



Mental Health
Ireland



Healthy
Mayo

SPOTKANIA CONNECT CAFE KRÓTKI PRZEWODNIK

dla polskiej społeczności w Irlandii



Comhairle Contae Mhaigh Eo
Mayo County Council



Riailas na hÉireann
Government of Ireland

www.mentalhealthireland.ie



SPIS TREŚCI

- 1. Wstęp**
- 2. Spotkania „Connect Café”**
Korzyści ze spotkań „Connect Café”
Jak prowadzić spotkania „Connect Café”
- 3. Pomysły na spotkania „Connect Café”**
- 4. Lista kontrolna spotkań „Connect Café”**
- 5. Pytania do rozmów na spotkaniach „Connect Café”**
- 6. Dodatkowo**
- 7. Rozgrzewka**
Umiejętność słuchania.
Plakat „Connect Café”
- 8. O nas**
O organizacji “Mental Health Ireland”
O funduszu „Healthy Mayo”

1. WSTĘP



Spotkania Connect Cafe - krótki przewodnik dla polskiej społeczności w Irlandii.

Poniższy przewodnik został zaadoptowany z anglojęzycznej wersji dla polskiej społeczności w Irlandii, aby zachęcić ją do dbania o zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie oraz do budowania silniejszej odporności psychicznej.

Co znajdziesz w przewodniku?

- Dowiesz się, czym są spotkania Connect Cafe i jaki mają wpływ na dbanie o zdrowie psychiczne
- Poznasz różne metody prowadzenia Connect Cafe
- Uzyskasz wskazówki dotyczące tego, jak i gdzie przygotować spotkanie Connect Cafe

Dla kogo jest ten przewodnik?

- dla przedstawicieli środowisk polskich i polonijnych
- dla przedstawicieli organizacji polonijnych, chcących zorganizować spotkania związane z promocją zdrowia psychicznego
- dla organizacji polonijnych o charakterze społecznym, kulturalnym i religijnym
- dla przedstawicieli polskich instytucji społeczno-kulturalnych i oświatowych w Irlandii
- dla osób pracujących z polską społecznością w Irlandii
- dla polskojęzycznych grup wsparcia o różnej tematyce
- dla wszystkich zainteresowanych dbaniem o zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

2. SPOTKANIA „CONNECT CAFE” - NA CZYM TO POLEGA?



Spotkania „Connect Cafe” to organizowane wydarzenia, których celem jest gromadzenie ludzi, łączenie ich i dawanie przestrzeni do inicjowania rozmów. Ich intencją jest otwarcie rozmów, wzmacnianie więzi z samym sobą, z innymi oraz ze wspólnotą.

Badania pokazują, że nawiązywanie kontaktów to jedno z prostych działań, które można wprowadzić do codziennego życia, aby chronić swoje zdrowie psychiczne. Pięć Sposobów na Dobre Samopoczucie¹ to proste działania, które można wykonywać codziennie, aby czuć się dobrze i sprawnie funkcjonować (NEF, 2008).

„Healthy Mayo” zachęca do organizowania spotkań „Connect Cafe”, w salach konferencyjnych, miejscach pracy lub po wydarzeniach sportowych! Może to odbywać się jako poranna lub wieczorna kawa z nieco bardziej zorganizowaną strukturą. Można być kreatywnym i wymyślać różne sposoby na łączenie ludzi, aby naprawdę się ze sobą zbliżyli.

KORZYŚCI ZE SPOTKAŃ „CONNECT CAFE”

- Wzmacnianie więzi z innymi
- Nawiązywanie nowych kontaktów
- Tworzenie poczucia wspólnoty i przynależności
- Tworzenie przestrzeni do otwartych rozmów
- Znaczenie nawiązywania kontaktów z innymi
- Przeciwdziałanie izolacji społecznej i samotności
- Lepsze poznanie siebie i innych

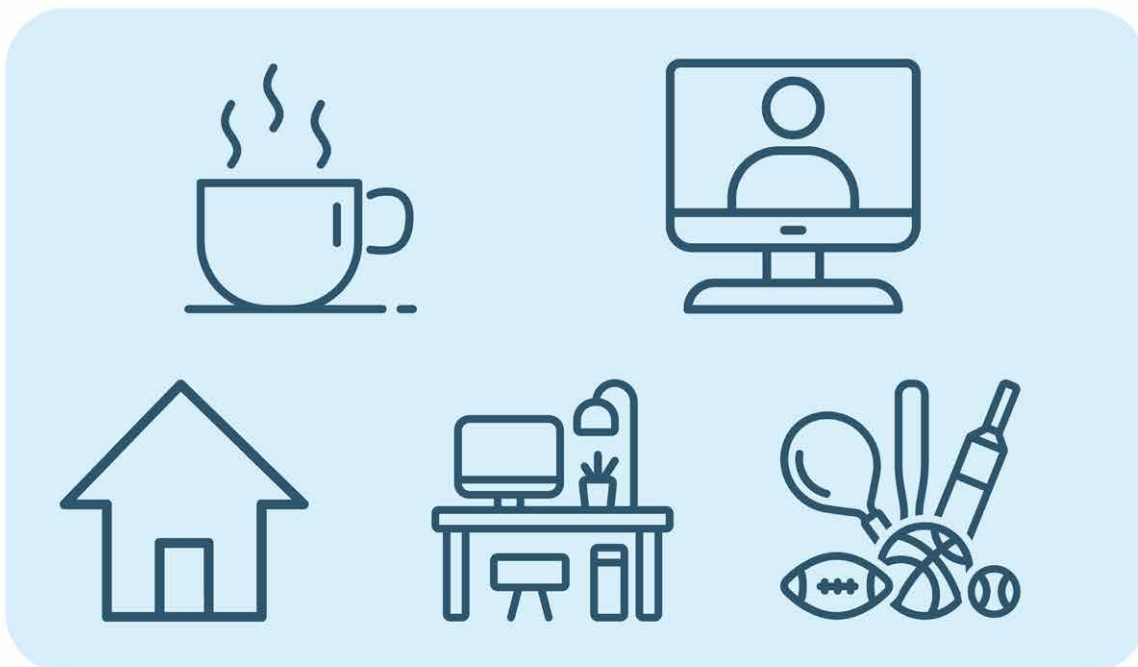
¹ **The Five Ways to Wellbeing** – to oparte na wiedzy naukowej sposoby na utrzymanie i poprawę dobrego zdrowia psychicznego. Mental Health Ireland prowadzi szkolenia w tym zakresie.

3. JAK PROWADZIĆ SPOTKANIA "CONNECT CAFE"



Aby zorganizować spotkania „Connect Café”, potrzebujesz tylko grupę ludzi, tematów do rozpoczęcia rozmów i/lub kilku pytań. Mogą to być wydarzenia zorganizowane „twarzą w twarz” lub wirtualne (online) i może być tak proste jak chcesz.

Użyj swojej pomysłowości przy planowaniu i przy przeprowadzaniu spotkań „Connect Café”.



Przygotuj zestaw tematów do rozpoczęcia rozmów. Aby pomóc, proponujemy pytania oparte na działaniach „Pięciu Sposobów na Dobre Samopoczucie”. Możesz również użyć własnych pytań dotyczących tematów lub kwestii istotnych dla Twojej grupy.

4. POMYSŁY NA SPOTKANIA "CONNECT CAFE"



Poranki przy kawie - Zorganizuj grupę osób, aby spotkać się przy kawie i porozmawiać.

Po spacerze lub biegu - Poświęć trochę czasu po spacerze lub biegu, aby spotkać się, nawodnić i porozmawiać.



Z kolegami z pracy - Spotkaj się na rozmowę podczas porannej przerwy na herbatę, lub w porze lunchu.

Z członkami rodziny - Spróbuj zadać niektóre z naszych przykładowych pytań. Możesz dowiedzieć się czegoś nowego o sobie nawzajem.



Spotkania „Connect Cafe” - Dodaj spotkania „Connect Cafe” do swojego kalendarza wydarzeń lub kalendarza wydarzeń Twojej grupy czy organizacji.

W szkole lub na uniwersytecie - Dodaj spotkania „Connect Cafe” do swojego planu zajęć, w kawiarni lub w grupie studentów.



Online - Zorganizuj wirtualne spotkania „Connect Cafe” dla osób, które nie mogą uczestniczyć osobiście.

Spotkanie otwarte - zaplanuj takie wydarzenie i postaraj się je tak promować, aby dotrzeć do szerokiego grona odbiorców wśród polskiej społeczności.



5. LISTA KONTROLNA SPOTKAŃ "CONNECT CAFE"



Spotkania „Connect Cafe” twarzą w twarz



Wybierz miejsce na zorganizowanie spotkania „Connect Cafe”, np. sala konferencyjna, sala biblioteczna lub lokalna kawiarnia. Weź pod uwagę wielkość przestrzeni i dostępność dla wszystkich uczestników.



Zarezerwuj miejsce i zorganizuj poczęstunek, jeśli jest to konieczne.



Zaproś uczestników - mogą to być członkowie Twojej społeczności, koledzy z pracy, znajomi, itp. Skorzystaj z lokalnych mediów, plakatów, przekazu ustnego, e-maila, mediów społecznościowych itp.



Wydrukuj pytania do rozmowy zawarte w tym przewodniku lub stwórz własne pytania związane z tematem, który chcesz omówić.



Skorzystaj z materiałów dostarczonych przez „Healthy Mayo” Aby zamówić więcej, skontaktuj się z healthymayo@mayococo.ie.



Po przybyciu uczestników poproś ich, aby usiedli obok osób, których nie znają, jeśli to możliwe.



Możesz zacząć od rozgrzewki (pomysły znajdują się poniżej), która może potrwać około 10 minut.



Rozpocznij rozmowę od zadania jednego z pytań. Staraj się dać wszystkim czas na odpowiedź, a następnie przejdź do kolejnego pytania.



Prowadź rozmowę w sposób nieformalny i otwarty.

6. PYTANIA DO ROZMOWY NA SPOTKANIACH "CONNECT CAFE"



POŁĄCZ SIĘ

1. Jaka jest najlepsza rada, jaką kiedykolwiek otrzymałeś/otrzymałaś?
2. Jakie są trzy cechy, które najbardziej cenisz w przyjacielu? Jakie są trzy cechy, które najbardziej cenisz w sobie?
3. Pomyśl o relacji, która jest dla Ciebie ważna. Co robisz, aby pielęgnować tę relację?



BĄDŹ AKTYWNY

1. Jaki jest Twój ulubiony sposób na bycie aktywnym?
2. Gdybyś mógł/mogła wziąć udział w jakiegokolwiek dyscyplinie olimpijskiej, którą byś wybrał/wybrała?
3. Jaką aktywność wykonywałeś/wykonywałaś w dzieciństwie, którą chciałbyś/chciałabyś spróbować ponownie?



ZWRÓĆ UWAGĘ

1. Jaki jest Twój ulubiony kwiat lub roślina?
2. Czy jest jakiś zapach, który przenosi Cię do konkretnego wspomnienia?
3. Kiedy i gdzie czujesz się najbardziej w harmonii i spokoju?



ROZWIJAJ SIĘ

1. Jaka jest Twoja ulubiona ciekawostka i czy pamiętasz, jak/od kogo się o niej dowiedziałeś/dowiedziałaś?
2. Jaką książkę/film/program telewizyjny/podcast, który ostatnio przeczytałeś/przeczytałaś/widziałeś/widziałaś/słuchałeś/słuchałaś, poleciłbyś/poleciłabyś mi i dlaczego?
3. Gdybyś mógł/mogła stać się ekspertem w jakiejś dziedzinie, co byś wybrał/wybrała?



PODZIEL SIĘ

1. Gdybyś mógł/mogła przekazać milion euro na dowolną organizację charytatywną, grupę, zespół itp., którą byś wybrał/wybrała i dlaczego?
2. Czy możesz opowiedzieć o czasie, kiedy zrobiłeś/zrobiłaś coś miłego dla obcej osoby lub kiedy obca osoba zrobiła coś miłego dla Ciebie?
3. Opowiedz mi o grupie lub organizacji, z którą jesteś związany/związana lub z którą chciałbyś/chciałabyś się zaangażować?



7. ROZGRZEWKA



Rozgrzewka może być świetnym sposobem na rozpoczęcie rozmowy podczas spotkań „Connect Café”! To pomoże uczestnikom lepiej się poznać przed głównym wydarzeniem.

„Dwie prawdy, jedno kłamstwo”

Dobry na wydarzenia „twarzą w twarz” lub wirtualne (online).

Czas trwania: 10 minut

JAK TO ZROBIĆ:

1. Poproś każdego uczestnika, aby przygotował listę trzech interesujących „faktów” o sobie, z których jeden musi być wymyślony. Może to być cokolwiek, od ulubionego hobby po spotkanie z jakąś znaną osobą itp.
2. Następnie pozwól innym uczestnikom zdecydować, które z faktów są prawdziwe.
3. Członek zespołu, który otrzyma najwięcej błędnych głosów, „wygrywa”.

Jedna dobra rzecz, jedna nie tak dobra rzecz

Czas trwania: 10 minut

JAK TO ZROBIĆ:

1. Poproś każdego uczestnika, aby napisał na kartce Jedną Dobrą Rzecz, która wydarzyła się dzisiaj, oraz Jedną Nie Tak Dobrą Rzecz, która wydarzyła się dzisiaj.
2. Kiedy wszyscy skończą, zgnieć wszystkie kartki i wrzuć je na środek pokoju.
3. Po wrzuceniu wszystkich kartek na podłogę, każdy uczestnik wybiera losowo jedną kartkę i czyta na głos kilka Dobrych Rzeczy i kilka Nie Tak Dobrych Rzeczy, które wydarzyły się dzisiaj.



Umiejętności słuchania

Słuchanie jest ważną umiejętnością. Pomaga budować relacje z innymi. „Aktywne słuchanie” pomaga poprawić Twoją zdolność do efektywnego słuchania.

MINIMALIZUJ ROZPRASZACZE UWAGI

- Zrób przerwę w tym, co robisz i spróbuj skupić się na drugiej osobie.
- Odtóż telefon, wyłącz telewizor.
- Zaproś osobę do rozmowy w cichym i komfortowym miejscu.



ZADAWAJ PYTANIA OTWARTE

DLACZEGO TAK
MYŚLISZ?

- Pytania otwarte (te, które nie wymagają odpowiedzi tylko „tak” lub „nie”) pomagają kontynuować rozmowę.

- Pokazują one osobie, że jesteś zainteresowany/a tym, co jest mówione.
- Czasami odpowiedzi „tak” lub „nie” mogą zakończyć rozmowę.



1



ZWRACAJ UWAGĘ

- Usiądź naprzeciwko osoby, z którą rozmawiasz, nawiąż kontakt wzrokowy lub stań obok niej, cokolwiek jest bardziej komfortowe.
- Zwróć uwagę na mowę ciała, postawę i ton głosu drugiej osoby. Mogą one dostarczać wskazówek dotyczących tego, jak się czuje.
- Odwzorowanie mowy ciała może pomóc w budowaniu więzi.

2



3



ZACHĘCAJ OSOBĘ DO MÓWIENIA

- Używaj sygnałów, aby pokazać, że słyszysz, co jest mówione. Na przykład: „ok”, „mmm”, „uh-huh”, „rozumiem” lub kiwanie głową.
- Nie musisz mieć odpowiedzi, opinii ani rozwiązania, po prostu słuchaj.
- Pozwól osobie prowadzić rozmowę.
- Daj osobie szansę na wyrażenie swoich myśli i uczuć.
- Cisza i pauzy są w porządku.

mmm....
rozumiem



4



5



PODSUMOWANIE/ REFLEKSJA

- Podsumuj to, co usłyszałeś/ usłyszałaś.
- Upewnij się, że rozumiesz, co druga osoba powiedziała.
- Powiedz swoimi słowami co usłyszałeś, by upewnić się, że dobrze zrozumiałeś/ zrozumiałaś.



CONNECT CAFE

Weź udział!



SPOTKANIE

DATA I GODZINA

MIEJSCE



Kiedy będziesz promować swoje spotkanie Connect Cafe w mediach społecznościowych takich jak X, facebook, Instagram lub LinkedIn, oznacz Mental Health Ireland i Healty Mayo używając hashtagów **#MentalHealthIreland**, **#ConnectCafe**, oraz **#Healthy Mayo**



8. O NAS



O organizacji „Mental Health Ireland”

„Mental Health Ireland” - założona w 1966 roku - jest najstarszą organizacją charytatywną w Irlandii, która promuje zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie oraz pomaga osobom w powrocie do dobrego zdrowia psychicznego.

NASZA MISJA polega na promowaniu i poprawianiu zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Dążymy do stworzenia społeczności, w której wszyscy jesteśmy szanowani i wspierani, gdy nasze zdrowie psychiczne jest osłabione.

NASZA WIZJA to Irlandia, w której zdrowie psychiczne jest cenione i wspierane jako niezbędna część zdrowia każdego człowieka, dzięki czemu jednostki, przyjaciele, rodziny oraz społeczności mogą się rozwijać.

O funduszu „Healthy Mayo”

Fundusz „Healthy Mayo” organizuje spotkania w „Connect Cafe”, aby wspierać polską społeczność. Dzięki grupom wolontariuszy zaangażowanych w projekty „Zdrowie i Dobre Samopoczucie” (Positive Mental Health Mayo) fundusz promuje zdrowie psychiczne i pomaga zmniejszać problemy zdrowotne, przyczyniając się do zdrowszego życia w Mayo.

Fundusz „Healthy Mayo” dąży do poprawy zdrowia i samopoczucia mieszkańców Mayo. Osiąga to poprzez organizowanie spotkań w „Connect Cafe”, które wspierają i promują zdrowie psychiczne.

„Healthy Ireland” jest wspierany przez Ministerstwo Zdrowia.

Tłumaczenie i redakcja polska:

Dominika K. Sakalauskiene, D.K.S. Sakalauskiene dksinfo.ie

Emilia Marchelewska, Cairde

Viola Di Bucchianico, Mental Health Ireland