



ET TRYGT MILJØ

Hvad er et trygt læringsmiljø, og hvorfor er det så vigtigt? Hvordan gør du læringsmiljøet så trygt som muligt for dig selv og kursisterne?

Hvilket miljø hjælper folk til at lære? Der er ikke noget entydigt svar på det spørgsmål, og hver enkelt kursist, frivillig og underviser vil have deres egne præferencer med hensyn til indretning af klasselokale eller grupperum. Overordnet set er der dog størst sandsynlighed for, at folk lærer noget, når de føler sig respekteret og værdsat som den de er, har mulighed for at lave fejl og føler sig trygge med at bede om hjælp. Et trygt miljø handler også om, hvordan man håndterer vanskeligheder, når de opstår. Det betyder, at man skal skabe et miljø, hvor der er respekt for grænser, og hvor svære følelser mødes med medfølelse og forståelse.

Her er nogle overvejelser om, hvordan du kan bidrage til at skabe et sådant varmt og givende miljø for kursisterne – og for dig selv:

Snak med kursisterne om deres behov

Det er helt generelt vigtigt aldrig at gå ud fra, at man kender tanker, følelser eller behov hos nogen, man arbejder sammen med (kursister, undervisere eller frivillige). Spørg i stedet for. En åben snak om, hvad folk har brug for for at føle sig godt tilpas, trygge eller for at lære godt, kan godt betale sig og vil øge den gensidige tillid.

Følsomme emner

Som alle andre grupper kan kursister have traumer eller lignende, som du ikke kender til. Der er heller ikke her nogen helt "sikre samtaleemner" – selv en samtale om kæledyr eller yndlingsfarver kan fremkalde et smertefuldt minde. Hvis der opstår svære følelser, så erkend dine egne følelser og vær opmærksom på andres. At lytte indfølelse er som regel en god måde at reagere på. Men man kan også spørge kursisterne direkte, hvad de har brug for i situationen. Et direkte spørgsmål som "Det er et svært emne, vil du fortsætte med at tale om det?" kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad de har det bedst med.

Personlige spørgsmål eller samtaler

Hvis du gerne vil indlede eller bliver inddraget i en samtale, der kan være følsom, kan du gøre samtalen mere tryk ved at understrege over for kursisterne, at de ikke behøver at tale om noget, de ikke ønsker. Du kan også forberede dig ved at undersøge, hvor kursisterne vil kunne få mere støtte i forbindelse med det emne, I skal snakke om. Hvis du er frivillig i en organisation, kan den måske om nødvendigt henvise kursisterne til yderligere støtte.

Pas på dig selv

Din evne til at yde solidaritet og støtte til andre er på lang sigt større, hvis du erkender dine egne behov. Det betyder, at du skal være opmærksom på, om du giver for meget tid og energi eller for mange penge. Det betyder også, at du (så hurtigt du kan) skal erkende, når samtaler eller personer i gruppen fremkalder vanskelige følelser hos dig selv. Når du anerkender dine egne behov, beskytter du dine egne grænser og forhindrer, at du brænder ud, fordi du gør for meget.

Det er også en god ide at reflektere over, hvad der er dit ansvar som frivillig og erkende, at der er grænser for, hvor meget du kan og bør gøre. Frivilligt arbejde er ulønnet og ofte uden nogen særlig oplæring eller støtte fra en organisation eller fra ligesindede. Alle disse faktorer sætter en grænse for, hvor megen støtte og tid, du kan give.

"Jeg kan godt lide holdet, og jeg startede for at forbedre mine sprogkompetencer. Jeg har fået gode venner. Jeg nyder at være til undervisning. Det er et skønt sted. Hver gang jeg taler, føler jeg mig lidt mere selvsikker."

Kursist, Storbritannien

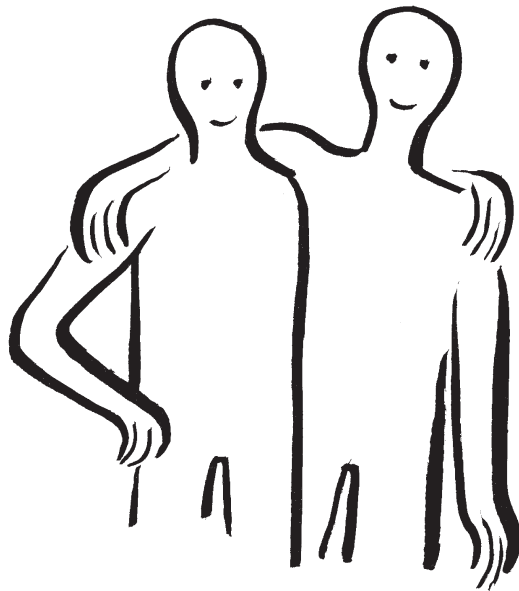
Støtte ud over rollen som frivillig

Kursisterne møder måske uretfærdighed, tunge bureaukratiske systemer, diskrimination og ulighed i deres liv og beder måske om hjælp til at klare disse udfordringer. Det er forståeligt, at man gerne vil hjælpe og gøre mere for at støtte kursisterne. Her er nogle gode råd til, hvordan man handler i solidaritet med flygtninge:

- Medmindre du er læge, advokat, behandler eller socialrådgiver, så lad være med at påtage dig deres opgaver! Støt kursisterne i at opsøge professionel hjælp og tilbyd at ledsage dem.



- Sørg for, at du ikke tager for givet, hvad kursisterne ønsker eller har behov for, og vær sikker på, at de virkelig ønsker din hjælp.
- Gør ikke for andre, hvad de selv kan gøre. Det giver folk meget mere selvstændighed, at de opfylder deres egne behov og løser deres egne problemer. Nogle gange kan en hurtig indsats være påkrævet for at hjælpe, og du kan have lyst til at bruge de kvalifikationer, den magt og de privilegier, som din race, klasse, nationalitet eller sprogfærdighed giver dig. Men i det lange løb er det normalt mere gavnligt at støtte kursisterne i selv at handle, fordi de samtidig vil lære mere og opbygge mere selvtillid.
- Mærk efter, hvad du har mulighed for at gøre med hensyn til tid, energi og økonomi, så du undgår at tilbyde støtte, hvor du ender med at føle dig overbebyrdet og drænet for energi og risikerer at blive udbrændt.



“Da jeg ankom til London var jeg gravid med min første søn. Jeg skulle på hospitalet, hvor jeg havde konsultationer hos forskellige specialister. Jeg havde brug for en tolk, for jeg kunne ikke selv sproget. Tolken var en sød og rar mand, og han hjalp mig meget, men det var også lidt pinligt til tider. Da jeg skulle have min anden søn frabad jeg mig en tolk og forsøgte selv i stedet. Nogle gange var det svært, særligt på grund af ordforrådet og mødet med forskellige mennesker og deres dialekter. Jeg klarede det dog til sidst, og det gjorde mig meget stolt.”

Kursist, Storbritannien

