smo se osjećali moćno
Metod:	Rad u malim grupama i rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	60 minuta
Materijal:	Flipchart

Koraci

1. Pozovite učesnike neka sa udobno smjeste na stolicama, a ako se osjećaju sigurno, neka zatvore oči. Tada im polako pročitajte/ispričate sljedeće: Prisjetite se vremena kada ste se osjećali moćno. Kada se nešto važno dogodilo zbog vašeg izbora jer ste nešto rekli i učinili. Uticali ste na promjenu. Sjetite se jedne situacije, dozovite taj prizor i pokušajte se sjetiti svake pojedinosti. Šta ste rekli? Šta ste učinili? Kako su reagovali drugi? Ako se ne možete sjetiti niti jedne situacije, pomislite na vremena kada ste se osjećali dobro i sretno. Šta radite tada? Ostanite na trenutak s tim osjećajem moći. Sada se polako vratite u sobu.
2. Zamolite učesnike da ostanu sa svojim iskustvom moći i da se podijele u manje grupe. U malim grupama neka ispričaju svoje iskustvo. Zatim, neka na velike papire zapišu odgovore na sljedeća pitanja:
 - a. Kako ste se osjećali?
 - b. Na šta ste uticali?
 - c. Koje promjene ste potaknuli?
3. U velikoj grupi neka prezentiraju svoje odgovore. U zajedničkoj diskusiji potrebno je naglasiti potrebu za izjednačavanjem moći i stvaranje prostora za svakog pojedinca da gradi svoju moć.

Važnost međuprofesionalne saradnje

Uspostava saradnje između različitih institucija i različitih profesija pretpostavlja samopoštovanje i poštovanje drugih, spremnost na saradnju i razumijevanje drugih, izgradnja povjerenja i otvaranje novih načina komunikacije. U užem smislu, saradnja podrazumijeva određen nivo povjerenja pri kojem je moguće zajednički uložiti napor u traženju novih rješenja koje bi se zadovoljile potrebe sudstva, tužilaštva, a posebno potrebe preživjelih/svjedoka. Prepoznavanje vlastitih potreba nije uvijek lako. Neke od najvažnijih ljudskih potreba su mir, sigurnost i poštovanje identiteta.

Spremnost na saradnju znači stvoriti siguran prostor za preispitivanje vlastitih stavova i ponašanja, a s druge strane biti spreman na otvorenu i iskrenu diskusiju uz podjelu odgovornosti da bi se otvorili novi putevi i mogućnosti saradnje.

Radionica:

Važnost međuprofesionalne saradnje

Cilj:	Važnost međuprofesionalne saradnje – Primjeri iz prakse
Metod:	Dijeljenje osjećaja i stepen dostignute saradnje Diskusija u maloj grupi (3- 4 učesnika) i na velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Papir/Olovka

Koraci

1. Napraviti krug „kako se osjećam“ i napraviti vezu s dosadašnjim aktivnostima u toku prvog i drugog modula vezano za međuprofesionalnu saradnju
2. Da li ima novih članova?
3. Podijeliti učesnike u manje grupe i da naprave analizu problema u praksi na osnovu pitanja:
 - a. Koliko je međuprofesionalna saradnja uznapredovala. Ima li pomaka?
 - b. Koji problemi se javljaju u praksi?
 - c. Koji problemi zavise od njih, a koji od drugih?
 - d. Kako se u lancu saradnje osjećaju svjedoci/ klijenti/ pacijenti?

Uvod u radionicu „Stvoriti nešto zajedno“

Postoji mnogo načina kako ljudi mogu sarađivati da bi postigli zajednički cilj. Često neko na sebe stavlja odgovornost vođe, i ukoliko ostali imaju povjerenja u tu osobu i žele biti vođeni, grupa će vjerovatno postići svoj cilj. Ponekad niko ne preuzima vođstvo. Onda rad postaje težak, a ponekad se stvara kaos. Ukoliko učesnici razgovaraju jedni s drugima i imaju dobru komunikaciju, mogu riješiti zadatak sa ili bez vođstva. Svaka grupa funkcionira na svoj način, zato što su ljudi i grupe različite. Kako će ova grupa funkcionirati?



Radionica:

Stvoriti nešto zajedno

Cilj:	Podići svijest oko toga kako komuniciraju grupe koje trebaju izvršiti zadatak zajedno Kako se sami ponašamo kada smo u grupi
Metod:	Rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	Zависи od uključenosti članova

Koraci

1. U ovoj aktivnosti će učestvovati svi u sobi. Voditelj može stajati u sredini i posmatrati šta će da se desi. Treba biti dovoljno prostora tako da se niko ne sudara sa stolicama i stolovima. Ovo je tipična aktivnost doživljaja kroz koju učesnici izgrađuju povjerenje jedni prema drugima.
2. Voditelji traži od učesnika da stanu u krug i da se drže za ruke. Oči trebaju biti zatvorene sve dok voditelj ne kaže da ih mogu otvoriti. Dopusšteno je razgovarati.
3. Voditelj ponovo zamoli učesnike da zatvore oči i da se zatvorenih očiju poredaju u obliku kvadrata. Sve vrijeme prati na koji način se odvija među njima komunikacija i da li neko otvara oči. Kada budu zadovoljni i misle da su izvršili zadatak mogu otvoriti oči. Dozvoliti učesnicima da kratko međusobno komentarišu kako su riješili zadatak. Voditelj bi trebao da govori što manje.
4. Sada zamoli učesnike da ponovo zatvore oči i naprave, recimo trougao. Oči mogu otvoriti kada budu zadovoljni i misle da su riješili zadatak.
5. Kada se završi vježba onda razmotriti sa grupom kako je bilo:
 - Kako je grupa komunicirala?
 - Zbog čega je/nije uspjela da obavi zadatak?
 - Da li je iko preuzeo vođstvo? Kako su ostali učesnici to prihvatili?
 - Da li je neko postao pasivan? Zbog čega?
 - Kako je bilo držati ztvorene oči? Da li je nekome bilo neugodno ili se osjećao nesigurnim?
 - Šta misle kako su komunicirali kao pojedinci u grupi? Koliko sigurno su se osjećali?

Komentar

Pokušali smo uraditi jedan zadatak zajedno i svako od nas imao je svoju funkciju na putu do rezultata. Ovaj zadatak ima nešto zajedničko sa stvaranjem mreže podrške. Naučili smo da se dobra komunikacija isplati kada se treba saradivati na zajedničkom zadatku. Ponekad je dobro imati u grupi nekog vođu koji će se pobrinuti da svako dobije priliku da kaže svoje mišljenje. Što više ideja to je bolji temelj za stvaranje najboljih rješenja. Ukoliko nema komunikacije izgledi za pronalaženje zajedničkog rješenja su slabi.

Uvod u radionicu „Poznajemo li se dovoljno“

Područje međuinstitucionalne saradnje je još uvijek u našoj zajednici nedovoljno iskorišteno. Zbog toga je važno utvrditi koliko se različite institucije i struke međusobno poznaju, koliko poznaju mogućnosti rada drugih institucija vezano za podršku preživjelima/svjedocima. Iz tih razloga je važno da se uradi radionica „Koliko se međusobno poznajemo? Poznajemo li se dovoljno?“

Iako se iz naslova radionice može vidjeti samo činjenično poznavanje, ali radionica ima i intervencijsku ulogu. Učesnici neće samo analizirati postojeće stanje i stavove već će se dogovarati kako da u budućnosti zajedno rješavaju probleme podrške i pomoći preživjelima/svjedocima.

Poznajemo li se dovoljno

- Upoznati uloge različitih učesnika u međuprofesionalnoj saradnji
- Upoznati mogućnosti rada i ograničenja u radu drugih saradnika u zajednici
- Dogovoriti mogućnosti i sadržaje međuprofesionalne saradnje
- Osnažiti pozitivan stav o mogućnostima saradnje
- Razviti povjerenje u ulogu, zadatke i mogućnosti vlastite i drugih struka za nošenje s problemima pružanja podrške svjedocima
- Razviti ili promijeniti stav o potrebi saradnje između struka i institucija u rješavanju problema podrške svjedocima (npr. centri za socijalni rad, policija, zdravstvene organizacije, pravosuđe, nevladine organizacije, mediji, itd.)
- Unaprijediti vještinu komunikacije između različitih struka i institucija
- Razviti pozitivan stav o mogućnostima saradnje u intervencijama i podršci žrtvama (svjedocima)
- Upoznati mogućnosti rada i ograničenja u radu drugih institucija

Radionica:

Koliko se međusobno poznajemo? Poznajemo li se dovoljno?

Cilj:	Upoznati rad drugih institucija Upoznati mogućnosti rada i ograničenja u radu drugih profesija
Metod:	Individualan rad, rad u malim grupama, zajednička diskusija i zaključak diskusije
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Blok papir/Boje/Stikeri/Flipchart/

Koraci:

Od učesnika radionice se očekuje da najprije individualno odgovore na sljedeća pitanja:

1. Koliko su za rad sa preživjelima/svjedocima motivirani profesionalci koji rade u pojedinim institucijama, ustanovama ili udruženjima?
2. Koliko su stručno osposobljeni za pružanje podrške/pomoći preživjelima/svjedocima?
3. Koliko im uslovi i mogućnosti rada omogućuju da aktivno učestvuju u pružanju pomoći i podrške preživjelima / svjedocima?

Motivacija, stručnost i uslovi rada procjenjuju se na skali od tri stupnja sa unaprijed pripremljenim posterima za institucije: tužilaštvo, sudstvo, centar za socijalni rad, centar za mentalno zdravlje, policija, nevladine organizacije i dr. institucije koje su uključene u radionice.

Nakon individualnih odgovora slijedi diskusija u manjim grupama prema profesiji, te zajednička diskusija o sljedećim pitanjima:

1. Kako smo odgovorili na postavljena pitanja (motivacija, profesionalnost i mogućnosti svake institucije/profesije)?
2. Jesu li individualni odgovori bili očekivani? Kako određena profesija objašnjava dobivene odgovore?
3. Koji faktori olakšavaju, a koji otežavaju saradnju? Na koga se u daljoj saradnji osloniti?
4. Koje su prepreke za unapređenje rada pojedine profesije/institucije?



Radionica:

Upoznati mogućnosti i prepreke za uspostavu mreža za podršku

Cilj:	Upoznati mogućnosti i prepreke za uspostavu mreža za podršku svjedocima - zajedničke ideje
Metod:	Rad u malim grupama Rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja	90 minuta
Materijal:	Flipchart

Koraci

Učesnici se podijele u manje grupe, ukoliko na seminaru učestvuju svjedoci/žrtve, tužioc, istražitelji, socijalni radnici i dr. Svaka grupa diskutuje o svjedočenju i pri tome se u svojoj diskusiji vode sljedećim pitanjima:

1. Šta bi svako od nas kao pojedinac trebao znati o svjedočenju i drugim pitanjima vezanim za procesuiranje ratnih zločina?
2. Kakvo treba biti neposredno okruženje da bi se moglo djelotvorno raditi na procesuiranju?
3. Kakvo treba biti šire okruženje i ostali sistemi da bi se moglo djelotvorno raditi na procesuiranju?
4. Šta nam nedostaje ili šta trebamo da bismo bolje sarađivali u lokalnoj zajednici? Od koga dobijate najviše podrške?

Svoje odgovore priređuju na posteru kojeg svaka grupa plenarno prezentira.



Radionica:

Budući koraci / Plan saradnje

Cilj:	Definiranje budućih koraka
Metod:	Rad u maloj grupi Rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Blok papir/Boje/Flipchart/

Opis radionice

Voditelj zavisno o veličini grupe dijeli učesnike u manje grupe po troje-četvoro nakon čega dobiju zadatak da u narednih 15 minuta definiraju buduće korake.

Šta je to što oni kao pojedinci u okviru svog rada, ali i kao grupa mogu uraditi u budućem periodu kada je u pitanju problem nasilja u porodici.

Nakon toga predstavnici svake grupe prezentiraju u velikoj grupi buduće planove i korake, sve se zapisuje na flipčart i nakon toga diskutira o definiranim koracima, mogućnostima i planovima.



Radionica:

Evaluacija

Cilj:	Evaluacija/procjena Modula III i cijele Edukacije
Metod:	Usmena evaluacija Pismena evaluacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal za rad:	Obrazac za pismenu evaluaciju

Opis radionice

Voditelji treba kroz prezentaciju napraviti kratak osvrt na obrađene teme i tok edukacije. Prezentacija nas lakše podsjeti i uvede u protekli period zajedničkog rada s učesnicima. Posebno je to važno u slučaju većeg vremenskog perioda između dva treninga. Prezentacija bi trebala da sadrži:

- Početak projekta i ciljeve
- Predstavljanje koncepta Edukacije
- Obrađene teme radionica

Tokom edukacije dobro je sve fotografirati ali i snimati što se lijepo može uklopiti u prezentaciju i podići energiju i raspoloženje učesnika. Učesnicima će na ovaj način biti lakše u mislima proći kroz cijeli dotadašnji tok rada i osvijestiti svoj proces u tom radu, kao i sam proces grupe kojoj pripadaju. Nakon prezentacije učesnici imaju priliku i verbalizirati svoja razmišljanja u datom momentu u velikoj grupi, svoja očekivanja od sebe, grupe i trenera na ovom modulu.

Nakon toga voditelji u velikoj grupi zamole učesnike da podijele svoja razmišljanja o Trećem modulu edukacije ali i o cjelokupnoj Edukaciji, mišljenje o provedenim radionicama.

Voditelji mogu postavljati pitanja:

- Da li su nešto posebno naučili?
- Da li osjećaju neke promjene?
- Šta Vam je bilo posebno važno i značajno?
- Da li su očekivanja definirana na početku seminara ispunjena?
- Da li nešto nije bilo uredu i sl.?
- Da li nešto treba promijeniti?

Nakon usmene evaluacije učesnici ispunjavaju i pismenu evaluaciju.

Literatura

1. Becker, D. "Dealing with the Cosequences of Orgaized Violence in Trauma Work, (2006)
2. Pregrad, J (1996), „Stres, trauma i oporavak“, udžbenik programa „Osnove psihosocijalne traume“. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć
3. Foy, D, urednik (1994), „Liječenje posttraumatskog stresnog poremećaja“, Zagreb
4. Butollo, W. Krusman, M. Hagl.M, (2000), „Život nakon traume“ (prijevod sa njemačkog), Zenica
5. Đuliman, E. I Hjorth, L. (2007), „Gradimo mostove, a ne zidove“, Sarajevo. BEMUST
6. Herman, J.L. (1996), „Trauma i oporavak“, Zagreb: Duga, Ženska infoteka
7. Ajduković, D. Urednik „Socijalna rekonstrukcija zajednice- psihološki procesi, rješavanje sukoba i socijalna akcija, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb
8. Ilić, Z. (2004), „Psihološka priprema svjedoka- žrtava torture kao prevencija retraumatizacije, Beograd
9. Bašić, J; Hudina, B. Koller Trbović, N. Žižak, A. „Integralna metoda“ „Priručnik za odgajatelje i stručne suradnike u predškolskim ustanovama, Alinea, Zagreb