

Борьба с эйджизмом через повышение осознания

Данное руководство предназначено для пожилых людей, которые заинтересованы в создании группы по повышению осознания, чтобы поделиться о случаях эйджизма, которые они испытали и обсудить, как они могут принять меры по улучшению их жизни.

Что такое Эйджизм?

Всемирная организация здравоохранения определяет эйджизм как: **"Стереотипное отношение и дискриминация в отношении отдельных лиц или групп на основании их возраста; эйджизм может проявляться в разных формах, включая предвзятое отношение, дискриминационные практические методики или меры политики, закрепляющие такие убеждения."**

Это не окончательный ответ на вопрос, что такое эйджизм. Вы можете иметь ваше собственное понимание эйджизма, которое определится во время ваших обсуждений.

Что такое повышение осознания?

Повышение осознания - это способ помочь людям осознать несправедливость по отношению к себе путем обмена личным опытом и восприятием с другими людьми для того, чтобы добиться перемен.

Дискуссии по повышению осознания помогают участникам увидеть, что другие люди тоже могут иметь такой же личный опыт и переживания, как и у них.

Эйджизм широко распространен во всем мире. Как следствие, очень трудно распознать или увидеть, какой эффект он имеет. Повышение осознания дает людям возможность открыть в себе чувства, на которые они ранее не обращали внимания, потому что думали, что они не являются важными, или потому, что они чувствовали, что дискриминация, которую они испытали была приемлема.

ADA
Age Demands Action

HelpAge
global network

Age Demands Action is a HelpAge global network campaign

Как я могу создать группу повышения осознания эйджизма?

Начните с приглашения 8-12 человек на дискуссию. Пригласите людей разных возрастов, возможно на 10 лет младше и старше вас самих. Постарайтесь включить людей обоих полов, если это удобно для всех. Пригласите не только своих друзей, но и людей, которых вы не так хорошо знаете.

Объясните, что вы хотите создать группу повышения осознания для обсуждения личного опыта и мнений людей об эйджизме для того, чтобы принять меры против эйджизма. Объясните, что такое повышение осознания и, чего вы надеетесь достичь через дискуссии. Используйте это руководство для того, чтобы дать людям понять, чего они должны ожидать при согласии на вступление в группу.

В идеале, группы должны встречаться раз в месяц примерно на три часа, но, при желании, вы можете делать встречи реже или короче. Вы можете договориться о продолжительности и о частоте ваших последующих встреч на вашей первой встрече.

Лучше всего встречаться дома друг у друга по очереди. Но прежде, чем решать где вы встретитесь, убедитесь что это всех устраивает. Если вы решите встречаться дома друг у друга, убедитесь в том, чтобы вам никто не мешал дома. Хорошей идеей будет обеспечить напитки, если вы встречаетесь на более чем два часа. Полезно иметь фасилитатора для каждого сеанса, который будет отслеживать время и оставлять время в конце сессии, чтобы обсудить, когда и где вы будете встречаться в следующий раз. Избегайте включения новых людей в группу после того как вы начали. Это несправедливо по отношению к ним и к группе. Члены группы уже узнали друг друга и начали обсуждать личные или деликатные темы. Если другие люди заинтересуются в вашей группе по повышению сознания, поощряйте их на создание своей группы и поделитесь этой инструкцией с ними.

Мероприятия по повышению осознания имеют потенциал затронуть сложные темы или вызвать болезненные воспоминания. Перед каждой встречей фасилитатор должен подумать о том, как участники могут быть затронуты обсуждениями. Если будет необходимо, фасилитатор должен предоставить все контактные данные организаций, оказывающие услуги поддержки, с которыми участники могут связаться. Это должно быть сделано в конце семинара.

Тем не менее, помните, что целью группы по повышению осознания является послушать опыт друг друга, а не давать советы для решения повседневных проблем



Руководство для дискуссий в группе

Вот некоторые руководящие принципы для организации дискуссии. Это не установленные правила. Вы можете создать свои руководящие принципы по мере развития вашей группы.

- Убедитесь, что все понимают, что группа повышения осознания эйджизма является конфиденциальной. Никто не должен выносить то, что было сказано во время дискуссий за пределы группы.
- Каждому члену группы должна быть дана возможность высказаться. Необходимо дать возможность друг другу говорить по очереди.
- Не каждый обязан говорить. Когда придет ваша очередь, по желанию, вы можете пропустить.
- Не бойтесь молчания. Позвольте людям подумать после разговора каждого человека.
- Никто в группе не должен осуждать или критиковать чьи-то воспоминания или мнения.

- Никто не должен перебивать другого. Единственное исключение, это в целях разъяснения. Например, "Сколько вам лет?" Если Вам необходимо это сделать, выберите подходящий момент.
- Говорите о своих чувствах и мыслях, а не о чужих. Используйте "я", "мой", а не "мы" или "наш".
- Избегайте обобщений. Каждый имеет различный опыт по теме. Если обобщать, это может оскорбить некоторых людей в группе, чей опыт отличается от Вашего.

О чём мы должны говорить?

Вы можете использовать данные вопросы для ведения дискуссии. Вы также можете придумать свои вопросы.

Вы можете провести всю встречу обсуждая один вопрос или обсудить многие вопросы. При первой встрече, начните с выбора двух или трёх вопросов, которые Вам нравятся.

Старайтесь избегать наводящих вопросов. Например, не спрашивайте людей, чего они боятся, становясь старше. Это предполагает, что они боятся. Спросите их, боятся ли они старения.

- Сколько вам лет в вашем сознании?
- Что делает человека молодым или старым?
- Насколько вам комфортно говорить о вашем возрасте?
- Стараетесь ли вы выглядеть моложе своего возраста?
- Влияет ли старение на то, как вы думаете о своем теле?
- Относились ли к вам иначе из-за вашего возраста?
- Отличается ли старение для мужчин и женщин? Как? Почему? Почему нет?
- Вам когда-нибудь говорили "Вы выглядите моложе/старше своего возраста"? если да, то, что вы при этом почувствовали?
- Бойтесь ли вы старения? Если да, то почему?
- Есть ли что-то, связанное со старением, чего вы ждете с нетерпением? Если да, то что?
- Как вы относитесь к людям старше и младше себя?
- Повлияло ли старение на то, как вы воспринимаете свое здоровье?

Дайте около 15 минут в конце сессии, чтобы обсудить, что люди чувствовали, отвечая на эти вопросы. Потом вместе решите, о чем вы хотели бы поговорить на следующей встрече, где она состоится и, кто будет её координировать.

Вопросы для конкретных стран или языков

Следующие вопросы предназначены для использования в конкретных странах или языках. Они являются общими или ключевыми словами пословиц, предоставленными сотрудниками ХэлпЭйдж во всем мире. Они показывают, насколько распространены дискриминирующие термины по всему миру. Хотя слова "эйджизм" может быть менее распространенным в вашем языке, эйджизм происходит везде.

Amharic

ካረጅ አይበጁም ተብለው ያውቃሉ ወይ? "Kareju Aybeyum" tebelew yawqalu wey?

Creole

Poukisa ou panse ekspresyon: "Zo granmoun pa pran, lèw granmoun se domino ou jwe" itilize anpil an Haiti? Koman li fèw santiw?

English

How does it feel when you hear someone say: "Mutton dressed as lamb"? Is this statement derogatory?

German

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die folgende Redewendung hören: "Das Alter ist ein Spital, das alle Krankheiten aufnimmt?"

Kenyan slang

Je, waji hisi vipi unaposikia matamshi haya: "Huyu ni mucene, wakati wake umeisha?"

Nepali

"जब मान्छे बुढो हुन्छ सबै रोगहरु उसको लागि तयार हुन्छ" भन्ने उखानले तपाइलाई के-कस्तो महसुस गराउँछ ?

Russian

Когда Вы слышите фразу "Старость не радость", что Вы об этом думаете? Что Вы чувствуете? Вы согласны с этой фразой?

Spanish

¿Cómo se siente cuando escucha la frase: "Más sabe el diablo por viejo que por diablo"?

Swahili

Unajisikiaje usikiapo: "Wazee wamepitwa na wakati"? Msemu huu unausikia mara kwa mara au mara moja tu?

Thai

รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินคำว่า แก่กะโหลกกะลา
คุณรู้สึกว่าการเรียกผู้สูงอายุบางคนว่า มนุษย์ป่า
เป็นสิ่งที่ถูกต้องและยุติธรรมหรือไม่

Что дальше?

После нескольких сессий, вы возможно захотите решить, какие действия предпринять. Вы можете договориться о встрече с ответственным лицом (например с представителями местной власти, органов внутренних дел, с соответствующими министерствами), поговорить с местной прессой или способствовать созданию других групп.

Идея заключается в том, чтобы начать действовать вместе. Вы можете бросить вызов эйджизму и поменять восприятие старения. Вы можете воодушевить людей, чтобы поменять чувство стыда и отрицание старения на чувство удовлетворенности в старости.

Для дополнительных идей посмотрите на руководство кампании "Пожилые требуют действий" на сайте

www.helpage.org/adacampaignmanual

Или посетите вебсайт нашего автора Эштона Элпвайта и прочитайте её собственное руководство по повышению осознания <https://thischairrocks.com>



Пожилые требуют действий это общественное движение в 60 странах мира. Пожилые люди, встречаются с лицами, принимающие решения и требуют от своего правительства принять изменения по наиболее важным для них вопросам, включая пенсионное обеспечение и систему здравоохранения.

www.helpage.org/agedemandsaction

ХэлпЭйдж Интернэшнл помогает пожилым людям отстаивать свои права, бороться с дискриминацией и преодолением бедности для того, чтобы они могли вести достойную, безопасную, активную и здоровую жизнь.

www.helpage.org

Copyright © HelpAge International 2016
Registered charity no. 288180

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Design: TRUE www.true.design.co.uk
Illustrations: Aleksandra Laika