

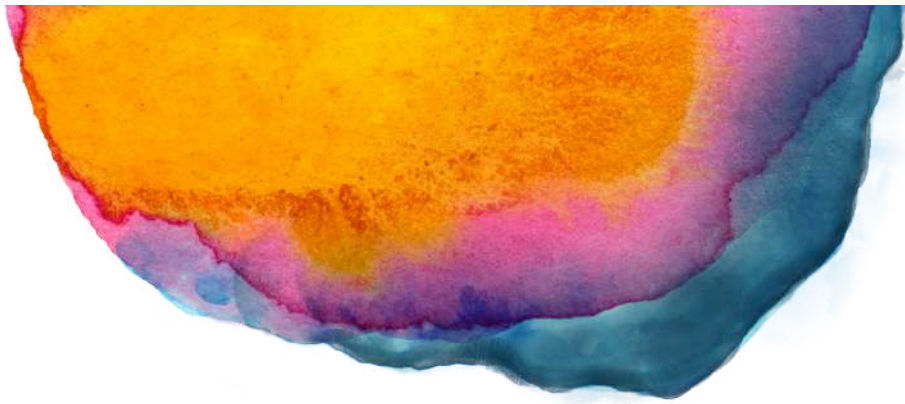
Lygybės, įvairovės ir įtraukties principai vėžio priežiūros srityje

Mokymų gairių rinkinys



Turinys

Ižanga	3
Kultūrinis sąmoningumas ir kompetencija	3
Savo privilegijų pripažinimas	6
1 užduotis. Privilegijų ir šališkumo poveikio įvertinimas	8
Visuomenės ir sveikatos nelygė	9
Teisinė nelygė	9
Socialinė nelygė	13
Nelygė sveikatos priežiūros srityje	17
Įtrauki ir prieinama komunikacija	19
2 užduotis. Įtraukties pasas	24
Aktyvi kova su diskriminacija	25
Diskriminacinės kalbos ir elgesio užginčijimo metodai	28
1 metodas	30
2 metodas	30
Kaip turėčiau reaguoti, jei kas nors mane užginčija?	31
Jaunų žmonių ir jų šeimų interesų gynimo svarba	32
Įtraukios kalbos žodynis	34
Negalia	34
Etninė kilmė / rasė	37
Seksualinė orientacija ir lytinė tapatybė	40
Papildomi mokymosi šaltiniai	45
Lytis	45
Negalia	46
Etninė kilmė / rasė	47
LGBTQ+	47
Religija ir tikėjimas	48
Migrantų ir imigrantų bendruomenės	49
Finansinė, socioekonominė padėtis	49
Psichikos sveikata ir gerovė	49
Tėvai ir globėjai	50
Nuorodos	165



Ižanga

„Youth Cancer Europe“ atlikto tyrimo duomenys atskleidė ryškų nelygybės mastą mokslinių tyrimų ir sveikatos priežiūros srityse. Tyrime dalyvavę respondentai pabrėžė, kad reikia daugiau žinių ir supratimo apie sveikatos priežiūros darbuotojų lygybę, įvairovę ir įtrauktį, o daugelis respondentų pabrėžė, kad reikia daugiau žinių apie individualizuotą priežiūrą atsižvelgiant į poreikius, susijusius su amžiumi, etnine kilmė, seksualine orientacija, lytine tapatybe, religija, pilietybe, kalba ir socialine bei ekonomine padėtimi. Diskusijos, kaip psichikos sveikata ir vaisingumo priežiūra glaudžiai siejasi su jaunimo vėžio priežiūra, stiprinimas taip pat buvo aktuali tema. Taip pat buvo pabrėžta, kad mokslinių tyrimų metodai turi būti įtraukesni, kad būtų atsižvelgta į žinių apie vėžio gydymo poveikį mažumų grupėms bazę, ypač lyties ir etninės priklausomybės atžvilgiu.

Ši darbknygė yra dalis mokymo sesijų medžiagos ir skirta suteikti jums daugiau informacijos ir pagalbos. Tai padės įtraukti įvairias priemones ir metodikas į jūsų sveikatos priežiūros, mokslinių tyrimų ir pacientų atstovavimo veiklą, kad galėtumėte pagerinti vėžiu sergančių jaunų žmonių priežiūros kokybę.

Kultūrinis sąmoningumas ir kompetencija

Kultūra yra pagrindinė sociologijos ir antropologijos samprata.

Pagrindinį supratimą pradėjo kurti XIX a. pagrindiniai šiuolaikinių socialinių mokslų teoretikai, tokie kaip vokiečių filosofai Karlas Marksas ir Maksas Vėberis bei

prancūzų sociologas Emilis Durkheimas. Būtent E. Durkheimas pristatė „kolektyvinės sąmonės“ idėją, kurią jis apibrėžė kaip „*Įsitikinimų ir jausmų, bendrų vidutiniams tos pačios visuomenės nariams, visumą*“. (1)

Neseniai olandų socialinis psichologas Geertas Hofstede, remdamasis savo, kaip IBM personalo tyrimų vadovo, patirtimi, kultūrą apibrėžė kaip:

„Kolektyvinį proto programavimą, išskiriantį vienos žmonių grupės ar kategorijos narius iš kitų“. (2)

XX a. vystantis kultūros analizei, susiformavo tokios studijų sritys kaip kultūros studijos ir kultūros sociologija, kurios pagilino žinias ir supratimą apie tai, kaip kultūros vystosi santykyje su galios sistemomis, socialiniais reiškiniiais ir šiuolaikiniais procesais, tokiais kaip globalizacija.

Kultūra yra įvairialypė sąvoka. Ją sudaro istorija, maistas, muzika, šokis ir kiti scenos menai, architektūra, tautybė, kalba ir bendravimo stilius, apranga ir aprangos kodai, tikėjimas ir įsitikinimai, apeigos, šventės, vertybės, moralė, požiūris, taisyklės ir elgesys, tradicijos, šeima ir santykiai, papročiai ir praktikos, drausmė, lūkesčiai ir t. t.

Kultūros yra kompleksiškos ir neapsiriboja tik religija, tautybe ir folkloru, kurį mato pašaliečiai.

1976 m. JAV antropologas ir kultūrų tyrinėtojas Edwardas Twitchellas Hallas jaunesnysis (3) sukūrė kultūros ledkalnio modelį. Jis teigė, kad jei kultūrą įsivaizduotume kaip ledkalnį, tik 10 % jos sudarytų aiškūs, apčiuopiami ir matomi elementai, esantys „virš vandens“. Todėl, norint visiškai suvokti kultūrą, reikia žvelgti giliau. Elementai „po vandeniu“ reiškia netiesioginius kultūros reiškinius, pavyzdžiui, bendravimo stilių ir taisykles arba teisybės ir nesąžiningumo sampratą. Norint

suprasti ne tokius akivaizdžius ir išorinius kultūros aspektus, reikia tam skirti laiko ir pastangų.

Kultūros samprata susijusi su identitetu, nes kultūrinis identitetas yra labai svarbus mūsų savasties ir priklausymo jausmo elementas. Tačiau identitetas yra dinamiškas ir daugialypis, nes daugybė persidengiančių savęs identifikavimo elementų apibrėžia mus kaip asmenybes, daro įtaką mūsų patirčiai ir gali būti skirtingai svarbūs mūsų gyvenimo eigoje. Šios tarpusavyje persidengiančios patirtys gali priartinti arba atitolinti mus nuo galios ir privilegijų pozicijų mūsų gyvenimo eigoje.

Taip pat svarbu pripažinti, kad niekas niekada nėra tik vienos kultūros dalis. Kultūra yra daugialypė ir gali suteikti asmenims alternatyvių ar papildomų identifikacijos ir priklausomybės formų. Pagalvokite apie skirtingas kartas (pvz., tūkstantmečio kartos (ang. – millennials), Z kartos (ang. – generation Z) ir t. t.), tam tikros muzikos rūšies (pvz., metalo, repo, gotų ir t. t.) gerbėjus ir tokias sąvokas kaip popkultūra, queer kultūra, juodaodžių kultūra ir netgi organizacinė kultūra. Žmonės vienu metu gali priimti skirtingus skirtingų kultūrų aspektus, priklausomai nuo konteksto, auklėjimo, įtakos, asmeninių pasirinkimų ir pan.

„Kultūra daugiau slepia, nei atskleidžia, ir, kaip bebūtų keista, tai, ką ji slepia, geriausiai slepia nuo savo pačios dalyvių“. (4)

Pagrindinė šios Edwardo T. Hallo citatos mintis yra ta, kad sąmoningumas prasideda nuo savęs pažinimo, o ne nuo mokymosi apie kitus. Kad suprastume skirtingas kultūras, pirmiausia turime geriau suprasti savo pačių kultūrą ir nuostatas, kuriomis remdamiesi modeliuojame mus supantį pasaulį.

„Žmogaus kultūrinis sąmoningumas – tai jo supratimas apie skirtumus tarp savęs ir žmonių iš kitų šalių ar kitos aplinkos, ypač apie požiūrių ir vertybių skirtumus“.

Šiame „The Collins' Dictionary“ apibrėžime sujungiamos kultūros ir savimonės sąvokos. Savęs suvokimas yra esminis atspirties taškas, nes nesuprasdami savo vertybių sistemos ir požiūrio negalime visapusiškai įvertinti kitų žmonių požiūrio. Savimonė taip pat susijusi su mūsų pačių išankstinių nusistatymų, išankstinių nuomonių, prielaidų ir lūkesčių, kuriais gali būti grindžiami kai kurie stereotipiniai ir iškreipti įsivaizdavimai apie kitas grupes ir kultūras, apmąstymu.

Kultūrinis šališkumas apibrėžiamas kaip informacijos ir situacijų interpretavimas vadovaujantis savo kultūros rodikliais ir standartais. Pasaulyje, kuris yra labiau nei bet kada anksčiau susietas tarpusavyje, kultūrinis šališkumas yra paplitęs kasdieniame gyvenime, įskaitant įmones ir darbo vietas, sveikatos priežiūrą, švietimą, tarpasmeninius santykius ir kt. Kultūrinis šališkumas gali lemti palankesnius ar mažiau palankius vertinimus, nei galime įrodyti ar pagrįsti. Paprastai jis pasireiškia, kai vertiname ir darome prielaidas apie kitų kultūrų elgesio normas, elgesio taisykles, rankų gestus, kūno kalbą ir t. t., taip pat požiūrį ir elgesį šeimos, amžiaus, meilės, pareigų ir atsakomybių, darbo, ligos, mirties ir kt. klausimais.

Svarbu įvertinti, kad savianalizės ir žinių apie kitus derinys yra veiksmingas metodas, galintis mus daug ko išmokyti apie mus pačius ir visą pasaulį.

Savo privilegijų pripažinimas

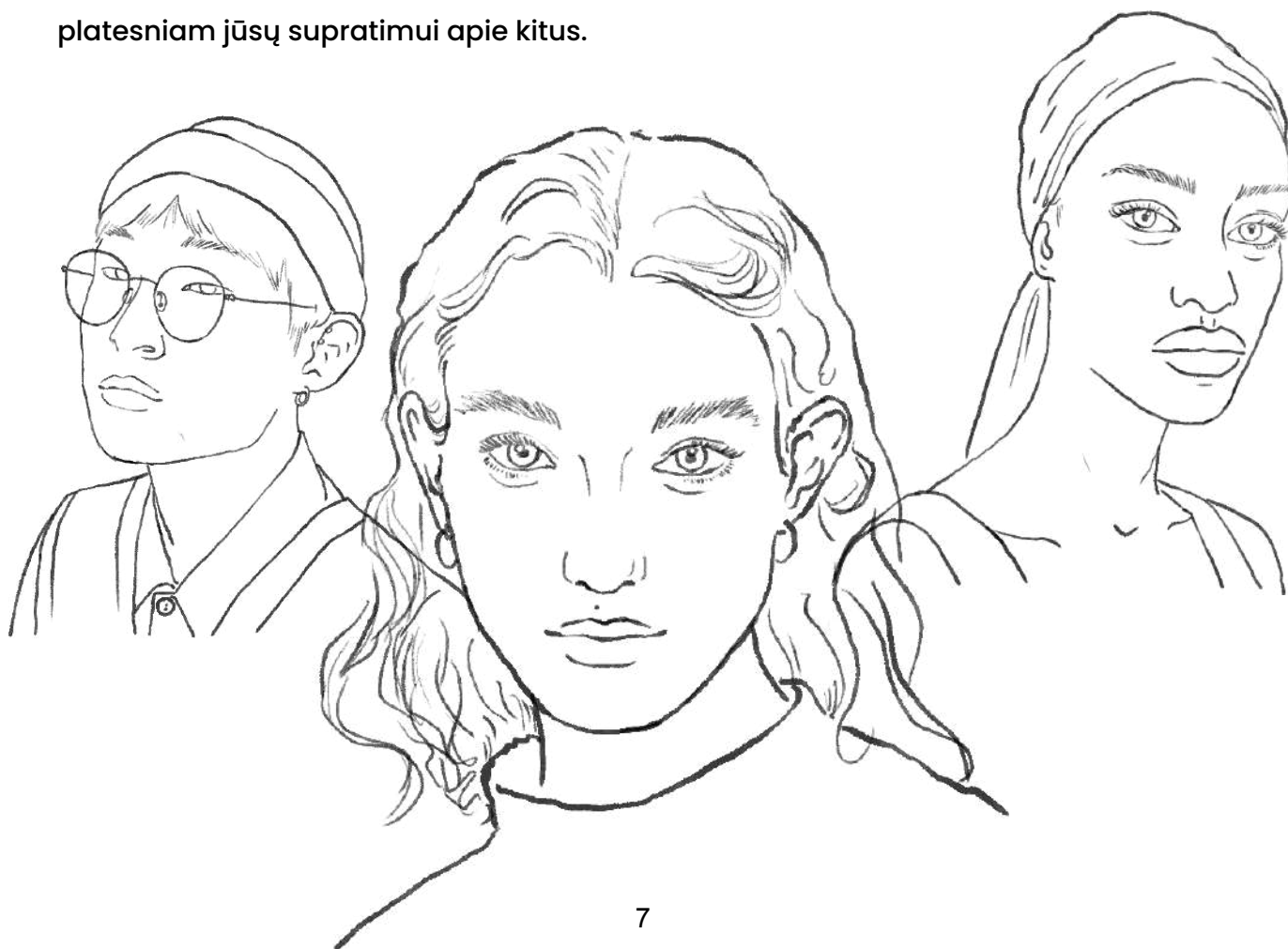
Privilegija – tai visuomeninis pranašumas arba teisė, kuri susiformavo per ilgą laiką dėl istoriškai susiklosčiusios nelygybės. Privilegija susijusi su galia, kuri

privilegiuotoms grupėms priklausantiems asmenims teikia naudos ir suteikia didesnį pripažinimą bei įtaką įvairiose srityse, įskaitant darbą ir sveikatos priežiūrą.

Baltųjų privilegija (5) yra vienas iš privilegijų pavyzdžių, kurią patiria baltieji žmonės daugumoje Vakarų pusrutulio šalių ir kuri kenkia grupėms, neidentifikuojamoms kaip baltieji. Paprastai kuo daugiau turima privilegijų, tuo daugiau turima galios. Dėl sisteminės nelygybės per ilgą laiką visame pasaulyje negalima kontroliuoti savo turimų privilegijų kiekio. Tačiau privilegija galite pasinaudoti, kad paremtumėte nepalankioje padėtyje esančius žmones.

Svarbu suvokti, kad kultūrinis sąmoningumas susijęs su įvairių rūšių šališkumo, kuris veikia jūsų smegenis, suvokimu ir įvairių privilegijų jūsų gyvenime atpažinimu.

Ugdami kultūrinį nuolankumą, galite užduoti sau klausimus, kurie padėtų išsiaiškinti, kaip pripažįstate ir apibrėžiate, kas esate, ir kaip tai daro įtaką platesniam jūsų supratimui apie kitus.



1 užduotis. Privilegijų ir šališkumo poveikio įvertinimas

Skirkite šiek tiek laiko ir apsvarstykite atsakymus į žemiau pateiktus klausimus.

Ar jūsų atsakymai pasikeistų, jei būtumėte kitos lyties, etninės kilmės, tautybės, socialinės ir ekonominės padėties ir t. t.?

- Ar žmonės, turintys jūsų gyvenime galią ir įtaką, yra panašūs į jus (pvz., jūsų vadovas, nuomotojas, politiniai lyderiai)?
- Ar kuri nors jūsų tapatybės dalis laikoma „norma“, taip suteikiant man nepelnytą privilegiją ir pranašumą prieš kitus?
- Ar esama tokių jūsų tapatybės ar kultūros aspektų, kurie yra stigmatizuojami, stereotipizuojami arba pernelyg supaprastinami ir poliarizuojami? Kodėl, kaip ir kas tai daro?
- Ar dėl tam tikrų prielaidų žmonės yra suglumę arba nustebę dėl jūsų darbo vaidmens organizacijoje?
- Ar yra tokių jūsų fizinio pajėgumo ar išvaizdos aspektų, kurie laikomi labiau ar mažiau simpatiškais ir pageidautiniais nei kiti?
- Ar prieš rodydami partneriui ar šeimai jausmus viešumoje turite pagalvoti apie savo asmeninį saugumą?
- Ar lengvai galite gauti reikiamą paramą ir sveikatos priežiūros paslaugas, nesijaudindami dėl finansinio poveikio?
- Ar galite vilkėti pasirinktus drabužius nebijodami kitų žmonių reakcijos ar elgesio?

Istorija, ekonomika ir geopolitika pagilina ir apsunkina kultūrinį sąmoningumą, nes prisideda prie vidinio pasaulio klasifikavimo. Kolonijinė istorija, buvę ir neseni karai, migracija, globalizacija, tarptautiniai santykiai, žiniasklaidos ir socialinių tinklų populiarėjimas – visa tai prisidėjo prie pasaulio, kuriame gyvename, formavimo ir daro įtaką tam, kaip suvokiame kitų kultūrų žmones ir kaip su jais bendraujame. Tai apima šališkumą, iškreiptą vaizdavimą, klaidingus įsitikinimus ir lūkesčius, kurie daro įtaką tam, kaip gali būti vertinamos tam tikrų geografinių regionų ir kultūrų grupės.

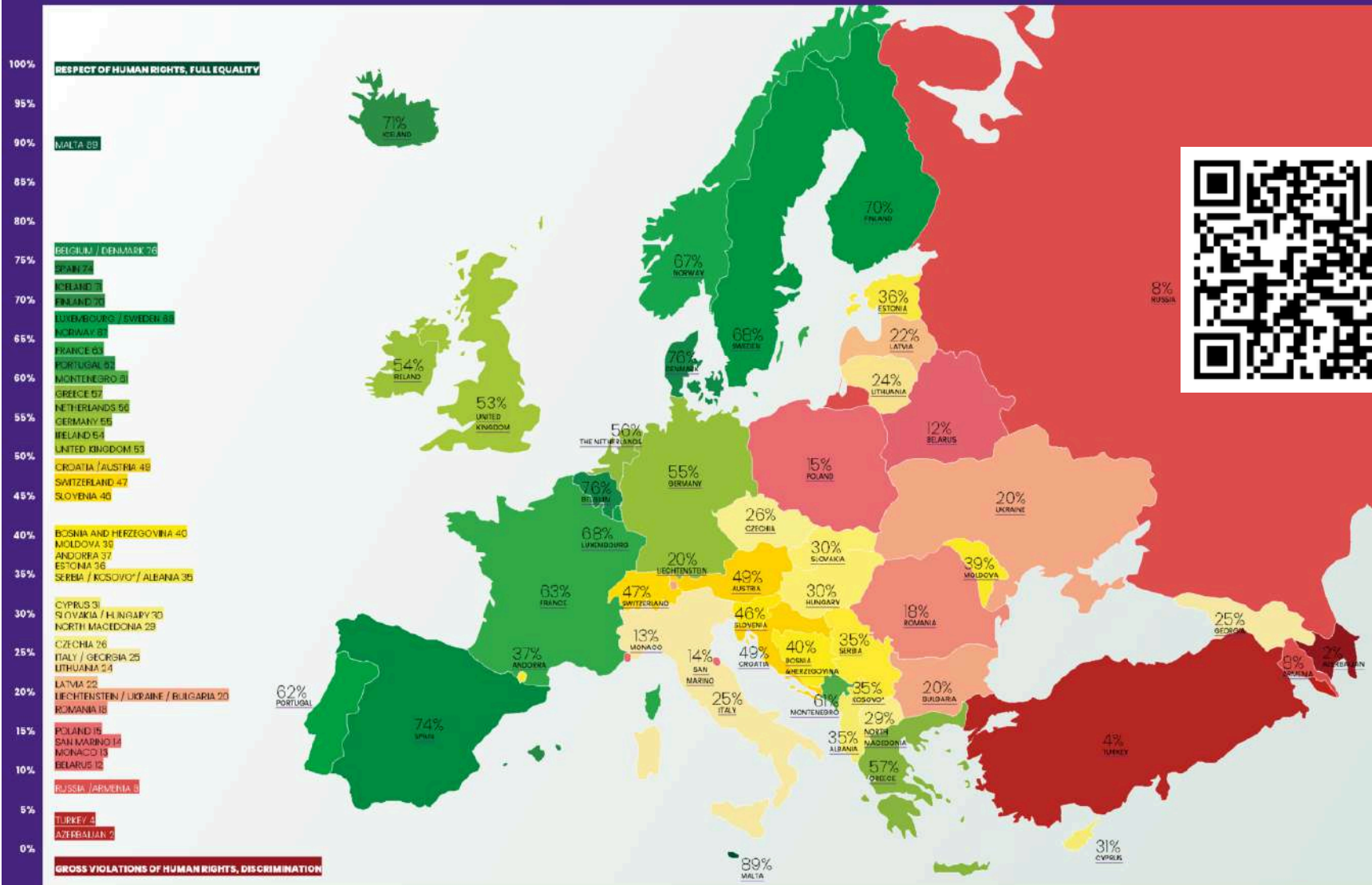
Visuomenės ir sveikatos nelygė

Nelygumai sveikatos priežiūros srityje ir visuomenėje apskritai yra svarbus veiksnys, lemiantis paciento sveikatos priežiūros kokybę. Šiame skyriuje pateikiama informacija apie netolygumus Europoje. Tai nėra baigtinis sąrašas, o tik suvestinė, padėsianti jums nustatyti sritis, apie kurias norėtumėte sužinoti daugiau.

Teisinė nelygė

Įvairių grupių teisinė apsauga Europoje labai skiriasi. Žemiau pateiktame žemėlapyje pavaizduotas „Vaivorykštės žemėlapis“ ir 49 Europos šalių teisinės ir politinės praktikos LGBTI asmenų atžvilgiu indeksas (nuo 0 iki 100 proc.). Siekdama sudaryti šalių reitingą, ILGA-Europe išnagrinėjo 49 šalių teisinę bazę pagal 74 kriterijus, suskirstytus į septynias temines kategorijas: lygė ir nediskriminavimas; šeiminiai ryšiai; neapykantos nusikaltimai ir neapykantos kalba; teisinis lyties pripažinimas; interlyčių asmenų kūno vientisumas; pilietinės visuomenės erdvė; prieglobstis. Aukštesniais balais (žaliai) įvertintose šalyse LGBTQ+ asmenų nelygė yra mažesnė, o žemesniais balais (raudonai) įvertintose šalyse yra daugiau suvaržymų ar nelygės..

Pirmoje „Vaivorykštės indekso“ vietoje jau aštuonerius metus iš eilės išlieka Malta, surinkusi 89 proc. įvertinimą. Belgija, surinkusi 76 proc., dabar užima antrąją vietą, o jos įvertinimas padidėjo keturiais balais dėl to, kad šalies baudžiamajame kodekse lytinė tapatybė ir lyties požymiai įtraukti į sunkinančias aplinkybes. Danija užima trečiąją vietą, surinkusi 76 balus ir dviem balais pakilusi dėl naujojo lygybės veiksmų plano, į kurį įtrauktos konkrečios priemonės dėl seksualinės orientacijos ir lytinės tapatybės, tačiau trūksta įtrauktų projektų dėl lyties požymių.



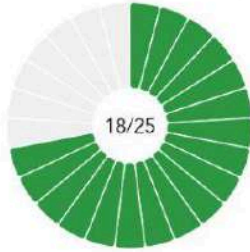
2024 - Belgium - 3rd Position

78.47%

BE 2023 - 76.37%

Europe - 42.06%

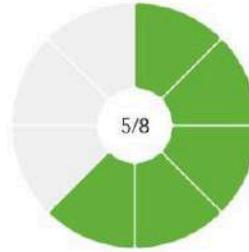
European Union - 50.60%



EQUALITY & NON-DISCRIMINATION



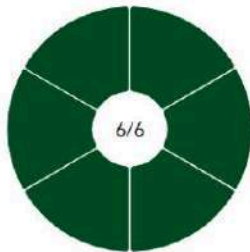
FAMILY



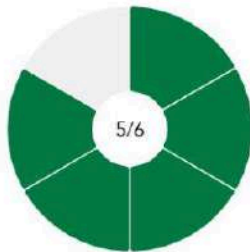
HATE CRIME & HATE SPEECH



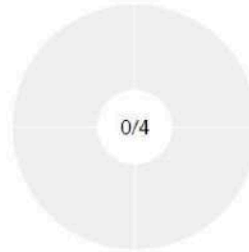
LEGAL GENDER RECOGNITION



CIVIL SOCIETY SPACE



ASYLUM



INTERSEX BODILY INTEGRITY



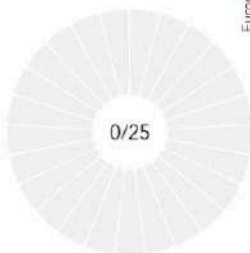
RU 2023 - 8.45%

2024 - Russia - 48th Position

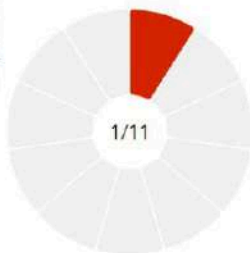
2.00%

Europe - 42.06%

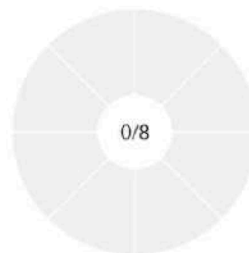
European Union - 50.60%



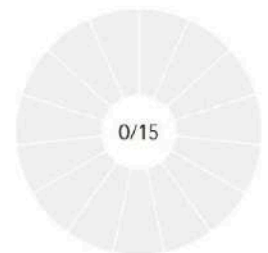
EQUALITY & NON-DISCRIMINATION



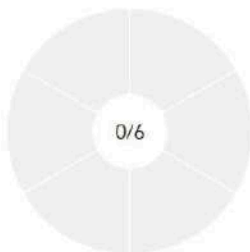
FAMILY



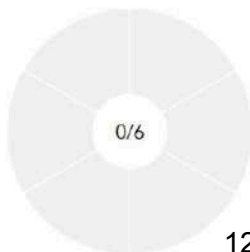
HATE CRIME & HATE SPEECH



LEGAL GENDER RECOGNITION

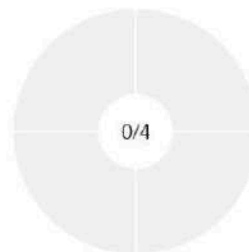


CIVIL SOCIETY SPACE



ASYLUM

12



INTERSEX BODILY INTEGRITY



Kitame „Vaivorykštės žemėlapyje“ skalės gale yra trys šalys: Azerbaidžanas (2 %), Turkija (4 %) ir Armėnija (9 %), t. y. surinkusios tokius pačius įvertinimus, kaip ir pastaruosius trejus metus. Iš jų tik Armėnija padidino indekso balą po to, kai atšaukė draudimą aukoti kraują vyrams, turintiems lytinių santykių su vyrais. Ispanija, Islandija, Suomija, Moldova, Šveicarija ir Kroatija – tai šalys, kurių rodikliai pakilo labiausiai. Ispanija priėmė išsamų įstatymą, kuriuo reglamentuojamas teisinis lyties pripažinimas (TLP) remiantis apsisprendimo teise, uždraustas interseksualių nepilnamečių lytinių organų žalojimas, uždrausta vadinamoji „atsivertimo“ praktika ir uždrausta diskriminacija dėl seksualinės orientacijos, lytinės tapatybės ir lyties požymių. Islandija priėmė lygybės veiksmų planą, įtraukė lytinę tapatybę ir lyties požymius į savo lygybės įstatymą, o į baudžiamąjį kodeksą įtraukė lyties požymių apsaugą. Moldova taip pat iš dalies pakeitė savo lygybės įstatymą ir baudžiamąjį kodeksą, įtraukdama seksualinę orientaciją ir lytinę tapatybę. Suomija priėmė savo Translyčių asmenų įstatymą, kuriame TLP reglamentuojama remiantis apsisprendimo teise. Šveicarijoje įsigaliojo santuokų lygybę reglamentuojantys teisės aktai, kurie taip pat suteikė teisę tos pačios lyties asmenų poroms bendrai įsivaikinti ir atlikti apvaisinimą su medicinine pagalba. Kroatijoje tos pačios lyties poros dabar gali kreiptis dėl bendro įvaikinimo ir antrojo iš tėvų / mamų įsivaikinimas (procesas, kai asmuo gali įsivaikinti tos pačios lyties partnerio (-ės) biologinį vaiką ir tapti antruoju tėvu ar mama)

Daugiau informacijos apie ILGA-Europe ir atskirų šalių suskirstymą rasite čia:

www.rainbowmap.ilga-europe.org (anglų k.)

Socialinė nelygybė

ES daugiamatės nelygybės stebėsenos sistema yra interaktyvi priemonė, skirta nelygybei visoje ES stebėti, kartografuoti, stebėti ir lyginti. Ši priemonė buvo sukurta

vykdant tiriamąjį mokslinių tyrimų projektą, kurio tikslas – sukurti struktūrizuotą rodiklių sistemą nelygybei ES stebėti ir analizuoti. Sistema apima 10 pagrindinių gyvenimo sričių – nuo žinių, sveikatos ir materialinės gerovės iki kultūros ir aplinkos sąlygų. Kiekvieną iš šių sričių galima išsamiau išnagrinėti ir susieti su visa ES, kad būtų galima palyginti tendencijas ir rezultatus įvairiose šalyse. Žemiau pateiktame žemėlapyje pavaizduota gyventojų, manančių, kad jų šalyje su moterimis nėra elgiamasi pagarbiai ir oriai, procentinė dalis. Tamsesne mėlyna spalva pažymėtos šalys, kuriose didesnė gyventojų dalis mano, kad su moterimis nėra elgiamasi oriai ir pagarbiai. 2023 m. Rumunija ir Portugalija buvo šalys, kuriose didžiausia gyventojų dalis manė, kad su moterimis nėra elgiamasi pagarbiai ir oriai.

Antrajame žemėlapyje pateikiamas gyventojų požiūris į imigrantų saugumą ir gyvenimo kokybę. 2023 m. Kroatija ir Vengrija buvo šalys, kuriose didžiausia gyventojų dalis nurodė, kad jų šalis nėra palanki vieta gyventi imigrantams.

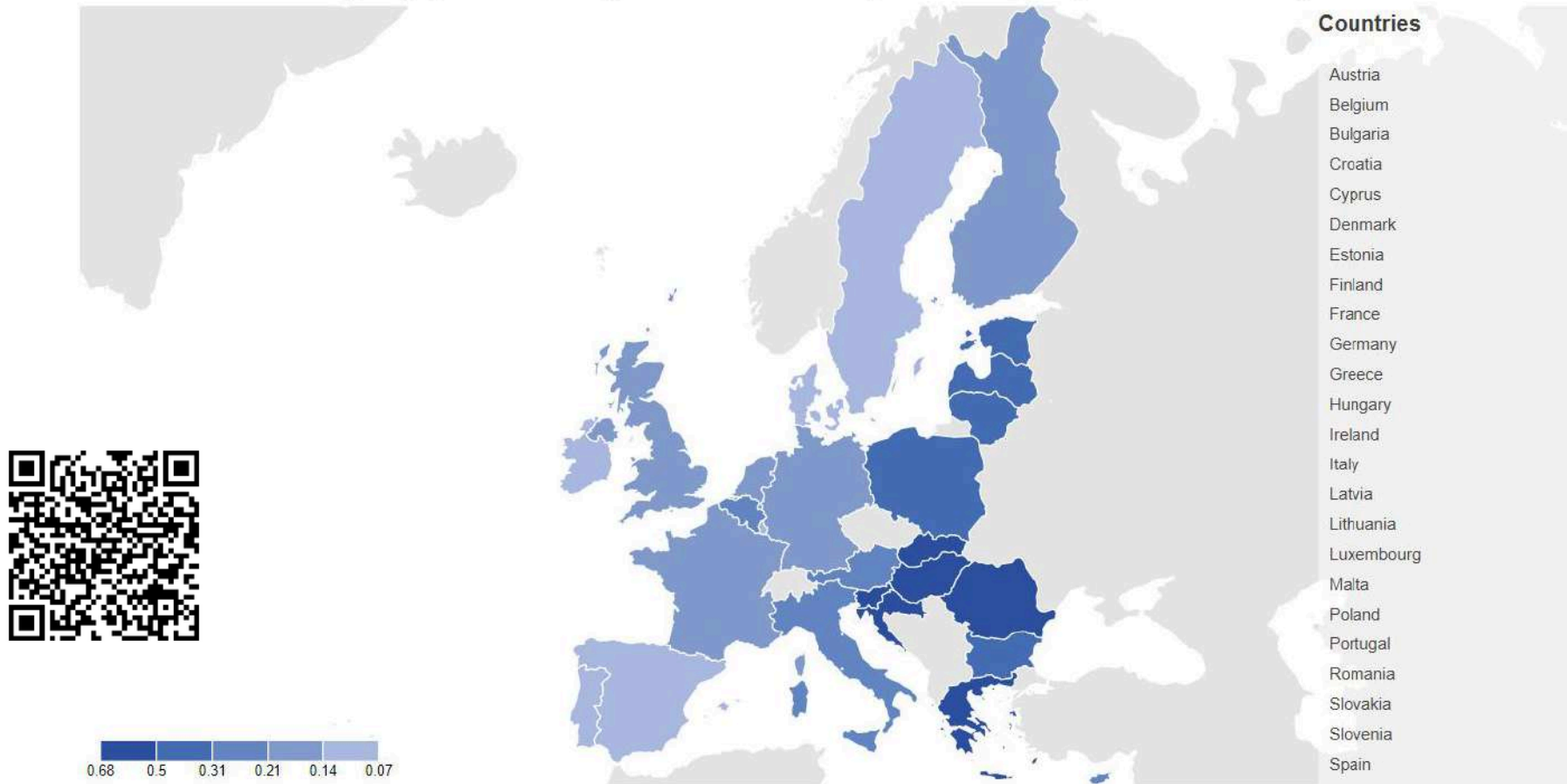
Norėdami išsamiau susipažinti su ES daugiamatės nelygybės stebėsenos sistemos nelygybės žemėlapiais ir šalių duomenimis, sekite nuorodą:

<https://composite-indicators.jrc.ec.europa.eu/multidimensional-inequality>

Percentage of population believing that women are not treated with respect and dignity in this country



Percentage of population believing that the area where they live is not a good place to live for immigrants

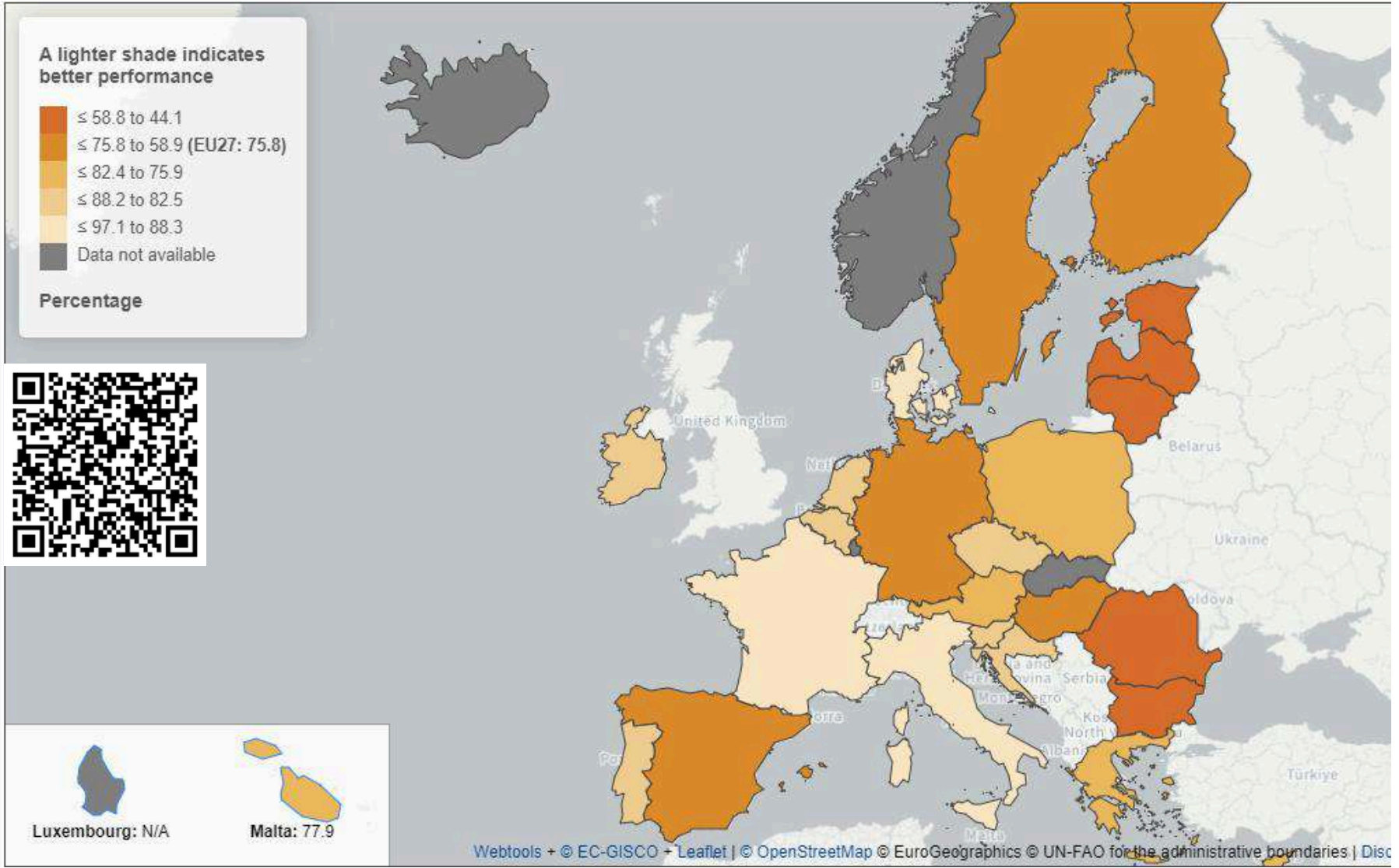


Nelygybė sveikatos priežiūros srityje

Europos vėžio nelygybės registras yra pavyzdinė Europos kovos su vėžiu plano iniciatyva. Jame pateikiami patikimi ir patikimi duomenys apie vėžio prevenciją ir priežiūrą, kad būtų galima nustatyti tendencijas, skirtumus ir nelygybę tarp valstybių narių ir regionų. Toliau pateiktame žemėlapyje pavaizduota kiekvienoje šalyje 0–18 metų amžiaus vaikams, sergantiems vėžiu, prieinamų vaistų procentinė dalis iš 68 vaistų, kurie Vassal ir kt. 2021 m. atliktame tyrime įvardyti kaip būtini (6). Spalvos atspalvis susijęs su duomenų klasifikavimu, atsižvelgiant į kiekvieno rodiklio duomenų intervalą penkiose kategorijose. Šviesiausiu atspalviu nuspalvintos šalys pateko tarp 20 proc. šalių, kuriose vaikams, sergantiems vėžiu, vartojamų vaistų procentinė dalis pagal vėžio nelygybę yra didžiausia. Pilka spalva rodo, kad duomenys apie konkrečią šalį yra neprieinami.

Europos vėžio netolygumų registre taip pat susipažinti su duomenimis pagal šalis, kad būtų galima geriau suprasti su vėžio priežiūra susijusius sveikatos netolygumus skirtingose šalyse. Norėdami sužinoti daugiau, sekite nuorodą:

<https://cancer-inequalities.jrc.ec.europa.eu/>



Įtrauki ir prieinama komunikacija

Įtrauki komunikacija reiškia dalijimąsi informacija taip, kad kiekvienas galėtų ją lengvai suprasti ir pasiekti, ir yra svarbi siekiant užtikrinti, kad daugiau žmonių galėtų gauti, įsisavinti ir suprasti svarbią su jų priežiūra susijusią informaciją. Įtrauki komunikacija apima visas komunikacijos formas, įskaitant: žodinę komunikaciją, nežodinę komunikaciją, rašytinę komunikaciją ir ženklimą/ženklinę informaciją. Prieinama informacija – tai mechanizmas, padedantis užtikrinti įtraukią komunikaciją. Pavyzdžiui, bendraujant su jaunaisiais pacientais, reikėtų ypač daug dėmesio skirti vartojamai kalbai ir detalėms, kad visa informacija būtų pateikta jiems suprantamu būdu. Arba prieinama komunikacija galėtų būti subtitrai vaizdo medžiagoje tiems, kurie gali neturėti galimybės naudotis kompiuterio garsiakalbiais / ausinėmis ir (arba) asmenims, turintiems klausos sutrikimų. Nors svarstydami apie prieinamumą dažnai galvojame apie negalią, įtraukus ir prieinamas bendravimas naudingas visiems ir sumažina nesusipratimų, kurie sveikatos priežiūros įstaigose gali būti labai žalingi, riziką.

Žmonių bendravimas tarp skirtingų kultūrų yra plati ir sudėtinga tema, o šnekamoji kalba yra vienas iš įdomiausių ir labiausiai pastebimų tarpkultūrinio bendravimo aspektų. Tyrimai ir patirtis šioje srityje padėjo sukurti spektrą, kurio abiejuose galuose yra tiesioginės ir netiesioginės komunikacijos stiliai. Skirtingi žmonės, priklausomai nuo kultūros (ir asmeninių savybių), gali būti bet kurioje šio spektro vietoje.





Tiesioginė

Formuluotė yra nedviprasmiška.
Užduotis yra aiški.
Sąžiningumas yra vertinamas.

Netiesioginė

Ne viskas išsakoma žodžiu.
Išlaikoma grupės harmonija.
Diplomatiškumas yra vertinamas.

Tikėtina, kad netiesioginės bendravimo kultūros, siekdamos išvengti atviros konfrontacijos ir viešo iššūkio, remiasi neišsakytais bendravimo elementais, pavyzdžiui, kūno kalba. Keliose Azijos šalyse, ypač tose, kurios yra paveiktos konfucianizmo ir budizmo, pavyzdžiui, Kinijoje ir Japonijoje, labai svarbu saugoti grupės harmoniją. Čia vyrauja netiesioginė komunikacija: ji padeda išsaugoti stabilumą, suteikia žmonėms prasmės, tikslo ir ryšio jausmą. Netiesioginė komunikacija paprastai susijusi su formalumais, kurie savo ruožtu sustiprina hierarchiją, struktūrą, vietos ir apsaugos jausmą visiems, taip pat prisideda prie grupės harmonijos idėjos. Netiesioginės komunikacijos kultūrose paprastai daug griežčiau apibrėžiama, ką, kaip ir kam galima ir ko negalima sakyti.

Priešingai, tokiose šalyse kaip Suomija ir Nyderlandai pirmenybė teikiama tiesioginei komunikacijai, kad santykiai būtų aiškūs. Žmonės yra linkę mažiau orientuotis į stabilumą, labiau linkę į iššūkius ir pokyčius. Šiose kultūrose paprastai mažiau dėmesio skiriama formalumams, kurie laikomi susijusiais su statusu ar hierarchija. Šios kultūros ir visuomenės paprastai yra egalitarinės, jose vertinamos asmenų laisvės ir teisės reikšti savo nuomonę.

Priklausomai nuo to, kokią vietą spektre užima skirtingi bendravimo stiliai, žmonės iš tam tikrų kultūrų gali vertinti kolegas kaip pernelyg tiesmukus ir nerūpestingus arba

pernelyg dviprasmiškus ir uždarus. Svarbu suprasti, kad dauguma kultūrų yra maždaug ties šio spektro viduriu. Pavyzdžiui, britai gali būti tiesmuki, bet jie dažnai gali suformuluoti savo žinutę taip, kad jaustųsi ne tokie konfliktiški, o mandagesni ir diplomatiškesni. Britų kultūroje paprastai yra tiesioginės ir netiesioginės komunikacijos elementų.

Tai, kaip kultūra komunikuoja, leidžia suprasti, kaip mąsto jos žmonės, o kartu ir kaip jie dirba bei vykdo veiklą. Dažniausiai bendraujama ne vien žodžiais, bet ir intonacija, kūno kalba ir kitomis užuominomis.

Geriausieji patarimai, kaip pagerinti komunikacijos prieinamumą ir įtraukumą:

Būkite autentiški

Menas būti įtraukiu komunikacijos specialistu – tai būti autentiškam, nuoširdžiam ir sąžiningam. Dažniausiai akivaizdu, kai žmogus yra „netikras“ arba nesako tiesos. Nesąmoningas šališkumas taip pat gali turėti įtakos tam, kaip žmonės bendrauja su kitais, ir kaip tai gali lemti įtrauktį arba atskirtį. Kūno kalba gali prisidėti prie mūsų jausmo, kad jaučiamės įtraukti arba atstumti. Pagalvokite apie savo kūno kalbą tam tikrais dienos momentais (ypač kai esate užsiėmę), kaip ji gali paveikti kitus ir kaip galėtumėte aktyviau įtraukti.

Pripažinkite savo klaidas

Gebėti parodyti pažeidžiamumą sveikatos priežiūros įstaigose daugeliui žmonių dažnai būna labai sunku, tačiau norėdami būti įtraukesni savo komunikacijoje, nebandykite nuslėpti, kai sąžiningai suklystama arba kas nors padaroma nepakankamai gerai arba blogai. Niekas nėra ekspertas visose srityse ir ne visi turi visus atsakymus. Labiau tikėtina, kad žmonės reaguos palaikančiai ir teigiamai, kai pripažinsime savo klaidas, o ne bandysime jas nuslėpti ar užglaistyti, o paskui

būsime išaiškinti. Tą patį galima taikyti ir tada, kai trūksta supratimo apie situaciją ar scenarijų. Prašymas paaiškinti ar pateikti išsamesnį paaiškinimą nėra silpnybė ar užtikrintumo stoka, tai stiprybė. Klausimas „Atsiprašau, aš to nesuprantu – gal galite paaiškinti, ką tai reiškia?“ rodo norą mokytis ir aiškintis situaciją. Tai ypač svarbu kalbant apie įtrauktį ir įvairovę. Yra tiek daug ypatybių ir skirtingų gyvenimiškų patirčių, todėl tikėtina, kad pasitaikys klaidų ir mes ne viską žinosime. Pasaulis, kalba ir terminija nuolat kinta, todėl visada stenkitės išlikti atviri, būkite pasirengę pasitaisyti ir užduokite klausimus, kad įgytumėte aiškumo ir pasimokytumėte iš klaidų.

Būkite savireflektyvūs

Dažnai gali pasitaikyti tokių momentų, kaip „tai išėjo ne visai teisingai“ arba „tai nuskambėjo ne taip, kaip norėta“. Jei kas nors jaučiasi atstumtas, veiksmų intencija nepateisina jų poveikio. Geriausia reakcija – suvokti klaidą, atsiprašyti už padarytą žalą ir padaryti viską, kad situacija būtų ištaisyta ir asmuo ateityje vėl nesijaustų atstumtas.

Būkite lankstūs

Vieni žmonės geriausiai reaguoja į istorijas, kiti – į faktus ir įrodymus. Apsvarstykite, ar galite lanksčiai pasirinkti bendravimo stilių, kad jis kuo geriau atitiktų auditorijos poreikius, o ne jūsų pageidavimus. Pavyzdžiui, kažkas iš jūsų komandos narių gali geriausiai dirbti, kai jam duodami labai aiškūs ir tiesioginiai nurodymai, nes jis yra labai metodiškas ir jam gali netikti neaiškios sąvokos, tačiau kitiems gali labiau patikti laisvė būti kūrybiškiems ir teikti sprendimus. Apsvarstykite, kaip pasirūpinti skirtingais komandos nariais. Tai aktualu ir dirbant su jaunais žmonėmis: vieni gali norėti gauti visą informaciją iš karto, kad galėtų priimti pagrįstą sprendimą, kiti gali pageidauti, kad informacija būtų užrašyta ir jie turėtų laiko ją apgalvoti. Atviri

pokalbiai su jaunais žmonėmis apie tai, kaip jie nori, kad jiems teiktumėte informaciją visos jų priežiūros metu, gali padėti užtikrinti efektyvų bendravimą.

Pagalvokite apie jų poreikius

Dažnai galime įstrigti tame pačiame bendravimo modelyje. Dalijimasis informacija apie diagnozę kartais gali atrodyti kaip gerai pažįstamas scenarijus, todėl pamirštame, kad tuos žodžius šiandien galbūt sakome jau penktą kartą, bet pacientas juos girdi pirmą kartą. Skirkite laiko įvertinti teigiamą empatijos poveikį čia. Taip pat skirkite laiko pagalvoti, kaip galėtumėte šį pokalbį padaryti sklandesnį. Galbūt reikalinga informacija kita kalba?

Ar operacija būtų geriau suprantama pagal paveikslėlius arba schemą? Vaizdai dažnai gali padėti paaiškinti sudėtingas sąvokas jauniems žmonėms, o žmonėms, turintiems socialinių bendravimo poreikių, jie gali būti pagalbini priemonė pokalbiams.

Taip pat prisiminkite, kad nebūtina žinoti visų atsakymų. Jei nesate tikri, kas padėtų asmeniui, su kuriuo bendraujate, pagalvokite, ar nevertėtų jo paklausti, ir pažiūrėkite, kaip galėtumėte patenkinti jo poreikius. Kantrybės ugdymas ir palankios atmosferos kūrimas šiuo atveju tikrai vertingas.

Padarykite pauzę

Jei kyla nesusipratimų, padarykite pauzę ir dar kartą įvertinkite situaciją. Dauguma žmonių didžiąją laiko dalį veikia greitai mąstančiomis smegenimis, ypač kai yra užsiėmę, patiria stresą ar jaučia laiko spaudimą. Skirdami laiko pagalvoti ir apmąstyti, galite užtikrinti, kad mokysitės iš bendravimo su kolegomis, pacientais ir šeimos nariais ir taip nuolat tobulinsite savo įtraukimo įgūdžius.

2 uždutis. Įtraukties pasas

Bendraujant svarbu, kad galėtume tiksliai įvertinti ir suprasti kieno nors poreikius. Toliau pateiktos nuorodos gali padėti jums lengviau vesti pokalbį, kai kalbate su pacientais, kolegomis ar bet kuriuo kitu asmeniu, kuriam gali prireikti jūsų pagalbos. Šių atsakymų užrašymas ir užtikrinimas, kad informacija būtų perduota (gavus leidimą), padeda išvengti to, kad asmeniui nereikės jos kartoti kiekvieną kartą, kai jis keliauja po įstaigą.

- Papasakokite apie dalykus, kurie daro įtaką jūsų kasdienei patirčiai? Kas jums daro didžiausią įtaką?
- Kokius pakeitimus galiu padaryti, kad padėčiau jums kuo geriau įsitraukti į savo patirtį ir (arba) atlikti savo pareigas?
- Jūs žinote, kas jums geriausiai tinka, todėl patarkite, kaip galėčiau pritaikyti savo požiūrį, kad jis atitiktų jūsų poreikius?
- Kaip suprantame, kai kas nors nutinka žmonėms, kurie mums rūpi, arba su jais, tai gali turėti įtakos mūsų patirčiai. Prašome pasidalyti bet kokia jums priimtina informacija, kuri leistų mums geriau suprasti jus supančius žmones.
- Ar norėtumėte gauti daugiau informacijos apie paramą sveikatai ir gerovei?
- Koks yra jūsų pageidaujamas bendravimo stilius? Pvz. tiesioginis, skambučiai telefonu, el. laišakai, tekstinės žinutės
- Ar yra koks nors konkretus būdas, kuriuo pageidaujate gauti naują informaciją? Pvz., žodžiu, raštu, informaciją išdėstant punktais.
- Kaip dažnai norėtumėte gauti informaciją, kai kas nors pasikeičia? Koku būdu?
- Ar yra dar kas nors, ką man būtų naudinga žinoti, kad jūs geriausiai jaustumėtės?

Aktyvi kova su diskriminacija

Sąvoka „stebėtojas“ dažnai vartojama kaip neutralus terminas, apibūdinantis asmenį, kuris yra dažnai nemalonios situacijos, kuri gali apimti patyčias, priekabiavimą ir diskriminaciją, liudininkas. Šis skyrius padės suprasti, kuo skiriasi pasyvus ir aktyvus sąjungininkas, kaip svarbu pereiti nuo pasyvaus prie aktyvaus sąjungininko, taip pat pateiksime svarbiausius patarimus, kaip tapti aktyviu sąjungininku ir sukurti tikrai įtraukią aplinką.

Aktyvus stebėtojas – tai asmuo, kuris įsikiša, kad užkirstų kelią diskriminuojančiam elgesiui. Pasyvus stebėtojas gali būti asmuo, kuris tiki, kad reikia elgtis teisingai, bet nesikreipia į tuos, kurie elgiasi neteisingai. Būti aktyviu stebėtoju dažnai reikia daug drąsos, tačiau svarbiausia, kad visada būtų imtasi veiksmų.

Buvimas pašaliniu stebėtoju yra tada, kai asmuo yra mažiau linkęs siūlyti pagalbą žmogui, kuriam jos reikia, kai šalia yra kitų žmonių. Žmonės gali jaustis nepatogiai arba nenorėti padėti dėl įvairių priežasčių, kurios gali būti tokios:

- **Socialinė įtaka / tapatybė** – manymas, kad jei niekas kitas nieko nedaro, aukai galbūt nereikia pagalbos, ji nenori pagalbos arba nenusipelno pagalbos / jai ji nepriklauso.
- **Visuomenės suvaržymas** – baimė pasijusti nepatogiai ir išsiskirti iš kitų reaguojant pirmam. Asmuo gali nenorėti kelti scenos ar išsiskirti iš kitų.
- **Neigiamų pasekmių baimė** – jausmas, kad gresia pasekmės, arba jausmas, kad veikti yra nesaugu.
- **Atsakomybės paskirstymas** – įsitikinimas, kad situaciją išspręs kas nors kitas.
- **Neteisingos prielaidos** – kartais žmonės klaidingai mano, kad kiti žmonės turi kitokią nuomonę nei jie patys.

Kai asmenys, matydami probleminį elgesį, jo neįvardija, jie daro prielaidą, kad egzistuoja sutarimas, jog toks elgesys yra įprastas ir (arba) priimtinas. Taigi daugumai tenka atsakomybė atkreipti dėmesį į neigiamus veiksmus ir elgesį, taip juos pakeičiant sveiku, pozityviu elgesiu, kad probleminis elgesys nebūtų laikomas priimtiniu.

Aktyvūs stebėtojai gali:

- **Atkreipti dėmesį į įvykį** – jie tampa situacijos ir neigiamo elgesio liudininkais.
- **Vertinti kaip problemą** – jie nemano, kad problema išspręsta, ir nenuvertina jos reikšmės.
- **Jaučiasi atsakingi už problemos sprendimą** – jie atjaučia auką ir supranta, kad nesikišimas reiškia netiesioginį bendrininkavimą.
- **Turi reikiamų įgūdžių veikti** – jie turi drąsos ir pasitiki savo gebėjimais įsikišti.

Norint iš pasyvaus stebėtojo tapti aktyviu stebėtoju, gali prireikti laiko, drąsos, žinių ir specialių mokymų tokiomis temomis kaip drąsūs pokalbiai ir psichologinis saugumas. Toliau pateikiame keletą svarbiausių patarimų, kurie padės jums pereiti nuo pasyvaus stebėtojo prie aktyvaus stebėtojo.

Stabtelėjimas / pauzė – skirkite šiek tiek laiko situacijai įvertinti ir apgalvokite tinkamiausius veiksmus. Būti aktyviu stebėtoju nereiškia kelti sau pavojų. Tai reiškia, kad reikia įvertinti situaciją ir nuspręsti, kaip protingai elgtis, kad apsaugotumėte visus dalyvius.

Atpažinkite galimas situacijas – stebėkite aplinką ir atpažinkite, kada situacija gali peraugti į pavojingą. Tai gali būti situacijos, kai prie ko nors priekabiauama, tyčiojama ar grasinama. Jei neįmanoma veikti tuo metu, pasikalbėkite su

nukentėjusiu asmeniu vėliau ir pasiūlykite tolesnę paramą bei tolimesnius veiksmus.

Padarykite poveikį. Jei fiziškai ir psichologiškai saugu, griežtai užginčykite elgesį kūno kalba, veido išraiška ir (arba) žodžiais, kartu atsižvelgdami į visų saugumą situacijoje. Galbūt vertėtų „pakviesti“ kaltininką ir pradėti pokalbį apie tai, kodėl jo elgesys buvo netinkamas, o ne „iššaukti“ veiksmus, kurie gali sukelti konfliktą.

Nukreipkite dėmesį – tai gali būti ne toks tiesioginis metodas. Nukreipkite dėmesį į ką nors kitą, pertraukite kaltininką ir (arba) pakeiskite pokalbio temą. Tai gali padėti aukai pasišalinti iš pavojingos situacijos. Tai ypač veiksminga mikroagresijos atvejais.

Užsirašinėkite – matydami neįtraukų elgesį, užsirašinėkite situaciją, o rimtesniais atvejais įrašykite situaciją diktofonu ir (arba) vaizdo kamera mobiliajame telefone, kad galėtumėte pateikti patvirtinančių įrodymų. Prieš imdamiesi tolesnių veiksmų, visada paklauskite nukentėjusio asmens, ką jis su įrašais norėtų daryti.

Patvirtinkite patirtį. Jei asmuo pasakoja apie patirtą žalą, praktikuokite aktyvų klausymąsi, parodydami empatiją, pripažindami jo patirtį ir siūlydami paramą bei pagalbą.

Kreipkitės pagalbos – priekabiavimui ir (arba) diskriminacijai kartais reikia rimtesnės intervencijos. Jei tai akivaizdu, kreipkitės pagalbos į kitą asmenį, praneškite apie nepriimtinių elgesį ir spręskite problemas naudodamiesi oficialiomis procedūromis bei kreipdamiesi į personalo skyrių.

Siūlykite paramą – tai gali būti susisiekimas su nukentėjusiu asmeniu, siūlymas palydėti jį į saugią vietą arba tiesiog pranešimas, kad esate šalia ir norite toliau jį palaikyti pasibaigus situacijai.

Tolesnis mokymasis ir parama – ieškokite mokymo programų ir mokymosi išteklių, kad sužinotumėte daugiau apie tai, kaip tapti veiksmingu aktyviu stebėtoju. Taip pat ieškokite paramos sau po įsikišimo. Susipažinkite su knygomis, pavyzdžiui, Catherine Sanderson „Stebėtojo efektas“ (ang. „*The Bystander Effect*“) arba „Kaip pakeisti pasaulį atsistojant, kai kiti to nedaro“ (ang. „*The Upstander: How to Change the World by Standing Up When Others Don't*“), kurią parašė Rose Brock. Jei jums labiau patinka mokytis žiūrint ir klausantis, galite pasidomėti dokumentiniais filmais, pavyzdžiui, „Medžioklės plotai“ (ang. „*The Hunting Ground*“, 2015 m.) – dokumentiniame filme nagrinėjama seksualinės prievartos epidemija Jungtinių Amerikos Valstijų koledžų miesteliuose ir pabrėžiama aktyvių stebėtojų svarba užkertant kelią šiems incidentams ir reaguojant į juos, arba „Gerumo dienoraščiai“ (ang. „*The Kindness Diaries*“, 2017 m.) – dokumentiniame seriale pasakojama apie vyro, kuris motociklu keliauja aplink pasaulį, pasikliaudamas tik nepažįstamųjų gerumu, kelionę. Seriale išryškinama individualių gerumo veiksmų galia ir aktyvaus stebėtojo svarba kasdieniame gyvenime.

Diskriminacinės kalbos ir elgesio užginčijimo metodai

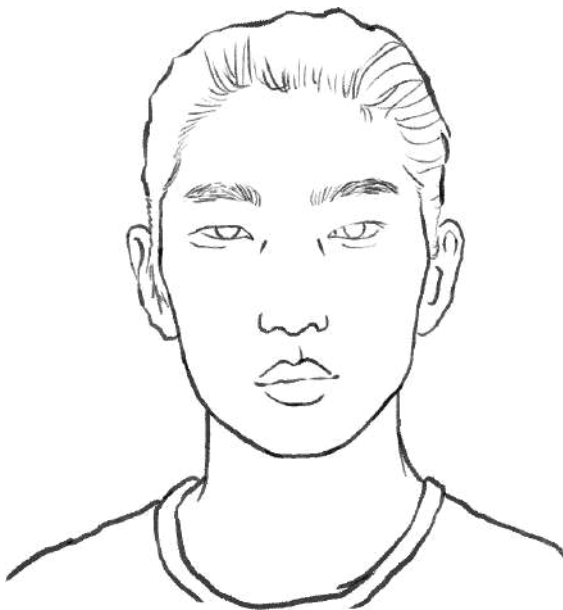
Yra keletas būdų, kaip kovoti su įžeidžiančiais žodžiais, todėl turite pasirinkti jums ir konkrečiai situacijai tinkamiausią būdą. Pagalvokite, kokio rezultato norite pasiekti: ar nustatyti tvirtą ribą, kas yra priimtina, ar įvesti žmogų į mokymosi erdvę, kurioje galėtumėte jį apšviesti?

Yra nedidelis procentas žmonių, kurie yra atviri rasistai, seksistai, homofobai, transfobai ir t. t., ir jų nuomonės nepakeisite. Šios grupės atveju siekiama pritaikyti jiems pasekmes už tai, ką jie pasakė. Pavyzdžiui, pasakyti ką nors aiškaus ir ryžtingo, pavyzdžiui: „Tai, ką tik pasakėte, yra rasistinis ir įžeidžiantis dalykas. Prašau

daugiau taip prie manęs nesakyti". Jei jie ir toliau vartoja diskriminuojančius ir įžeidžiančius žodžius ir atsisako pripažinti savo elgesį, sakykite: „Jūs ir toliau elgiatės rasistiškai po to, kai paprašiau to nedaryti. Dabar išeinu“ ir išeikite. Ką jūs šiuo elgesiu ką tik padarėte, tai suteikėte jiems aiškias pasekmes už jų veiksmus. Jei visi visuomenės nariai taip elgtųsi su žmonėmis, kurie atvirai reiškia neapykantą, tada jie sužinotų, kad 1) jų nuomone nevalia dalytis viešai ir, tikėkimės, 2) kodėl taip yra.

Daug didesnę grupę sudaro žmonės, kurie sako ar daro diskriminuojančius dalykus, vartoja įžeidžiančius žodžius ar terminus, bet nelaiko savęs diskriminuojančiais.

Tiesą sakant, jei būtų laikomi rasistais, jie tikriausiai jaustų gėdą, o tai reiškia, kad jie gintųsi ir priešintųsi pokyčiams. Su šia grupei priklausančiais asmenimis siekiama, kad jie jaustųsi galintys pripažinti, kad klysta, ir įsipareigoti tai pakeisti. Dažnai jie nesupranta, kodėl tai, ką pasakė, yra diskriminuojančio pobūdžio.



1 metodas

1. Kai jie pasako ką nors įžeidžiančio, galite pasakyti: „Ei, šio žodžio / frazės nebegalima vartoti, nes jis tikrai žeidžia (XXX) žmones“. Svarbiausia tai pasakyti maloniai ir būti pasirengusiam jų reakcijai.
2. Jie gali pasakyti „o, gerai, aš to nesupratau...“ arba gali pradėti gintis ar susierzinti. Jei taip atsitinka, išlikite ramūs ir empatiškai ir papasakokite apie tai jiems, pavyzdžiui: „Jei kas nors pavadintų jus vardu, kuris jums nepatinka, argi nenorėtumėte turėti galimybę paprašyti, kad nustotų taip elgtis?“.
3. Pasistenkite sukelti jų empatiją. Paprastai geriausias būdas tai padaryti – susieti tai su jų patirtimi. Taigi, naudinga naudoti metodą „o kas būtų, jei jūs atsidurtumėte tokioje situacijoje...“, arba, jei juos pažįstate ir galite tai tiesiogiai susieti su jų asmenine ar šeimos patirtimi, tai gali būti dar veiksmingiau, pavyzdžiui, „kaip jaustumėtės, jei mums, vaikams, reikėtų paaiškinti, ką daryti, kad mūsų nenušautų policija?“. Deja, daugeliui žmonių nelengva jausti atjautą žmonėms, kurių jie nepažįsta, todėl reikia juos į tai nukreipti per tai, kas jiems svarbu.

2 metodas

1. Kai jie sako kažką rasistinio, pvz., „Nemanau, kad rasė yra skurdo pateisinimas, XX bendruomenei tereikia patiemis pasistengti, kaip mums“), galite paklausti: „O, tikrai, kodėl taip manote?“
2. Toliau užduokite ramius, atvirus klausimus, kad galėtumėte įsigilinti.
3. Tai turėtų padėti jiems perprasti ir savo minčių procesus ir pamatyti, kad jie kartoja niekuo nepagrįstus įžeidžiančius stereotipus, arba bent jau priversti juos būti mažiau užtikrintus, tuomet jie bus atviri kitoms nuomonėms.

4. Tuomet galite pasakyti: „Gerai, pagal šį (patikimą šaltinį, kurį turite telefone, arba įsimintą statistiką) XX bendruomenė uždirba 20 % mažiau nei tą patį darbą dirbantys jų kolegos YY – tai neatrodo sąžininga, ar ne?“ Arba: „Tai buvo nesąžininga ir mūsų atžvilgiu, ir žinau, kad mums tai buvo skaudu. Tad argi nenorite, kad kitiems žmonėms nereikėtų patirti tos pačios kančios vien tam, kad išgyventų?“

Jei norite sužinoti daugiau, internete ieškokite „įtaigus bendravimas“ (ang. *"assertive communication"*) ir „nesmurtinis bendravimas“ (ang. *"non-violent communication"*, dar vadinama NVC). Yra daugybė įvairių metodų, taip pat vaizdo įrašų, kuriuose pateikiami praktiniai pavyzdžiai.

Kaip turėčiau reaguoti, jei kas nors mane užginčija?

Gali būti nemalonu išgirsti, kad tai, ką pasakėte, yra įžeidžiantis dalykas, ypač jei manote, kad jūsų ketinimai nebuvo priešiški. Tačiau turite tai suprasti kaip galimybę mokytis ir keistis. Gyvename visuomenėje, kurioje rasistinė, homofobinė, transfobinė, eiblistinė, seksistinė ir kita diskriminacinė kalba, idėjos ir stereotipai gali būti suvokiami kaip norma, todėl gali būti lengva juos vartoti nesusimąstant.

Svarbiausia – būti atviram ir suabejoti savo prielaidomis, tikėjimu tais stereotipais ir gebėti keisti savo elgesį. Jei jums kyla abejonių dėl tam tikros frazės ar stereotipo vartojimo, geriausia reaguoti taip:

- Padarykite pauzę. Įsiklausykite, ką sako kitas asmuo.
- Atsiprašykite už tai, ką pasakėte. Jei nesate tikri, ką pasakėte netinkamai, ramiai paklauskite kito asmens, ar jis galėtų paaiškinti. Jei jis negali arba nenori paaiškinti, užsirašykite pastabą, kad vėliau galėtumėte tai išsiaiškinti.
- Apmąstykite situaciją ir pakeiskite savo elgesį.
- Plačiau pasidomėkite šia tema, kad praplėstumėte savo supratimą.

Jaunų žmonių ir jų šeimų interesų gynimo svarba

Labai svarbu, kad sveikatos priežiūra būtų orientuota į pacientą. Kartais, ypač kai turime labai daug darbo, pamirštame, kad sveikatos priežiūra pacientams gali būti bauginanti ir paini, todėl mūsų darbas yra ne tik padėti jiems pasveikti, jei tik tai galima, bet ir užtikrinti, kad jie sulauktų kuo daugiau paramos ir užtikrintumo.

Į pacientą orientuota priežiūra – tai požiūris, pagal kurį pacientai patys dalyvauja priimant sprendimus dėl sveikatos priežiūros paslaugų teikimo, o jų orumui, savarankiškumui ir pagarbai teikiama didžiausia svarba. Tuo tarpu į gydytoją orientuota priežiūra teikia pirmenybę sveikatos priežiūros specialisto nuomonei ir sprendimams, o ne paciento norams ir sprendimams. Įgūdžiai ir metodai, susiję su į pacientą orientuoto požiūrio taikymu, kai svarbiausia yra empatija, savarankiškumas ir paciento įgalinimas, yra susiję su aukštesne priežiūros kokybe ir geresniais rezultatais (7).

Vienas iš būdų užtikrinti, kad jaunieji pacientai patys rūpintųsi savo sveikatos priežiūra, yra suteikti jiems galimybę drąsiai užduoti klausimus ir pasakyti, kai ko nors nesupranta arba kai jiems reikia daugiau informacijos. Tai gali jums padėti:

1. **Tiesiog klausykitės** – pernelyg dažnai sutelkiame dėmesį į tai, kad pacientas klausytųsi mūsų, tačiau taip pat svarbu skirti laiko jam išklausyti. Kai skiriame laiko iš tiesų išgirsti kito žmogaus požiūrį, tai gali mums labai padėti.
2. **Bendraamžiai** – kartais sveikatos priežiūra jauniems žmonėms gali būti bauginanti vieta, ypač kai jie bendrauja beveik vien tik su suaugusiaisiais. Galimybė pasikalbėti su kitais, artimesniais jų amžiui, apie įvairius jų patirties aspektus gali iš tiesų padėti jiems geriau suprasti, kas vyksta, ir sužinoti apie pasirinkimo galimybes .
3. **Jaunų darbuotojų ugdymas** – vėlgi daugelyje visuomenių mes

vadovaujamės lūkesčiu, kad vyresnis žmogus turi būti ekspertas, tačiau suteikdami įgaliojimus jaunesniems darbuotojams ir suteikdami jiems galimybę imtis iniciatyvos ir tobulėti, parodote jauniems pacientams, kad tai yra vieta, kur jie gali būti išgirsti.

4. **Būkite nuolankūs** – pripažinti, kad klystame, gali būti labai sunku ir dažnai specialistai to labai nenori daryti. Ypač kalbant apie įtrauktį, iš jaunų žmonių ir pacientų galime labai daug ko išmokti, tačiau tam turime būti sąžiningi sau ir kitiems, kai ko nors nežinome.
5. **Suteikite jauniems žmonėms balsą** – įtraukdami jaunus žmones į pacientų teisių gynimo veiklą ir pacientų forumus galite užtikrinti, kad paslaugų teikimas ir moksliniai tyrimai iš tiesų atitiktų jaunų pacientų poreikius. Jie gali duoti labai daug naudos, jei suteiksime jiems balsą ir vietą prie stalo.

Bėgant metams tėvų vaidmuo labai pasikeitė. Anksčiau už rūpinimąsi vaikais buvo atsakingos moterys, o šiandien tėvų titulas nėra griežtai priskirtas tik tiems, su kuriais juos sieja biologiniai ryšiai. Asmenys tampa tėvais įvairiais būdais, įskaitant ir ne tik įvaikinimą, santuoką ar globą. Tėvų vaidmuo – tai bendra visų šeimos narių parama. Kuriant šeimai palankią organizaciją, reikia atsižvelgti į daug daugiau nei tik į konkurencingą motinystės ar tėvystės politiką. Šiandien tėvų emocinės ir fizinės gerovės palaikymo įrodymai yra gerai dokumentuoti ir neginčijami. Organizacijos supranta, kad jei šiuo laikotarpiu nesuteiks geros paramos, tai gali neigiamai paveikti jauno žmogaus ir šeimos priežiūrą. Skirkite laiko tėvų poreikiams suprasti atskirai nuo jauno asmens poreikių, kad užtikrintumėte, jog galėsite pasirūpinti abiem. Tačiau nepamirškite, kad net jei jūsų pacientas yra jaunas, visų pirma esate atsakingas už jo priežiūrą, todėl jis irgi turėtų prie to prisidėti, padedant tėvams.

Įtraukios kalbos žodynėlis

Įtraukioji kalba yra daug diskusijų kelianti tema, tačiau, deja, dėl įtraukiosios kalbos nėra visuotinai sutariama. Kalba, kuri tinka vienoms grupėms, gali netikti kitoms, ir net grupėse kalba, kurią renkasi vienas asmuo, gali netikti kitam tos pačios grupės asmeniui. Tai ypač sudėtinga, kai svarstoma apie bendravimą kita kalba arba apie vertimus į kelias kalbas. Toliau pateikiamos tam tikros rekomendacijos dėl konkrečių žodžių ir frazių įvairiomis kalbomis, tačiau svarbiausias požiūris svarstant apie kalbą – visada remtis asmeniu, su kuriuo kalbate, ir vartoti žodžius, kurie jam yra priimtinausi. Kartais taip pat gali būti naudinga vartoti kasdienę kalbą, o ne akademinę terminologiją, kai kalbate su žmogumi ne jo gimtąja kalba.

Negalia

Kalba negalios klausimais Europoje labai skiriasi. Egzistuoja du modeliai, kurie paaiškina, kaip mes linkę mąstyti apie negalią. Pagal medicininį modelį negalia laikoma liga arba kažkuo, ką reikia sutvarkyti ar dėl ko reikia padėti. Daugeliui gali atrodyti, kad pagal šį modelį daroma prielaida, jog problema yra asmens, turinčio negalią, problema. Socialinis negalios modelis keičia šį požiūrį ir kliūtimi laiko visuomenę; pagal šį modelį problema yra išorinis pasaulis – su asmeniu, turinčiu negalią, nėra nieko blogo. Jei sistemos, pastatus, darbo vietas ir pan. kurtume atsižvelgdami į įtrauktį, asmens turima negalia neturėtų įtakos (arba turėtų mažesnę įtaką) jo dalyvavimui įvairiose aplinkose. Tačiau sveikatos priežiūros srityje tai nėra taip paprasta, yra daug negalią sukeliančių ligų, kurias galima gydyti taip, kad jos neturėtų ilgalaikio poveikio asmeniui, pavyzdžiui, vėžys yra puikus to pavyzdys. Anglų kalboje pagal medicininį negalios modelį daugiausia vartojamas į asmenį orientuota kalba, pvz., asmuo, turintis negalią, o pagal socialinį negalios modelį daugiausia vartojamas į tapatybę orientuotas kalba, pvz., neįgalus asmuo. Tuo tarpu kai kuriose Europos kalbose, pavyzdžiui, prancūzų kalboje, į tapatybę

orientuota kalba laikoma labiausiai įtraukiančia, pvz., une personne en situation de handicap.

Kai kuriems žmonėms pirmoji kalba gali būti naudinga, nes padeda suprasti, kad negalia nėra visa asmens visuma, o tik dalis to, kas jis yra, o kitiems labiausiai padeda tapatybė, nes pripažįsta, kad jų negalia yra svarbus jų tapatybės aspektas. Nėra taip, kad vienas yra teisingas, o kitas – ne, tai priklauso nuo situacijos, būklės ir konkretaus žmogaus. Pavyzdžiui, nesakytumėte, kad žmogus yra „vėžininkas“, sakytumėte, kad jis yra „žmogus, sergantis vėžiu“, tačiau gali būti, kad žmonės vartos terminą „autistas“ vietoje priimtinesnės alternatyvos terminui „asmuo, turintis autizmo spektro sutrikimą“.

Svarstant apie su negalia susijusios kalbos vertimą, kyla dar viena sudėtinga problema, nes dažnai tiesioginiai vertimai gali lemti atsitiktinę neįtraukią kalbą. Pavyzdžiui, rusų kalboje paprastai vartojamas žodis „инвалидность“, reiškiantis negalią. Tiesiogiai išverstas į anglų kalbą jis reikštų „handicapped“, o tai anglų kalboje būtų laikoma įžeidžiančiu būdu įvardyti negalią. Taip yra dėl to, kaip žodis „neįgalusis“ vystėsi. Manoma, kad šis žodis atsirado iš 1504 m. priimto teisės akto, kuriuo buvo įteisintas elgetavimas neįgaliems karo veteranams, nes buvo manoma, kad jie negalės dirbti darbo. Taigi anglų kalboje šis žodis turi neigiamą atspalvį ir yra žeminantis negalios įvardijimo būdas, tačiau rusų kalboje jis neturi tokios istorijos ir yra tiesiog iš kitos kalbos atkeliavęs žodis, kuriuo įvardijama negalia, ir yra visiškai priimtinas kaip terminas.

Asmenims, turintiems negalią, Europoje pritaikyta kalba¹:

¹ <https://www.lnf.lt/wp-content/uploads/2022/06/negaliai-jautri-kalba-1.pdf>

Išsireiškimai, kurių derėtų vengti	Rekomenduojami išsireiškimai
PRIKAUSTYTAS PRIE NEJGALIOJO VEŽIMĖLIO WHEELCHAIR BOUND CONFINÉ(E) AU FAUTEUIL ROULANT AN DEN ROLLSTUHL GEBUNDEN ÎN SCAUN CU ROTILE ПРИКОВАН КЪМ ИНВАЛИДНА КОЛИЧКА	ASMUO, NAUDOJANTIS NEJGALIOJO VEŽIMĖLĮ WHEELCHAIR USER UNE PERSONNE EN FAUTEUIL ROULANT ROLLSTUHLFAHRER UTILIZATOR DE SCAUN CU ROTILE ПОЛЗВАТЕЛ НА ИНВАЛИДНА КОЛИЧКА
VĖŽIO AUKA CANCER VICTIM VICTIME D'UN CANCER KREBSOPFER VICTIMĂ A CANCERULUI ЖЕРТВА НА РАК	ASMUO, TURINTIS VĖŽIO DIAGNOZĘ CANCER SURVIVOR / PERSON LIVING WITH OR BEYOND CANCER SURVIVANT DU CANCER / PERSONNE VIVANT AVEC OU APRÈS UN CANCER KREBSÜBERLEBENDER / PERSON, DIE MIT ODER NACH KREBS LEBT SUPRAVIEȚUITOR DE CANCER / PERSOANĂ CARE TRĂIEȘTE CU SAU DINCOLO DE CANCER ОЦЕЛЯЛ ОТ РАК / ЧЕЛОВЕК, ЖИВУЩИЙ С РАКОМ ИЛИ ПОСЛЕ НЕГО
PSICHIŠKAI NESVEIKAS MENTALLY ILL UNE PERSONNE MALADE MENTALE PSYCHISCH KRANK BOLNAV MINTAL ПСИХИЧНО БОЛЕН	ASMUO, TURINTIS PSICHIKOS NEGALIĄ PERSON EXPERIENCING MENTAL ILLNESS UNE PERSONNE AVEC DES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE PERSON, DIE AN EINER PSYCHISCHEN ERKRANKUNG LEIDET PERSOANĂ CARE SE CONFRUNTĂ CU O BOALĂ PSIHICĂ ЛИЦЕ, СТРАДАЩО ОТ ПСИХИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ
NEJGALUSIS THE DISABLED ADAPTÉ AUX HANDICAPÉS DIE BEHINDERTEN CEI CU HANDICAP ИНВАЛИДНИ ХОРА	ASMUO, TURINTIS NEGALIĄ DISABLED PEOPLE SANS BARRIÈRE, SANS OBSTACLE MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN PERSOANE CU DIZABILITĂȚI ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ

Etninė kilmė / rasė

Kaip ir daugelis kitų temų, etninės kilmės ir rasės kalba Europoje yra labai skirtinga. Galime pradėti nuo to, kuo skiriasi etniškumo ir rasės terminai, nes anglų kalboje (*originalus dokumentas anglų kalba – vertimo past.*) jie dažnai vartojami pakaitomis, tačiau jų reikšmės šiek tiek skiriasi. Terminas rasė šiandien suprantamas kaip žmonių, turinčių bendrų fizinių bruožų ir bendrų protėvių, kultūros ir istorijos bruožų, tokių kaip odos spalva ir plaukų tipas, grupavimo terminas. Tuo tarpu terminas etniškumas suprantamas kaip nuoroda į grupes, turinčias bendrą socialinę, kultūrinę, kalbinę kilmę ir tradicijas. Tačiau abu šie terminai yra socialiniai konstruktai, naudojami žmonėms suskirstyti į gyventojų grupes. Žmogaus genomas pasižymi tam tikra genetinė variacija, istoriškai kai kurie iš šių skirtumų buvo priskiriami skirtingoms pasaulio dalims, tačiau dėl didžiulio žmonių judėjimo per ilgą laiką dabar neįmanoma nustatyti rasės genetiniu pagrindu. Nepaisant to, rasės sąvoka vis dar lemia žmogaus patirtį tiek geresniu, tiek blogesniu požiūriu. Rasinis šališkumas yra diskriminacijos, atskirties ir smurto pagrindas, o tai gali smarkiai paveikti įvairių grupių patirtį sveikatos priežiūros srityje.

Siekiant suprasti etninę kilmę ir rasę, labai svarbu pripažinti, kad abi šios sąvokos yra socialiniai konstruktai, nepagrįsti genetika. Žmonės turi 99 % bendrų DNR, o nedideli skirtumai nesutampa su rasinėmis kategorijomis. Genomikos tyrimai atskleidžia, kad genetinė įvairovė vadinamųjų rasinių grupių viduje dažnai viršija genetinę įvairovę tarp jų, o tai paneigia atskirų biologinių rasių sampratą. Taip pabrėžiama, kad rasę ir etniškumą labiau lemia istorinė ir socialinė įtaka, ypač kolonializmas, kuris įtvirtino diskriminaciją ir linijų nelygybę. Šie konstruktai daro

didelę įtaką sveikatos priežiūros patirčiai ir pabrėžia būtinybę į žmonių įvairovę žvelgti per socialinio konteksto, o ne pasenusių biologinių prielaidų prizmę.

Kalba apie rasę ir etninę priklausomybę labai skiriasi dėl daugybės įvairių veiksnių, pavyzdžiui, kultūrinio, religinio, istorinio ir kolonijinio konteksto. Nors anglų kalboje žodis "rasė" yra visiškai priimtinas terminas, po Antrojo pasaulinio karo jis išnyko iš daugelio Europos šalių žodyno. Laura Führer 2021 m. atlikto tyrimo (8) duomenimis, Norvegijoje terminas „etninė mažuma“ praktiškai išimtinai vartojamas kalbant apie nebaltojų grupes, o žodis „etniškumas“ siejamas su nacionaline kilme. Nepaisant to, jos tyrimo rezultatai parodė, kad etniškumas pirmiausia vartojamas odos spalvai įvardyti, dalyviai prasarė, kad, galvodami apie žodį imigrantas, jie galvoja apie tamsiaodžius arba ne iš Europos kilusius žmones. Nors šis žodis paprasčiausiai reiškia žmogų, gimusį ne toje šalyje ir persikėlusį į tą šalį. Dalyviai, kurių oda buvo juoda arba ruda, pasakojo, kad mikroagresija dėl jų rasės ir etninės priklausomybės buvo įprastas dalykas, pavyzdžiui, komplimentai dėl kalbinių gebėjimų, nes daroma prielaida, kad tamsesnės odos žmogus negalėjo gimti Norvegijoje arba laisvai kalbėti norvegiškai. Šis su rase ir etnine priklausomybe susijęs kalbos trūkumas nėra būdingas tik Norvegijai ir yra paplitęs visoje Europoje.

Daugelyje kalbų patariama vengti žodžio „rasė“ ir vartoti žodį „etninė kilmė“, nes žodis „rasė“ dažnai tiesiogiai verčiamas žodžiu „veislė“, kuris turi akivaizdų neigiamą atspalvį. Be to, apibūdindami etninę kilmę, stenkitės vartoti būdvardžius, o ne daiktavardžius. Nagrinėjant terminologiją, susijusią su tam tikromis rasinėmis tapatybėmis ir etninėmis grupėmis, vienos kalbos žodžiai gali būti suvokiami kaip įžeidžiantys, kai juos skaito ar girdi asmuo, kuris nekalba ta kalba. Pavyzdžiui, terminas „negras“ yra visuotinai suprantamas kaip įžeidžiantis juodaodžių bendruomenę, kuris istoriškai ir neseniai buvo vartojamas kaip įžeidžiantis terminas,

o vadinti žmogų „juodaodžiu“ yra labiau įtraukiantis ir tinkamesnis. Tačiau ispanų kalbos vyriškosios giminės žodis juodaodis yra „negro“, o tai gali sukelti painiavos tiems, kurie nekalba ispaniškai. Be to, tas pats žodis skirtingose šalyse gali turėti labai skirtingą reikšmę, pavyzdžiui, žodis „Tigan“ Rumunijoje vartojamas kaip įžeidžiantis terminas, o angliškai jis reiškia „čigonas“, tačiau tas pats žodis rusų kalboje „Цыган“ yra priimtinas apibūdinimas keliaujantiems ar klajoklių kilmės žmonėms.

Nors ši tema gali būti sudėtinga, pokalbiai apie rasę ir etninę kilmę turi būti vedami siekiant geriau suprasti taisyklingą terminologiją, o be drąsos pradėti pokalbius kalbos supratimas niekada neišsivystys.

Galvodami apie kalbą rasės ir etninės kilmės klausimais Europoje, atsižvelkite į šiuos dalykus:

Nevartokite	Vartokite
<p>Nevartokite etninės kilmės kaip daiktavardžio, pvz., juodaodis</p> <p>Use ethnicity as a noun e.g. a black</p> <p>Une coloré-e</p>	<p>Vartokite etninę kilmę kaip būdvardį, pvz., juodaodis žmogus</p> <p>Use ethnicity as an adjective e.g. a black person</p> <p>Une personne noire</p>
<p>Etninė mažuma</p> <p>Ethnic minority</p> <p>Groupe racial, minorité visible</p> <p>Minoria ethnica</p>	<p>Mažumų etninė grupė</p> <p>Minoritised ethnic group</p> <p>Groupe racisé</p> <p>grupo étnico minorizado</p>

Seksualinė orientacija ir lytinė tapatybė

Diskutuojant apie kalbą, susijusią su seksualine orientacija ir lytine tapatybe, pagrindinis diskusijų šaltinis yra lyčiai neutrali kalba. Šiuo atveju stengiamasi vengti nuorodų į kurią nors konkrečią lytį / lytinę tapatybę, pašalinti iš kalbos prielaidas apie lytį ir pasiūlyti alternatyvą be lyties, apimančią visas lytis.

Istoriškai vyriškosios giminės kalbos vartojimas pagal nutylėjimą yra labai paplitęs visoje Europoje, pavyzdžiui, jei esate kambaryje, pilname moterų, bet yra vienas vyras, į grupę kreipsitės vyriškąja forma. Tačiau XX a. pabaigoje, didėjant lyčių aktyvumui ir rinkimų teisei, pradėta atsisakyti vyriškosios giminės kalbos ir atsirado moteriškosios giminės kalbos alternatyvų. Pastaruoju metu vis dažniau pradėta siekti lyčių neutralumo už vyriškosios ir moteriškosios giminės ribų, nes daugelis bendruomenių tiek LGBTQ+ bendruomenėje, tiek už jos ribų siekia rasti lyčiai neutralią kalbą, kad galėtų geriau apibūdinti savo patirtį. Tačiau daugelyje šalių tai tapo ginčytina tema, nes daugelis jaunosios kartos atstovų reikalauja neutralios formos, o ne vyriškosios ar moteriškosios. Tačiau daugelyje Europos kalbų lyčiai neutralios alternatyvos laikomos labiau neformaliomis, o tradicinio požiūrio į kalbą šalininkai joms labiau priešinasi. Kalbos prigimtis yra ta, kad ji laikui bėgant vystosi, šie pokyčiai sutampa su kultūros pokyčiais, migracija ir daugeliu kitų veiksnių. Pastaruoju metu per trumpą laiką įvyko daug kalbinių pokyčių, susijusių su seksualine orientacija ir lytine tapatybe, todėl daugelis sutrikę ir nerimauja, ką sakyti, tačiau, kaip ir bet kuriuo kitu įtraukiosios kalbos aspektu, vienintelis būdas įgyti daugiau pasitikėjimo, ką sakyti, yra bendrauti ir daugiau sužinoti.

Nagrinėjant lyčių neutralumą kalboje, Europos kalbos skirstomos į tris pagrindines kategorijas: belytės kalbos, lyčiai neutralios kalbos ir įlytintos kalbos.

Belytėse kalbose lyčiai neutralūs žodžiai paprastai yra labai lengvai randami. Lyčiai neutraliose kalbose tokių žodžių yra, bet jie paprastai reiškia grupę, pavyzdžiui, įvardis "jie". Įlytintose kalbose visi daiktavardžiai yra arba vyriškosios, arba moteriškosios giminės, ir dažnai tradiciškai vartojama vyriškosios giminės daiktavardžių ir įvardžių forma, kai kalbama apie vyrus ir moteris bendrai. Bandant įtvirtinti lyčių neutralumą, yra daug įvairių būdų, tačiau dažnai reikia įvesti naują žodį arba naują rašybą. Pavyzdžiui, anglų kalboje, galūnę -o arba -a pakeičiant raide x arba e ir taip sukuriant naują žodį. Kiti įveda brūkšnelio naudojimą, kad būtų galima rašyti ir moteriškąją, ir vyriškąją giminę, taip sukuriant neutralų žodį. Nėra universalus požiūris į lyčių neutralumą gramatiškai giminingose kalbose, tačiau kuo daugiau žmonių kalbės šia tema, tuo lengviau bus rasti tinkamą sprendimą.



Belytė kalba	Lyčiai neutralios kalbos	Įlytintos kalbos
<p>Tokios kalbos, kuriose nėra gramatinės lyties ir įvardžiutinės giminės, t. y. dauguma žodžių jau yra neutralūs. Dar gali būti daiktavardžių, turinčių giminę, bet jie dažnai yra kitų kalbų įtaka. Pavyzdžiui, gruzinų kalbos neutralus įvardis "ობ" (yra)</p>	<p>Kai asmeniniai daiktavardžiai dažniausiai yra neutralios lyties ir yra kiekvienai lyčiai būdingų asmeninių įvardžių, dažnai lyčiai neutrali kalba reiškia esamų žodžių perkėlimą į naują kontekstą. pvz., anglų kalbos įvardis „they“ arba danų kalbos įvardis „de“ „they“</p>	<p>Kai kiekvienas daiktavardis turi gramatinę giminę, o asmeninių įvardžių giminė paprastai sutampa su pamatiniu daiktavardžiu. Tai reiškia, kad norint užtikrinti lyčių neutralumą reikia naujų žodžių, todėl šis procesas vyksta daug lėčiau. pvz., el/la candidato/a arba candidate (vietoje candidato)</p>
<p>estų suomių vengrų gruzinų erzų</p>	<p>danų anglų švedų</p>	<p>vokiečių prancūzų bulgarų lenkų lietuvių čekų ukrainiečių</p>

Su seksualine orientacija susijusi kalba per pastaruosius 20–30 metų taip pat labai patobulėjo – tai susiję su homoseksualumo dekriminalizavimu XX a. pabaigoje. 1972–2005 m. įvyko 80 proc. dekriminalizavimo teisės aktų pakeitimų. Nors kultūrinio

ir visuomeninio pripažinimo lygis Europoje labai skiriasi, pokalbiai apie LGBTQ+ įtrauktį tampa vis dažnesni ir svarbesni. Svarbu nevengti etikečių klijavimo asmenims, o leisti jiems patiems pasirinkti jiems aktualiausių ir svarbiausių žodžius ir leksiką. Be to, jei ši kalba jums nepažįstama, pasistenkite į tai žiūrėti ne kaip į kažką, ką reikia vertinti skeptiškai ar atmestina, bet kaip į galimybę išmokti naujos leksikos.



Svarstydami, kaip galite padaryti savo kalbą labiau įtraukiančią LGBTQ+ bendruomenę, apvarstykite šiuos dalykus:

Nevartokite	Vartokite
<p>Nevartokite su lytimi susijusių terminų, kai yra neutralių terminų, ir nedarykite prielaidų.</p> <p>Motina / tėvas / vyras / žmona / sūnus / dukra Mother / Father / Husband / Wife / Son / Daughter Mère / Père / Mari / Épouse / Fils / Fille Māte / Tēvs / Vīrs / Sieva / Dēls / Meita</p>	<p>Jei įmanoma, vartokite neutralius terminus ir paklauskite, kaip žmonės nori kalbėti.</p> <p>Tėvai / partneriai / vaikai Parent / Partner / Child Parent/e / Partenaire / Enfant Vecāks / Partneris / Bērns</p>
<p>Venkite naudoti vyriškąją giminę kaip numatytąją.</p> <p>Policininkas Policeman Policier Policists</p>	<p>Jei nėra neutralių terminų, – pridėkite kitos giminės galūnes, rašykite abiejų giminių daiktavardžius</p> <p>Policijos pareigūnas (-ė) Police officer Officier de police Likuma darbinieks</p>
<p>Nesutelkite dėmesio tik į biologiją: Gimė kaip vyras ir turi sėklidžių traumą Born as male and has a testicular injury Né en tant que mâle et a une blessure aux sėklidės Dzimis vīrietis ar sėklinieku traumā</p>	<p>Naudokite žmonių siūlomą į tapatybę orientuotą kalbą: Įvardija nebinarinės tapatybės asmenį, kuriam nustatyta sėklidžių trauma Identifies a non-binary presenting with testicular injury Identifie une présentation non binaire avec une lésion testiculaire Identificē nebināru prezentāciju ar sėklinieku bojājumu</p>

Papildomi mokymosi šaltiniai

Nuo išankstinio nusistatymo iki pažangos: lygybės, įvairovės ir įtraukties renginys Rumunijoje (anglų kalba)

<https://www.youtube.com/watch?v=FXO2Scuo44s&list=PLitnOttC-M8wyewTcOQK6UehyvcW23ZG4&index=3>

Europos vėžį išgyvenusių jaunuolių tinklas pristato savo pirmąjį politikos dokumentą (anglų kalba)

<https://www.youtube.com/watch?v=gzWmPgDBMQY&list=PLitnOttC-M8wyewTcOQK6UehyvcW23ZG4&index=9>

Teisingos, įvairios ir visa apimančios vėžio priežiūros rekomendacijos (lietuvių k.)

<https://www.youthcancereurope.org/the-european-network-of-youth-cancer-survivors-launches-its-recommendations-for-equitable-diverse-and-inclusive-cancer-care-in-europe/>

ES Daugialypės nelygybės stebėsenos žemėlapiai ir šalių profiliai:

<https://composite-indicators.jrc.ec.europa.eu/multidimensional-inequality>

Europos vėžio nelygybės registras: <https://cancer-inequalities.jrc.ec.europa.eu/>

Nelygybės vėžio priežiūros srityje mažinimas Europos Sąjungoje:

https://ihe.se/app/uploads/2024/01/IHE-REPORT-2024_1_.pdf

Inkliuzinės politikos kūrimo „kaip“ | Pasaulio bankas (anglų kalba)

<https://blogs.worldbank.org/en/education/how-inclusive-policy-design>

Lytis

Menopauzė ir darbo vieta:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/menopause-and-the-workplace/>

Tinklaidė „Apie įtrauktį su..“, „Menopauzė darbe“:

<https://open.spotify.com/episode/09OtsDoILnj8Y8Duh7XbXG>

Kaip darbdaviai gali sukurti saugesnes darbo vietas moterims:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/help-women-feel-safe-in-the-wake-of-sarah-everards-murder/>

Negalia

Kaip suprasti negalią naudojant šaukšto teoriją:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/understanding-disability-using-spoon-theory/>

Neįgalumo atskleidimo darbe stigma:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/the-stigma-behind-disclosing-disabilities-at-work/>

„Neatrodote neįgalus“ ir kiti „įdomūs“ dalykai, kuriuos girdite kaip asmuo, turintis negalią:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/you-dont-look-disabled-and-other-fun-things-you-hear-as-a-disabled-person/>

Neuroįvairovės žodynelis:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/neurodiversity-glossary/>

Tinklaidė „Apie įtrauktį su..“, „Negalia darbo vietoje“:

<https://open.spotify.com/episode/46OO9U8vn1vT6MU9XvpFFh>

Tinklaidė „Apie įtrauktį su..“, „Neuroįvairovė darbo vietoje“:

<https://open.spotify.com/episode/737lkNHqOPpwVv1nu5P79p>

Nelygybė neįgaliųjų vėžio priežiūros srityje | The Lancet Oncology:

<https://www.youtube.com/watch?v=bIKTcNvI7RI>

Etninė kilmė / rasė

Kaip parodyti solidarumą juodaodėms moterims darbo vietoje:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/how-to-show-solidarity-to-black-women-in-the-workplace/>

Tinklaidė „Apie įtrauktį su..“, „Rasė ir socialinis mobilumas“:

<https://open.spotify.com/episode/7siS4CNg6pUIJcO9D88sf0>

Rasinės lygybės fondas – Vėžys ir juodaodžių asmenų bei etninių mažumų bendruomenės:

<https://raceequalityfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/REF-Better-Health-471-1.pdf>

Nėra daug žmonių iš juodaodžių ir Azijos bendruomenių, pasakojančių savo vėžio istoriją – Leanne Pero (vaizdo įrašas anglų kalba)

<https://www.youtube.com/watch?v=hTgDrHoKLgg&list=PLitnOttC-M8za6gN6p3TRU25zNOH2UQKI&index=6>

„Rasinė prievarta, kurią aš gavau, buvo siaubinga“ – „Black Women Rising“ Leanne Pero (vaizdo įrašas anglų kalba)

https://www.youtube.com/watch?v=8r_k689hmYk&list=PLitnOttC-M8za6gN6p3TRU25zNOH2UQKI&index=9&t=5s

„Kultūriniai mitai tam tikrose bendruomenėse 10 kartų pablogina vėžio kelionę“ – Leanne Pero (vaizdo įrašas anglų kalba)

<https://www.youtube.com/watch?v=G9IxxZ1djrc&list=PLitnOttC-M8za6gN6p3TRU25zNOH2UQKI&index=10>

LGBTQ+

Tapimas LGBTQ+ tėvais – kita mama arba tiesiog "mama" yra tinkama:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/becoming-an-lgbtq-parent-the-other-mother-or-just-mum-is-fine/>

Penki būdai, kaip tapti geresniu transseksualų sąjungininku:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/five-ways-to-becoming-a-better-transgender-ally/>

Tinklaidė „Apie įtrauktį su..“, „LGBTQ+ kolegų palaikymas“:

<https://open.spotify.com/episode/6JGmoANsXy6LgGxhcfHV3I>

„1 iš 7 LGBT+ bendruomenės narių Jungtinėje Karalystėje vengia sveikatos priežiūros bijodami būti diskriminuojami“ – Bradas Gudgeris (vaizdo įrašas anglų kalba)

<https://www.youtube.com/watch?v=BaukVzoGfP0&list=PLitnOttC-M8za6gN6p3TRU25zNOH2UQKI&index=11>

Religija ir tikėjimas

Kaip suprasti ir puoselėti tikėjimą darbo vietoje:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/why-employers-need-to-think-about-faith-right-now/>

Hidžabo įtrauktis darbo vietoje supratimas:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/hijab-inclusion-in-the-workplace/>

Tinklaidė „Apie įtrauktį su..“, „Religija, tikėjimas ir įsitikinimai“:

<https://open.spotify.com/episode/77qoJ63MZj6441zQt3cf1C>

Jaunimo vėžys ir vaisingumas Europoje – „Patient On Patient“ interviu su Emi ir Andrea (vaizdo įrašas anglų kalba)

https://www.youtube.com/watch?v=sqNNW5q84jk&list=PLitnOttC-M8zP6IV_hXrlxzA72oZICpRI

Migrantų ir imigrantų bendruomenės

Kas yra Tarptautinė migrantų diena? Viskas, ką reikia žinoti:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/what-is-international-migrants-day-everything-you-need-to-know/>

Natalijos istorija „Pacientų išvežimas iš Ukrainos“ (vaizdo įrašas anglų kalba)

<https://www.youtube.com/watch?v=6UGYNGjINks>

Anos ir Inesos istorija Gydymas Ukrainoje (vaizdo įrašas anglų kalba)

<https://www.youtube.com/watch?v=zOi4OVu4E0s>

Finansinė, socioekonominė padėtis

Du socioekonominės įtraukties etapai:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/why-social-mobility-is-often-overlooked/>

Psichikos sveikata ir gerovė

Svarbiausi patarimai, kaip pagerinti psichikos sveikatą:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/top-tips-for-improving-your-mental-health/>

Tinklaidė „Apie įtrauktį su..“, „Pakalbėkime apie psichikos sveikatą“:

<https://open.spotify.com/episode/6P92XV5Yf5vq1cZGYGn5V3>

YCE pacientų advokatė Nicola Unterecker kalba 2023 m. Pasaulinės psichikos sveikatos dienos konferencijoje (vaizdo įrašas anglų kalba)

<https://www.youtube.com/watch?v=lqqB9EO3EJQ>

YCE politiniame dialoge dėl psichikos sveikatos su ES sveikatos komisaru (vaizdo įrašas anglų kalba)

https://www.youtube.com/watch?v=oZNMnoy6_wY

Tėvai ir globėjai

Parama dirbantiems tėvams: besikeičiančių poreikių ir darbo vietos prioritetų derinimas:

<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/supporting-working-parents-balancing-changing-needs-with-organisational-priorities/>

Tinklaidė „Apie įtrauktį su..“, „Tėvai ir globėjai darbe“:

<https://open.spotify.com/episode/4LiGGz1guBzTRn0I8TjE3r>

Grupės diskusija: Jaunų žmonių, sergančių vėžiu, vaisingumo išsaugojimas WCC 2022, Ženeva (vaizdo įrašas anglų kalba)

<https://www.youtube.com/watch?v=PZIJYf3Uz-U>

Nelygybės supratimas ir kultūrinis sąmoningumas vėžio priežiūros srityje



European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**

Inclusive
Employers

YOUTH
CANCER
EUROPE

Bendri klausimai

- * Stenkimės sukurti tokią aplinką, kurioje žmonės jaustųsi saugūs.
- * Suteikime žmonėms galimybę pasidalyti savo nuomone ir užtikrinkime, kad tai darytume be smerkimo.
- * Atsižvelkite į tai, kad kambaryje gali būti žmonių, turinčių gyvenimiškos patirties šia tema.
- * Kviečiame užduoti klausimus ir dalyvauti – tam pakelkite ranką.



Užsiėmimo tikslai

- * Kultūrinio sąmoningumo svarbos ir pagrindų supratimas
- * Nelygybės teisinio konteksto Europoje supratimas
- * Nelygybės kultūrinio konteksto Europoje supratimas
- * Nelygybės vėžio priežiūros srityje Europoje nagrinėjimas
- * Kultūrų bendradarbiavimo pagrindai

**Kaip
apibrėžtumėte
kultūrą?**

Kultūros apibrėžimas

- * Bendra žmonių papročių, tikėjimų, ritualų, vertybių, elgesio ir gyvenimo būdų visuma
- * Sudėtinga ir daugialypė sistema, padedanti suvokti pasaulį ir sąveikauti su visuomene
- * Apčiuopiami ir neapčiuopiami elementai
- * Dinamiška ir nuolat kintanti.



Kultūrisis sąmoningumas



Kultūrinio sąmoningumo ugdymas

Kultūrinė kompetencija

- Gebėjimas išmaniai ir efektyviai įsitraukti į įvairių kultūrų veiklą.
- Gebėjimas įprasminti kultūriškai įvairią aplinką
- Turėti žinių, suvokti ir vertinti skirtumus.

Kultūrinis nuolankumas

- Galutinio taško neturinti mąstysena
- Nuolatinis mokymosi, supratimo ir savikritikos procesas
- Atvirumas, kuriuo vertinama įvairovė, pripažįstama ir ginčijamas disbalansas.



PsychHub

KAS YRA KULTŪRINIS NUOLANKUMAS?



Kultūrinių aspektų supratimas

Kolektyvizmas

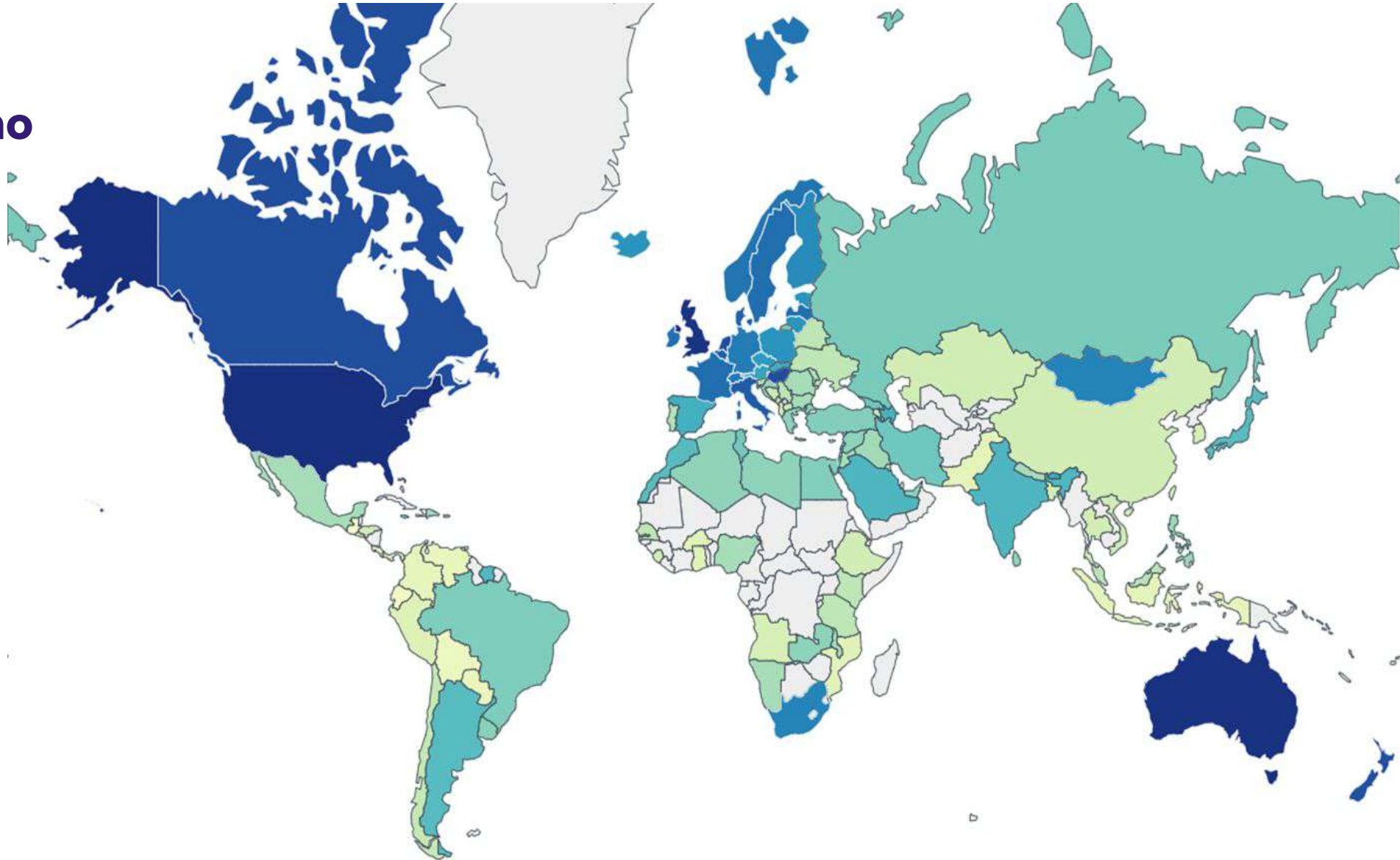
- Visuomenė aukščiau už individus
- Grupės harmonija
- Vertinamas bendradarbiavimas ir komandinis darbas

Individualizmas

- Asmeninis laikas ir erdvė
- Nepriklausomybė ir privatumas
- Vertybės – savarankiškas ir konkurencingas mąstymas



Individualizmo žemėlapis



Aukštesnis balas =
labiau individualistinė
kultūra

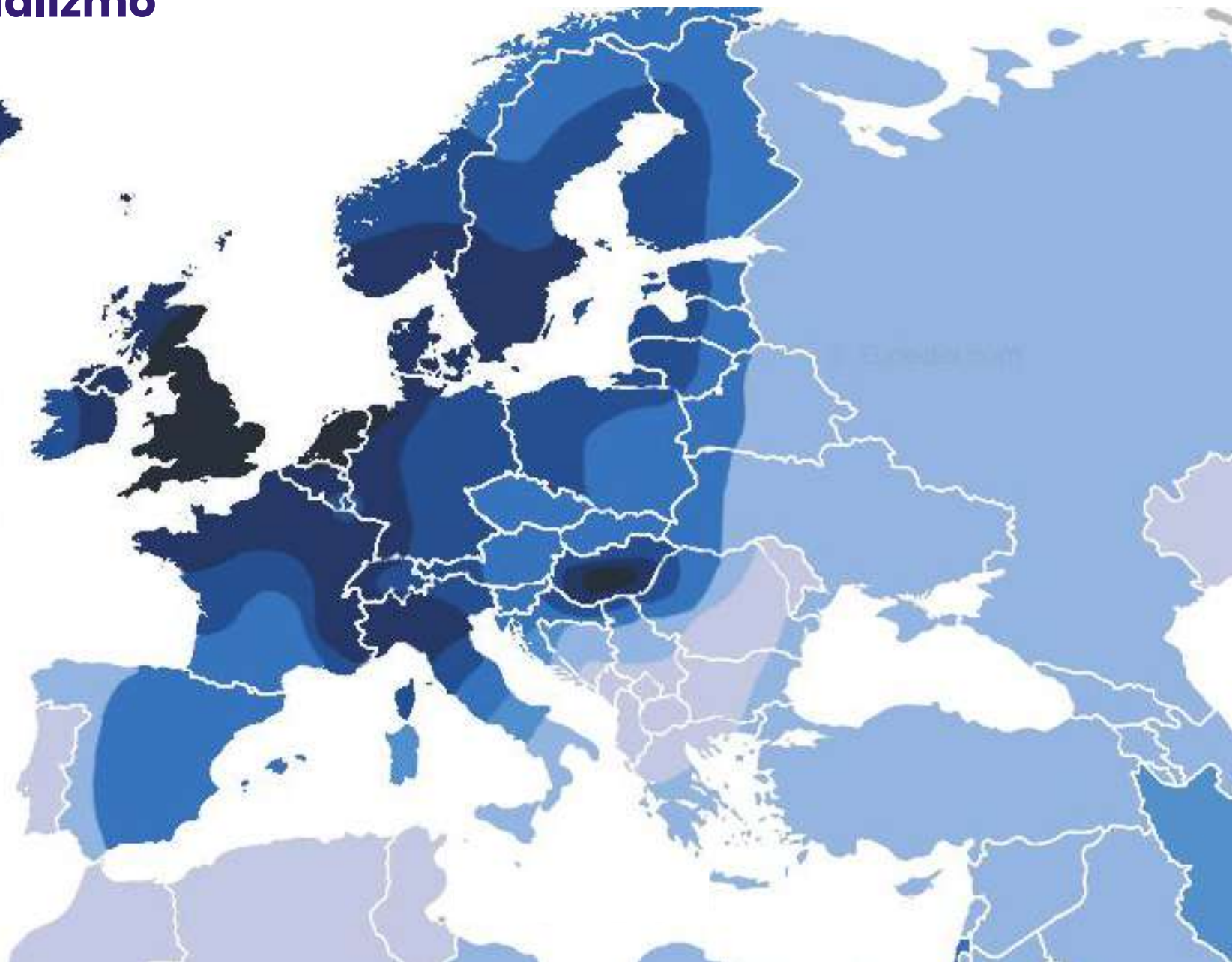
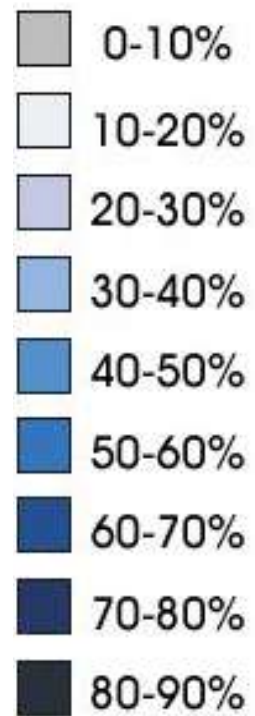
Mažesnis balas = labiau
kolektyvistinė kultūra

Pilka = nėra duomenų

Individualism Score



Europos šalių individualizmo balai



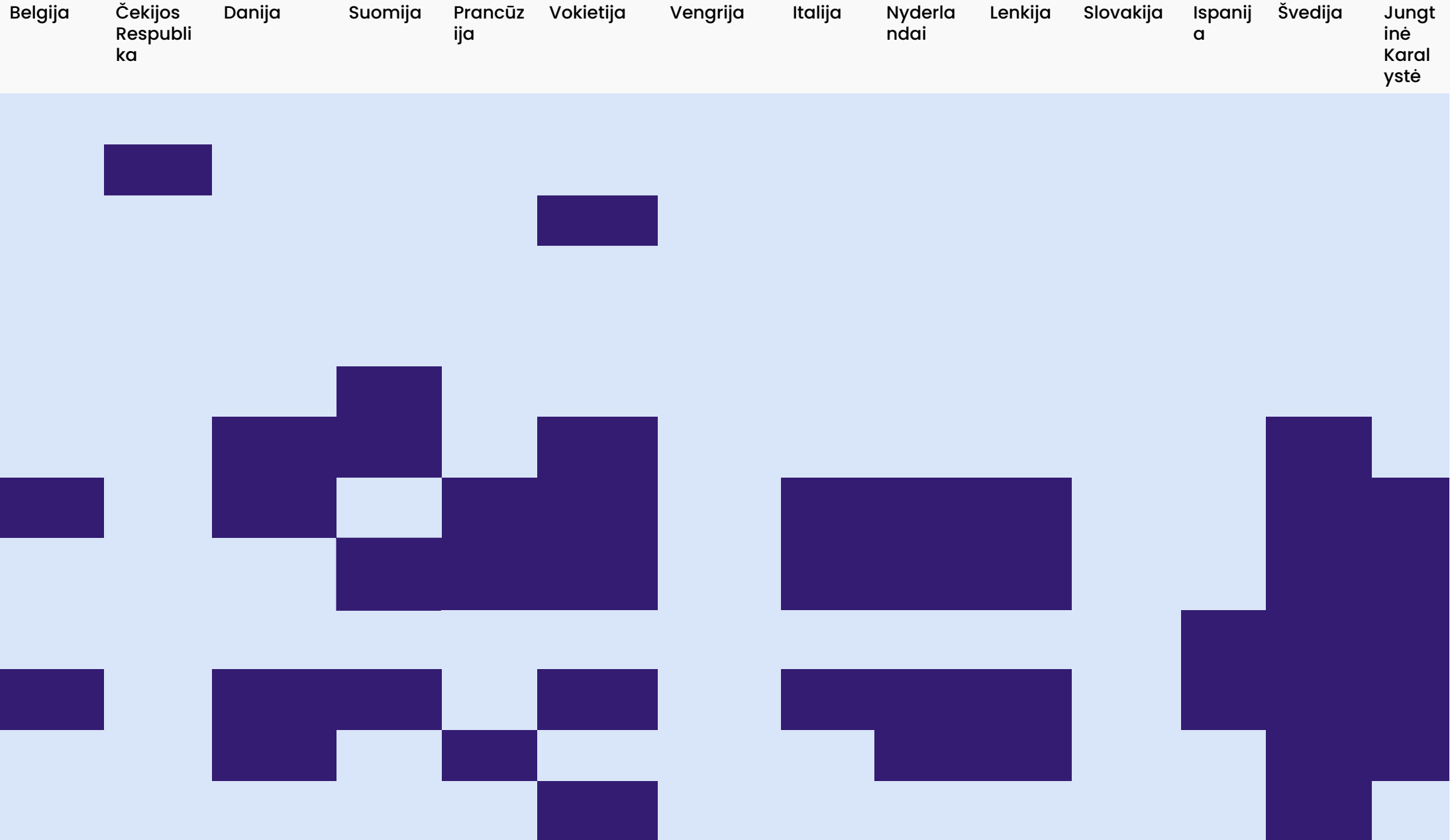
**Kaip kultūriniai
skirtumai gali paveikti
vėžio gydymo paslaugų
teikimą?**

Kultūrinių ypatumų poveikis sveikatos priežiūrai ir vėžio priežiūrai

- * Individualistinėse kultūrose gerovė labiau susijusi su teigiamais sveikatos rezultatais (Okely, Weiss ir Gale, 2018).
- * Aukštesnis kolektyvizmo lygis susijęs su pozityvesniu požiūriu į krūties vėžio patikrą (Nguyen & Clark, 2014)
- * Kultūriniai skirtumai sustiprina kliūtis, susijusias su sprendimų priėmimu vėžio priežiūros srityje, su kuriomis susiduria visų kultūrų pacientai (Hurst et al. 2022)
- * Vėžiu sergantys pacientai demokratiškesnėse šalyse yra labiau linkę skirti daugiau lėšų savo sveikatos priežiūrai (Chaikumbung, 2021)

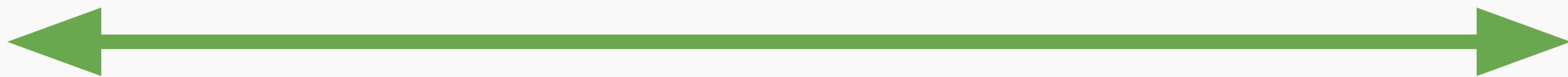


Įstatymų saugomi tapatybės bruožai





Kultūra yra ne tik įstatymas



**Įstatymas pasikeitė
neatsižvelgiant į kultūrą**

**Kultūra vystėsi ne
pagal įstatymus**

**Kaip skirtingos savybės
gali paveikti žmonių
įsitraukimą į vėžio
gydymo procesą?**

Kaip šie identifikavimo veiksniai gali paveikti vėžio priežiūros kokybę?

Amžius

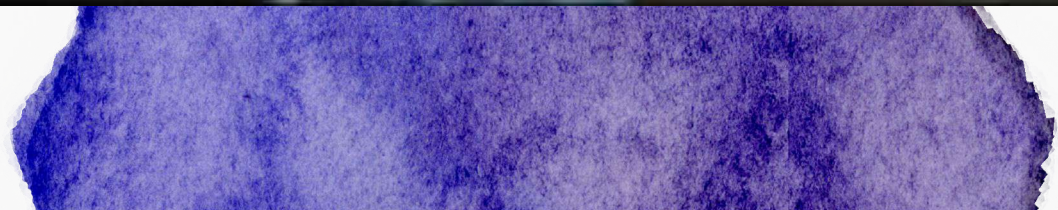
- Galimybė dalyvauti klinikiniuose tyrimuose jaunesniems nei 18 metų asmenims kai kuriose Europos šalyse yra labai ribota

Socialinis ir ekonominis statusas

- 2020 m. visoje Europoje mažas pajamas gaunantys žmonės vidutiniškai 11,5 proc. rečiau reguliariai atlieka tepinėlio tyrimą

Šalis, kurioje gyvenama

- Priešlaikinio mirtingumo nuo vėžio lygis Europoje skiriasi 127 proc.



Klausimai?

Tolesni žingsniai

- * Pakalbėkite su kitais apie tai, ką sužinojote
- * Atlikite užduotis savo darbo knygoje
- * Pasitikrinkite, kada vyks kitas užsiėmimas
- * Jei reikia, kreipkitės dėl tolesnės pagalbos



Kalbos ir bendravimo vartojimas siekiant pagerinti priežiūros kokybę



European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**

Inclusive
Employers

YOUTH
CANCER
EUROPE



Bendri klausimai

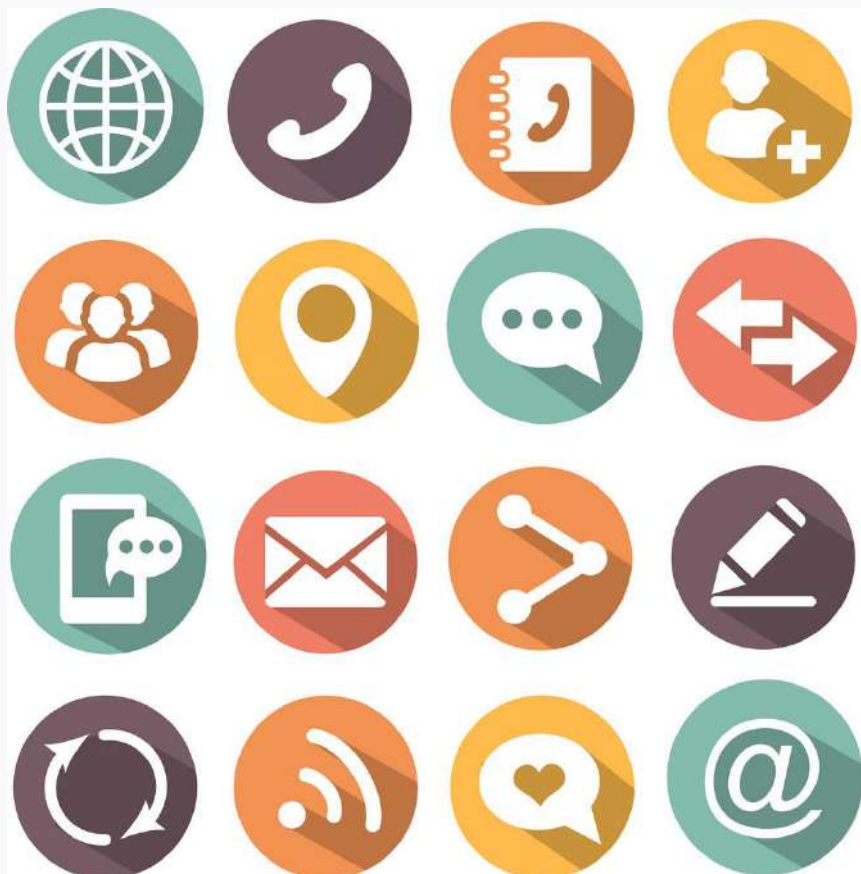
- * Stenkimės sukurti tokią aplinką, kurioje žmonės jaustųsi saugūs.
- * Suteikime žmonėms galimybę pasidalyti savo nuomone ir užtikrinkime, kad tai darytume be smerkimo.
- * Atsižvelkite į tai, kad kambaryje gali būti žmonių, turinčių gyvenimiškos patirties šia tema.
- * Kviečiame užduoti klausimus ir dalyvauti – tam pakelkite ranką.



Užsiėmimo tikslai

- * Suprasti įtraukiąją ir neįtraukiąją kalbą įvairiose kultūrose
- * Išnagrinėti bendravimo stilius siekiant padidinti psichologinį saugumą
- * Suprasti bendravimo vaidmenį remiant visą šeimą ir ugdant paciento savarankiškumą
- * Veiklos, skirtos patyrinėti įtraukų ir prieinamą bendravimą

Ką reiškia įtraukioji komunikacija?



- Dalijimasis informacija visiems suprantamu būdu
- Komunikacijos teikimas įtraukiu būdu, atsižvelgiant į skirtingas tapatybes ir patirtis.

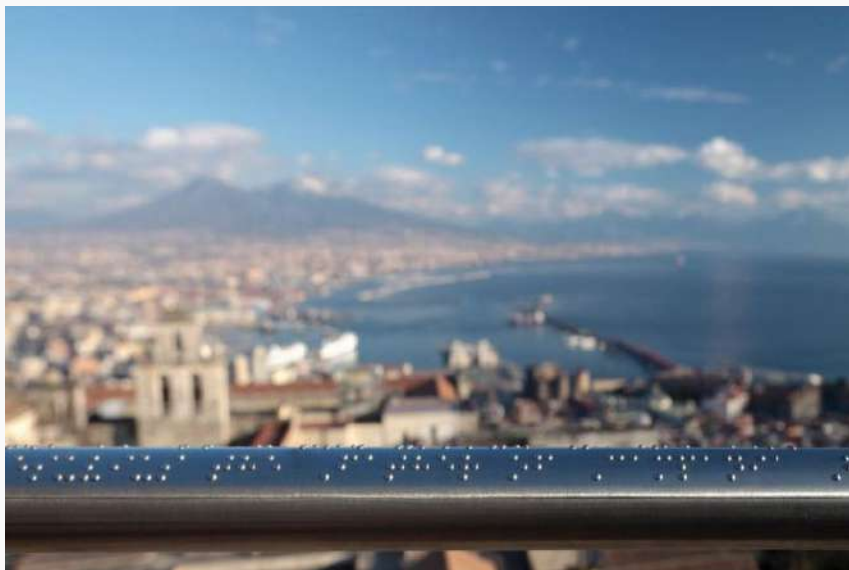
Tai apima...

- Žodinį bendravimą
- Neverbalinę komunikaciją
- Rašytinę komunikaciją
- Ženklimą ir informaciją
- Socialinę žiniasklaidą ir internetines svetaines

Kokios yra galimos prastos komunikacijos priežastys ir pasekmės?

Priežastys	Pasekmės
<ul style="list-style-type: none">• Neišsamūs atsakymai<ul style="list-style-type: none">• Netinkamas stilius• Gandų skleidimas• Nesugebėjimas redaguoti<ul style="list-style-type: none">• Prielaidų darymas• Per daug informacijos	<ul style="list-style-type: none">• Švaistomas laikas ir (arba) ištekliai• Padidėja darbuotojų kaita<ul style="list-style-type: none">• Įtempti santykiai• Sumažėjusios pajamos• Padidėjusios darbo apimtys<ul style="list-style-type: none">• Sukelia nesusipratimų• Įtaka komandos dinamikai• Sumažėjęs produktyvumas

Kuo skiriasi įtraukioji komunikacija nuo prieinamos komunikacijos?



Įtraukioji komunikacija

Skirta pasiekti plačią įvairią auditoriją. Pavyzdžiui, el.

- laiškų rašymas paprasta, lengvai suprantama kalba

Prieinama komunikacija

Mechanizmas, padedantis mums būti labiau įtraukiančiais savo komunikacijoje. Pavyzdžiui:

- Antraščių pateikimas pristatymuose
- Susitikimų medžiagos spausdinimas.
- Internetinė svetainė ir socialinė žiniasklaida
- Informacijos Brailio raštu įtraukimas teikiant viešąsias paslaugas

Komunikācijas stiliai. Užduotis

- 5 minūtēs

Varnele pažymēkite klausimus, kurie, jūsu manymu,
jums tinka

Kryželiu pažymēkite klausimus, kurie, jūsu manymu,
jums netinka

Įsitikinkite, kad prie kiekvieno klausimo pažymėjote
varnelę arba kryželį.

Bendravimo stiliai. Užduotis

	Aktyvistas	Pragmatikas	Teoretikas	Atspindėtojas
Žymėjimų numeriai	2 10 12 ✓ 16 20 ✓	3 ✓ 6 ✓ 8 ✓ 13 17	1 ✓ 5 7 15 19	4 ✓ 9 ✓ 11 14 18 ✓
Pažymėjimų skaičius	2	3	1	3

0-2 = žemas
3 = vidutinis
4-5 = aukštas

Komunikacijos stiliai – žymėjimas

- * Aktyvistai mėgsta pasiraityti rankoves, įsitraukti į darbą ir mokytis proceso metu. Jie mėliau mokosi darydami, viską sprendžia iš karto, mėgsta išbandyti naujus dalykus ir džiaugiasi nauja patirtimi.

Reguliariai pasitikrina, kad dar kartą įvertintų sprendimą

- * Pragmatikai nori žinoti, kaip pritaikyti tai, ko mokosi, realiame pasaulyje, ir domisi, kas veikia ir kaip tai duoda rezultatų.

- * Išsamiai paaiškina poveikį, šalutinį poveikį ir įvairias gydymo galimybes

Teoretikai gerai mokosi iš sąvokų ir modelių. Jiems labiau patinka turėti konceptualų pagrindą, kad galėtų suprasti naują informaciją ir mąstyti apie tai, ko mokosi, abstrakčiai.

- * Paaiškinkite, kuo grindžiamas sprendimas, ir savo mąščių procesą, kodėl manote, kad tai geriausias variantas

Atspindėtojai mėliau stebi, kaip ką nors daro kiti, prieš bandydami tai daryti patys. Jiems patinka turėti laiko įsisavinti informaciją ir ją apgalvoti.

Skatinkite padėti pacientui pasikalbėti su kitais, kurie yra išgyvenę šią situaciją



**Su kokiais iššūkais galime
susidurti bendraudami
Europos sveikatos priežiūros
įstaigose ?**

Bendravimo iššūkiai

- * Kalbos barjerai
- * Religija / tikėjimas
- * Kultūrinis kontekstas
- * Šeimos dinamika
- * Žmonių migracija
- * Pacientų supratimo lygis
- * Pacientų amžius



Dabartinė geroji praktika: Neįgalumas



not every disability
is visible

Į žmones orientuota kalba

- Žmonės su negalia
- Autizmo spektrą turintis vaikas
- Disleksiją, diabetą turintis asmuo ir kt.

Į tapatybę orientuota kalba

- Neįgalieji (socialinis negalios modelis)
- Autizmo spektrą turintis vaikas
- Disleksiją, diabetą turintis asmuo ir kt.

Venkite

Jis kenčia nuo...

Lėtas

Prikaustytas prie neįgaliojo
vežimėlio

Vartokite

Jis turi x būklę / negalią

Asmuo, turintis mokymosi negalią

Neįgaliojo vežimėliu
besinaudojantis asmuo

ACCESO A LA JUSTICIA

Por un Servicio Policial Inclusivo de calidad
para las Personas con Discapacidad



Handicap
Handikap
Handikep

Albanų, bosnių, čekų, danų, olandų,
prancūzų, italų, rumunų, slovakų, slovėnų, slovėnų,
ispanų

3 Décembre

Journée internationale des personnes handicapées



passer à l'action **invalidité - inclusion**
les femmes handicapées **comprendre le handicap** **mobiliser l'action**
promouvoir la dignité **organisez des événements** **intégrer le handicap**
organiser des forums **assurer l'égalité**
élaborer des politiques sociales **emploi** **éducation inclusive**
intégration sociale **défendre les droits de l'homme**
enfants handicapés **autonomisation**
soins de santé accessibles
collecte de données **sensibilisation**
La stigmatisation et les stéréotypes

Accesible
Nations Unies

Soyez informés! Participez!
www.un.org/disabilities
enable@un.org

Dabartinė geroji praktika: Lytis ir lytinė tapatybė



Lytis: fizinės ir fiziologinės asmens savybės, paprastai gimstant priskiriamos moteriai arba vyrui.

Lytis: socialiniai ir kultūriniai konstruktai, normos, elgesys ir vaidmenys, susiję su vyriškumu ar moteriškumu, taip pat tarpusavio santykiai.

Lyties tapatybė: vidinis savęs suvokimas, kuris gali atitikti lytį arba ne.

Lyties išraiška: būdas, kuriuo asmuo išreiškia savo lytinę tapatybę, įprastai per savo išvaizdą, aprangą ir elgesį.

Nebinarinė lytis: lytinė tapatybė, kuri nėra vien tik vyriška arba moteriška.

Lyties kintamumas: nenustatytos lyties tapatybės ir išraiškos, kurios gali kisti ir keistis

Belytės kalbos

Lyčiai neutralios kalbos

Įlytintos kalbos

Kalbos, kuriose nėra gramatinės lyties ir įvardžiuotinės lyties, t. y. dauguma žodžių jau yra neutralūs.

Pvz. gruzinų kalbos neutralus įvardis „*ის*“ (yra)

estų
suomių
vengrų
gruzinų
erzų

Kai daiktavardžiai dažniausiai yra neutralios lyties, o kiekvienai lyčiai būdingi asmeniniai įvardžiai.

Pvz., angliškas įvardis „*they*“ arba daniškas įvardis „*de*“.

danų
anglų
švedų

Kai kiekvienas daiktavardis turi gramatinę lytį, o asmeninių įvardžių lytis paprastai atitinka pamatinį daiktavardį.

pvz., . *el/la candidato/a* arba *candidate* (vietoje *candidato*)

vokiečių
prancūzų
bulgarų
lenkų
čekų
ukrainiečių
ispanų

Lyčiai neutralios kalbos pavyzdys

1. Jei įmanoma, venkite lyties ir (arba) dvinarės kalbos / būkite kuo labiau įtraukūs.

2. Vietoje to, rinkitės įtraukią kalbą – pridėkite kitos giminės galūnes, rašykite abiejų giminių daiktavardžius.

Pavyzdžiui: „renginyje dalyvavo specialistės (-ai)“ arba „renginyje dalyvavo specialistės ir specialistai“

3. Skatinkite ir pripažinkite asmeninius įvardžius

Įlytintos kalbos pavyzdys

Vaikinai / ponios ir ponai

Vyras / žmona

Žmonija, pirmininkas, atstovas spaudai, darbuotojas, policininkas, ugniagesys

Ji/jos
Jis/jo

Neutralios alternatyvos pavyzdys

žmonės / komanda / visi

Sutuoktinis, partneris

Žmonija, pirmininkas (-ė), atstovas(-ė) spaudai, darbuotojas (-a), policininkas (-ė), ugniagesys (-ė)

tJie/jų

Dabartinė geroji praktika: Rasė ir etniškumas

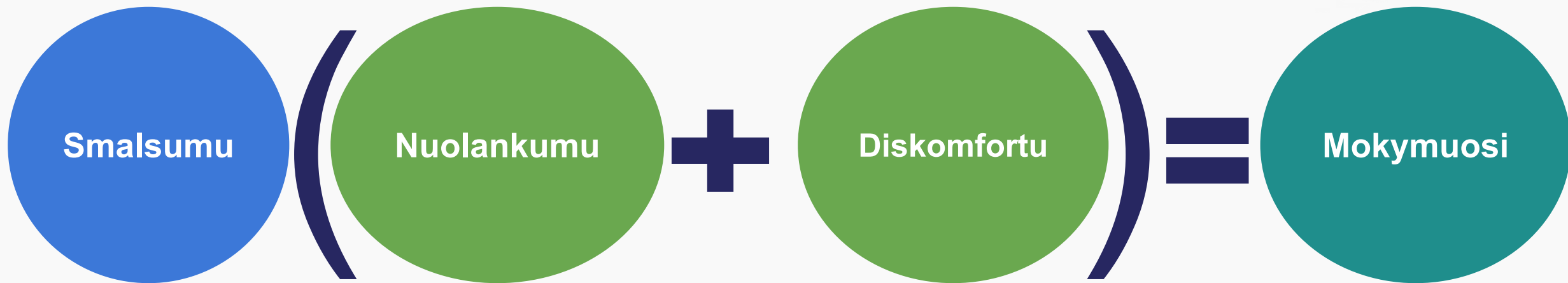
Rasė - žmonių, turinčių bendrų fizinių bruožų ir bendrų protėvių, kultūros ir istorijos bruožų, pavyzdžiui, odos spalvą ir plaukų tipą, grupavimo terminas.

Etniškumas - grupės, turinčios bendrą socialinę, kultūrinę, kalbinę kilmę ir tradicijas.

Tačiau abu šie terminai yra socialiniai konstruktai, naudojami žmonėms skirstyti į gyventojų grupes.

Etninė mažuma	Visuotinė dauguma
Spalvotosios rasės žmonės	BAME
Įvairių rasių atstovai	Dvigubas paveldas

Patogiai jauskitės su įtraukiančia kalba



Komunikacijos svarba onkologinių ligonių priežiūroje

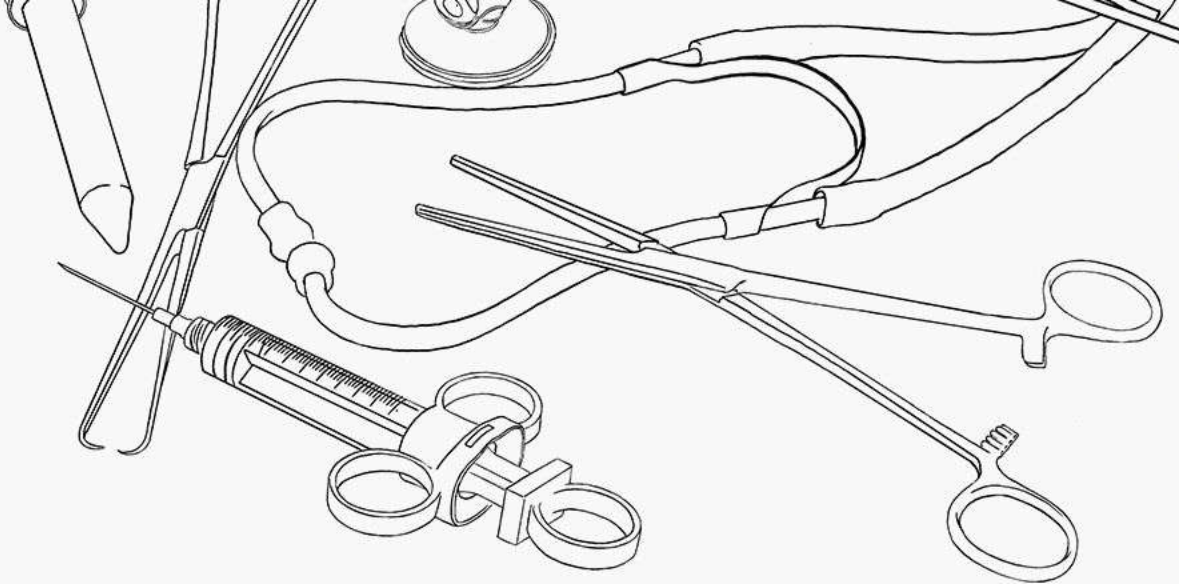


Klausimai?

Tolesni žingsniai

- * Pakalbėkite su kitais apie tai, ką sužinojote
- * Atlikite užduotis savo darbo knygoje
- * Pasitikrinkite, kada vyks kitas užsiėmimas
- * Jei reikia, kreipkitės dėl tolesnės pagalbos





European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**

Inclusive
Employers

YOUTH
CANCER
EUROPE

Sveikatos priežiūros paslaugų teikėjo vaidmuo įtraukiosios vėžio priežiūros srityje



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

Bendri klausimai

- * Stenkimės sukurti tokią aplinką, kurioje žmonės jaustųsi saugūs.
- * Suteikime žmonėms galimybę pasidalyti savo nuomone ir užtikrinkime, kad tai darytume be smerkimo.
- * Atsižvelkite į tai, kad kambaryje gali būti žmonių, turinčių gyvenimiškos patirties šia tema.
- * Kviečiame užduoti klausimus ir dalyvauti – tam pakelkite ranką.

**Kaip asmens
tapatybė veikia jų
vėžio priežiūrą?**

Tapatybės poveikis priežiūrai

“Šiuo metu šalyje yra per daug gydytojų, kad būtų rūpinamasi neįgalaus gydytojo rengimu. Jei tai reiškia, kad kai kurie žmonės bus palikti nuošalyje, taip ir bus”.

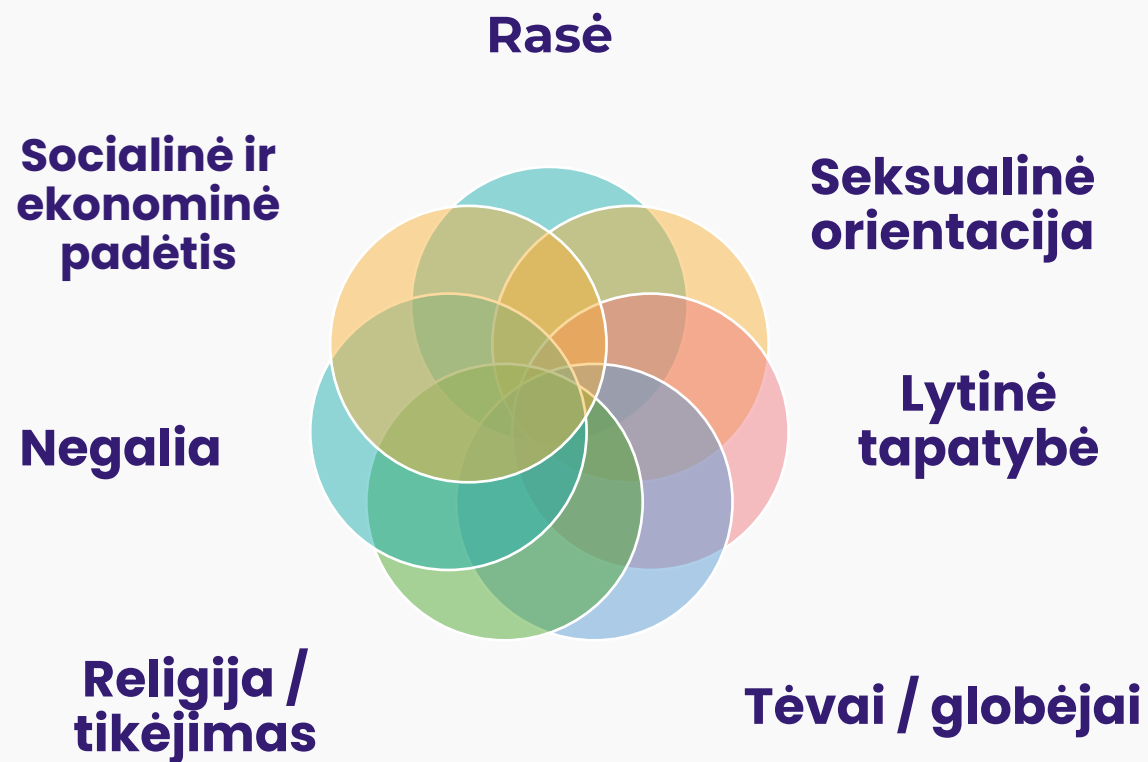


Tapatybės poveikis priežiūrai



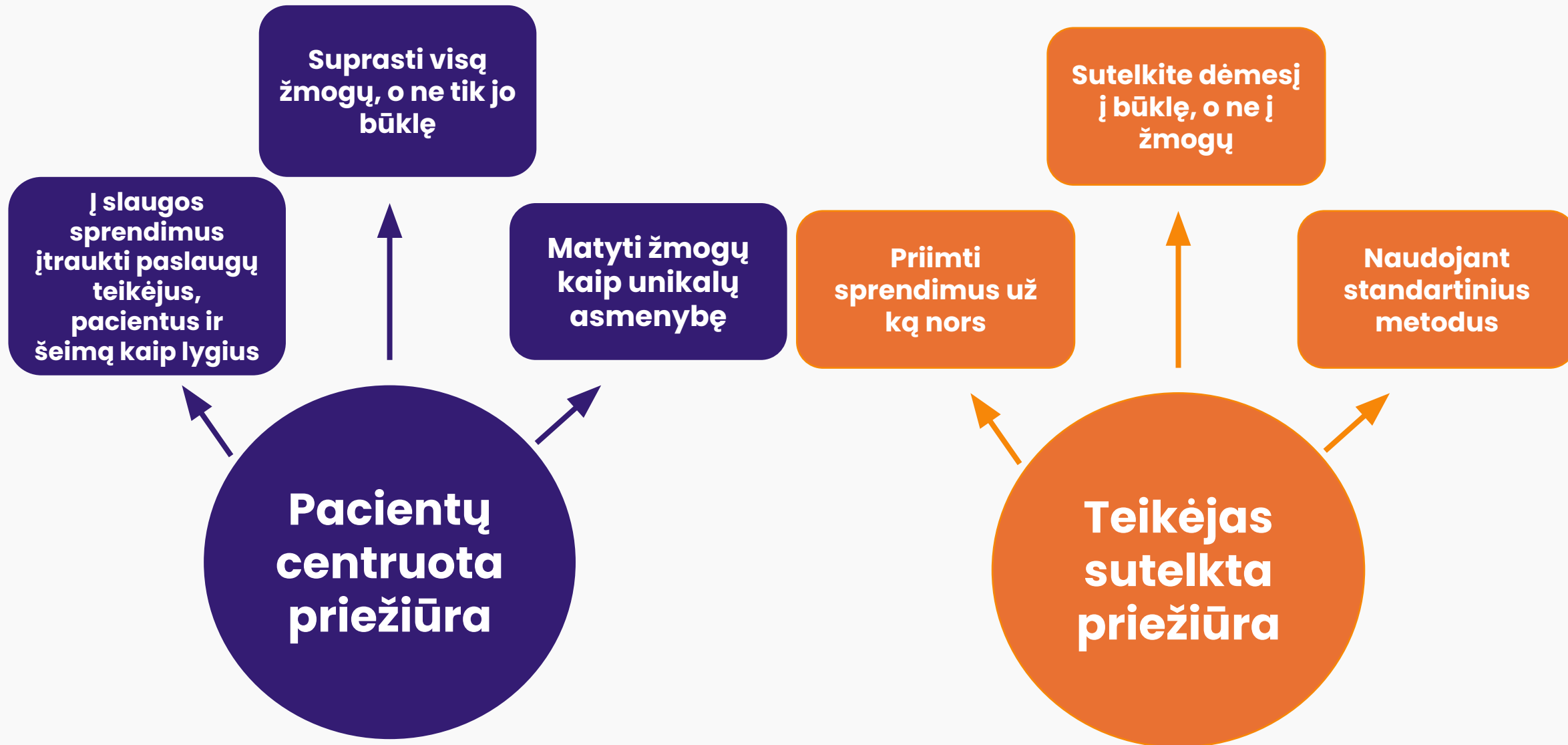
"Man prireikė metų, kol buvo nustatyta diagnozė, o ją išgirdau būdamas 15 metų, kai mokiausi vidurinėje mokykloje. Mano pažymiai nukrito nuo geriausių ki to, kad turėjau praleisti bandomuosius egzaminus ir mano pažymiai buvo visiškai žemi. Jaučiau tokį spaudimą, ypač dėl to, kad esu arabų kilmės ir mano šeima buvo gana griežta akademinių dalykų atžvilgiu."

Tarpsektoriškumas



Tarpsektoriškumas - tai idėja, kad pasaulį patiriame ne pagal vieną savybę, o tai, kaip šios skirtingos savybės susikerta, turi įtakos tam, kaip patiriame įvairius iššūkius.

**Kaip atrodo įtraukios
ir prieinamos
sveikatos priežiūros
paslaugos?**



Diskriminacija sveikatos priežiūros statistikoje

- * Moterų, turinčių judėjimo negalią, 70 proc. rečiau buvo klausiama apie kontracepciją
- * Pacientai, priklausantys juodaodžių (18,6 proc.) ir azijiečių (15,4 proc.) etninėms grupėms, rečiau pasitikėjo ir pasitikėjo gydytojais ar slaugytojais nei baltųjų etninių grupių atstovai.
- * 40,7 proc. gydytojų teigė pasitikintys savo gebėjimu teikti tokios pat kokybės paslaugas neįgaliems pacientams.
- * Tik 8 proc. gydytojų sutiko, kad jie pasitiki savo žiniomis apie specifinius LGBTQ+ pacientų sveikatos priežiūros poreikius, ir labai nedaug rutiniškai klausinėjo apie seksualinę orientaciją (5 proc.), lytinę tapatybę (3 proc.) ir pageidaujamus įvardžius (2 proc.).

[https://www.esmoopen.com/article/S2059-7029\(20\)32734-4/fulltext#%20](https://www.esmoopen.com/article/S2059-7029(20)32734-4/fulltext#%20)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33523739/>

<https://raceequalityfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/REF-Better-Health-471-1.pdf>

Atvira diskriminacija

Ižūlus, akivaizdus ir tyčinis veiksmas, kai su kuo nors elgiamasi neteisingai.

pvz., atsisakymas suteikti sveikatos priežiūros paslaugas žmogui dėl jo lytinės tapatybės arba didesnės kainos už paslaugas nustatymas romų tautybės asmeniui.

Paslėpta diskriminacija

Subtili, dažnai netyčinė ir gali būti susijusi su nesąmoningais išankstiniais nusistatymais

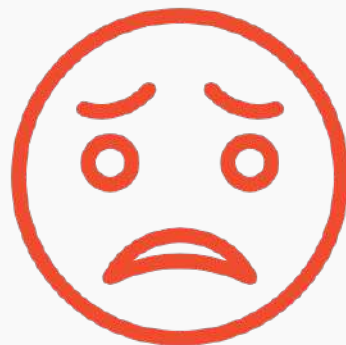
pvz., manymas, kad kas nors nesupras, nes yra jaunas, arba manymas, kad tos pačios lyties lydintis asmuo yra brolis ar sesuo, o ne partneris.

Poveikis ir ketinimas



**Tai, ką
pasakėte
(ketinimas)**

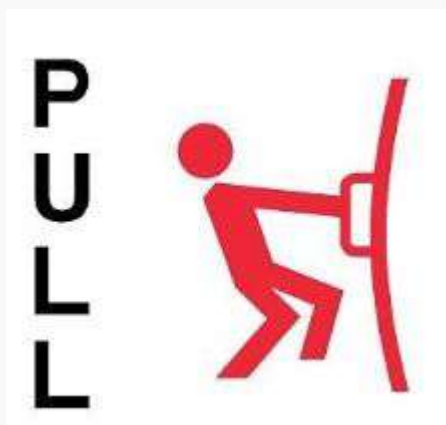
vs.



**Kas buvo
išgirsta
(poveikis)**

Visi sakome ir elgiamės su gerais ketinimais, tačiau kartais tai neturi tokio poveikio, kokio tikėjomės, dažnai dėl to, kad mūsų auditorija turi kitokią pasaulėžiūrą nei mes.

Problemiškas elgesys



- * Atviri klausimai
- * Ištraukiami vaizdai
- * Aktyvus klausymas



- * Siūlo
- * Informacijos suteikimas
- * Tvirtinantis

Jaunų pacientų įgalinimo svarba



YOUTH
CANCER
EUROPE

Source: Youth
Cancer Europe

**Kaip padidinti
sveikatos priežiūros
paslaugų
įtraukumą?**

Dvylika būdų, kaip galima padidinti sveikatos priežiūros paslaugų įtrauktį

Saugokitės išankstinių nuostatų ir stereotipų

Pakeiskite etiketes tinkama terminologija

Naudokite įtraukią kalbą

Užtikrinkite fizinės erdvės įtraukumą

Užtikrinkite veiksmingus bendravimo metodus

Astipriosiomis savybėmis pagrįsto požiūrio taikymas

Įtraukiančių sveikatos priežiūros tyrimų užtikrinimas

Sveikatos priežiūros paslaugų teikimo balų skaičiaus didinimas

Saviugda

Individualūs ir organizaciniai įsipareigojimai

Įtraukios sistemos skatinimas

Naudokite įtraukius ir tinkamus ženklus ir simbolius

Ar galite pateikti kiekvieno iš jų pavyzdį, kurį galbūt norėtumėte pakeisti savo organizacijoje?

Įtraukios fizinės erdvės užtikrinimas

Dažniausiai galvojame apie:

- durų plotį
- baldų išdėstymą
- galimybę naudotis neįgaliųjų vežimėliais

Tačiau ar galvojame apie:









- tinkamo dydžio chalatus ar kraujospūdžio manžetes
- apšvietimo, šildymo ar garso poveikį
- informacijos ir ženklų spalvą ir kontrastą
- erdvę maldai ar ramiam laikui

Įtraukiančių ir tinkamų ženklų ir simbolių naudojimą



Fire Safety

Tick the correct box.

Scenario	Do	Don't
 Go to fire assembly area	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Don't open hot doors during fire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Do not jump through a window	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Do not hide in any furniture or room	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Go out of the building	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Don't use the elevator to evacuate from fire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Do not return to get your belongings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Listen to the Fire alarm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vaidmenų ribos

Sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai turi būti:

- Matomi įtraukties rėmėjai
- Aktyviai klausytis, kad suprastų
- Nuolat stengtis ugdyti save ir kitus
- Pacientų ir nepakankamai atstovaujamų grupių atstovai, įtraukiantys juos į galios ratą
- Geranoriški sau, nes tai mokymosi, o ne kaltinimo kelionė.
- **Atstovai, kurie meta iššūkį atskirčiai**

**Sveikatos
priežiūros
paslaugų teikėjai
neprivalo būti:**

- * Įtraukties specialistai
- * Mąstymo policija
Politikai

Kuris iš jų jums atrodo priimtiniausias?

Kalbėtojas – palaiko žodžiu

Čempionas – skatina žmones eiti į priekį

Stiprintojas – pastiprina kitų balsus

Atstovas – įtraukia nepakankamai atstovaujamas grupes į galios ratą

Mokslininkas – klausosi ir mokosi, skaito ir tiria

Užtarėjas – atsako į įžeidžiančius komentarus ar juokelius

Patikėtinis – suteikia erdvę palaikymui



Kuris jums atrodo mažiausiai priimtinas?

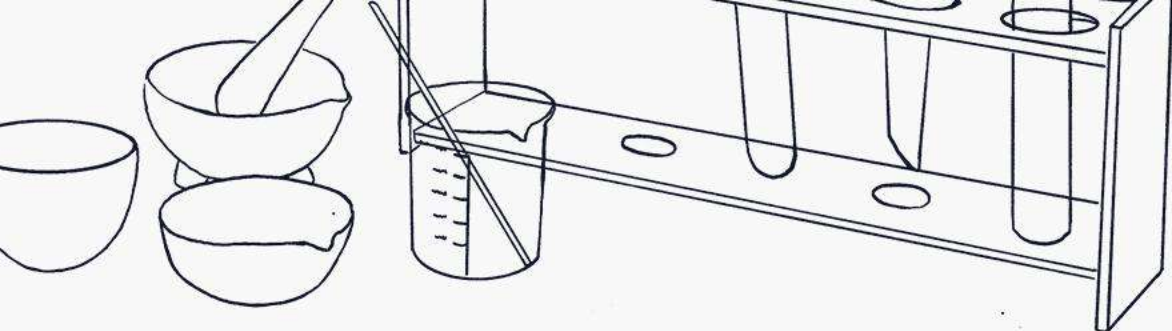
Kokie yra jūsų įgūdžiai?

Klausimai?

Tolesni žingsniai

- * Pakalbėkite su kitais apie tai, ką sužinojote
- * Atlikite užduotis savo darbo knygoje
- * Pasitikrinkite, kada vyks kitas užsiėmimas
- * Jei reikia, kreipkitės dėl tolesnės pagalbos

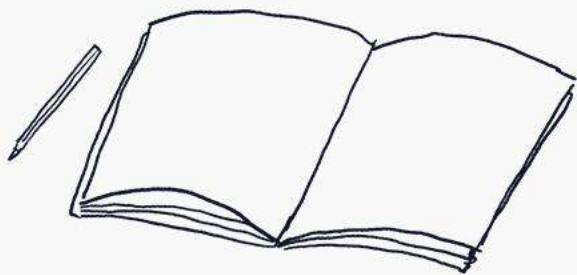




European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**

Inclusive
Employers

**YOUTH
CANCER
EUROPE**



Tyrėjo vaidmuo įtraukiosios vėžio priežiūros srityje



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

Bendri klausimai

- * Stenkimės sukurti tokią aplinką, kurioje žmonės jaustųsi saugūs.
- * Suteikime žmonėms galimybę pasidalyti savo nuomone ir užtikrinkime, kad tai darytume be smerkimo.
- * Atsižvelkite į tai, kad kambaryje gali būti žmonių, turinčių gyvenimiškos patirties šia tema.
- * Kviečiame užduoti klausimus ir dalyvauti – tam pakelkite ranką.



Užsiėmimo tikslai

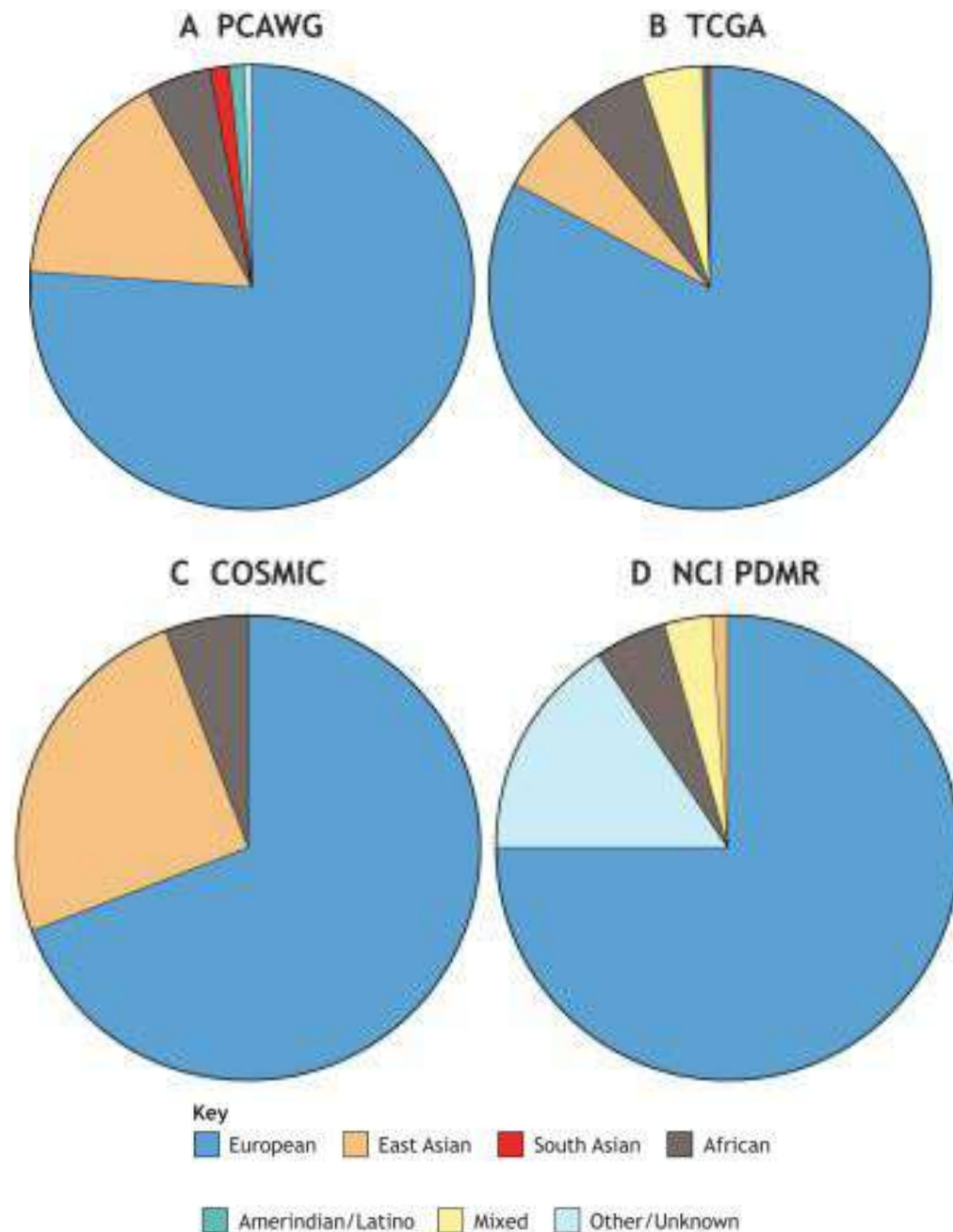
- * Suprasti mokslinių tyrimų vaidmenį kovojant su nelygybe vėžio tyrimų srityje
- * Išnagrinėti dažniausiai pasitaikančius mokslinių tyrimų pavojus, kurie prisideda prie nelygybės priežiūros srityje
- * Išnagrinėti įtraukią mokslinių tyrimų praktiką viso mokslinių tyrimų ciklo metu
- * Asmeninių ir organizacinių mokymosi ir tobulėjimo poreikių nagrinėjimas



**Kokie yra iššūkiai
vykdant įtraukiuosius
vėžio tyrimus?**

Vėžio tyrimuose trūksta įvairovės

- Didelėse viešosiose saugyklose trūksta neeuropietiškos kilmės mėginių pavyzdžių (Molina-Aguilar ir Robles-Espinoza, 2023, Conti ir kt., 2021, Fernandez-Rozadilla ir kt., 2022)
- Moterys turi didesnę riziką patirti nepageidaujamą reakciją į vaistą, nes dauguma vaistų išbandomi su vyrais (Lee ir Wen, 2020)
- Tinkamumo kriterijai dažnai neproporcingai veikia neįgaliuosius. Iš 98 tyrimų tik 17 tyrimų buvo numatyti būdai, kaip neįgaliesiems padėti duoti sutikimą (DeCormier Plosky, 2022)



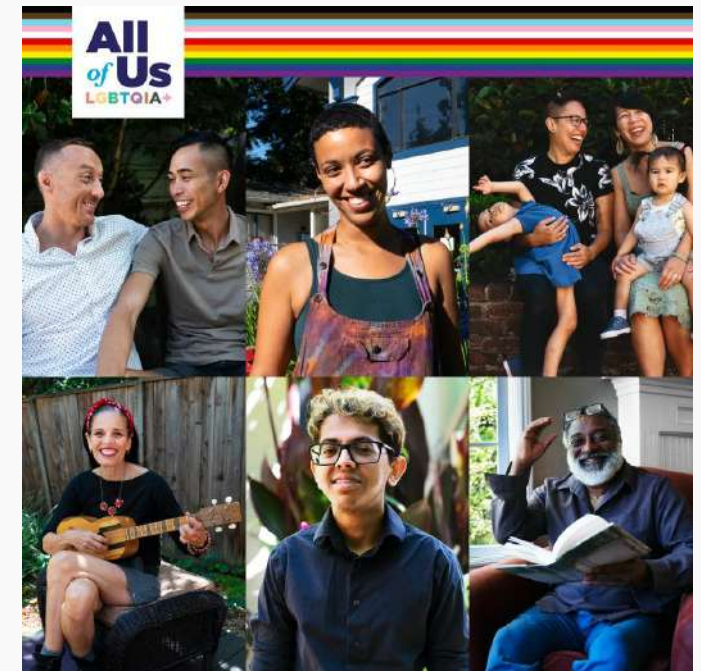
Visų mūsų tyrimų programa

Vietinės bendruomenės

- * Bendravimas su pirmųjų tautų ir čiabuvių bendruomenėmis, siekiant suprasti, kaip geriausiai jas įtraukti į mokslinius tyrimus
- * Aiškūs įsipareigojimai ir procesai, kuriais siekiama pripažinti ir palaikyti suverenumą, papročius, kultūrą ir įstatymus atliekant visus mokslinius tyrimus

LGBTQ+ bendruomenė

- * Išplėsti demografinių duomenų rinkimą, kad į jį būtų įtraukti standartiniai duomenys apie seksualinę orientaciją, lytį, priskirtą gimimo metu, ir lytinę tapatybę



**Koks tyrėjo vaidmuo
keičiant šią situaciją?**

Vaidmens ribos

Tyrėjai turi būti:

- Matomi įtraukties šalininkai
- Aktyviai klausytis, kad suprastų
- Nuolat stengtis ugdyti save ir kitus
- Pacientų ir nepakankamai atstovaujamų grupių atstovai, įtraukiantys juos į galios ratą
- Būti geranoriški sau, nes tai yra mokymosi, o ne kaltinimo kelionė
- **Atstovai, kurie meta iššūkį atskirčiai**

Tyrėjai neprivalo būti:

- * Sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai
- * Terapeutai
- * Įtraukties specialistai
- * Minties policija
- * Politikai
- * Mokslininkai
- * Doktorantūros studijų absolventai



Kokie yra jūsų įgūdžiai?

Kalbėtojas – palaiko žodžiu

Čempionas – skatina žmones eiti į priekį

Stiprintojas – pastiprina kitų balsus

Atstovas – įtraukia nepakankamai atstovaujamas grupes į galios ratą

Mokslininkas – klausosi ir mokosi, skaito ir tiria

Užtarėjas – atsako į įžeidžiančius komentarus ar juokelius

Patikėtinis – suteikia erdvę palaikymui



Kuris iš jų jums atrodo priimtinausias?

Kuris jums atrodo mažiausiai priimtinas?



Kaip iki šiol savo tyrimuose taikėte įtrauktį?

* **Pratimas**

Dirbdami grupėse išskirkite skirtingus jūsų įprasto mokslinių tyrimų ciklo etapus ir kaip kiekviename iš jų atsižvelgėte į įtrauktį

Ar yra sričių, kuriose šiuo metu nesvarstote įtraukimo klausimo?

Kaip galėtumėte tai pakeisti?

Pacientų ir visuomenės įtraukimas



Source: Queens University Belfast

Atsižvelgimas į įtrauktą rengiant tyrimą

1 pavyzdys: komunikacija naudojant paveikslėlius (ang. talking mats), skirti mokymosi negalią turintiems žmonėms dalyvauti (Mitchell ir Sloper, 2011)

Iššūkis

Mokymosi ar bendravimo sutrikimų turintiems jaunuoliams būtų buvęs sunkiai pritaikomas pusiau struktūruoto interviu metodas

Sprendimas

Komunikacija naudojant paveikslėlius, kuriuose dalyviams buvo užduodami paprastai suformuluoti klausimai ir jie buvo kviečiami pasirinkti simbolius, atitinkančius jų mintis ir jausmus.

Poveikis

Jaunuoliams, turintiems mokymosi ir (arba) bendravimo sutrikimų, suteikta galimybė dalyvauti projekte ir pateikti realių įžvalgų apie tai, kokius pasirinkimus ir (arba) sprendimus jie priima ir nori priimti, kaip jie juos priima ir kaip jie vertina sprendimų priėmimo procesą.



**Kaip galėtumėte
apsvarstyti įtraukimą į
dalyvių atranką ir
duomenų rinkimą?**

Atsižvelgimas į įtraukimą vykdant dalyvių pritraukimą

2 pavyzdys: vaizdo įrašų naudojimas kaip alternatyva ilgiems dalyvių informacijos lapams (Johnson ir kt., 2022)

Iššūkis

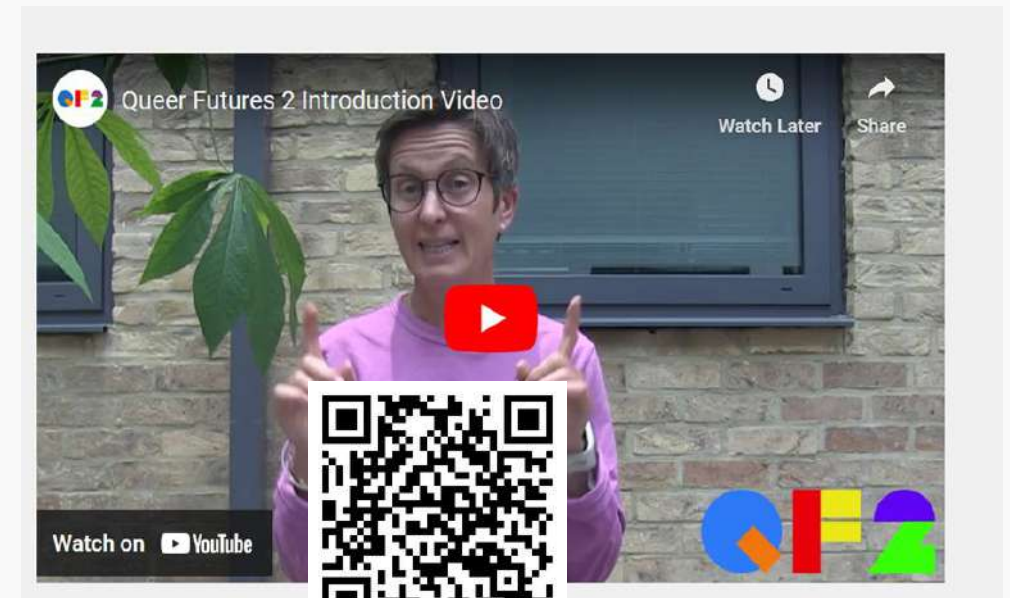
Jauni žmonės pranešė, kad jiems sunku suprasti ilgus dalyvių informacijos lapus ir dėl to mažėja tikimybė, kad jie dalyvaus tyrime.

Sprendimas

Naudojant vaizdo įrašus ir infografikus, informaciją apie tyrimą pateikti paprastai ir patraukliai.

Poveikis

Daugelis jaunų žmonių pabrėžė, kad taip jiems buvo daug lengviau susipažinti su informacija, todėl jiems buvo lengviau priimti pagrįstą sprendimą dalyvauti tyrime.



Atsižvelgimas į įtrauktį renkant duomenis

3 pavyzdys: „WhatsApp“ naudojimas siekiant sukurti saugią erdvę LGBTQ+ jaunimui (McDermott ir kt., 2024)

Iššūkis

Sunkumai pritraukiant ir išlaikant LGBTQ+ jaunuolius kalbėti apie psichikos sveikatos, mokyklos ir sveikatos priežiūros patirtį

Sprendimas

Naudoti „WhatsApp“ žinučių programą interviu atlikti, nes daugeliui jaunuolių tai yra pageidaujamas bendravimo būdas

Poveikis

Naudojant jauniems žmonėms pažįstamą bendravimo būdą, jie galėjo išreikšti savo nuomonę tokiu būdu, kuris jiems atrodė saugus ir patrauklus. Tai, kad nebuvo tiesioginio apklausėjo (asmeninio ar virtualaus), padidino ilgalaikio įsitraukimo į tyrimą tikimybę.



Back to home

Work or Schoolwork

Doing work or schoolwork at home

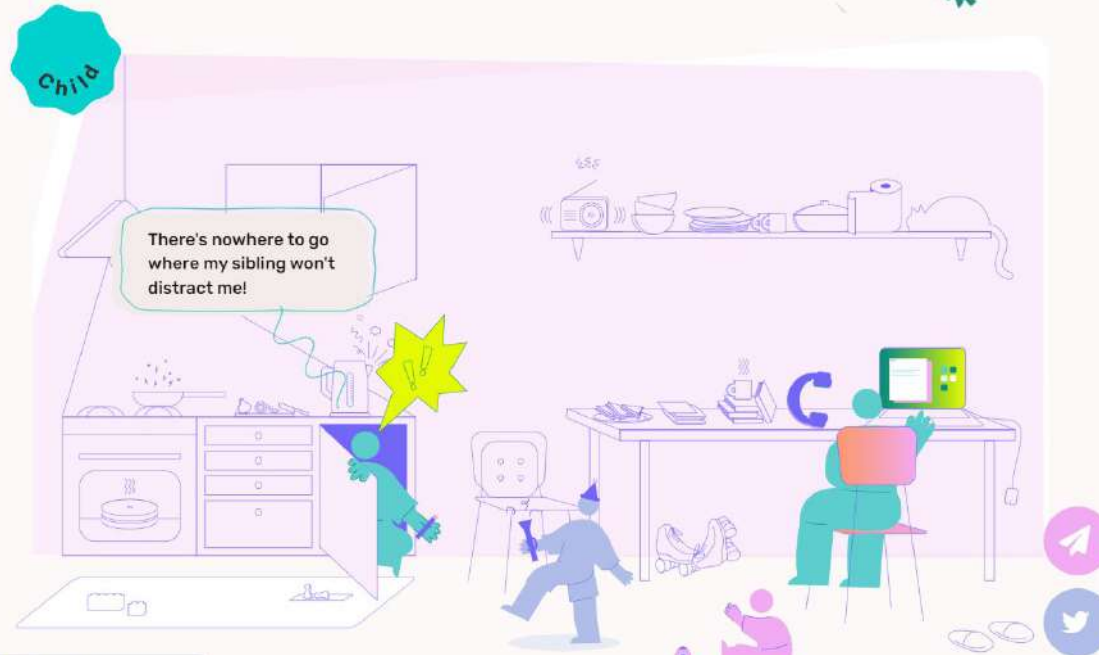
I'm constantly being distracted

I have no choice about where I work

I can't get my schoolwork done because I share my bedroom

<https://homehacktoolkit.co.uk/solution/avoiding-interruption-when-working-in-a-shared-space-child>

Hover & Click  to find ideas



Tyrimų sklaida

Back to home

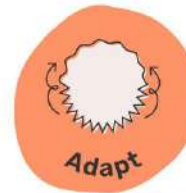
Child

Work or Schoolwork

I'm constantly

Is there a calmer place adapted for studying? Or a busy room?

Explore how each design



Child

Adapt

These ideas could help you fit your own study area into a room that is separated from noise and interruptions.

Explore ideas on Pinterest

At Home with Children
Adapt: school work



Klausimai?

Tolesni žingsniai

- * Pakalbėkite su kitais apie tai, ką sužinojote
- * Atlikite užduotis savo darbo knygoje
- * Pasitikrinkite, kada vyks kitas užsiėmimas
- * Jei reikia, kreipkitės dėl tolesnės pagalbos



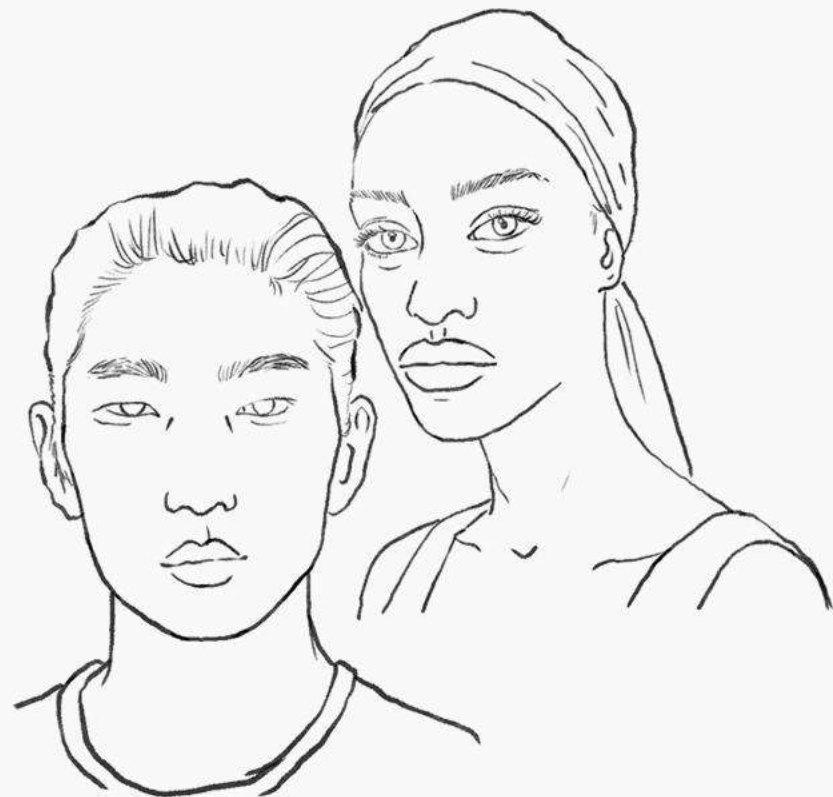


European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**

Inclusive
Employers

YOUTH
CANCER
EUROPE

Pacientų atstovų vaidmuo įtraukios vėžio priežiūros srityje



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

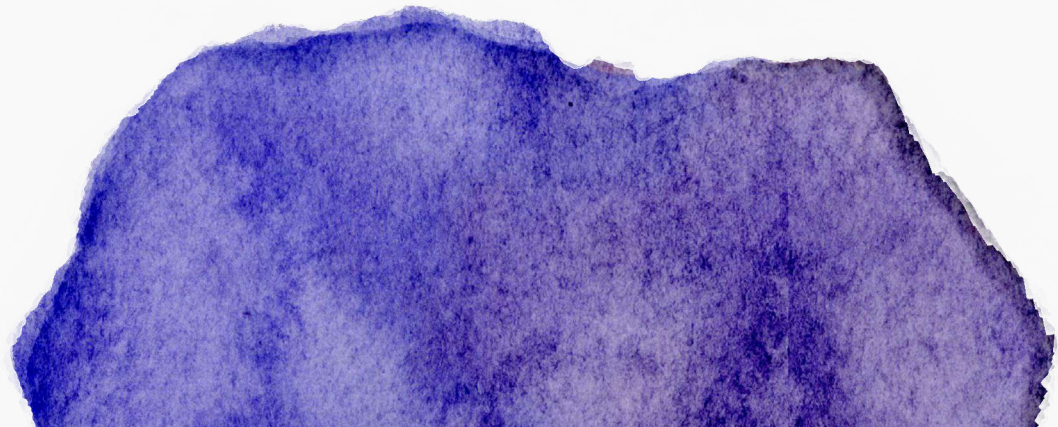
Bendri klausimai

- * Stenkimės sukurti tokią aplinką, kurioje žmonės jaustųsi saugūs.
- * Suteikime žmonėms galimybę pasidalyti savo nuomone ir užtikrinkime, kad tai darytume be smerkimo.
- * Atsižvelkite į tai, kad kambaryje gali būti žmonių, turinčių gyvenimiškos patirties šia tema.
- * Kviečiame užduoti klausimus ir dalyvauti – tam pakelkite ranką.



Užsiėmimo tikslai

- * Suprasti pacientų atstovų vaidmenį kovojant su nelygybe vėžio priežiūros srityje
- * Nustatyti atvirą ir paslėptą diskriminaciją sveikatos priežiūros praktikoje
- * Išnagrinėti įtraukią sąjungininkystę ir veiksmingą atstovavimą
- * Suprasti, kaip įtraukti pagrindines suinteresuotąsias šalis, kad būtų pasiekti įtraukūs rezultatai



**Su kokiais iššūkais
susiduria jaunieji
pacientai vėžio
priežiūros metu?**

Su diskriminacija susijusi statistika sveikatos priežiūros srityje

- * Moterys, turinčios judėjimo negalią, **70 proc.** rečiau buvo klausiamos apie kontracepciją
- * Pacientai, priklausantys juodaodžių (**18,6 proc.**) ir azijiečių (**15,4 proc.**) etninėms grupėms, mažiau pasitikėjo gydytojais ar slaugytojais nei baltųjų etninių grupių atstovai.
- * **40,7 proc.** gydytojų teigė pasitikintys savo gebėjimu teikti tokios pat kokybės paslaugas neįgaliems pacientams.
- * Tik **8 proc.** gydytojų sutiko, kad jie pasitiki savo žiniomis apie specifinius LGBTQ+ pacientų sveikatos priežiūros poreikius, ir labai mažai gydytojų rutiniškai klausė apie seksualinę orientaciją (**5 proc.**), lytinę tapatybę (**3 proc.**) ir pageidaujamus įvardžius (**2 proc.**).

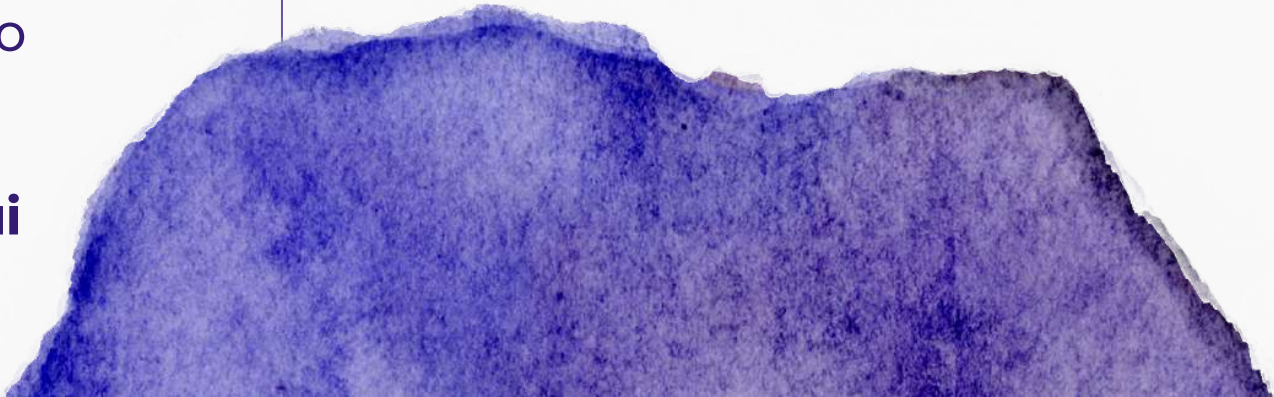
**Koks yra
paciento atstovo
vaidmuo?**

Vaidmens ribos

Pacientų gynėjai turi būti:

- Matomi įtraukties šalininkai
- Aktyviai klausytis, kad suprastų
- Nuolat stengtis ugdyti save ir kitus
- Pacientų ir nepakankamai atstovaujamų grupių atstovai, įtraukiantys juos į valdžios ratą
- Geri sau, tai mokymosi, o ne kaltinimo kelionė
- **Atstovai, kurie meta iššūkį atskirčiai**

Pacientų gynėjai neprivalo būti:

- Sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai
 - Terapeutai
 - Įtraukties specialistai
 - Mąstymo policija
 - Politikai
- 

Kokie yra jūsų įgūdžiai?

Kalbėtojas – palaiko žodžiu

Čempionas – skatina žmones eiti į priekį

Stiprintojas – pastiprina kitų balsus

Atstovas – įtraukia nepakankamai atstovaujamas grupes į galios ratą

Mokslininkas – klausosi ir mokosi, skaito ir tiria

Užtarėjas – atsako į įžeidžiančius komentarus ar juokelius

Patikėtinis – suteikia erdvę palaikymui



Kuris iš jų jums
atrodo
priimtinausias?

Kuris jums
atrodo
mažiausiai
priimtinas?

Kodėl pacientų atstovavimas yra svarbus vėžio gydymo srityje?

- * Leidžia sveikatos priežiūros paslaugų teikėjams ir politikos formuotojams geriau suprasti paciento poreikius ir patirtį
- * Susijęs su geresne gyvenimo kokybe ir gydymo rezultatais
Gerina pacientų sveikatos raštingumą
- * Suteikia balsą žmonėms, kurie nėra išgirsti
- * Priverčia sveikatos priežiūros sistemą būti atskaitingą

Kas yra įtraukios vėžio priežiūros suinteresuotosios šalys?

Vidiniai ar išoriniai

Sprendimų priėmėjai arba įtakos turintys asmenys

Dalyvaujančios, veikiamos, suinteresuotos šalys

Kieno balsu pasigendate kalbant apie vėžio priežiūrą...?

Supraskite jų įtaką ir interesus



Šaltinis: adaptuota pagal Burford (2013, p.56)

Kas yra pagrindinės suinteresuotosios šalys? Kurioje galios įtakos modelio vietoje jie yra? Kokius metodus naudotumėte jiems įtraukti?

1 atvejo analizė

Julija (15 metų) gydos nuo vėžio Lenkijoje. Jos onkologas norėtų įtraukti ją į naują klinikinį tyrimą, kurį ji atitinka visus tinkamumo kriterijus. Ji ir jos tėvai nekalba lenkiškai, todėl jie nerimauja dėl tyrimo, nes nesupranta jiems pateiktos informacijos.

2 atvejo analizė

Raffy (22 m.) kreipėsi į jus, nes yra nepatenkintas gydymu, kuris jam buvo taikytas per paskutinį apsilankymą ligoninėje. Jų vaikinui nebuvo leista lankyti jų gydymosi metu, nes jis nebuvo laikomas šeimos nariu. Raffy norėtų, kad padėtumėte išspręsti šią problemą, kad ji nepasikartotų ir nedarytų poveikio kitoms LGBTQ+ poroms.

Drąsūs pokalbiai: geriausio rezultato siekimas

Žmonių dauguma

Turintys gerų ketinimų,
bet stokojantys žinių,
neištirtos išankstinės
nuostatos

Žmonių
mažuma

Sąmoningai
daroma žala



Drąsūs pokalbiai: geriausio rezultato siekimas

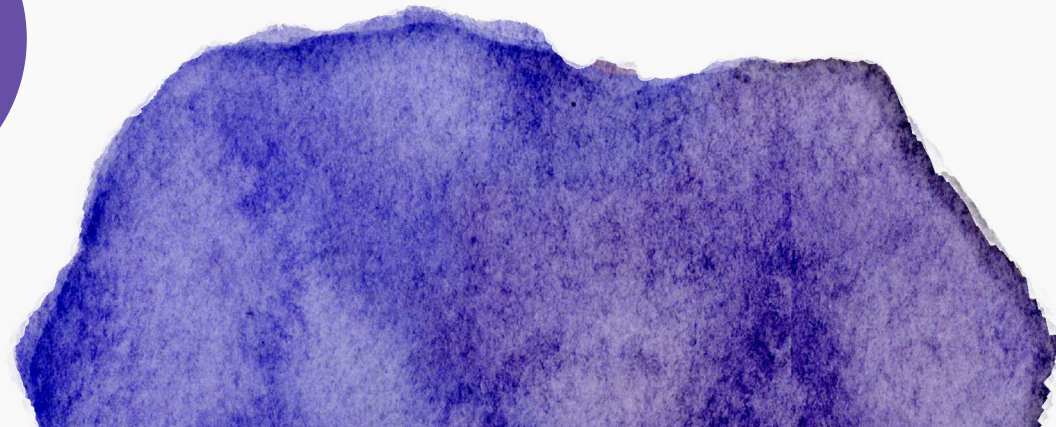
Atminkite **ketinimą vs. poveikį**

Elgesys jaučiasi vienodai, jei
esate jo gavėjas



Žmonių dauguma

Žmonių
mažuma

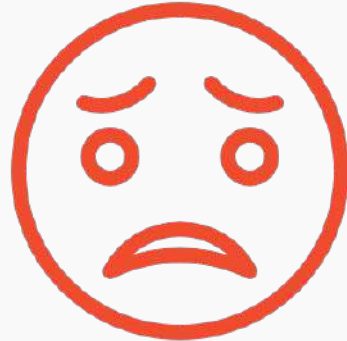


Poveikis ir ketinimas



**Tai, ką
pasakėte**
(ketinimas)

vs.

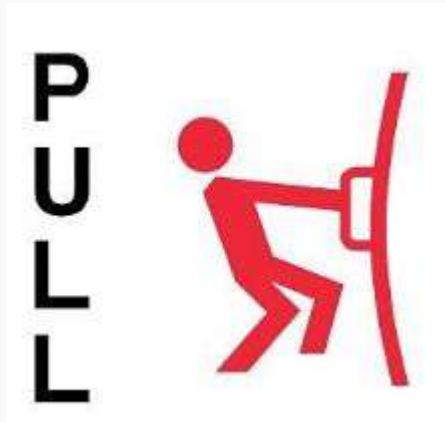


**Kas buvo
išgirsta**
(poveikis)

Visi sakome ir elgiamės su gerais ketinimais, tačiau kartais tai neturi tokio poveikio, kokio tikėjomės, dažnai dėl to, kad mūsų auditorija turi kitokią pasaulėžiūrą nei mes.



Problemiškas elgesys



- * Atviri klausimai
- * Nuomonės išsakymas
- * Aktyvus klausymasis



- * Siūlymas
- * Informacijos teikimas
- * Įsitikinimas

Klausimai?

Tolesni žingsniai

- * Pakalbėkite su kitais apie tai, ką sužinojote
- * Atlikite užduotis savo darbo knygoje
- * Pasitikrinkite, kada vyks kitas užsiėmimas
- * Jei reikia, kreipkitės dėl tolesnės pagalbos



Ķvēpti kitus per ģtraukties mokymus ir diskusijas



European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**

Inclusive
Employers

YOUTH
CANCER
EUROPE

Bendri klausimai

- * Stenkimės sukurti tokią aplinką, kurioje žmonės jaustųsi saugūs.
- * Suteikime žmonėms galimybę pasidalyti savo nuomone ir užtikrinkime, kad tai darytume be smerkimo.
- * Atsižvelkite į tai, kad kambaryje gali būti žmonių, turinčių gyvenimiškos patirties šia tema.
- * Kviečiame užduoti klausimus ir dalyvauti – tam pakelkite ranką.



Užsiėmimo tikslai

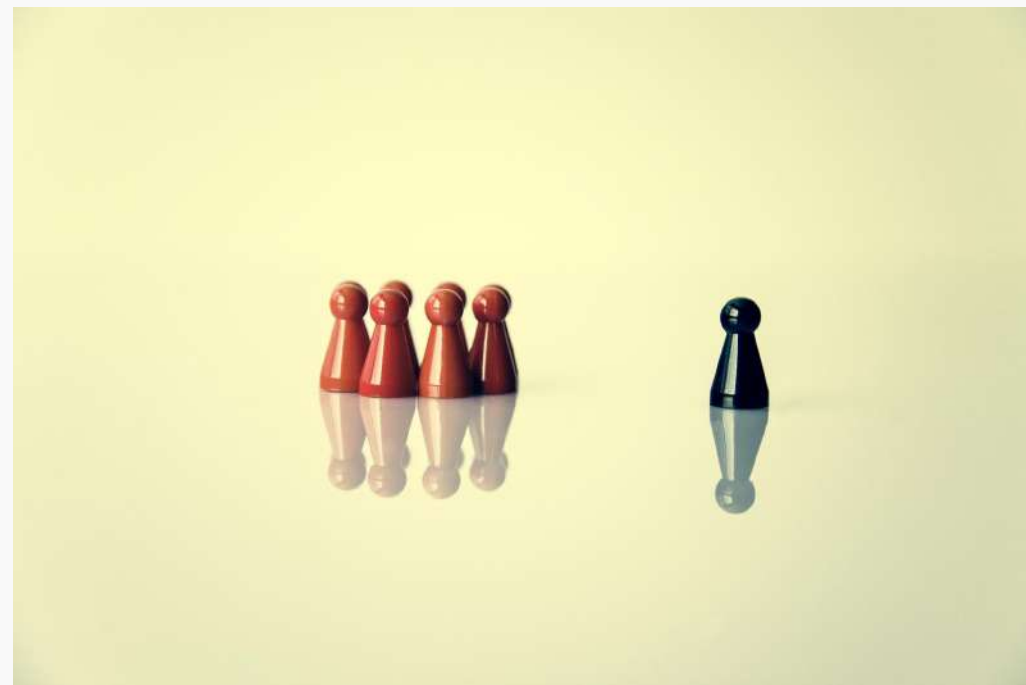
- * Apmąstykite, ką iki šiol aptarėme, ir iššūkius, susijusius su šio mokymosi pritaikymu jūsų organizacijoje
- * Įtraukties pagrindimas
- * Sudėtingų pokalbių valdymas
- * Kitų įgalinimas pradėti savo kelionę

**Kaip savo kolegomis ir
vadovams pristatete
įtrauktis poreiki?**

Kokį poveikį atskirtis daro darbo vietai ir priežiūros kokybei?

Pagalvokite apie atvejį darbe, kai jūs arba kas nors iš jūsų pažįstamų jautėsi atstumtas:

- Kokį poveikį tai turėjo jums asmeniškai?
- Kaip tai paveikė darbo rezultatus?



Koks yra atskirties poveikis darbo vietoje ir priežiūros kokybei?

Žmonės

- Žemesnis įsitraukimo lygis
- Didesnis neatvykimo į darbą skaičius
- Darbuotojų išlaikymo problemos
- Psichikos sveikatos sutrikimai
- Nepasitenkinimas darbu
- Prasta moralinė savijauta
- Prasti santykiai

Veiklos rezultatai

- Mažesnis produktyvumas
- Žala reputacijai
- Pajamų praradimas
- Prastesnė kokybė
- Nepasiekti tikslai
- Mažesnis klientų pasitenkinimas
- Prastas sprendimų priėmimas



But it's nice meeting you
- Nice meeting you too

Šaltinis: Vodafone LGBT+ and Friends

Kodėl svarbu būti įtraukiam?

Tai sukuria „psichologinį saugumą“

* **Psichologinis saugumas:**

- saugu rizikuoti nebijant represijų
- saugu pripažinti klaidas, užduoti klausimus, siūlyti idėjas

* **Privalumai:**

- darbuotojų išlaikymas
- minčių įvairovė ir (arba) inovacijos
- didesnės pajamos
- suvokiamas kaip veiksmingesnis



**Kodēl žmonēs gali
atmesti įvairovę ir
įtraukti?**

Atmetimo priežasčių paaiškinimai



Baimė



Moralinė panika



Dezinformacijos įtaka



**Prieštarauja jų įsivaizdavimui apie
pasaulį**

**Kaip galime palaikyti / daryti
įtaką žmogui, kuris su mumis
nesutinka, nepriversdami jo
jaustis nutildytu?**

Geriausias rezultatas: augimas



- Siekimas išjudinti žmogų iš jo komforto zonos / šališkumo ir įpročių
- Į mokymosi erdvę, sumažinant baimę ir gėdą
- Galutinis tikslas – augimo erdvė

Schema pritaikyta pagal Andrew M. Ibrahim MD, MSc pagal "Who Do I Want to Be During COVID-19" chart (originalus autorius nežinomas), vadovaujantis Ibram X. Kendi darbų idėjomis

Veiksmas:

„Kai tu tai padarei...“

(konkretus elgesio pavyzdys)

Kai kalbėjote ne su jaunu asmeniu,
o per jį

Poveikis:

„Tai reiškė, kad...“

(elgesio poveikis)

Dėl to jie jautėsi taip, tarsi nebūtų
įtraukti į sprendimo priėmimą, ir iš
tikrųjų dar labiau bijojo gydymo

Darykite:

„Ar ateityje galėtumėte...“

(pasiūlykite kitokį elgesio būdą)

Net jei nesate tikri, ar jie supranta,
pasikalbėkite su jais, o ne su jų globėju,
ir paklauskite, ar jiems reikia
papildomos pagalbos, kad suprastų.



Charrette:

susitikimas, kuriame visos projekto suinteresuotosios šalys bando išspręsti konfliktus ir numatyti sprendimus.



Dialogas / Charrette metodas



1 etapas: Paklauskite žmonių, ką, jų manymu, apie juos mano kita grupė / asmuo, kad pabrėžtumėte žalingą stereotipų ir prielaidų poveikį.



2 etapas: Padėkite moderuoti diskusiją, kurioje žmonės gali pasidalyti savo nuomone pagarbiai ir atvirai, kad jaustųsi išklaustyti ir įvertinti.



3 etapas: Skatinkite asmenis rasti išskirtines sritis, kuriose jie gali mokytis vieni iš kitų ir plėsti savo žinias pasitelkdami smalsumą ir empatiją.

Grupēs diskusija

- * Kiek pasitikite savimi, kad galētumēte su kolegomis aptarti mūsų nagrinētas temas?
- * Kokius iššūkius jžvelgēte pritaikydami šj mokymąsi savo organizacijoje?
- * Kaip manote, kokios papildomos paramos jums reikētų?



Klausimai?

Nuorodos

1. Émile Durkheim: *The Division of Labour in Society* (original title: *De la division du travail social*), 1893.
2. Geert Hofstede: *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*, Sage 1980.
3. Edward Twitchell Hall Jr: *Beyond Culture*, 1976.
4. Edward Twitchell Hall Jr: *The Silent Language*, 1959.
5. Peggy McIntosh: *White Privilege: Unpacking the Invisible Knapsack*, 1989
6. Vassal, G., O. Kozhaeva, S. Griskjane, F. Arnold, K. Nysom, L. Basset, L. Kamerić et al. "Access to essential anticancer medicines for children and adolescents in Europe." *Annals of Oncology* 32, no. 4 2021: 560–568.
7. Moudatsou, Maria, Areti Stavropoulou, Anastas Philalithis, and Sofia Koukoulis. "The role of empathy in health and social care professionals." In *Healthcare*, vol. 8, no. 1, p. 26. MDPI, 2020.
8. Führer, L. "The Social Meaning of Skin Color": Interrogating the Interrelation of Phenotype/Race and Nation in Norway. 2021

YOUTH
CANCER
EUROPE

European Network of
YOUTH CANCER
SURVIVORS



Norėdami gauti daugiau informacijos, žr. renginio programą ir kitą informaciją
www.beatcancer.eu



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.