



UGOTOVITVE

Predhodno obrazložene vaje in učne enote so bile preizkušene v petih državah po Evropi v obdobju šestih mesecev (Oktober 2016 – Marec 2017) v organizacijah, ki se strokovno ukvarjajo s posamezniki z resno ali dlje časa trajajočo duševno boleznijo. Pred vami je kratka predstavitev ciljne skupine udeležencev iz vsake posamezne države, da jih boste lahko primerjali s skupino/skupinami, s katerimi delate. Na tak način boste omenjene ciljne skupine lahko povezali z lastno in si zamislili kakšne učinke bi implementacija Chic & Craft usposabljanja imela v vašem okolju.

Glede na dejstvo, da je projekt bil izveden v petih različnih državah, z različnimi ciljnim skupinami različnih starosti, v različnih okoljih (podeželje in urbana območja) in kontekstih, je pomembno zavedanje, da se okusi razlikujejo. Tudi v isti skupini lahko najdemo različne okuse, kar je močan dejavnik motivacije in posledično tudi uspeha implementacije učnih enot. V tem smislu vas vabimo tudi k upoštevanju slednjega vselej, kadar se boste lotili programa usposabljanja Chic & Craft in ga, svojim razmeram ustrezno, tudi prilagodili.



Fundacija INTRAS (Španija)



Programa usposabljanja Chic & Craft se je odvijal v dnevnom centru v majhni vasici z imenom Toro (provinca Zamora), podeželskem območju, ki je pretežno usmerjeno v kmetijsko dejavnost. Našo ciljno skupino so sestavljali posamezniki z resnimi in dlje časa trajajočimi duševnimi boleznimi, večinoma shizofrenijo, v starostnem obdobju med 40 – 65 let. Njihove motorične spretnosti so večinoma precej okrnjene zaradi bolezni, opaziti pa je mogoče tudi nizko samozavest, nizko stopnjo motiviranosti in pomanjkanje ciljev v življenju.

Chic & Craft program usposabljanja smo predstavili uporabnikom, ki prihajajo v dnevni center (približno 60 ljudi) in vzbudili zanimanje pri osmih posameznikih, ki so redno





obiskovali omenjeni program. V začetku projekta smo naleteli na kar nekaj izzivov s katerimi smo se morali soočiti, da bi lahko prišli do dobrih rezultatov. Le-ti so (med drugimi): prilagoditi se udeležencem (večinoma zelo individualni), delati kot skupina, nuja po promociji vztrajnosti, usvojitve rutine ali negovanje občutka odgovornosti.

Časovni okvir usposabljanja je bil definiran zelo dobro, z jasnimi cilji; to je bil popolnoma drugačno delovni stil od tistega, ki ga je navajenih večina udeležencev.

Še posebej z dvema izbranimi vrstniškima mentorjema smo delali na sposobnostih vodenja, katerih delo bi na tem mestu tudi radi izpostavili in priznali kot cenjeno. Te ženske smo izbrali po tem, ko smo opazovali njihovo pozitivno naravnost v usposabljanju in ta izkušnja je prispevala k izboljšanju in krepitvi njihovega procesa okrevanja.

Chic & Craft projekt smo občutili kot skupek številnih prednosti in pozitivnih izkušenj v dnevnem centru v Toru, Fundacija INTRAS:

- Porast **zaupanja** v lastne zmožnosti vsakega izmed udeležencev, ki so spoznali, da so bili zmožni izdelati vse predlagane izdelke, zahvaljujoč njihovem delu in vztrajnosti.
- **Povezanost** in občutek pripadnosti skupini (v tem primeru Chic & Craft programu usposabljanja) sta bila prav tako okrepljena.
- Izboljšanje **kreativnosti**, praktičnih spretnosti, občutek za estetiko in **ročne ter manipulativne spretnosti (delo s predmeti ipd.)**.

Vse te prednosti so vselej uporabne, ne samo za pridobitev tehničnega znanja povezanega s programom usposabljanja ampak tudi za vsakodnevno življenje udeležencev; torej je uspeh očiten!

Chic & Craft projekt je v udeležencih pustil občutek, da so delali pridno in intenzivno skozi kratko časovno obdobje in se preizkusili v izdelavi raznolikih izdelkov, ki so spodbudili njihovo kreativnost in zanimanje za nadaljevanje usposabljanja teden za tednom.

Prav tako so raziskali koncept nadrecikliranja in neskončno možnosti za potencialno uporabo slednjega v drugih delavnicah v našem centru. Delali so tako na pomenu timskega dela kot tudi na osebnem dožemanju delovanja Evropske unije in uporabi slednjega v vsakdanjem življenju njenih državljanov. V tem oziru so udeleženci izpostavili pomen implementacije projekta s strani drugih projektnih partnerjev, ter neposrednemu stiku z njimi. Obisk





partnerjev v dnevnem centru v Toru v septembru 2016 je nekoliko razbilo rutino in spodbudilo radovednost vseh.

Za zaposlene v dnevnem centru je Chic & Craft projekt pripeljal do novih izdelkov, ki jih bodo razvijali in izboljševali tudi v prihodnosti. Ti izdelki se bodo prodajali v t.i. začasnih ali »pop-up« trgovinah, odprtih na glavni ulici v Toru. Iz vidika zaposlenih implementacija Chic & Craft usposabljanja pomeni izboljšanje zmožnosti za timsko delo in poglobitev v zanimivo metodologijo: vzajemno oziroma vrstniško učenje.

Dva vrstniška mentorja, o katerih smo govorili malce prej, bosta zahvaljujoč omenjenemu usposabljanju nadaljevala svojo vlogo v usposabljanju za modno nadrecikliranje, ki bo postal izobraževalna stalnica v naši organizaciji kot rezultat Chic & Craft projekta.



V času projekta smo se soočili s težkimi situacijami; večina njih je bila povezana z zdravstvenim stanjem oseb z resno ali dlje časa trajajočo duševno boleznijo. Premostili smo večino ovir in skupina je bila v novem zagonu, vendar moramo priznati, da so nekatere izmed teh ovir pomenile tudi nenadomestljivo izgubo: dve izmed udeleženk Chic & Craft programa usposabljanja **Blanca** in **Cristina**, sta se žal za vedno poslovili. Želimo si, da bi naslednje





vrstice lahko skromno služile kot pohvala njunemu prispevku in prepoznavnosti njunega neprecenljivega dela. Blanca, Cristina in njuni družini ostajata v naši spominih za vedno.





OZARA d.o.o. (Slovenija)



Chic&Craft program usposabljanja smo v naši organizaciji izvajali med uporabniki programa **socialna vključenost**. V okviru slednjega nudimo podporo pri ohranjanju delovnih spretnosti oseb z invalidnostjo. Našo ciljno skupino sestavljajo posamezniki, ki so bodisi nezaposljivi (status na osnovi Zavoda za zaposlovanje), invalidne osebe, ki jim je bil priznan status invalidnosti I. kategorije s strani Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje brez pravice do invalidske pokojnine po Zakonu o pokojninskem in invalidskem zaposlovanju ter osebe z motnjo v telesnem in duševnem razvoju, ki nimajo možnosti vključitve v ustrezne socialno varstvene storitve. Omenjeni posamezniki tvorijo starostno skupino med približno 30 in 60 let starosti.

Ker ima naš program zelo pomembno vlogo pri soustvarjanju kakovosti življenja nezaposljivih posameznikov, je za naše uporabnike izrednega pomena vsaka priložnost za pridobivanje novih spretnosti in znanj za bolj **samostojno življenje, pozitivno samopodobo in samospoštovanje**.





Sodelovanje v programu usposabljanja Chic & Craft smo našim uporabnikom ponudili v želji, da bi preizkusili možnosti, ki jih ponuja tak kreativen proces skupaj z možnostjo dela s svojimi sodelavci oziroma vrstniki in dela kot **vrstniški mentorji**, ki bi lahko nudili vzajemno pomoč drugim udeležencem. Povabili smo veliko število naših uporabnikov na predstavitveno srečanje omenjenega programa, da se seznanijo z namenom projekta. Medtem, ko smo poskušali spodbuditi njihovo radovednost, smo se odločili, da bo program pilotnega usposabljanja odprt prostor priložnosti, ki bo nudil možnost svobodnega odločanja vstopanja in vključitve v skupino na podlagi osebni želji in pričakovani ter drugih vsakodnevnih obveznosti. Približno **deset do trinajst** posameznikov se je redno udeleževalo omenjenega usposabljanja v obdobju šestih mesecev. Največji izziv nam je predstavljala izvedba usposabljanja v skladu z drugimi obveznostmi, v katere so že vpeti naši uporabniki. Prav zaradi slednjega smo se odločili, da bo skupina tega kreativnega procesa odprtega tipa ves čas tudi v smislu, da je vsakemu dana možnost kadarkoli izkoristiti to odlično priložnosti za udeležbo v tem soustvarjalnem procesu. Zaključne misli in povzetki po prenehanju usposabljanja so zelo pozitivni. Največje in najpomembnejše povratne informacije, ki smo jih dobili od naših udeležencev, so bile vselej vezane na zaključek vsakega sprotne srečanja (**navdušenje, zmožnost soočanja s težavami pri izdelavi konkretnih izdelkov, stopnja pomoči in spremljanja, ki so ju potrebovali, motivacija in vzajemna pomoč**). Prav zaradi vsega omenjenega učinkov projekta Chic&Craft ne moremo izmeriti samo s številkami, dejstvi in statistiko – izkušnja nam je pustila nekaj česar se bomo vselej spominjali, nekaj kar smo vsi občutili kot nekaj dobrega in kar je v nas zapustilo občutenje, da smo nekaj dosegli v tako kreativnem in soustvarjalnem procesu.



CJD (Nemčija)



Chic & Craft program usposabljanja smo izvajali z mladimi, ki obiskujejo poklicno usposabljanje za gospodinjska opravila v prostorih CJD. Najprej smo ga izvajali v prostorih CJD Bonn-Castel, kjer se izvaja poklicno usposabljanje v konferenčnem centru in hiši za goste, zadnjih nekaj mesecev projekta pa v CJD-BBW Frechen, centru poklicnega usposabljanja.

Udeleženci naše ciljne skupine posameznikov, vključenih v omenjeno poklicno usposabljanje za gospodinjska opravila, so mladi ljudje z motnjami pri učenju, fizično oviranostjo in/ali



senzorično oviranostjo.

V usposabljanje se je vključevalo približno 20 mladih učencev iz različnih razredov. Nemški dualni izobraževalni sistem nam je s svojim natančnim urnikom včasih povzročal težave pri vključevanju; slednje pomeni npr. upoštevanje časa za preizkuse znanja, vključevanje učencev v pripravnštvo idr. Prav zaradi slednjega in dejstva, da je projekt trajal dve leti, so se v projekt vključevali učenci različnih razredov. Tako je ena skupina učencev oblikovala predloge za nadrecikliranje skupaj z ocenjevanjem njihovih potreb itn. Pilotno usposabljanje lekcij za nadrecikliranje in vaje za utrjevanje vrstniškega učenja pa so bili preizkušeni z drugo skupino učencev. Pri tem učenci prve skupine, ki so pripravili omenjene predloge tako niso bili vključeni v pilotsko usposabljanje in niso imeli možnosti videti končnih izdelkov.



Implementacija Chic & Craft programa usposabljanja pomeni dejstvo, da so tudi okusi za modno oblikovanje različni tako med posameznimi šolskimi razredi kot tudi povsod po Evropi, kar je vplivalo tudi na zavzetost za sodelovanje pri izdelavi določenih izdelkov.

Projekt pa nam je kljub temu prinesel nekaj posebnih trenutkov in koristi, tako skupini kot tudi posameznikom:

- ✓ Veselje v očeh mladih ljudi, vselej kadar so izdelali nekaj novega.
- ✓ Spodbujanje uporabe lastne **kreativnosti** in interesa za nadaljevanje ročnih del
- ✓ Razumevanje raznolikosti: biti *drugačen* ni nekaj slabega, vsakdo in vse je na nek način *unikatno*.
- ✓ Biti del skupine in razviti zaupanje za refleksijo posameznih lekcij in izkušenj z mentorji.





IASIS NGO (Grčija)



V IASIS-u se je pilotno usposabljanje odvijalo v dnevnem centru za osebe s težavami v duševnem zdravju (MHU). Ciljno skupino so predstavljali posamezniki, registrirani uporabniki omenjenega dnevnega centra, ki se spopadajo z večjimi ali manjšimi težavami v duševnem zdravju (shizofrenija, bipolarni sindrom), večina od njih pa tudi z resnimi socialnimi problemi (revščina, odsotnost družine / šibko socialno omrežje opore). Omenjeni posamezniki tvorijo starostno skupino med 30 in 55 let, pri čemer smo dosegli po spolu enakovredno vključenost v pilotno usposabljanje, čeprav z malenkostjo prednostjo ženskih posameznic. Glavnim trenerjem v IASIS-u so pomagali prostovoljci Evropske prostovoljne službe, katerim se je projekt zdel zelo zanimiv in so želeli sodelovati.

Petnajst udeležencev je v povprečju obiskovalo posamezna srečanja, pri čemer je bilo povprečno število udeležencev med osem in petnajst na vsako srečanje.

Chic & Craft delavnice so se začele z obrazložitvijo varnostnih pravil pri uporabi določenih materialov ter obrazložitvijo pravil, da gre za sodelovanje in komunikacijo med vsemi udeleženci in da je potrebno slediti določenemu urniku.

Udeleženci delavnic so pridobili znanja in izkušnje za eksperimentiranje z različnimi materiali in tehnikami kot so kvačkanje, šivanje in ročna dela z različnimi materiali. Vsakdo je poiskal tisto delo oziroma delo z orodji, ki mu/ji je najbolj ustrezalo. Timsko sodelovanje je bilo opazno, prav tako velik interes in predanost. Vsak udeleženec se je tehnikom izdelovanja prilagodil in se jih izučil v sebi primernem tempu. Nekateri so tehnike izdelave usvojili hitro, nekateri pa so potrebovali več časa, da so dokončali nalogo. Improvizacija in napredek sta bili počasni, vendar opaženi.

Včasih zavzetost za sodelovanje ni bila prav visoka. To se lahko zgodi vsakemu, tako da brez skrbi: vsi imamo svoje »slabe dni«!

Najtežje je bilo izpeljati vaje priročnika za vrstniško učenje. Morda psihosocialni položaj našim udeležencem ni dopuščal, da bi se čutili dovolj sposobne za prevzemanje vloge mentorja /vrstniškega mentorja. Z več vajami iz motivacije in nenehno podporo mentorjev, jim je uspelo slediti tudi temu delu usposabljanja in razumeti prednost vrstniške podpore in učenja.





V IASIS ekipi smo udeležence spodbudili, da zapišejo besede o svojih občutkih po delavnicah. Tukaj je nekaj pozitivnih odzivov: *Super, moč duše, narava, fantastično, lepota, ljubezen(!)*.

Interes udeležencev Chic & Craft pilotnega usposabljanja je do konca ostajal na visoki ravni, saj so bili le-ti polni navdušenja in pripravljenosti za sprejem novega znanja in nadaljnje udeležbe.

Nekaj nasvetov za mentorje pri izvedbi vaj iz C&C metodološkega priročnika:

- ✓ Uporabite toliko **kreativnih idej** kot je le mogoče (to pomeni različne materiale, pa tudi barve in teksture).
- ✓ **Promovirajte izdelke!** Vsak izmed njih predstavlja edinstven kos umetnine in pomembno je to predati tudi udeležencem.
- ✓ **Ne izgubite upanja in zaupanja!** Mogoče udeleženci česa niso uspeli izdelati danes, vendar bodo to zagotovo zmogli jutri!
- ✓ Poskušajte se **posvetiti vsakemu udeležencu posebej**.
- ✓ Poskušajte spodbujati **majhne vrstniške skupine**, kolikor se le da, da lahko udeležencem predstavite priložnosti timskega dela.
- ✓ Puščajte prostor za **smeh**, ustvarite pogoje za **veselje in radostjo** v vaši skupini, uporabite t.i. igre »icebreakers« in predvsem – zabavajte se s svojo skupino!





Valakupių reabilitacijos centras (Litva)



Našo skupino so tvorili štirje do sedem udeležencev v starosti med 36 in 53 let. Vsi se soočajo s težavami v duševnem zdravju, vendar pri tem ne gre za izrazite oziroma resne težave, razen posameznikov z depresijo. Naši udeleženci imajo dobre motorične spretnosti in so bili zmožno zelo dobro razumeti naloge, ki so jih čakale.

Na prvem srečanju smo se najprej **spoznali**, **postavili pravila dela** (spoštovanje, zaupnost, odločanje o tem kdaj bomo govorili in kdaj ne, zapustitev projekta po želji idr.). Potem je sledila predstavitev različnih tipov osebnosti in udeleženci so imeli odlično priložnost spoznati **kako različno smo si** in zakaj je temu tako.

Nekatere izmed nalog smo nekoliko spremenili, da so bile bolj prilagojene počutju skupine; vsaka skupina je drugačna in zelo pomembno je ostati **fleksibilen** in ponuditi udeležencem tisto, kar potrebujejo v vsakem trenutku.

Poskušali smo tudi z EFT metodo (emotional freedom technique), ki je poskus fizičnega delovanja in udeležencem je bilo všeč! S konicami svojih prstov smo se lahko dotaknili nekaterih delov obraza in telesa, kar je zelo pripomoglo k sprostitvi in zmanjšanju bolečine (tudi fizične!).

Vključili smo tudi Sokratovo metodo (alternativna vprašanja) in 14 "Sleight of Mouth" vzorcev (retorika ultimatov, jezikovno –retorična odrezavost kot sistem, ki nam v primeru, da ga enkrat obvladamo, omogoča da imamo vedno pripravljen učinkovit odziv na svoj položaj), da bi se naši udeleženci lahko soočili z omejujočimi prepričanji in vrednotami. Udeležencem je bilo to všeč zato predlagamo prebiranje razpoložljive uporabne literature na to temo.





V primeru, da se odločite za izvedbo Chic & Craft programa usposabljanja, vam priporočamo, da dobro načrtujete vsako srečanje, začenši z enostavnejšimi enotami oziroma lekcijami. Idealna velikost skupine posameznikov je med **osem in petnajst udeležencev**, v kolikor nimajo velikih duševnih težav in so motivirani.

Na začetku usposabljanja trener oziroma mentor ne pozna predhodnih sposobnosti udeležencev, zato je bolje začeti z enostavnimi izdelki kot je npr. šal iz majice in pri tem spodbujati **osebni angažma in motivacijo**. Tako bomo takoj videli, kdo lahko dela hitro, kdo počasi, kdo potrebuje več razlage ali konkretnih prikazov dela.

Izdelava nekaterih izdelkov terja več vaje kot npr. kapa iz starih majic. Prav tako se morajo udeleženci dobro seznaniti z delom na šivalnem stroju preden lahko šivajo okrogle oblike. Pomembno je, da se urnik dela prilagodi najpočasnejšemu udeležencu, da bi se **izognili frustracijam** in uživali v skupnem delu. V kolikor udeleženec ne želi opraviti nobene naloge, mu ponudimo drugo in kar je zelo pomembno – pri tem ostajamo **fleksibilni in kreativni**.

Ljudje z invalidnostjo, ki temelji na duševnih težavah so imeli najraje enostavne naloge, za katere so sicer porabili kar nekaj časa vendar pa so taki izdelki oziroma končni rezultati udeležencem pomenili največji uspeh in zadovoljstvo. Gre predvsem za izdelke kot so usnjena broška, predelan pulover, majica iz šala, ki služijo kot dober primer enostavnih izdelkov, spodbudnih za udeležbo in občutke navdušenja.

