

Puha készségek egy jobb világért



HATI-SOS

HARD TIMES - SOFT SKILLS

Puha készségek egy jobb világért

Ez a kiadvány 2024-ben jelent meg a **Hard Times - Soft Skills (HATI - SOS)** nemzetközi projekt részeként, amelyet az Európai Unió az Erasmus+ program keretében finanszírozott, és amelyet a következő partnerek együttműködésével valósítottak meg:

Ekumenická akademie, ekumakad.cz

Fundacja EkoRozwoju, fer.org.pl/en/

Profilantrop, profilantrop.org/en/home/

RIPESSE Europe, www.ripess.eu

Utopia, nova.utopia.sk

Szerzők: Bernadett Both, Wojtek Mejor, Aneta Osuch, Maroš Prčina, Eva Riečanská, Andrea Rodríguez Valdés, Karolína Silná, Peter Vittek, Arkadiusz Wierzba

Szerkesztette: Eva Riečanská

Grafikai tervezés: Mariana Mažgútová

Kiadó: Utopia, Lipského 2, 84101 Pozsony, Szlovákia

Megjelent 2024-ben.

ISBN



Ez a kiadvány az Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licen-
se alatt áll. A licenc egy példányának megtekintéséhez látogasson el a következő
weboldalra <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

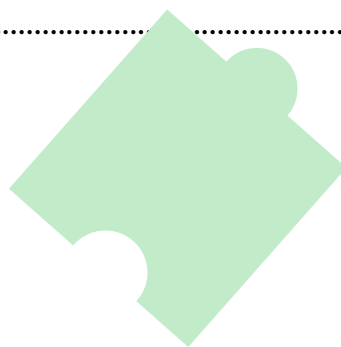
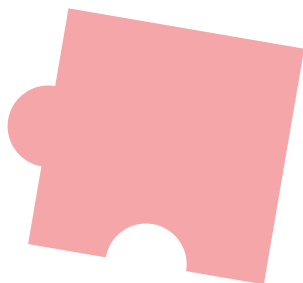


**Funded by
the European Union**

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Erasmus+ álláspontját. Ezekért sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé.

TARTALOM

Szolidaritáson és kölcsönös gondoskodáson alapuló készségek a világ számára A Hard Times – Soft Skills projektről	3
Bevezetés avagy miről szól ez a kiadvány	5
Tanulj meg hallgatni, mielőtt beszélsz: Az aktív hallgatás fontossága és kihívásai	6
Az (ön)gondoskodás mint ellenállási forma	13
A befogadás kirekesztés avagy aktivizmus a inkluzivitás paradoxonának tükrében.....	17
Erőszakmentes kommunikáció - Próbálkozz tovább de figyelj oda magadra!	21
Töltsük meg a termet! Toborzási trükkök rendezvényszervezőknek.....	24
Nincs szociális szolidáris gazdaság gondoskodás és gondoskodó kapcsolatok nélkül Interjú Jason Nardi -val és Josette Combes el a RIPESS Europe-tól	28
Mit tanultunk tanítás közben - néhány gondolat a négy országban zajló kísérleti képzésekről	33
Projekt partnerek	36



Szolidaritáson és kölcsönös gondoskodáson alapuló készségek a világ számára

A Project Hard Times – Soft Skills projektről

Napjainkban, az uralkodó társadalmi viszonyok következtében az élet a bolygónkon több, egymással összefüggő válsággal néz szembe. Az elmúlt évtizedek során az emancipációs társadalmi mozgalmakba szerveződött emberek millióinak intenzív erőfeszítései ellenére a negatív tendenciák nem fordultak meg. Az emberek közötti egyenlőtlenségek nőnek, az éghajlati válság súlyosbodik, a biológiai sokféleség eltűnőben van, a tekintélyelvűség és a militarizmus pedig erősödik. Mindez eltávolít minket egy olyan világtól, amelyben az élet, a szabadság és a sokszínűség tisztelete központi érték, és egy olyan társadalomtól, amelyben mindenki jól él. A kései kapitalizmus csak úgy tudja fenntartani legitimitását, ha félelmet kelt és háborút folytat az utópisztikus gondolkodás fejlődése ellen. A liberális képzeletet a “Nincs alternatíva” mantra és a disztópikus történetek áradata foglyul ejtette. Az egyetemes emberi fejlődés progresszív víziója a technológiai újítások öncélú áradatára redukálódott, amelyek valódi veszélyt jelentenek a szerves élet megőrzésére. A valódi alternatívák keresése azonban nem tűnt el, és a “nehéz időkben” szükségszerűséggé válik.

Az emancipációs és antiautoritárius mozgalom ősidők óta alkalmazott sikeres stratégiái közé tartozik a prefiguratív politika: a kísérlet arra, hogy valódi utópiákat vagy a pozitív deviancia szigeteit hozzák létre - olyan zónákként, ahol már ma, egy régi, igazságtalan és nyomasztó világ közepette, egy konviviális¹ jövő világa, egy káros hierarchiák, tekintélyelvűség és elnyomás nélküli világ jön létre és valósul meg a mindennapi gyakorlatban. A szolidáris gazdaság ennek a hagyománynak² a része. A világ minden tájáról származó szervezetek, kezdeményezések és projektek sokszínűségéből áll, amelyek többnyire alulról dolgoznak a gazdasági viszonyok (és nem csak) radikális demokratikus megváltoztatásáért. Az egész bioszféra jólétét a profitvágy vagy a hatalom és a gazdagság felhalmozása fölé helyezi. A szervezetet vezérlő elvek ebből a célból erednek. Ezek közé tartozik az elnyomás minden formája elleni küzdelem, a faji és társadalmi igazságosság előmozdítása, a demokratikus szervezés és

1 Ivan Illich társadalomkritikus, aki a konvivialitás kifejezést a posztkapitalista társadalom kívánatos emberi kapcsolatainak leírására alkotta meg, úgy határozta meg a fogalmat, mint a személyes szabadságot, amely a más emberekkel való kölcsönösségi kapcsolatokon keresztül valósul meg. A konviviális szerveződési formák vagy technológiák nem a termelésre és fogyasztásra redukálják az életet, hanem az együttműködést és a kölcsönös kommunikációt erősítik. Lásd pl. <https://econation.one/blog/ivan-illich-and-conviviality/>

2 A szolidáris gazdaság különböző formáinak részletesebb meghatározása és leírása a következő kiadványunkban olvasható [Building up Social Solidarity Economy](#)

döntéshozatal, a fajtság elutasítása és minden élet tisztelete, kölcsönös segítségnyújtás és gondoskodás önmagunkról és másokról, kölcsönös oktatás és egymástól való tanulás, részvétel a mozgalom tevékenységeiben, valamint együttműködés a mozgalom részét képező szervezetekkel és kezdeményezésekkel.

A szociális és szolidáris gazdaság szervezetei és kezdeményezései az uralkodó társadalmi viszonyok miatt számos kihívással szembesülnek. Olyan ellenséges környezetben dolgoznak, amelyet a (neo)liberalizmus elitista ideológiája alakít és szabályoz, és olyan emberekkel, akik ebbe szocializálódtak bele. A strukturális feltételek megváltoztatásának módja a mozgalmon belüli szerveződés, valamint az egyes szervezetek együttműködésén és a támogató infrastruktúra kiépítésén keresztül vezet. A mérgező szokásaink megtörésének módja az együttműködés, a kommunikáció és a kölcsönös törődés új kultúrájának megteremtése a szervezeteinken és a mozgalmon belül. Tapasztalatainkkal szeretnénk volna hozzájárulni ahhoz, hogy a szociális szolidáris gazdaság szereplői könnyebben tudjanak megbirkózni a fent említett kihívásokkal. Ezért létrehoztuk a Puha Készségek képzési mintaprogramokat, amelyek elengedhetetlenek a szociális szolidáris gazdaság mozgalom egészének, egyes szervezeteinek, de a fejlődésében részt vevő konkrét személyeknek a megerősítéséhez is. Ezt követően a gyakorlatban teszteltük a képzéseket. A tesztelésből származó megállapításokat beépítettük eredeti javaslatainkba, és a Puha készségek egy jobb világért című kiadványban foglaltuk össze. Emellett létrehoztunk egy speciális, aktivistáknak szóló képzést is, amelyet a nagyobb rendezvények szervezésében részt vevő emberek számára terveztünk, ahol találkoznak, hálózatot építenek és közös tevékenységeket terveznek, vagy megosztják egymással a szolidáris gazdaság kezdeményezéseivel kapcsolatos tapasztalataikat. Ezt a gyakorlatban is kipróbáltuk, és a képzés résztvevőivel közösen előkészítettük a Közép-európai Szociális Szolidáris Gazdasági Fórumot Budapesten. Az ebből a folyamatból származó tippeket és meglátásokat egy másik kiadványban, a szervezőknek szóló kézikönyv formájában foglaltuk össze. Közös munkánk során és számos aktivistával való együttműködés során is többször felismertük, hogy egy olyan átfogó téma és készség, amelyet mindig szem előtt kell tartanunk, az öngondoskodás a kollektív gondoskodás kontextusában - a magunkról és a mozgalom többi tagjáról való gondoskodás. Ez rendkívül fontos a mozgalmunkat nagymértékben gyengítő kiégés megelőzésében. Ugyanakkor mindig tudatában kell lennünk annak is, hogy a közösen megtanult puha készségeket mindig arra kell felhasználnunk, hogy új kultúrát és biztonságos környezetet teremtsünk mindenki számára, nem pedig a hierarchiák, a kizsákmányolás és az elnyomás új formáit. Úgy gondoljuk, hogy együtt sikerült hozzájárulnunk ehhez a célhoz.

A projekt eredményei a következő címekről tölthetők le:

Puhakészségfejlesztő tréning

Képzés aktivistáknak

Puha készségek egy jobb világért

Szervezők kézikönyve

Bevezetés avagy miről szól ez a kiadvány

A szolidáris gazdaság arra törekszik, hogy átalakítsa vagy felváltja a kizsákmányolás és az elnyomás különböző formáiért és a széles körű környezetpusztításért felelős tekintélyelvű intézményeket. E folyamat kulcsfontosságú eleme a döntéshozatali folyamatok demokratizálása, beleértve a gazdasági folyamatokat is, a nem hierarchikus társadalmi kapcsolatok kiépítése, valamint olyan biztonságos és befogadó terek létrehozása, amelyekben a gondoskodás kultúrája uralkodik. A demokratikus döntéshozatali mechanizmusok létrehozásához, a szerveződéshez és az egymással való kommunikációhoz hasznos készségek segíthetnek ebben az átalakulásban. Ezért kidolgoztunk egy sor soft skills képzést, amelyeket később teszteltünk és a szolidáris gazdaság területén dolgozó különböző szereplők számára a legjobban megfelelővé alakítottunk. Ez a kiadvány a közösen végigjárt folyamat tapasztalatait foglalja össze. Ebben néhány kiválasztott témára összpontosítottunk, amelyeket fontosnak találtunk, amikor egy új személyközi gyakorlat kialakításáról gondolkodtunk a szervezeteinkben, közösségeinkben vagy a társadalom szélesebb körében. Ezért a hasznos tanácsok és iránymutatások mellett alapvető fogalmi kérdéseket is felvet, és rávilágít a különböző módszerek és koncepciók korlátaira, amelyekkel dolgoztunk. A kötetet széles közönségnek szánjuk - nemcsak trénereknek és coachoknak, hanem más gyakorlati szakembereknek is, akik választ találhatnak benne a szervezetük mindennapi működésével kapcsolatos problémákra.



Tanulj meg hallgatni, mielőtt beszélsz: Az aktív hallgatás fontossága és kihívásai

Eva Riečanská

Az aktív hallgatás fontos része a kommunikációs készségeinknek. Mégis gyakran elhanyagoljuk és alulértékeljük ezt a készséget, ez pedig a kommunikációnk minőségének rovására megy, ami viszont hatással van a körülöttünk lévő emberekkel való kapcsolataink minőségére.

Olyan rendszerben élünk, amely programszerűen rombolja a bizalmat kizsákmányolással, erőszakkal és propagandával, ami az emberek atomizálódásához és elidegenedéséhez vezet. Ezt erősítik a neoliberais ideológián alapuló gyakorlatok, amelyek a verseny fontosságát és értékeit és a „legerősebb túlélésének” elvét hirdetik, sőt, teljes mértékben tagadják a társadalom mint olyan létezését.³ A társadalmi szolidaritás kiépítése azt is jelenti, hogy újraépítjük az emberek közötti bizalmat, kilépünk a mérgező kapcsolatokból és mintákból, amelyeket - gyakran akaratlanul is - reprodukálunk a mindennapi életünkben. Ebben az összefüggésben az, ahogyan a hétköznapi interakciókban egymással bánunk, politikai aktus - ez a mi személyes, mindennapi ellenállásunk, szembehelyezkedésünk a hátrányos rendszerrel és annak kulturális viselkedésmintáival, amelyeket - tudatosan vagy nem tudatosan - követnünk kellene.

Mindennapi viselkedésünk mindenféle hatalmi egyenlőtlenséget tükröz, amely az emberek társadalmi jellemzőivel - nemünkkel, bőrszínünkkel vagy gazdasági osztályhelyzetünkkel - kapcsolatos. Történelmileg - legalábbis az olyan patriarchális társadalmakban és kultúrákban, mint a mi euroatlanti társadalmunk - a nőként azonosított személyek voltak azok, akiknek elsődleges gondozóként inkább a figyelmes hallgatás, mint a beszéd szociális készségét kellett kifejleszteniük. Ezek a készségek azonban hatalmi hátrányba hozzák őket egy olyan társadalomban, amely pozitívan jutalmazza az asszertivitást - beleértve a verbális asszertivitást is. A kutatások szerint a retorikailag jobban képzett és verbálisan asszertív embereket általában kompetensebbnek tekintik, de gyakran nincs összefüggés közöttük, hogy ki a legjobb szónok és kinek vannak a legjobb ötletei.⁴ Számos tudományos tanulmány és számtalan anekdota arra utal, hogy a nők és az alulreprezentált kisebbségek számára szinte általános tapasztalat, hogy

3 „...ki a társadalom? Olyan nem létezik!” Margaret Thatcher a *Woman's Own* magazinnak adott 1987-es interjújában.

4 Hogyan kerülhetjük el ezt a csapdát lásd pl. *How to Facilitate Inclusive Meeting for Introverts* <https://www.parabol.co/blog/inclusive-meetings-introverts/>

félbeszakítják, átbeszélnek, leállítják vagy megbüntetik őket, ha felszólalnak. Ezek olyan helyzetek, amelyekben az egyenlőtlenségek mikrodinamikája a mindennapi interakciókban reprodukálódik. A félbeszakítások a hatalom (vagy a vélt kiváltság és jogosultság) demonstrációját jelentik, és csökkentik a félbeszakítás címzettjének tekintélyét. Ezért az, hogy nagyobb hangsúlyt fektetünk a figyelmes hallgatásra, e készségek tanulására és tudatos fejlesztésére, a szexista és raszista társadalom által ránk kényszerített hatalmi struktúrák és szerepek felforgatását jelentheti. A meghallgatás a kölcsönös törődés kifejezésévé válhat. Egy olyan társadalomban, ahol a média és a digitális technológiák világa verseng a figyelmünkért, a teljes jelenlétünk és figyelmünk gyakran nagylelkű „ajándék”, amit egymásnak adhatunk. Mindenki igényli azt, hogy meghallgassák, hogy mondanivalójával hozzájárulhasson a közöshöz.. Ezért a figyelmes, aktív hallgatás jobb élet- és munkakörnyezetet teremt. Csökkenti a félreérthető kommunikációt, megkönnyíti a konfliktusmegoldást és a problémamegoldást, és pozitívabb légkört teremt a megosztáshoz. Nyitottságra és őszinteségre ösztönöz. Amikor odafigyelsz a beszélgetőpartneredre, megmutatod neki, hogy meghallgatják, ezáltal bizalmat építesz, és érezteted vele, hogy számítanak a szavai. A meghallgatás alapvető fontosságú a másik személy iránti tisztelet közvetítéséhez.

Ernest Hemingway 1935-ben az Esquire magazinban írta ezt a tanácsot a fiatal íróknak: „Amikor az emberek beszélnek, hallgasd meg őket teljesen... A legtöbb ember soha nem figyel...”⁵Valóban, meglepő, hogy az emberek milyen ritkán figyelnek egymásra, amikor interakcióban vannak. Engedjük, hogy eltereljük a figyelmünket, más fontos dolgokkal foglaljuk le magunkat, vagy azon gondolkodunk, hogy mit fogunk legközelebb mondani. Valójában az egyik legnehezebb kommunikációs készség az, hogy az interakciós helyzetben való teljes jelenlétünkkel megadjuk valakinek a tiszteletet és a figyelmet, amit megérdemel. Hogy teszteljük ezt az állítást, megpróbálhatunk elgondolkodni a saját érzéseinken. Gondoljunk egy olyan alkalomra, amikor esetleg beszélgettünk valakivel, aki félbeszakította minket, vagy folyamatosan csak arra összpontosított, amit ki akart fejezni a beszélgetésben. Talán egyértelmű volt, hogy máshol jár az esze, és nem figyelt ránk. Amikor erős kapcsolatot akarunk kiépíteni egy másik emberrel, képesnek és elkötelezettnek kell lennünk arra, hogy figyelmesen és empatikusan hallgassunk.

Ezért az aktív hallgatás készségének elsajátítása nagyon fontos a társadalmi mozgalmakban, aktivista csoportokban és társadalmi szolidaritási kezdeményezésekben dolgozók számára, akik javítani szeretnék kommunikációjukat, erősíteni kapcsolataikat, és megelőzni a fáradtságot és a kiégést. A jó hallgatás a hatékony csoportok számos aspektusának kulcsa. Lehetővé teszi, hogy valóban megértsük, mit mondanak a többiek, hogy olyan közös döntéseket hozhassunk, amelyek mindenki igényeit figyelembe veszik. Segít a visszajelzések befogadásában és a belőlük való tanulásban, ami elengedhetetlen a konfliktusok

5 Idézte: <https://aeon.co/essays/the-psychologist-carl-rogers-and-the-art-of-active-listening>

megoldásához és a hatalmi dinamika kezeléséhez. Ha odafigyelünk arra, amit valaki mond, az növeli a bizalmat és az empátiát. Aktív hallgatással megérthetjük, hogy a beszélő hogyan érez egy témával vagy helyzettel kapcsolatban - a szavain és a hanghordozásán keresztül ráhangolódunk a mögöttes érzelmekre, aggodalmakra és feszültségekre. Az aktív hallgatás a trénerek és facilitátorok számára is alapvető készség.

Hogyan legyünk jobb hallgatóság

Lehet, hogy triviálisnak hangzik, de a legjobb módja annak, hogy javítsuk a hallgatási készségeinket, ha valóban meghallgatjuk, amit az emberek mondani próbálnak. Ilyenkor tudatosan igyekszünk nem csak a másik ember szavait meghallani, hanem - ami még fontosabb - a teljes üzenetet, amit közvetít. Ehhez nagyon alaposan oda kell figyelnünk a másik emberre. Az aktív hallgatás kihívást jelenthet, ha erős nézeteltéréseink vannak, vagy egyszerűen túlságosan stresszesek és elfoglaltak vagyunk ahhoz, hogy koncentrálni tudjunk - vagy ha nem vagyunk elég türelmesek. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy elterelje a figyelmünket bármi más, ami körülöttünk történik, vagy hogy ellenérveket formáljunk, miközben a másik még mindig beszél. Azt sem engedhetjük meg magunknak, hogy unatkozzunk, és elveszítsük a másik mondandójára való összpontosítást. Számos aktív hallgatási technikát alkalmazhatunk. Íme néhány kulcsfontosságú tipp arra vonatkozóan, hogyan tudunk aktívan hallgatni mindennapi helyzetekben, például megbeszéléseken, négyszemközti beszélgetéseken vagy bármilyen más olyan kommunikációs helyzetben, amelyet pozitív és konstruktív, tehát mindkét fél számára kielégítő irányba szeretnénk terelni.

• Figyeljünk oda

Fordítsunk osztatlan figyelmet a beszélőre, és vegyük tudomásul az üzenetet. Mutassuk meg, hogy figyelünk. Ismerjük fel, hogy a nem verbális kommunikáció is hangosan „beszél”.⁶

- Nézzünk közvetlenül a beszélőre.
- Tegyük félre a zavaró gondolatokat. Ha elkalandoznak a gondolataink, hozzuk vissza őket.
- Ne készítsük elő mentálisan választ.
- Minimalizáljuk vagy kerüljük, hogy a környezeti tényezők eltereljék a figyelmünket (válasszunk megfelelő helyet, ahol nincsenek háttérzajok és zavaró tényezők, például más emberek a szobában, telefoncsörgés és hasonló).
- Figyeljünk az beszélő nem verbális jelzéseire (például hangszínére, arckifejezésére), testbeszédére és gesztusaira. Ha odafigyelünk a nem verbális részletekre, még tisztább képet kaphatunk arról, hogy a beszélő mit érez.

⁶ Egyes legújabb kutatások szerint bizonyos kommunikációs helyzetekben a jelentés 65 százaléka nem verbálisan kapcsolódik egymáshoz, lsd: Guerrero, L. K. and Kory Floyd, *Non-verbal Communication in Close Relationships* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2006)

- **Érzékeltezzük, hogy figyelünk**

Használjuk a nem verbális jeleket, a testbeszédet és a gesztusokat, hogy megmutassuk elkötelezettségünket.⁷

- Néha bólintunk.
- Mosolyogjunk és használjunk más arckifejezéseket.
- Ügyeljünk arra, hogy testtartásunk nyitott legyen és érdeklődést mutasson.
- Kis szóbeli megerősítésekkel bátorítsuk folytatásra a beszélőt, például „igen”-nel, vagy „hallgatózási hangokkal”, például „Mmmmm...” és „Aha”.

- **Koncentráljunk a beszélgetésre és az üzenetre**

- Vegyünk észre, amikor az elménk elkalandozik: Nem tudjuk teljesen megakadályozni, hogy elménk elkalandozzon a beszélőtől. Azonban egyre jobban észrevehetjük, és visszahozhatjuk magunkat. Általában jobb, ha megkérünk valakit, hogy ismétlje meg magát, vagy csak tartsunk szünetet, hogy feldolgozhassuk, amit mond, ahelyett, hogy úgy teszünk, mintha hallgatnánk.
- Vegyünk észre, hogy milyen feltételezésekkel élünk: Amikor meghallgatunk valakit, értelmezzük, amit mond. Ez lehet, hogy pontos, de az is lehet, hogy nem. Érzelmi reakcióink gyakran akadályozhatják, hogy valóban meghalljuk, amit valaki mond, és személyes szűrőink, feltételezéseink, ítéleteink és meggyőződéseink torzíthatják a hallottakat.

- **Halasszuk el a reakcióink, és tartsuk vissza az ítéletünk**

A hatékony hallgató hagyja a másik személyt beszélni anélkül, hogy véleményeket, kéretlen információkat vagy javításokat mondana. A nyitott elmével való meghallgatás elősegíti a bizalmat, és megmutatja, hogy képesek vagyunk meghallgatni a másik ember szavait anélkül, hogy saját véleményünk vagy tanácsaink megosztanánk. Emellett a félbeszakítás időpocsékolás. Frusztrálja a beszélőt, és korlátozza az üzenet teljes megértését.

- Hagyjuk, hogy a felszólaló befejezze az egyes pontokat, mielőtt kérdéseket teszünk fel.
- Ne gondolkodjunk azon, hogy hogyan fogunk reagálni az elhangzottakra és ne szakítsuk félbe ellenérvekkel.

- **Adjunk visszajelzést**

Hallgatóként az a feladatunk, hogy megértsük, amit mondanak. Ehhez szükség lehet arra, hogy elgondolkodjunk az elhangzottakon, és kérdéseket tegyünk fel.

- Gondolkodjunk el az elhangzottakon parafrázálással. „Amit hallok, az...” és „Úgy hangzik, mintha azt mondanád...”, nagyszerű módszerek a visszatükrözésre.

⁷ Különösen akkor, ha az interakció olyan környezetben zajlik, amelyben a beszélő esetleg nem érzi jól magát (pl. nagyobb csoport előtt beszél), apró nem verbális jelzésekkel és gesztusokkal is kifejezhetjük támogatásunkat.

- Tegyük fel lehetőleg nyitott (nem csak „igen-nem”) kérdéseket bizonyos pontok tisztázása érdekében. „Mire gondolsz, amikor azt mondd, hogy...”. „Erre gondolsz?”

A jó kérdések feltevése segíthet jobban megérteni, hogy valaki mit akar átadni. Támogathatja az embereket abban is, hogy feltárják érvelésüket, vagy új lehetőségekkel álljanak elő.

Ha időnként (természetes szünetekben) kérdést teszünk fel, ezzel biztosítjuk, hogy egyértelműen megértjük beszélgetőpartnerünk álláspontját. Ez a mi részünkről érdeklődést mutat, jelezve, hogy figyelünk a beszélő szavaira, és többet szeretnénk megtudni. Ezenkívül a tisztázó kérdések feltevésevel megelőzhetjük a félreértéseket az általunk használt szavak jelentésével kapcsolatban - ez különösen fontos lehet, amikor olyan elvont fogalmakkal foglalkozunk, mint a szabadság, a demokrácia és hasonlók.

- Rendszeresen foglaljuk össze a beszélő által elmondottakat

Fogalmazzuk újra az információkat a hallottakat a saját szavainkkal átfogalmazva. Ez a szövegértésről tanúskodik. Amikor visszamondjuk az információt a beszélőnek, megmutatjuk, hogy befogadtuk és megértettük az üzenetét. Az összefoglalók felajánlása és ellenőrzése mellett tisztázhatjuk az elhangzottakat azzal is, hogy megkérjük az illetőt, hogy fejtse ki az egyes pontokat.

• **Megfelelő válaszadás**

Az aktív hallgatás célja a tisztelet és a megértés ösztönzése. Információt és perspektívát nyerhetünk. Semmit sem teszünk hozzá, ha támadjuk a beszélőt, vagy más módon lenézzük őt.

- Legyen nyíltak és őszinték a válaszadáskor.
- Tiszteletteljesen mondjuk el véleményünket.

Bánjunk a másik személlyel úgy, ahogyan szerintünk ő is szeretné, hogy bánjanak vele, és ahogyan mi is szeretnénk, hogy velünk bánjanak. Tekintsük a másik személyt a partnerünknek.

Kihívások és akadályok az aktív hallgatásban

Az aktív hallgatás belső akadályai a hallgató belső állapotához, attitűdjéhez vagy viselkedéséhez kapcsolódnak. Az aktív hallgatás belső akadályai közé tartoznak például a következők:

- Előítéletek és előítéletek: Ha a hallgatónak előítéletes elképzelései vagy elfogultságai vannak a beszélővel vagy a tárgyalt témával kapcsolatban, az megakadályozhatja az aktív hallgatásban és a beszélő üzenetének megértésében.

- A koncentráció hiánya: Ha a hallgató zavart, elfoglalt vagy nem teljesen a beszélgetésre koncentrál, az megakadályozhatja, hogy aktívan figyeljen és megértse a beszélő üzenetét.
- Személyes problémák vagy kérdések: Ha a hallgató érzelmi nehézségekkel vagy problémákkal küzd, ez megakadályozhatja abban, hogy teljes mértékben részt vegyen a beszélgetésben és aktívan meghallgassa a beszélő üzenetét.
- Érzelmi állapot: Ha a hallgató érzelmi állapota negatív, például dühös, feldúlt vagy frusztrált, az megakadályozhatja abban, hogy aktívan figyeljen és megértse a beszélő üzenetét.

• **Kerülendő magatartásformák**

- Megszakítani a beszélőt: Ha valaki félbeszakítja a beszélőt, mielőtt az befejezné a beszédét, az azt mutatja, hogy nem figyel oda teljesen arra, amit a beszélő mondani akar.
- Zavart vagy szórakozott viselkedés: Ha egy hallgató nyugtalankodik vagy zavartnak tűnik, az azt jelzi, hogy nem vesz részt teljes mértékben a beszélgetésben, és nem biztos, hogy aktívan figyel. Ha a telefonját, az órát vagy az ajtót nézi, az azt jelezheti, hogy nem mutat hiteles érdeklődést a beszélgetőpartner iránt.
- A szemkontaktus hiánya: A beszélővel való szemkontaktus kerülése azt jelezheti, hogy a hallgató nem teljesen elkötelezett a beszélgetésben, vagy nem érdekli, amit a beszélő mond.
- A válasz előkészítése a hallgatás helyett: Ha a hallgató a választ készíti elő, miközben a beszélő még mindig beszél, az azt jelzi, hogy nem figyel teljesen, és esetleg jobban érdekli a saját gondolatainak kifejezése, mint a beszélő nézőpontjának megértése.
- Nem kérdez vagy tisztáz: Ha a hallgató nem tesz fel kérdéseket, vagy nem tisztázza a beszélő által elmondottakat, az azt jelzi, hogy nem vesz részt teljes mértékben a beszélgetésben, és lehet, hogy nem hallgatja aktívan a beszélő üzenetét.
- Kéretlen tanácsadás: Ha egy hallgató kéretlen tanácsot ad, az azt jelzi, hogy esetleg nem értette meg teljesen a beszélő üzenetét, vagy jobban érdekli saját elképzeléseinek kifejezése, mint a beszélő nézőpontjának megértése.
- Elutasító vagy kritikus magatartás: A beszélő üzenetét elutasító vagy kötelező érvényű megjegyzés azt jelezheti, hogy a hallgató nem figyel aktívan, vagy esetleg jobban érdekli saját véleményének kifejezése, mint a beszélő nézőpontjának megértése.

Összefoglalva, az aktív hallgatás egy megtanulható készség. Ami ennél is fontosabb, ez egy olyan készség, amelynek elsajátítására mindannyiunknak meg-
 rázó erőfeszítéseket kellene tennünk - nagyon gyakorlati okokból, hogy javítsuk
 a másokkal való kommunikációnkat, és hogy a lehető legjobb eredményeket
 érjük el az interakcióinkból. Egymás meghallgatása szükséges ahhoz, hogy

biztonságosabb tereket építsünk, és olyan helyzeteket teremtsünk, amelyekben mindenki úgy érezheti, hogy meghallgatják és potenciálisan meg is értik. Amikor bizalmon, törődésen és együttműködésen alapuló kapcsolatokra törekszünk, döntő fontosságú, hogy érzékenységgel, empátiával, tisztelettel és valódi érdeklődéssel viszonyuljunk egymáshoz, és az aktív hallgatás képességének megtanulása lehet az egyik lépcsőfok ahhoz, hogy a társadalmi paradigmát a versengésről a szolidaritás irányába változtassuk.

Felhasznált források és további olvasnivalók:

<https://www.seedsforchange.org.uk/activelisting>

<https://rhizome.coop/resources/#communication>

<https://www.mindtools.com/az4wxv7/active-listening>

<https://www.masterclass.com/articles/how-to-use-active-listening-to-improve-your-communication-skills>

Az (ön)gondoskodás mint ellenállási forma

Andrea Rodríguez Valdés

Az öngondoskodás politikai kérdés

A termelékenységre fókuszáló kapitalista rendszerekben az öngondoskodás kérdése mindig tabu volt és most is annak számít. Általában nem szoktunk nyilvánosan beszélni az érzéseinkről vagy a mélyebb kérdésekről mert az emberek félnek attól, hogy nevetségessé válnak vagy gyengének tűnnek. Az emberek mentális egészségét és jólétét az állam elhanyagolja, és gyakran patológiás állapotokkal hozza összefüggésbe. Az a néhány meghatározás, amelyet a rendszer az öngondoskodásra ad, a legjobb esetekben is nagyon individualista és nem politikai perspektívából közelíti meg azt.

A gondoskodás nemcsak az egyéni jóllét szempontjából alapvető fontosságú, hanem a mozgalmak és szervezetek túlélése szempontjából is, mivel a gondoskodás a politikai ellenállás és reziliencia egy formája. Az öngondoskodás politikai természetének és dimenziójának tudatosítása csak kollektív keretek között lehetséges - olyan gondolkodásmódban és cselekvésben, amely lehetővé teszi számunkra annak megértését, hogy emberi lényekként kölcsönösen függünk egymástól. Ez az a kollektív tér, ahol a szubverzív erő gyakorolható.

A gondoskodás kifejezés a feminista mozgalomban kezdett kialakulni, válaszként a nemi alapú erőszak áldozatai által elszenvedett traumákra. Az utóbbi időben a gondoskodás diskurzusa (nagyon különböző nézőpontokból megközelítve) beépült a feminista gyakorlatok napirendjébe. A globális északon a gondoskodást gyakran atomizált, individualista nézőpontból értelmezik.

Az emberek azt hiszik, hogy az öngondoskodás elsősorban egyéni ügy, amelyet coachinggal vagy gyógyfürdők és wellnessközpontok látogatásával lehet megoldani. A kapitalista logika megtagadja tőlünk a gondoskodás mélyebb, közösségi szemszögből való értelmezését. Ezért sokszor, amikor öngondoskodásról beszélünk, a mindfulness, a terápia stb. világára gondolunk. Mindezek a dolgok önmagukban nem rosszak, de ha nem kapcsolódnak egy kollektív egészhez, akkor soha nem leszünk igazán „gondozottak”, mert emberi lényekként egymásra vagyunk utalva. A globális délen, különösen a Latin-Amerikában élők, a jó élet (el buen vivir) szemszögéből beszélnek az egymásról való gondoskodásról, a kellemetlenségek megosztásáról és egymás kíséréséről.

A szociális szolidáris gazdaság elvei figyelmet fordítanak a gondoskodás területére, amely a mindenki számára jó életet biztosító gazdaság felé való elmozdulás sürgető szükségességéből

fakad. Ebben az értelemben a gondoskodás politikai iránymutatásként működhet, amely elvezethet minket ehhez a szükséges átalakuláshoz: a munka átszervezésén és a köz-magán logikának a köz-társadalmi-közösségi logikával való felváltásán keresztül.

Mi az a kiégés és hogyan ismerhetjük fel?

A kiégés gyakran a túl sok munka vagy a túl sok stressz következménye. Fontos, hogy a kiégést a jelenlegi kapitalista rendszerrel és annak produktivista dinamikájával összefüggésben szemléljük; hogy megértsük, hogy e jelenség megtapasztalása sok esetben összefügg az anyagi túlélésért folytatott küzdelmünkkel.

A tünetek, amelyek arra figyelmeztetnek, hogy valami baj van:

- Az aktivizmusunk vagy munkánk egyre inkább elnyeli az életünket
- Nehézségek a döntéshozatalban
- Nehézségek a koncentráció fenntartásában
- Alvászavarok
- Hajlam a negatív gondolatokra
- Reménytelenség érzése
- Az az érzés, hogy erőfeszítéseink vagy munkánk értelmetlen
- Alacsony energiaszint
- Izomfeszültség, fejfájás, fáradtság
- Az életöröm és a korábban élvezetes tevékenységek megélésének elvesztése
- Düh érzése

Ennek leküzdéséhez el kell fogadnunk, hogy nem vagyunk gépek, az idegeskedés is lehet pozitív és egészséges; aggasztó lenne, ha semmi sem hatna ránk. Fontos azonban, hogy az emberek beszélgessenek és időt szánjanak egymás aggodalmainak és szorongásainak meghallgatására.⁸ Fontos, hogy hozzászoktassuk magunkat ahhoz, hogy beszéljünk és segítséget kérjünk, ha szükségünk van rá.

A fenntartható aktivizmus elérése érdekében tisztában kell lennünk azzal, hogy elkötelezettségünket gyakran felül kell vizsgálni a túlterheltség elkerülése érdekében. Nem kell minden tevékenységben és küzdelemben részt vennünk, és el kell tudnunk dönteni, hogy mikor van szükségünk egy kis szünetre a munkame-
netek vagy a nagy erőfeszítést igénylő tevékenységek után. Az is fontos, hogy világos elképzelésünk legyen arról, hogy miért akarunk aktivisták lenni, és mi motivál bennünket arra, hogy harcoljunk vagy részt vegyünk egy bizonyos tevékenységben és emlékeztessük magunkat erre a motivációra. Az érzelmileg megterhelő

⁸ Lásd még az aktív hallgatásról szóló fejezetet

helyzetek hosszú távú elviselése könnyebb, ha van stratégiánk arra, hogy az adott helyzetek által keltett érzelmeket felszabadítsuk, levezessük.

Az öngondoskodástól a kollektív gondoskodásig és a közös támogatásig

A tapasztalat azt mutatja, hogy küzdelmünk ereje a kölcsönös és közösségi támogatásban rejlik, és erre mondjuk, hogy a hálózatok megmentenek minket. Arra kell törekednünk, hogy a gondoskodást mint átalakító gyakorlatot politizáljuk, mivel a patriarchális, kapitalista, rasszista és szexista rendszer meg akarja tagadni tőlünk a gondoskodás, a gyógyulás és a helyreállítás lehetőségét. Azt akarja, hogy kimerítsen bennünket mindazzal az erőszakkal, amelyet ellenünk és a testünk ellen gyakorol. Azt akarja, hogy egyedül, némán és teljes magányban éljük meg traumáinkat és fájdalmunkat. Erre úgy kellene válaszolnunk, hogy összefogunk, meghallgatjuk egymást, politizáljuk és kollektivizáljuk fájdalmunkat. Testünket, mint a tapasztalat helyét kell azonosítanunk, ahol történelmünk, kontextusunk, emlékezetünk, szubjektivitásunk és elnyomásunk megtestesül. E helyről adunk tartalmat a gondoskodásnak, mint a boldog, élni érdemes élet alapvető gyakorlatának, ahol ennek a másik, vágyott világnak az építése nem jelenti önmagunk és életünk feláldozását. A gondoskodást a politikai cselekvés pillérének tekintjük, amelynek a számunkra biztonságos terek sürgős kiépítésével kell kezdődnie.⁹ Ez az új társadalom építésének alapvető része.

A másokkal való kapcsolatunk: a társas kapcsolatok megteremtése

A gondoskodás mint kollektív gyakorlat lehetővé teszi számunkra, hogy a kapitalizmus által ránk kényszerített individualizációt kollektív tapasztalattá alakítsuk át. Segít elgondolkodni azon, hogy a történelmi, politikai és gazdasági összefüggések hogyan befolyásolják azt, ahogyan megtapasztaljuk a világot. A gondoskodás kollektivizálása megnyitja az ajtót a közösség, az aktivizmus, a munka és általában magának az életnek a felépítéséről szóló vita előtt - hogy azt ne önfeláldozásként és szenvedésként, hanem az együttműködés, a kölcsönös támogatás és a társas együttlét tereként, valamint egy másik lehetséges világ valódi megteremtéseként lássuk.

A kölcsönös támogatás a másokkal való törődés radikális cselekedete, miközben a világ

megváltoztatásán dolgozunk. Világszerte szembesülnek az emberek egyre súlyosabb pénzügyi, politikai, egészségügyi és környezeti válságokkal, amelyek növekvő szegénységhez, környezetpusztításhoz, rasszizmushoz, szexizmushoz, a jóléti

⁹ A biztonságos terek kialakításáról bővebben lásd még: RIPESS Europe [Policy for Safe Spaces](#)

állam leépítéséhez vagy növekvő militarizmushoz vezetnek. Ebben az értelemben a szabadság és a gondoskodás életmódjának kiépítésére tett kísérlet magában foglalja a társas kapcsolatokba való elmélyülést, megnyitva az ajtót a kritika és az önkritika előtt, amelynek célja a kapitalizmus által ránk kényszerített eszmék és elvek - mint például a versengés, az önzés, a féltékenységek, az irigység stb. felszámolása. Egymás partnerként és egyenrangú félként való kezelése, a szabad együttélés kapcsolatainak kiépítése és egymás egészének megértése az első lépések a rendszer által létrehozott elnyomás különböző formáinak leküzdéséhez.

Kapcsolatunk a természettel

A kapitalista társadalom megszakította az emberek és a természet közötti történelmi kapcsolatot is. Ez a rendszer elhitette velünk, hogy nem csak hátat fordítva a természetnek, hanem vele szemben is élhetünk, kizárólag termelési célokra használva azt. Elhitették velünk, hogy a Föld olyasvalami, amit ki lehet sajátítani és korlátlanul ki lehet zsákmányolni, és ezzel egy egész uralmi és elnyomási rendszert építettek ki az anyatermészet ellen. Az ember azonban olyan erősen ökológiai függőségben él, hogy mi - egyénként és fajként - nem tudunk a természettel való kapcsolatunkon kívül fennmaradni. Ez az erőltetett életmód - amelyet sokan az egyetlen lehetségesnek tartanak - elszegényít minket, és kiszolgáltatottá tesz a kizsákmányolás számos formájával szemben.

Az emberi test a környezetéhez kapcsolódva fejlődött ki, állandó kölcsönhatásban a természet világával és a minket körülvevő állatokkal. Ahhoz, hogy szabad életet építsünk és elmélyítsük gondoskodásunkat, azon kell dolgoznunk, hogy visszanyerjük kapcsolatainkat a természettel. Az évszakok ritmusában élve, megértve, hogyan hatnak ránk a természeti ciklusok, óvatosan elvéve a természettől, amire szükségünk van, de adva is. Regenerálódva és tisztelettel, sőt alázattal közelítve a természeti világhoz.

Források:

[Politicacy for a Safe Space- RIPPSS Europe](#)
[Creating Safe Spaces - We Rise Toolkit](#)
[Creating Safe Spaces- Level Up](#)
[Creating Safe Spaces for Learning](#)
[Practising Individual and Collective Self-care](#)
[Feminist Survival Podcast](#)
[Jineoloji](#)



A befogadás kirekesztés

avagy aktivizmus a inkluzivitás paradoxonának tükrében

Aneta Osuch, Arkadiusz Wierzba

A fennálló társadalmi rend megváltoztatására törekvő mozgalmak működéséhez elengedhetetlen, hogy befogadóak legyenek és, hogy megerősítsék a kirekesztés és a megkülönböztetés különböző formáinak kiszolgáltatott csoportokat és egyéneket. Ez egyrészt a mozgalmak terjeszkedéséhez szükséges „üzemanyag”, erő, ami lehetővé teszi a különböző társadalmi csoportok aktivizálását egy közös cél érdekében. Másrészt ez önmagában is érték, amely szemben áll a fennálló rendszer által létrehozott elnyomó struktúrákkal. A szociális és szolidáris gazdaságot (SEE) támogató, alulról szerveződő mozgalmak vagy csoportok központi eleme a befogadás.¹⁰

Az inkluzivitásról való gondolkodás előbb-utóbb elvezet a befogadás kritériumainak vagy feltételeinek kérdéséhez. Vagy más szóval: hol vannak a közösségünk határai? A végső befogadás vagy az egyetemes közösség - az egyetlen hajó, amelyen mindannyian evezünk - gyönyörű víziója nem elégséges ennek a kérdésnek a kezeléséhez. Ha viszont megpróbáljuk megkerülni ezt a kérdést, az feszültségekhez, konfliktusokhoz, szélsőséges esetben pedig akár erőszakhoz is vezethet a mozgalmon belül, amely befogadó akar lenni.

Ezért a csoportunk vagy kollektívánk befogadó képességének határaitól való gondolkodás a következő kérdéshez is vezet: kivel akarunk szolidárisak lenni? Az emberi faj egyetemes szolidaritásának ideálját a valóságban bonyolítják a társadalmi univerzumban elfoglalt pozícióink. Még a progresszív mozgalmak társalapítói is hozzák a kiváltságaikat a csoportba. Ezek a kiváltságok nem csak a vagyoni vonatkoznak, hanem a bőrszínre, a nemre, az életkorra, az iskolázottságra, a képességekre, a neuro(a)tipikusságra vagy a tágabb értelemben vett háttérre (család, társadalmi osztály, kultúra).¹¹

A gazdasági kiváltságok előnyei például abban mutatkoznak meg, hogy mennyi időt tudunk kollektív tevékenységekre fordítani. Azok az emberek, akiknek kevesebb munkakötelezettségük van, vagy nem kell dolgozniuk, hajlamosabbak

¹⁰ Az SSE nem csak a szegényekről szól, hanem az egyenlőtlenségek leküzdésére törekszik, ami a társadalom minden osztályára kiterjed (...)Az SSE olyan rendszerszintű átalakulásra törekszik, amely túlmutat a felszínes változásokon, amelyekben a mélyen húzódó elnyomó struktúrák és alapvető problémák érintetlenül maradnak.” <https://www.ripess.org/what-is-sse/what-is-social-solidarity-economy/?lang=en>

¹¹ Pierre Bourdieu francia szociológus írt a tőke különböző típusairól és a hozzá kapcsolódó osztálykülönbség kategóriájáról, ld.: (*La Distinction: Critique sociale du jugement*), 1979

lehetnek a csoportos tevékenységekben való részvételre azokhoz képest, akik további, gyakran kimerítő és nem kielégítő fizetett munkát vállalnak, pusztán az öfenntartásuk érdekében.

Marx híres posztulátuma a „Gothai program kritikája”¹² - mindenki a képességei szerint, mindenki a szükségletei szerint - önmagában nem oldja meg a strukturális egyenlőtlenségek okozta problémákat. A magasabb gazdasági státuszú egyének, akiknek több szabadidejük van, mert az olyan házimunkákat, mint a gyermekgondozás és a takarítás, másokra tudják bízni, egyúttal nagyobb befolyást gyakorolhatnak egy csoporton vagy mozgalmon belül. Ez a befolyás kiterjed a prioritások, a narratívák, a szövetségek és az egyének mozgalomba való bevonásával kapcsolatos döntések alakítására. Mi történik akkor, ha emellett nemük, társadalmi vagy családi háttérük vagy szimbolikus tőkéjük, például iskolázottságuk vagy retorikai képességeik miatt is nagyobb hatalommal rendelkeznek? Lehetséges, hogy a kollektíva elfogadja a vezetésüket, így állandósítva az egyenlőtlenségen alapuló rendszert.

Az inklúzió egyetlen útja nem elegendő a kirekesztés minden formájának kezeléséhez. Az elsősorban „identitásbeli tényezőkben”, például bőrszínben, nemben, vallásban, szexuális irányultságban vagy etnikai hovatartozásban gyökerező kirekesztettséggel küzdő, anyagi hiányt nem tapasztaló egyének gyakran hajlamosak arra, hogy a „másságuk” társadalmi elismerésére irányuló igényeket helyezték előtérbe. A gazdaságilag kirekesztettek számára az alapvető életszükségletek kielégítése, például az élelem, a szállás vagy az egészségügyi problémák megoldása lesznek előtérben.

Egy gyárban dolgozó nőnek sok szempontból több közös vonása van férfi munkatársával, mint a főbélője feleségével, még akkor is, ha utóbbi aktívan részt vesz a feminista mozgalomban. Sok szinten egy munkásosztálybeli fekete lesbikusnak, aki jövedelmének több mint felét fizeti a lakhatásért, több közös vonása lesz egy ugyanolyan gazdasági és élethelyzetben lévő heteronormatív fehér férfival, mint fekete főbélőjükkel, még akkor is, ha az egyidejűleg az LMBTQ+ emberek jogaiért küzd. Még az a strukturális előny is, amellyel a fehér férfiak - akik csoportként kiváltságosok - rendelkeznek a különböző javakhoz és hatalomhoz való hozzáférés terén, nem garantálja, hogy külön-külön, az egyes fehér férfiak bizonyos szempontból (pl. gazdaságilag) mindig kiváltságosabbak lesznek, mint a marginalizált csoportokhoz tartozó egyének.¹³

Az, hogy milyen hangsúlyt fektetünk az identitásra vagy a társadalmi osztályra, amikor a csoportunk vagy mozgalmunk befogadási kritériumait határozzuk meg,

¹² <https://www.marxists.org/polski/marks-engels/1875/gotha/gotha.htm>

¹³ Ez jól példázza az ökológiai tévedést, a logikai hibát, amely akkor következik be, amikor egy csoport tulajdonságait tévesen rendelik egy egyénhez.

befolyásolhatja kezdeményezésünk hatását és növekedési potenciálját. Egy vidéki, heteroszexuális, fehér, cisz férfinak, aki alapfokú végzettséggel és alacsony szimbolikus tőkével rendelkezik, bizonytalan, „ócska szerződésekkel”¹⁴ (rövid távú kapcsolatok társadalombiztosítási juttatások nélkül) dolgozik napi 10 órát egy raktárban, aki még soha nem hallott a „fallocentrikus heteronormáról”, el kell-e sajátítania a queer névmások minden nehézségét és a gender-érzékeny vagy gender-semleges nyelvezet szókincsét, amikor csatlakozik egy klímamozgalomhoz vagy egy progresszív élelmiszerszövetkezethez? Mi van akkor, ha nem egy pillanat alatt sajátítja el őket, és nem érti meg azonnal, hogy ezek fontosak, és hogy bizonyos szavak használata vagy nem használata, vagy az emberek nemi identitásának téves megállapítása bántó lehet? Mi történik, ha ugyanakkor azzal az állítással szembesül, hogy mindent magának kell kitalálnia, mert senki nem fogja elvégezni helyette a kognitív munkát, és hogy az ilyen munka elvárása „episztemikus kizsákmányolás” a részéről - hiszen végül is a férfiak kiváltságosak, nem?

Az ilyen kihívást jelentő belépési követelmények olyan akadályt jelenthetnek, amelyet egyes potenciális csoport- vagy mozgalom tagok nehezen tudnak leküzdödni. A patriarchális, bináris, heteronormatív kultúrában szocializálódtak - akiknek nem adnak esélyt az új kontextushoz való alkalmazkodásra - elhagyhatják a csoportot vagy mozgalmat, vagy kizárhatják őket (pl. a nemek közötti különbségtétel miatt). Lehet, hogy eszükbe sem jut, hogy valamilyen csoport vagy mozgalom részévé válhatnak. Az interszekcionális megközelítés - amely rámutat a különböző társadalmi csoportok kirekesztésének közös mechanizmusára - lehet a válasz az ilyen csapdákra. A deklaratív interszekcionalitás azonban semmit sem garantál.

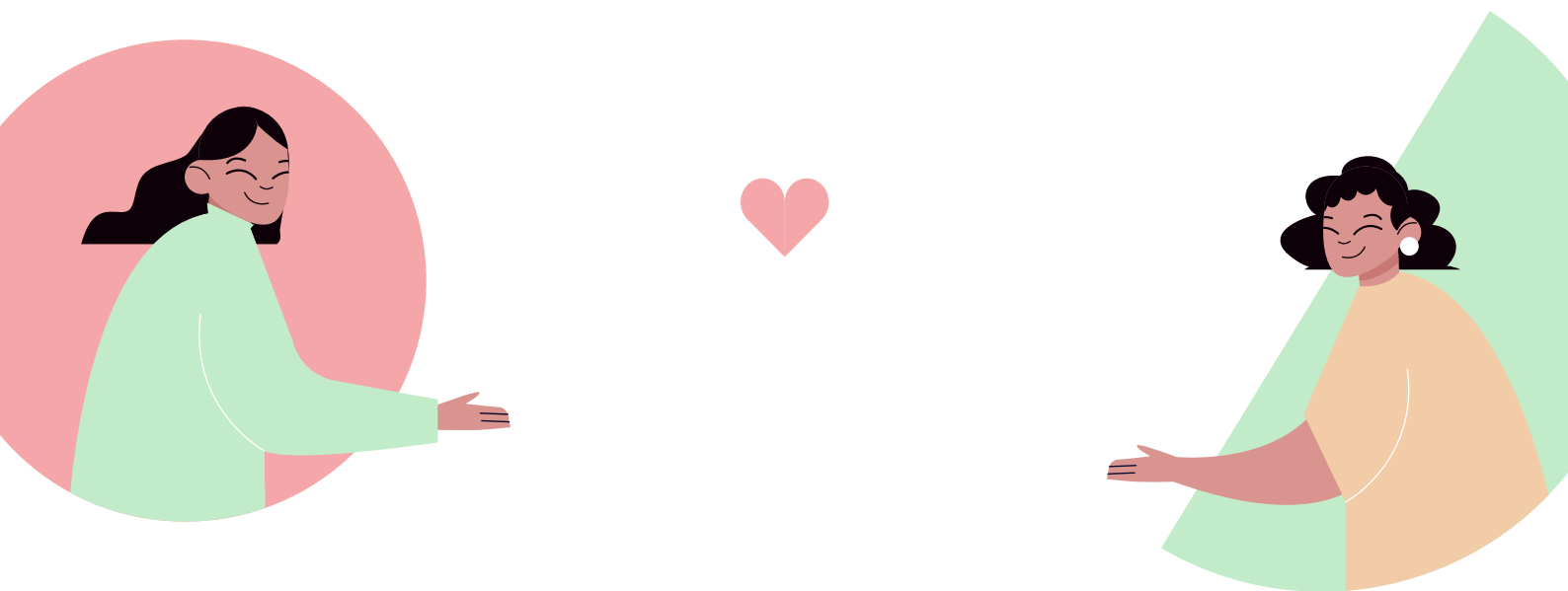
Mindazonáltal szemléletes példa arra, hogyan lehet az interszekcionalitás gondolatát sikeresen átültetni a gyakorlatba, a brit Lesbikusok és Melegek a Bányászokért (LGSM) csoport tevékenysége, amelyet a Pride című filmben mutatnak be. Az ad hoc alapon alakult csoport az 1984-85-ös általános sztrájk idején támogatta az Egyesült Királyságban a Bányászok Nemzeti Szakszervezetét. Ez nem pusztán szimbolikus támogatás volt: az LGSM csoportjai pénzt gyűjtöttek a bányászoknak, akiknek a szakszervezeti pénzét Margaret Thatcher kormánya elkobozta. A bányászokkal szolidaritást vállaló melegeket és lesbikusokat nem fogadták tárt karokkal. Kezdetben az identitási programjuk enyhén szólva sem volt túl népszerű a bányászok és családtagjaik meglehetősen konzervatív közöségében. Ennek a szolidaritási akciónak köszönhetően azonban, a későbbiekben a bányászok az LMBTQ+ közösség egyik legfontosabb szövetségesévé váltak az Egyesült Királyságban, és támogatásuknak köszönhetően eltörölték a melegeket és lesbikusokat diszkrimináló, 28. szakasz néven ismert törvényt.

¹⁴ Lengyelországban ezt a kifejezést olyan polgári jogi szerződésekre használják, amelyek nem véd a Munka Törvénykönyve. Az „ócska” szerződéssel rendelkező munkavállaló nem jogosult szabadságra, és felmondás nélkül (azonnali hatállyal) elbocsátható. A lengyelországi munkáltatók meglehetősen gyakran alkalmaznak „ócska” munkaszerződéssel dolgozókat.

Amikor például klímamozgalmat hozunk létre, akkor a bezárandó bányában dolgozó emberekre gondolunk, vagy inkább a középosztály támogatására, hogy segítsük őket elektromos autók vásárlásában? A feminista csoportunk az egyenlőség nyelvének meghonosítását helyezi előtérbe a vállalatoknál, vagy inkább a kisvárosok nyilvános és ingyenes gyermekgondozási intézményeinek létrehozására koncentrál? Nonprofit vagy szociális és szolidáris gazdasággal foglalkozó szervezetként készek vagyunk-e együttműködni a szakszervezetekkel a magasabb minimálbérért való kiállítás érdekében, vagy visszariadunk egy ilyen kötelezettségvállalástól, mert aggódunk amiatt, hogy szervezetünk költségvetését érintheti a megnövekedett munkaerőköltség?

Természetesen nem minden itt feltett kérdés egymást kizáró alternatíva (vagy-vagy). Transzparensen egyaránt szerepelhet a gyermekgondozási lehetőség és az egyenlőség nyelve. Ebben a forgatókönyvben az inkluzivitással kapcsolatos megfontolások annak meghatározása körül forognak majd, hogy hogyan osszuk el a hangsúlyt és a fókuszot. Ha azonban elgondolkodunk csoportunk vagy mozgalmunk küldetésén, előbb-utóbb eljutunk a kirekesztés valamilyen formájához. Valakit ki kell zárni, egy szövetséget fel kell adni, valakinek az érdekeit félre kell tenni, hogy megállapodásra vagy kompromisszumra jussunk. Még ha nem is végzünk ilyen reflexiót, akkor is kizárunk másokat nyelvhasználatunkkal (amit ez a szöveg is tesz), személyes preferenciáinkkal stb.

Az a döntés, hogy kit zárunk ki, és kivel vállalunk szolidaritást (legyen ez a döntés akár szándékos, akár nem), formálni fogja a csoportunk identitását, és befolyásolja annak lehetőségét, hogy több aktivistát is bevonjunk a meghatározott hatókörünkön és határainkon belül.



Erőszakmentes kommunikáció - Próbálkozz tovább de figyelj oda magadra!

Both Bernadett

Ebben a társadalomban nem vagyunk hozzászokva ahhoz, hogy beszéljünk az érzéseinkről és feltárjuk a problémáinkat. Az érzelmek nyilvános kimutatását gyengeségnek tekinthetjük, és a bennünket zavaró dolgokra való rámutatás kritikának tűnhet, ami mások megbántásához vezethet. Ha közösen akarjuk megoldani a problémáinkat, meg kell értenünk, hogy egy konfliktusos helyzet akár növekedéshez is vezethet. Ha megfigyeljük magunkat, hagyunk magunknak időt a reakcióra és megértéssel, empátiával fordulunk a másik felé, ha megpróbáljuk megérteni a saját és a másik fél viselkedésének mozgatórugóit és az ellentétekre nem akadályként hanem lehetőségként gondolunk, rengeteget tanulhatunk egy konfliktusos helyzetből. Ahogyan a Szociokrácia 3.0-ban mondják: „a feszültség feltörni vágyó bölcsesség”.

Konfliktust megoldani, erőszakmentes kommunikációt alkalmazni időt és türelmet igényel. A tények, érzelmeink, szükségleteink és lehetséges megoldások ismételtetését. Szerencsés esetben a konfliktusban álló felek akár szükségleteik tiszta kifejezésével is közelebb kerülhetnek a megoldáshoz.

Az erőszakmentes kommunikációs séma használata a következő: megfigyeléseket teszünk, tényeket állapítunk meg, majd elmondjuk, hogy hogyan érezzük magunkat a tények következtében. Ezek után tisztázzuk, mire lenne szükségünk ahhoz, hogy a helyzet megváltozzon és az ezen változásra irányuló, reálisan teljesíthető kéréseket fogalmazzuk meg. Röviden összefoglalva talán egyszerűnek hangzik, de valójában az objektív tények megállapítása sem könnyű, a saját érzelmeink felismerése és kifejezése pedig sokkal trükkösebb és becsapósabb is lehet, mint előre gondolnánk. A szükségletek felismerése és szavakba öntése talán már egyszerűbb, a másik által reálisan teljesíthető kérés megfogalmazása is.

A konfliktusos helyzetben ez a feladatunk: tisztán és objektíven látni a helyzetet magát és érteni, hogy mi az, ami bennünk végbemegy és felelősséget vállalni ezért. Ezt kell gyakorolnunk s elsősorban saját magunkkal szemben kell türelmesek lennünk: nem egyszerű feladat beismerni magunknak, hogy mi az, amit valójában érzünk és mi az, amit szeretnénk. Majd ezt az üzenetet továbbítani egy másik félnek úgy, hogy az ne támadásnak, elvárásnak, minősítésnek vagy parancsnak minősüljön, a feladat második, nem kevésbé bonyolult része.

A HATI-SOS projekt keretein belül megtartott tréningorozat alatt találkoztunk egy vissza- visszatérő kérdéssel, amelyre nem sikerült kielégítő választ találni.

Mi van akkor, ha meg tudjuk állapítani a tényeket, ha fel tudjuk ismerni és szakba tudjuk önteni mind érzelmeinket, mind szükségleteinket, felelősséget is tudunk vállalni ezekért és egy, a megoldás irányába vezető kérést is meg tudunk fogalmazni, és értjük, hogy a másik felet is egy kielégítetlen szükséglet hajtja és készek vagyunk ezt a szükségletet meglátni, mi van akkor, ha mindez nem elég? Hogyha benne vagyunk egy konfliktusban, egy nehéz helyzetben, és minden tőlünk telhetőt megteszünk de a másik fél részéről zárt kapuk fogadnak és az együttműködés leghalványabb jele sem mutatkozik? Mit tehetünk ilyenkor?

Elhúzódó konfliktusban állhatunk a szomszédunkkal, aki kitépkedi a virágainkat minden (számunkra) ép ésszel érthető ok nélkül. Ez dühítő és ha reflexszerűen reagálunk, akkor atrocitást atrocitás követ.

De lehetnek mélyebben húzódó konfliktusaink is, olyan emberekkel, akik az életünk, a munkánk, a közösségünk, a mindennapjaink részei és akikkel meg nem értésben lenni nem csak dühítő, hanem fájó is.

Visszakiabálni könnyű. Felsorolni a sérelmeinket, minősíteni a másikat, vádolni, parancsolni könnyű. Reflexből visszalökni a másokra azt, amit ő épp a nyakunkba öntött, egyszerű.

Megállni, elgondolkodni, reflektálni, odafigyelést igényel. A megértésre, a megoldásra vágni és ezek irányába dolgozni empátiát igényel.

Az erőszakmentes kommunikáció alkalmazásához időre, odafigyelésre van szükség. Nem mindenkinek könnyű előállni azzal, ami zavarja, nem föltétlenül könnyű beleállni egy konfliktusba és azt sem könnyű meglátni, hogy mi az, amivel mi bántjuk a másik felet. Előfordulhat, hogy napokig készülünk elmondani a másoknak, hogy mi az, ami zavar. És ha végül megtesszük, a lehető legerőszakmentesebben, még akkor is lehet, hogy félre megy az üzenet és ez elszomoríthat, a próbálkozás hiábavalónak tűnhet. Ilyenkor csak annyit tehetünk, hogy megbizonyosodunk arról, hogy tényleg azt közvetítjük, amiről valójában szó van és nem feledjük el, hogy a másik reakciója leginkább saját magáról szól és nem rólunk.

Nekem is volt alkalmam megtapasztalni ezt. A HATI – SOS erőszakmentes kommunikációról szóló képzése után megpróbáltam alkalmazni ezt a módszert a civil szervezetnél, ahol dolgozom. Az egyesület önkéntesekkel dolgozik, akik több hónapot töltenek a szervezettel. De az önkéntes szerepből adódóan a motivációjuk gyakran különbözik azokétól, akik folyamatosan az egyesülettel dolgoznak és ezek a különbségek gyakran feszültséghez vezetnek. Napokig fogalmaztam a mondanivalóm, hogy a lehető legerőszakmentesebben közelíthessem meg a problémát, objektív megfigyeléseken, a saját érzéseimen és szükségleteimen keresztül, olyan megoldásokat javasolva, amelyek lehet, hogy mindenkinek megkönnyítenék a közös munkát. Féltem, hogy az észrevételeim megfogalmazásából arra következtetnek majd, hogy ők maguk nem elég jók, és, hogy a szituáció megoldására tett

próbálkozásom támadásnak érződik majd és csak tovább ront a helyzeten. Óvatosan és a lehető legnagyobb odafigyeléssel igyekeztem megoldást találni.

Az ominózus beszélgetés után az volt az érzésem, hogy sikerült közös nevezőre jutni, de a helyzet nem változott. Kis idő múlva újra próbálkoztam, hosszan tartó eredmények nélkül. Végül rájöttem, hogy a közös munkánkkal kapcsolatos aggodalmaim erőszakmentes módon történő megfogalmazása és verbalizálása egy beszédként van értelmezve, amit minden hónapban meg kell hallgatni. Ez meglehetősen rosszul érintett, a beszédeket tartó és parancsokat osztogató felettes szerepe nagyon messze áll tőlem, legalábbis mindig ezt gondoltam magamról. Nem tudom, hol rontottam el a folyamatot de úgy érzem, újra kell próbálkoynom, a saját érzelmeim és intencióim alapos átvizsgálása után.

Az erőszakmentes kommunikáció módszerének kidolgozója, Marshall Rosenberg fegyveres konfliktusoknak is véget tudott vetni a módszerét használva.¹⁵ Nem biztos, hogy mindenki eljut erre a szintre és nem is biztos, hogy mindenkinek el kell idáig jutnia.

Van egy mondat, amit a légiutas kísérők mondanak, amikor bemutatják az elsősegély felszerelés használatát az utasoknak: „miután saját oxigén maszkjukat felvették, segítsenek az arra rászorulóknak”. Ez elsőre talán önzőnek hangzik de lehet, hogy első lépésként az is elég, ha mi magunk képesek vagyunk felelősséget vállalni magunkért, és a konfliktusainkban elfoglalt álláspontunkért, helyünkért és csak ez után kezdünk foglalkozni a másik fél mondandójával. Első lépésként lehet, hogy elég hogyha elmondhatjuk, hogy mi tényleg, igazán mindent megtettünk. Felismertük a tényeket, értjük, hogy mit érzünk és ki tudjuk mondani, hogy mik a szükségleteink. Megértjük a másik felet, van bennünk empátia, tudjuk, hogy viselkedése, cselekedetei mögött egy kielégítetlen szükséglet bújjik meg.

És lehet, hogy mindezek ellenére süket fülekre találunk. Lehet, hogy a másik viselkedése továbbra is dühítő, bántó marad. Mit tehet ilyenkor az ember? Ez az a kérdés, amit többszöri nekifutásra sem sikerült egyértelműen megválaszolni. Minden problémás helyzet más és más. Fel kell mérni a körülményeket, megérteni, ha nem rajtunk múlik a végkimenetel, beismerni, ha mások bevonására is szükség lehet a helyzet megoldásához. És ezen kívül? Próbálkozni. Próbálkozni, amíg csak az erőnkből és türelmünkből futja. De talán nem minden helyzetben érdemes kitarítani. Az erőszakmentes kommunikáció olyan puha készség, amelynek használata sokat változtathatna társadalmunkon. Azonban az, hogy képesek vagyunk-e felismerni és elfogadni, hogy vannak olyan dolgok, amelyeket nem tudunk megváltoztatni, szintén egy fontos képesség – egy másik fontos puha készség, az öngondoskodás - amit szintén érdemes gyakorolni.

¹⁵ Lásd: *Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation* by Marshall B. Rosenberg.

Töltsük meg a termet!

Toborzási trükkök rendezvényszervezőknek

Wojtek Mejor

Akár aktivista vagy, akár közösségi szervező vagy műhelyfoglalkozások vezetője, tudnod kell, hogy a megfelelő közönséggel való kapcsolatteremtés kulcsfontosságú lépés. Ez nem könnyű dolog, és ha a városában nagyon aktív a szcéna, vagy ha túl sok téma köti le az embereket, akkor kihívást jelenthet, hogy elegendő résztvevőnk legyen egy átalakító erejű esemény létrehozásához. Az üzenet és a program személyre szabása és a megfelelő kommunikációs csatornák kiválasztása segíthet az emberek bevonásában. A közösségi média hatékony eszköz a hasonlóan gondolkodó közösségekkel való kapcsolatteremtéshez, de ne hagyjuk figyelmen kívül azokat a lehetőségeket sem, amelyekkel elérhetjük azokat, akik nem annyira aktívak az interneten. Ne feledjük, hogy a folyamat során végig hűek maradjunk értékeihez és igényeihez.

- **Ki a célközönség?**

Először is tudnunk kell, hogy kit akarunk elérni. A célközönség meghatározása hatással lesz arra, hogy hogyan kommunikáljuk az eseményeket, milyen programot tervezünk, és milyen csatornákon érjük el a potenciális résztvevőket. Minél pontosabban meghatározzuk a célcsoportot, annál kisebb lesz a potenciális résztvevők száma. De lehet, hogy ez a kiválasztott csoport pontosan azok, akiket érdekel a programunk. Másrészt, ha univerzálisabbnak tartjuk a célcsoportot, szélesebb közönséget érhetünk el, és új embereket érdekelhetnek a témáink. Mindegyik megközelítésnek megvannak a maga kompromisszumai. A saját buborékodon túlra való eljutás egyszerre jelenthet kihívást és lehetőséget. Az új emberek bevonása mindig nagy érték, de ne feledjük, hogy a programot és a tartalmat ennek megfelelően kell felépíteni.

- **Az üzenet megformálása**

Ha már tudjuk, hogy kit szeretnénk elérni a meghívóval, elkezdhetünk dolgozni a sajtóközleményen és az esemény leírásán. Ügyeljünk arra, hogy üzenetünk világos, könnyen olvasható és kulturálisan releváns legyen a célközönség és az általunk használt média számára. Mondjunk el egy meggyőző történetet az eseményről, és ne szégyelljük reklámozni a részvétel előnyeit.

A szavainknak hatalma van. Amikor átalakító eseményt szervezünk, a nyelvezetnek tükröznie kell a változást és az értékeket, amelyekre törekszünk. Ügyeljünk arra, hogy anyagaiban legyen befogadó, gender érzékeny, és kerüljük a rasszista és szexista nyelvezetet vagy képeket.

A bejelentés időzítése is fontos. Az esemény nagyságrendjének és fontosságának megfelelően kell megválasztani. Egy nagy nyilvános eseményt széles körű kommunikációs stratégiával akár egy évvel korábban is be lehet jelenteni. Ha egyéni workshopot szervezünk, jobb, ha nem sokkal a rendezvény előtt, pl. három héttel vagy egy hónappal jelentjük be, hogy az eseményig le tudjuk kötni az embereket.

- **Találjuk meg a résztvevőink**

Az első lépés a potenciális résztvevők eléréséhez az, hogy tudjuk, hol érhetjük el őket meghívásunkkal. Gondoljunk a releváns szervezetekre, kapcsolatokra és helyekre. Elhelyezhetünk bannerhirdetéseket weboldalakon, felvehetjük a kapcsolatot helyi iskolákkal és egyetemekkel, bevonhatunk egy helyi médiumot, vagy kihelyezhetünk plakátokat olyan helyeken, amelyek népszerűek a célcsoportunk körében, és amelyeket a potenciális közönség gyakran látogat. A képzelőerőnkön és az erőforrásainkon múlik. Bár manapság a rendezvényekről szóló információk legelterjedtebb forrása az internet, érdemes figyelembe vennünk, hogy nem mindenki fér hozzá könnyen (vagy nem is akar online jelen lenni), ezért érdemes más kommunikációs eszközöket is megvizsgálnunk, amelyek közelebb vihetnek a közönségéhez vagy a közösségéhez.

- A közösségi média

A közösségi médiacsatornák használata széles körben használt útja az érdeklődők online megtalálásának. Ha tudjuk, hogy a célközönségünk hol lóg, mindenképpen csatlakozzunk hozzájuk ott. Legyen szó Twitterről, Facebookról, LinkedInről, Instagramról vagy speciális fórumokról és blogokról, ha részese vagyunk ezeknek a közösségeknek, segíthet a megfelelő közönséggel kapcsolatba lépni.

Népszerűsítsük a grassroots eseményünket vagy workshopunkat úgy, hogy tweetelünk vagy posztolunk róla, és megosztjuk a linket a követőinkkel. Bátorítsuk őket, hogy továbbítsák az üzenetünk, így az továbbterjedhet a hálózataikon keresztül, és szélesebb közönséghez juthat el. Tartsuk szemmel a releváns hashtageket a Twitteren, hogy azonosítsuk az eseményünk vagy témánk iránt érdeklődő potenciális közönséget. Használjuk ezeket a hashtageket, amikor az eseményről tweetelünk.

Azon az alapvető lépésen túl, hogy meghívónkat megosztjuk Facebookon és a LinkedIn oldalunkon, a célközönségünkhöz igazodó releváns csoportokat fedezhetünk fel, és személyes meghívókat küldhetünk az eseményére. Egy másik hatékony megközelítés, ha megfontoljuk egy fizetett hirdetés futtatását egy magával ragadó meghívóval, amely a jelentkezésre csábítja az embereket. Így eseményünk hírét egy szélesebb közösséghez is eljuttathatjuk.

- Hírlevelek és e-mail listák

A közösségi média meghatározó szerepe ellenére a hírlevelek és az e-mail listák még mindig nagyon népszerű és széles körű módja az információterjesztésnek. Kérdezzünk körül, hogy van-e olyan hírlevél, amelyik érdekelt lenne a meghívónk közzétételében, vagy olyan hasonló érdeklődési körű e-mail listák, amelyekhez csatlakozhatunk.

Ha rendszeresen tartunk rendezvényeket és tevékenységeket, akkor az is jó ötlet lehet, ha saját hírlevelet készítünk, amelyben alkalmanként tájékoztatjuk az embereket a szervezet projektjeiről és terveiről. Ez egy nagyszerű módja annak, hogy széles kapcsolati bázist építsünk ki, beleértve olyan embereket is, akik nem aktív felhasználói a közösségi médiának. Így közvetlen meghívókat küldhetünk feliratkozóinak.

- **Pecsételjük meg az elkötelezettséget**

Az emberek érdeklődésének felkeltése az esemény iránt kihívást jelenthet, de még ha sikerül is felkeltenünk a figyelmüket és feliratkozniuk, akkor sincs garancia a magas részvételre, és az utolsó pillanatban történő lemondások igazi „csapás” lehetnek. Íme néhány jó gyakorlat, amely nálunk bevált, hogy a résztvevőket már a kezdetektől fogva elkötelezzük:

- Üzenet egyénileg mindenkinek, aki kifejezte érdeklődését az esemény iránt. Ha például hozzáférünk azoknak a listájához, akik kommenteltek vagy jelezték érdeklődésüket az esemény oldalának lájkolásával, megpróbálhatunk nekik egyenként üzenetet küldeni, és néhány további részletet közölni a programról, hogy részvételre ösztönözzük őket. Néhány vonzó extra szolgáltatás, mint például az ízetes vegán étkeztetés vagy a különleges kávé, lehet az a döntő ösztönző.
- Lényeges, hogy a regisztrációs űrlapon keresztül részletes elérhetőségi adatokat gyűjtsünk - mind az e-maileket, mind a telefonszámokat. Így mindenkinek, aki feliratkozott, üzenetet küldhetünk, és tájékoztathatjuk őket a felvételi folyamatról és egyéb szükséges információkról. Mindenkinek küldhetünk egyéni e-maileket, amelyekben üdvözölhetjük őket a workshopon, később pedig részletes frissítéseket küldhetünk az esemény programjáról és gyakorlati teendőkről, hogy bemutassuk az előkészületek folyamatát és elkötelezzük az embereket.
- Kérjünk egyéni e-mail visszaigazolást mindenkitől, aki jó előre feliratkozott. Ha néhányan már regisztráltak, de haboznak, vagy nem válaszolnak az üzenetekre, akkor elegendő időnk lesz arra, hogy felvegyük a kapcsolatot a tartaléklistáról, vagy további résztvevőket keressünk.
- Ha lehetséges vagy kivitelezhető, néhány nappal az esemény előtt hívjunk fel minden résztvevőt egyenként, és kérjük meg őket, hogy szóban erősítsék meg részvételüket. Ez nagy plusz erőfeszítésnek tűnhet, de az ilyen szóbeli kötelezettségvállalás valószínűleg nagyobb részvételt eredményez a rendezvényen, és minimálisra csökkenti az utolsó pillanatban, indoklás

nélkül történő lemondás kockázatát. Ne feledjük, hogy nem arról van szó, hogy bárkit is nyomás alá helyezzünk, hanem inkább arról, hogy tiszta képet kapjunk a részvételi arányról, hogy ennek megfelelően tudjunk előkészíteni a programot.

- Győződjünk meg róla, hogy mindenki kap egy információs csomagot a részletes programmal és a helyszínre való eljutásra és a felkészülésre vonatkozó utasításokkal.

Mivel előfordulhat, hogy egyesek ingyenes rendezvényekre jelentkeznek, de aztán nem jelennek meg, a szervezők néha extra részvételi díjakat határoznak meg. Még akkor is, ha a díj beváltásával egyébként ingyenes lehetne a rendezvény, azt remélik, hogy elkötelezettséget teremtenek. Ez vagy meghozza a kívánt eredményt, vagy nem, és a célcsoporttól és a helyi kontextustól függhet. Véleményünk szerint sokkal jobb stratégia, ha a résztvevőknek egyéni figyelmet biztosítunk, és éreztetjük velük, hogy a rendezvényen szívesen látják őket.

Ne feledjük, hogy a sokszínűség és a befogadás a fejünkben és a szívünk mélyén legyen a folyamat során. A legtöbb rendezvénynek valószínűleg jót tesz a nemek közötti egyensúly, a sokféle etnikai és kulturális háttér, a különböző korcsoportok és a mozgáskorlátozottak iránti nyitottság, hogy csak néhányat említsünk. Már a meghívó előkészítésének szakaszában a gyakorlatba ültethetjük a szociális szolidáris gazdaság értékeit.

Nincs szociális szolidáris gazdaság gondoskodás és gondoskodó kapcsolatok nélkül

Interjú Jason Nardi -val és Josette Combes el a RIPESS Europe-tól – Karolína Silná

Mi a RIPESS Europe küldetése, és mit akar elérni a szociális szolidáris gazdaság mozgalma?

A RIPESS Europe küldetése a szociális szolidáris gazdaság (SSE) kultúrájának és elveinek, azok megértésének, valamint a szereplők és ökoszisztémák európai szintű hálózatba szervezésének és együttműködésének előmozdítása. Konkrétan, az első stratégiai célkitűzés a szociális és szolidáris gazdaság területi ökoszisztémáinak előmozdítása és az új hálózatok kialakulásának támogatása a helyi tapasztalatok elismerésének és kölcsönös megtermékenyítésük elősegítése révén. Ez sokféleképpen fejleszthető, az ökológiai ellátási láncok kiépítésétől kezdve az azonos területhez, ágazathoz vagy körhöz tartozó különböző SSE vállalkozások és kezdeményezések közötti együttműködés előmozdításáig - vagy akár transznacionális szinten is. A második célkitűzés a szolidáris gazdaság fejlesztésére és elismerésére irányuló erőfeszítések folytatása, a közpolitikák közös kidolgozása, valamint a kommunikációra és a médiára nagyobb hangsúlyt fektető érdekérvényesítés. A harmadik a szövetségek létrehozása és megerősítése, különösen az érdekérvényesítés és a kampányok területén: akár a meglévő intézményeken belül, akár más átalakuló gazdasággal foglalkozó mozgalmakkal partnerségben. Különös figyelmet fordítunk a fiatalok részvételére és szervezési formáira. Végül pedig a negyedik célkitűzés, amelyet nemrégiben adtunk hozzá, a szociális és szolidáris gazdaság alapjainak - a hagyományokban gyökerező, de kifejezésükben folyamatosan fejlődő és a gyorsan változó kontextushoz alkalmazkodó szociális és szolidáris gazdaság elveinek és értékeinek - fejlesztése. Napjainkban, egy hiperindividualista társadalomban, amely elvesztette a közösség és a megosztás, osztozkodás (commoning) iránti érzékét, nagyobb figyelmet kell fordítanunk a kollektív dimenziókra és gyakorlatokra. Más szóval, az SSE megpróbálja összefogni azt a radikális átalakulást, amelyre sürgősen szükség van ahhoz, hogy a jövő lehetséges - és kívánatos - legyen.

Miért fontosak a puha készségek a szociális és szolidáris gazdaság fejlesztéséhez?

A szociális és szolidáris gazdaság a bizalmi kapcsolatokon alapul, amelyek nélkül nem lehet közös, kollektív és tartós projektet építeni, amelynek középpontjában a közösség és a bolygó jövője áll. A puha készségek az interperszonális kapcsolatokról szólnak. Általában a jelenlegi közoktatási rendszer vagy a munkakultúra

nem nagyon veszi őket figyelembe. Másodlagosnak tekintik őket, míg a szociális és szolidáris gazdaságban a tevékenységünk középpontjában állnak. Ezért a puha készségeket jobban kell fejleszteni és gyakorolni, és minden tevékenységet és kezdeményezést - a csapatmunkától a közösségépítésig, a részvételi döntéshozatalig, a konfliktuskezelésig és így tovább - ezekre kell alapozni.

Mely puha készségeket tartotok különösen fontosnak, és miért?

A HATI-SOS projekt által érintett valamennyi puha készség egyformán fontos és egymástól függő eleme egy holisztikus megközelítésnek, amely megpróbálja egyensúlyba hozni az egyének szükségleteit és törekvéseit a kollektív élet és jólét különböző szintjeinek követelményeivel. Ugyanilyen fontos, hogy sokkal nagyobb figyelmet fordítsunk a bolygó egészségének jövőjére. Ez a „gondozási paradigmán” keresztül fejezhető ki. Egyik legfontosabb következő kezdeményezésünk erre az elvre és értékre épül - a YOUTH CARE projekt, amely az ifjúsági szervezeteket támogatja abban, hogy saját projektjeiket CAREful megközelítéssel fejlesszék.

Vannak-e regionális különbségek a puha készségek alkalmazása és használata terén a szociális és szolidáris gazdaság környezetében/mozgalmában?

Minden országban létezik egy bizonyos fajta munka- és szervezeti kultúra, amely a történelmi, politikai és társadalmi kontextus eredménye. Sok szociális és szolidáris gazdaság szereplője ellenkultúrát hirdet, hogy leküzdje a munka és szerveződés hagyományos patriarchális, antidemokratikus és elnyomó formáit, de még mindig kötődnek ugyanahhoz a kapcsolati dinamikához, amelyet el akarnak kerülni. Ehhez időre van szükség, különösen ahhoz, hogy megtalálják a módját annak, hogy a szociális és szolidáris gazdaság elméleteit és elveit a mindennapi gyakorlatba átültessék. A találkozóinkon azt vesszük észre, hogy mindannyian rendelkezünk már bizonyos kompetenciákkal, és ezeket közösen, tapasztalatokat cserélve jobban tudjuk fejleszteni.

Néhány sztereotípiát igaznak bizonyulhat, például a „kreatívabb” és kevésbé strukturált mediterrán megközelítés, „melegebb” kapcsolatokkal és barátságosabb hozzáállással, míg az észak-európai országok inkább hajlanak a magasabb szintű szervezethez és a formálisabb együttműködéshez stb. - de végső soron a dél- és kelet-európai térség interkulturális környezete azt mutatja, hogy ezek a különbségek, ha vannak is, inkább gazdagítják egymást, és termékeny talajt képeznek a közös megerősödésnek. Ugyanakkor közös szókincset kell találnunk, hogy ugyanazt az SSE nyelvet beszéljük, amikor együtt akarunk dolgozni és építeni a mozgalmat.

Az öngondoskodás és a fenntartható aktivizmus áll a HATI-SOS projekt keretében kifejlesztett hetedik oktatási modul középpontjában. Rájöttünk, hogy valójában ennek kellene az elsőnek lennie - manapság ez az egyik legfontosabb kérdés a civil szervezetekben, az oktatási és aktivista környezetünkben. Hogyan látjátok az

öngondoskodás fontosságát, és mit tesz a RIPESS ezen a területen? Továbbá, vannak-e személyes tippjeitek és trükkjeitek arra vonatkozóan, hogyan gyakorolhatjuk az öngondoskodást a sűrű munka során?

Az egyik fő probléma, amellyel egy olyan hálózatban, mint a RIPESS, szembe kell néznünk, hogy nagy távolságból dolgozunk, és az év során csak néhány nap áll rendelkezésünkre, amikor a csapat, a koordinációs bizottság vagy a tagok gyűlése a valóságban is találkozik, és személyesen tudunk dolgozni, beszélgetni vagy megosztani kellemes pillanatokat.

Az emberek kiégésének megelőzése érdekében fontos, hogy a felelősségek és a hatalom egyenletesen legyen elosztva és egyértelműen meghatározottak legyenek, és hogy mindenkinek legyen helye és lehetősége arra, hogy biztonságos környezetben kifejtse véleményét, kritikáját és beszéljen nehézségeiről. A fizetett személyzet és az önkéntesek közötti különbség is konfliktusforrás lehet, ha nem foglalkoznak vele gondosan és figyelmesen. A gyakori csapatmegbeszélések nagyon fontosak. Ott nemcsak véleményeket oszthatunk meg egymással, és kifejezhetjük egyéni prioritásainkat, hanem segíthetjük is egymást, és felismerhetjük eltérő igényeinket vagy elvárásainkat. Az is nagyon fontos, hogy időt szánjunk az elévzett munka értékelésére, az elért eredmények mérésére, és adott esetben a közös ünneplésre is.

A szervezeteken belüli kapcsolatok minősége alapvető fontosságú, különösen a szociális és szolidáris gazdaságban, mivel a gazdasági és társadalmi átalakulást célzó projekt érdekében a know-how és a készségek egyesítésén alapul. Egy csoporton belül konfliktusok alakulhatnak ki (ezért fontos tudni, hogyan kell kezelni a nézeteltéréseket). Nehéz lehet legitimnek érezni magunkat (ezért fontos a csoportkohézió erősítése azáltal, hogy mindenkit meggyőzünk a saját szerepéről). Fennállhat a kiégés veszélye. Ennek elkerülése érdekében elengedhetetlen a feladatok igazságos elosztása, és szükség esetén azok újraszabályozása. Ehhez mindenkinek jól kell éreznie magát, hogy kifejezhesse nehézségeit, és felszólíthassa a csoportot, hogy találjanak igazságos megoldást.

Ha a RIPESS Europe 12 évnyi működés után még mindig létezik, az a tagok közötti bizalomnak és jóakaratnak köszönhető. A RIPESS egyik feladata, hogy ezt életben tartsa. Személy szerint azt mondhatom, hogy igyekszem óvatosan bánni az időbeosztással, és egy „teljes nap” alatt többször tartok szünetet, rövid sétát vagy kerékpártúrát teszek, zenét hallgatok vagy játszom, vagy elintézek néhány személyes, baráti vagy családi ügyet. Jógázom is, ami nagyon segít a légzésben és a lelassulásban.

Létezik bármilyen, puha készségekkel kapcsolatos RIPESS Europe képzés vagy speciális támogatás a szociális és szolidáris gazdaságok közösségei számára? Van bármilyen vonatkozó anyaguk, amit meg tudnátok osztani velünk?

A HATI-SOS projektnek és más korábbi, közös projekteknek köszönhetően, mint például a SSEVET (Szakképzés és képzés a szociális és szolidáris gazdaságban)¹⁶ és a DEVISUS (Értékelés és társadalmi hasznosság a szociális és szolidáris gazdaságban),¹⁷ elkezdtünk a puha készségek fejlesztésére és a kapcsolódó eszközökre és módszertanokra összpontosítani, és megpróbáltuk ezeket a gyakorlatba átültetni. Minden projektnek és kezdeményezésnek van most egy olyan része, amelyet a reflexiónak és az öngondoskodásra és a puha készségekre való odafigyelésnek szentelünk. Emellett a hálózat struktúrájában létrehoztunk egy állandó Gondozási Bizottságot. Ennek fő célja a gondozási kultúra előmozdítása a hálózaton belül. A Bizottság különböző kérdésekkel foglalkozik - például a környezetvédelmi aggályokkal, például azzal, hogy hogyan utazunk és szervezzük meg találkozóinkat környezetbarát módon, a visszaélések, a nemi megkülönböztetés vagy az erőszak megelőzésével -, amelyekkel kapcsolatban jegyzőkönyvet¹⁸ hoztunk létre, teret adva mindenkinek azáltal, hogy rendezvényeinket interaktívabbá, részvételi jellegűvé és biztonságosabbá tesszük, és elősegítjük a generációk közötti cserét. Arra is figyelmet fordít, hogy több egyenrangú képzésre, valamint szakértői facilitációra és közreműködésre van szükség, ami nagyon fontos, ha valóban valósággá akarjuk tenni a szociális és szolidáris gazdaságot.

Jason Nardi:

Az erőszakmentes kommunikáció sürgős, alapvető szükséglet egy olyan világban, amely egyre inkább a konfliktusokra és a kirekesztésre koncentrál, amely a háború és a verseny nyelvét használja, ami aláássa a szolidaritást és az együttműködést. A szociális és szolidáris gazdaság előmozdításán dolgozó embereknek az erőszakmentes kommunikációt kell gyakorolniuk minden cselekvési területen, hogy valóban képesek legyenek belülről jövő átalakulást elérni.

Nincs szociális és szolidáris gazdaság gondoskodás és gondoskodó kapcsolatok nélkül. Ez az öngondoskodással kezdődik, mélyen, időt szánva és teret adva saját megértésünknek és fejlődésünknek, ami viszont táplálja az energiát az aktivista megközelítés fenntartásához, a közös ügyekért való küzdelemhez és egy jobb jövő megteremtéséhez mindenki számára.

A szolidaritás önmagában egy készség: az a képesség, hogy szilárd, kölcsönös segítségen alapuló kapcsolatokat építsünk ki másokkal, és felismerjük, hogy erős kötelezettségeket hozhatunk létre azáltal, hogy foglalkozunk kölcsönös sebezhetőségünkkel és megvédjük azt.

¹⁶ https://www.socioeco.org/bdf_fiche-document-8243_en.html

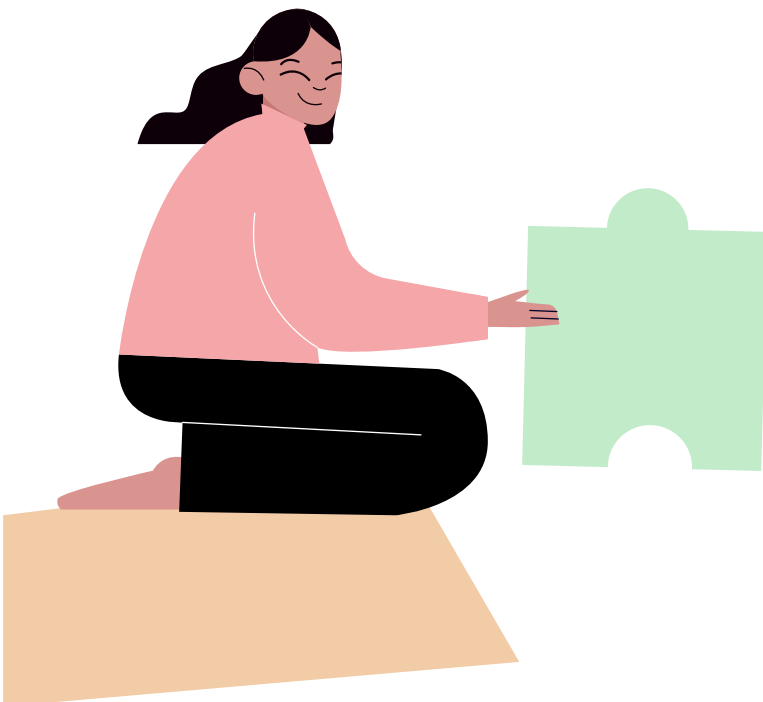
¹⁷ <https://ripess.eu/en/devisuus-project/>

¹⁸ További információért lsd.: <https://ripess.eu/en/launching-the-feminist-protocol-and-a-care-commission-within-ripess-europe/>

Josette Combes:

Ha a RIPESS Europe ma még mindig létezik, ilyen kevés forrással, az a tagok puha készségeinek és rugalmasságának köszönhető.

Pályafutásomat azzal kezdtem, hogy koragyermekkori szakembereket képeztem ki, hogyan tudnak jobban együttműködni a különböző kulturális háttérrel rendelkező családokkal, különösen a bevándorlókkal. A jó kapcsolatok kialakításához tisztában kell lennünk saját sajátosságainkkal. És tudnod kell, hogyan hallgass meg másokat ítékezés nélkül, úgy, hogy észrevedd, mi motiválja őket. Ezután az SSE mesterképzésben részt vevő hallgatókat tanítottam, hangsúlyozva azokat az interperszonális készségeket, amelyekre a projektjeik sikeres elvégzéséhez szükségük lesz. Végül pedig a RIPESS Europe kommunikációs koordinátoraként arra törekedtem, hogy mindenki részt vegyen a RIPESS által használt kommunikációs eszközök fejlesztésében. Ami energiát adott nekem, az az volt, hogy mindenkinek megengedtem, hogy saját megközelítést dolgozzon ki. A know-how felszabadítása és az együttlétre való képességünk - ez az SSE kulcsa.



Mit tanultunk tanítás közben - néhány gondolat a négy országban zajló kísérleti képzésekről

Bernadett  **th**

A HATI projekt keretein belül kidolgoztunk egy hét modulból álló puha készségfejlesztő tréninget. Képzéseink célcsoportja a szociális szolidáris gazdasági csoportok, kezdeményezések tagjai voltak, de szívesen láttunk bárkit, aki aktivizmussal foglalkozik vagy a civil szektorban dolgozik.

A következőkben a négy különböző országban (Lengyelországban, Csehországban, Szlovákiában és Magyarországon) megrendezett képzéssorozat során tapasztaltakat, tanulságokat szeretnénk megosztani az olvasókkal.

Tudtuk, hogy egy aktivistának vagy a civil szektor egy tagjának áldozatot jelent, ha egy teljes napra ki kell vonnia magát az elfoglaltságai közül, még akkor is, ha ez alatt az idő alatt új tudásra tehet szert, fejlesztheti önmagát. Az SSE-ben az emberek nem lecserélhető bábok, az önfenntartó működéshez mindenkire szükség van. Ám ez magával vonja a túlterhelés, a kiégés valószínűségét is illetve akár azt is, hogy az ilyen jellegű képzések részvételi aránya alacsonyabb lesz, még akkor is, ha ingyen biztosít tanulási lehetőséget. A jelentkezők egy bizonyos szintű lemorzsolódása természetes jelenség, de fontos lehet elgondolkodni azon, hogy hogyan tehetnénk mozgalmainkat, kezdeményezéseinket a tagok szempontjából is fenntarthatóvá, például azért is, hogy mindenki számára elérhetőek legyenek az olyan lehetőségek, mint amilyen ez a képzéssorozat is.

Az eseményeket a szociális médiában hirdettük, illetve személyes meghívás útján vontunk be résztvevőket. A résztvevők egy jó része ismerte egymást korábban de mindig akadtak egymás számára új emberek.

A tréningek kidolgozása során nagyon figyeltünk arra, hogy ne a frontális tanulás tegye ki a tréning legnagyobb részét. Így a tanulás a saját élmény és a gyakorlati feladatok által épül be a tudástárba.

Az informális, interaktív tanulás olyan légkört kíván, ahol a résztvevők egy csoport tagjai, ahol szükség van a személyes bevonódásra is, ezért elengedhetetlen a "safe space" kialakítása. Egy csoportban, legyen az egyszeri alkalom vagy sorozat, önismereti vagy fejlesztő jellegű, megtörténhet mindaz kicsiben, ami a külvilágban megtörténik. Lehetnek konfliktusok, félreértések, megbánthatunk valakit

anélkül, hogy szándékunkban állt volna, még akkor is, ha mindenki a nem ártás elve szerint fejezi ki magát. Ezért fontos olyan helyet teremteni, ahol teret adunk a megtapasztalásnak, ahol felismerhetjük, hogy a konfliktus a feltörni vágyó bölcsesség, ahol teret adunk az egyetértésnek és az egyet nem értésnek egyaránt, mindezt úgy, hogy közben odafigyelünk egymásra és elfogadjuk egymást.

Az, hogy kinek mit jelent a “safe space” fogalma, egyénileg változhat ezért érdemes a résztvevőkkel együtt meghatározni azokat a pontokat, amelyek az esemény keretét szolgálhatnak. Ilyen keret lehet például a kezdés és a végzés időpontja, hogy mennyi szünetet tartsunk és mikor, hogy nem vágunk egymás szavába, hogy mindenkinek a saját felelőssége az igényeinek kommunikálása, a nyitottság és az őszinteség, hogy mindenki számára érthető nyelvezetet használjunk és a titoktartás. Fontos még, hogy a fizikai szükségletek kielégítésére is fordítsunk figyelmet: legyen elég inni és enni, kellemes hőmérséklet.

Ezek alap dolgoknak tűnhetnek, egyes pontok esetleg feleslegesnek is, hiszen a világ megváltásáért vívott küzdelemben, egy olyan képzés során, ahol az eredményes eseményszervezésről tanulunk úgy tűnhet, nincs ok például a titoktartás kiemelésére, de a puha készségek fejlesztése pont erről szól: odafigyelni magunkra és másokra, hiszen egy közösség csakis így működhet jól. A sikerhez elengedhetetlen az emberközpontúság, ehhez pedig szükség van a puha készségeink fejlesztésére.

Az emberközpontú szemlélethez tartozik az interaktív tanulás. A négy különböző országban tartott pilot képzések egyik egybehangzó visszajelzése a gyakorlati feladatokra való igényre hívta fel a figyelmünk. Tudjuk, hogy az elméleti tudás átadása nagyon fontos, ám az is elengedhetetlen, hogy ezt az elméleti tudást gyakorlatokkal rögzítsük. Olyan gyakorlatokkal, amelyek a saját élmény, a megtapasztalás útján segítenek emlékezni, tanulni. Egy másik, szintén elengedhetetlen elem a játék. Ahogyan egy fishbowl gyakorlat során eljátszunk egy szerepet, behelyezzük magunkat egy másik ember szerepébe vagy ahogyan az energetizáló gyakorlatok segítenek friss figyelemmel jelen lenni, a játék olyan többlet élményt nyújt, ami hozzásegít ahhoz, hogy ne csak a jegyzeteink segítségével tudjuk felidézni majd a hallottakat, hanem az átélés révén mélyebben beépülhessenek a tanultak.

A “bekötött szemű” rajzolás játék egy remek példa arra, hogy miért is elengedhetetlen az ilyen jellegű gyakorlatok használata egy képzés során. Az aktív hallgatás és visszajelzés adás képzésünk résztvevői egybehangzóan pozitív visszajelzést adtak erről a gyakorlatról. A feladat során a résztvevőket kisebb, 2-4 fős csoportokra osztjuk. Az egyikük kap néhány lapot, amelyeken különböző geometriai ábrák vagy más, egyszerű rajzok szerepelnek. Az a személy, akinél a lapok vannak, a többieknek háttal, a többiek előtt a képet eltakarva elmeséli azt, hogy mi látható a lapon, a többiek pedig a leírás alapján megpróbálják lerajzolni az ábrákat a saját lapjukra.

A feladat során megtapasztalhatjuk, hogy sokszor egyáltalán nem egyszerű közös nyelvet használni és azt, hogy ami az egyik embernek egyértelmű, az a másiknak gondot okozhat. Van, aki ha azt hallja, hogy rajzoljon egy négy centiméter átmérőjű kört a lap bal felső sarkába, nem jön zavarba, elvégzi a feladatot. Ugyan ez a feladat egy másik embernek nehézséget jelenthet, nem mindenki tudja fejből, hogy mekkora az a négy centiméter. Azt is megtapasztalhatjuk, hogy mennyire szubjektíven tudja átalakítani az agyunk az egyébként objektív üzeneteket is: hiába mondja el pontról pontra a beszélő, hogy mit hogyan rajzoljanak, a képen szereplő virág nem fog teljesen megegyezni a csoporttagok által rajzolttal. A feladat által visszajelzést kaphatunk arról, hogy mennyire tudjuk mások által érthető módon kifejezni magunkat és mennyire tudunk odafigyelni arra, amit mások mondanak nekünk. Illetve azt is megélhetjük, biztonságos körülmények között, hogy nem sikerül olyan "jól" teljesíteni a feladatot, mint a többieknek és, hogy mindez túlélhető. Végül, nem utolsó sorban, a feladat során játszhatunk kicsit, a játék pedig fontos része az önmagunkról való gondoskodásnak.

A képzéssorozat befejező része a fenntartható aktivizmus és közös öngondoskodás. A résztvevőink visszajelzései alapján ez egy hiánypótló képzés. A különböző mozgalmakban, civil szervezetekben dolgozó emberek mind tudják, hogy milyen hatása van az ember hogylétére, energiaszintjére, a folyamatos "széllal szembeni" munka. Ahhoz, hogy kitartóak maradhassunk és eredményesen tudjunk segíteni másoknak, elengedhetetlen az, hogy odafigyeljünk magunkra és odafigyeljünk egymásra a közösségeinkben. Banálisan hangozhatnak az olyan tanácsok, hogy igyál vizet és figyelj oda a tested jelzéseire, de hosszú távon ez az egyetlen út ahhoz, hogy ne a saját magunk kizsákmányolása árán érvünk el változásokat. Ehhez arra van szükség, hogy felismerjük igényeinket, szükségleteinket és meg is tudjuk fogalmazni azokat és arra, hogy a közösségeinkben közös cél legyen a saját és egymás jóllétére való törekvés.

Az egyik első lépés ez irányba a puha készségek fejlesztése. Ha képesek vagyunk erőszakmentesen kommunikálni, aktívan figyelni egymásra, megoldásközpon-túan állni a konfliktusainkhoz és eszközöket gyűjtünk ahhoz, hogy közösségeink a lehető legelfogadóbbak és bevonóbbak legyenek, ez nem csak az aktivizmusunk és szervezeteink működését könnyítheti meg, hanem a mindennapi életünkben is példává válhatunk mások számára, így is generálva a változást a világban, amelyben élünk.

Project Partners



Ekumenická Akademie (Csehország)

Az Ekumenická Akademie (EA) egy 1996-ban a Cseh Köztársaságban alapított civil szervezet, amelynek célja egy szociálisan igazságos, fenntartható és toleráns társadalom megteremtése. Az EA az emberi jogokkal és a gazdasági, társadalmi, nemi és etnikai egyenlőtlenségek megoldásának keresésével foglalkozik. Az EA támogatja a gazdasági demokrácia alternatív formáit, például a szociális szolidáris gazdaságot (SSE), a tisztességes kereskedelmet és a szövetkezeteket. Az EA több mint 25 éves tapasztalattal rendelkezik a nem formális oktatás, az egyetemekkel való együttműködés, a felelős fogyasztás és az alternatív gazdasági modellek kampányolása, valamint a szociális és szolidáris gazdaság jó gyakorlati példáinak létrehozása terén. EA a csehországi Fair Trade mozgalom egyik kezdeményezője volt, közel 15 éve vezet fair trade boltot, 2013-ban pedig társalapítója volt a Fair & Bio Coffee Roastersnek - egy szövetkezeti szociális vállalkozásnak, amely hátrányos helyzetűeket foglalkoztat és fair trade biokávét pörköl.

További információ: ekumakad.cz



Fundacja Ekorozwoju (Lengyelország)

A Fundacja Ekorozwoju (lengyel rövidítéssel: FER) a lengyelországi Wrocławban székelő civil szervezet, amely 1991 óta dolgozik az emberek és a természet javáért. Céljaink megvalósításának kulcsfontosságú eszköze a több területet átfogó oktatás, amely különböző tudományágakat egyesít: a természet- és környezeti neveléstől a globális és állampolgári nevelésen át a diszkriminációellenes és interkulturális oktatásig. Ezeket a területeket az a vágy köti össze, hogy a polgárokat bevonjuk a közjóért való gondoskodásba, valamint a csoportok közötti békés együttműködés sürgető szükségessége. Oktatási tevékenységeink középpontjában az EcoCentre Wrocław áll, amely a környezeti nevelés modellértékű központja és a FER 2013-ban megnyitott jelenlegi székhelye.

Munkánkat Lengyelországra összpontosítjuk, ahol élünk, de erőnket és hatékonyságunkat az Európa-szerte számos partnerrel és hálózattal való együttműködésből merítjük.

További információk a FER-ről és jelenlegi munkáinkról: fer.org.pl/en/



Ripess Europe

A RIPESS Europe a szociális szolidáris gazdaság európai hálózata (a RIPESS interkontinentális hálózat része), amely több mint 40 nemzeti, ágazati és ágazatközi hálózatot egyesít több mint 20 országban. Célja a gyakorlatok megosztása, az együttműködés és a közös fellépések, amelyek elősegíthetik és fokozhatják a szolidáris gazdaság mozgalmának láthatóságát, valamint hozzájárulhatnak a jogi keretekhez és a közpolitikákhoz. A RIPESS Europe egy nonprofit szervezet, amely jogilag Luxemburgban van bejegyezve, de az egész kontinensen működik.

További információ: <https://ripess.eu/>



PROFILANTROP
ASSOCIATION

Profilantrop Egyesület (Magyarország)

A Profilantrop egy olyan szervezet, amely elkötelezett a környezettudatosság növelése, a helyi közösségek függetlenségének és önbecsülésének erősítése, valamint a felelős, fenntartható és regeneratív életmód népszerűsítése mellett. Szervezetünk 2012 óta hajt végre regeneratív, közösségi és szolidaritási projekteket helyi és nemzetközi szinten. Felismertük, hogy küldetésünket úgy tudjuk a legjobban megvalósítani, ha támogatjuk az ellenálló helyi közösségek kialakulását, amelyek képesek megfelelő válaszokat adni a klímaválság okozta kihívásokra. 2015-ben létrehoztuk a Filantrópia Adományboltot, egy budapesti székhelyű társadalmi vállalkozást.

A szervezet a regeneratív fejlesztésről tart tanfolyamokat, elősegítve az elmélet és a gyakorlat közötti híd megteremtését olyan intézményekkel együttműködve, mint a Corvinus Egyetem. Tagjai vagyunk a Magyar Fejlesztési és Humanitárius Segélyezési Civil Szervezetek Szövetségének (HAND) és a Magyar Szolidáris Gazdaság Hálózatának (SzGH). A Profilantrop elkötelezett az olyan oktatási projektek mellett, amelyek az egyéneket olyan ismeretekkel és készségekkel ruházzák fel, amelyekkel javíthatják megélhetésüket. Műhelyeken és oktatási rendezvényeken keresztül értékes eszközökkel ruházzuk fel az embereket, hogy eligazodjanak az élet kihívásaiban, elősegítve az önellátást és a személyes fejlődést. Küldetésünk fontos része, hogy változásokat katalizáljunk a magyar társadalomban azáltal, hogy más civil szervezeteket is képessé teszünk a puha készségek fejlesztésére, és a szervezésben való jártasságuk javításán keresztül.

További információ: profilantrop.org/en/home/



Utopia (Slovakia)

Utopia is a civic association founded in 2010 to support deepening of democratic processes in society, building citizens' participation and promoting socially inclusive and environmentally friendly policies. The main mission of Utopia is to advance, create and implement social innovations leading to alleviation of poverty and social exclusion, and to foster of democratic co-operation, community development and environmental sustainability. The organization supports grassroots activities aimed at fighting poverty and social exclusion in people's daily lives.

More information: nova.utopia.sk



HATI-SOS

HARD TIMES - SOFT SKILLS