

icommit

DESISTCARDS

Resource-oriented cards
for counseling

modus | zad

icommit



**The DesistCards were
developed within the icommit
project by modus|zad &
designed by Sandra Treisbach.**



For more information,
please visit our website
or contact us:

<https://modus-zad.de/>

icommit

ZWIĄZKI I PRZYNALEŻNOŚĆ

—— Ogólny zarys ——



OGÓLNY ZARYS

- *Rodzina/pochodzenie*
- *Partnerstwo i dzieci*
- *Przyjaciele*
- *Wspólnota*
- *Wsparcie systemowe*



icommit

ROZWÓJ INDYWIDUALNY

— Ogólny zarys —



OGÓLNY ZARYS

- *Motywacja do wstąpienia do grupy*
- *Motywacja do odejścia z grupy*
- *Cechy osobowości*
- *Autorefleksja*
- *Tożsamość*
- *Emocje*
- *Przekonania i wartości*
- *Samopoczucie*
- *Pryzmat płci*
- *Wygląd*



icommit

CODZIENNE ŻYCIE

— Ogólny zarys —



OGÓLNY ZARYS

- *W domu*
- *Szkoła*
- *Zatrudnienie*
- *Sytuacja finansowa*
- *Rekreacja i rozrywka*



icommit

WYZWANIA

— Ogólny zarys —

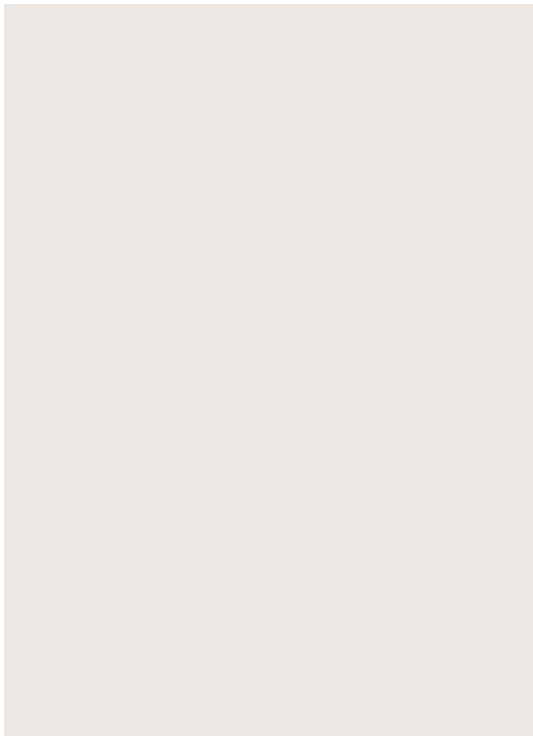


OGÓLNY ZARYS

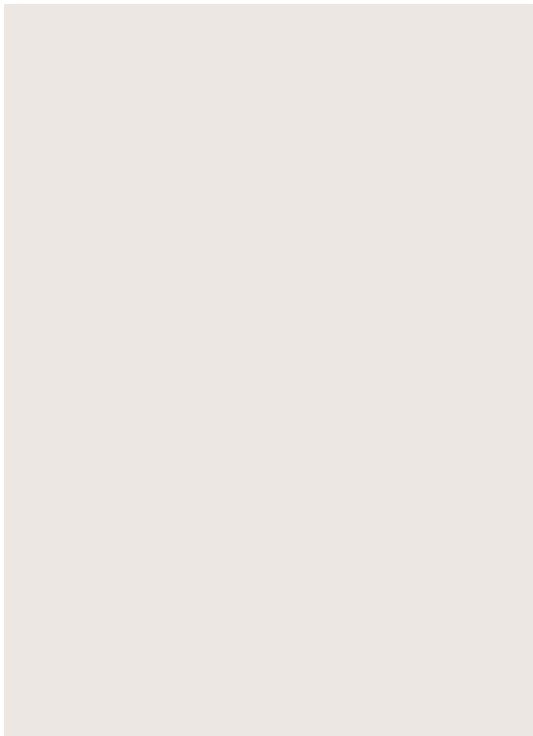
- *Kontakt z grupą i jej członkami*
- *Odwet*
- *Alkohol i substancje psychoaktywne*
- *Systemowe przeszkody*
- *Straty*
- *Zachowania przestępcze i agresywne*
- *Stygmatyzacja*
- *Zarzuty karne i więzienie*



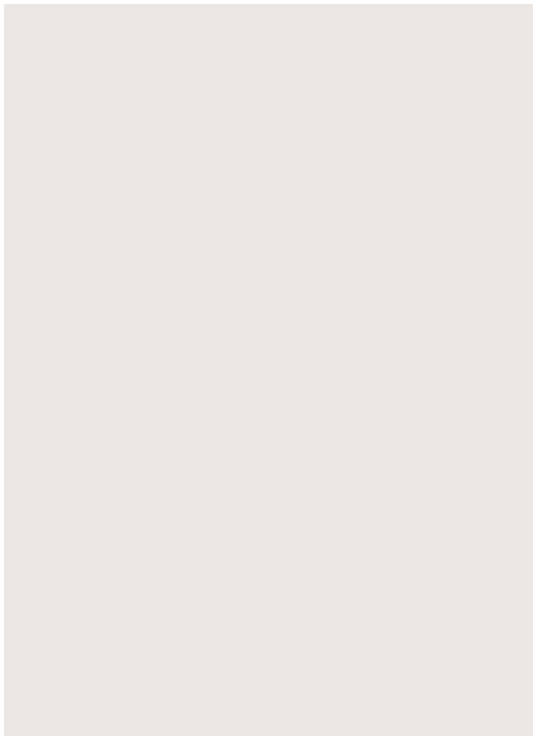
icommit



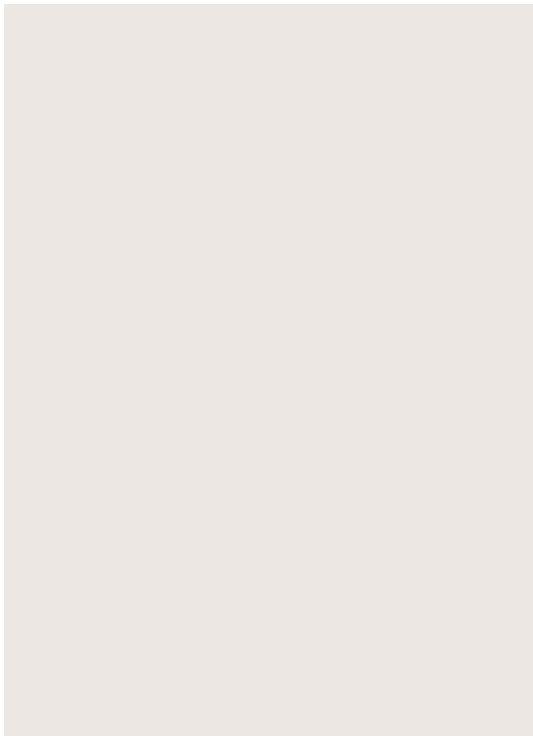
icommit



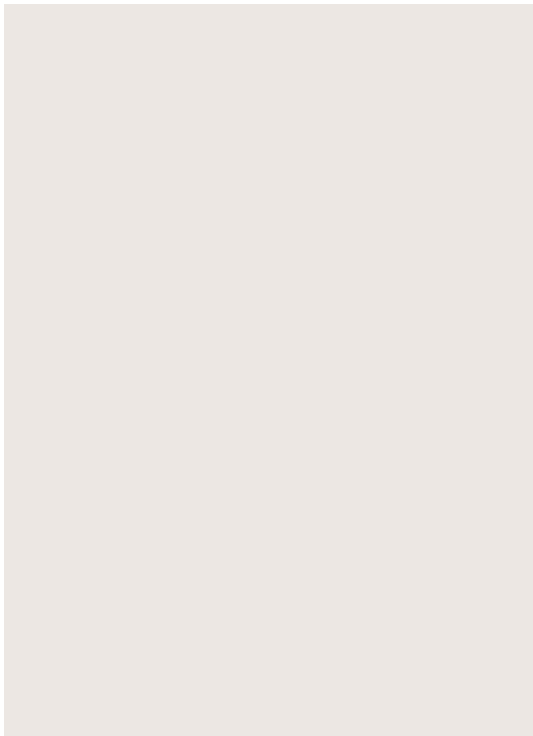
icommit



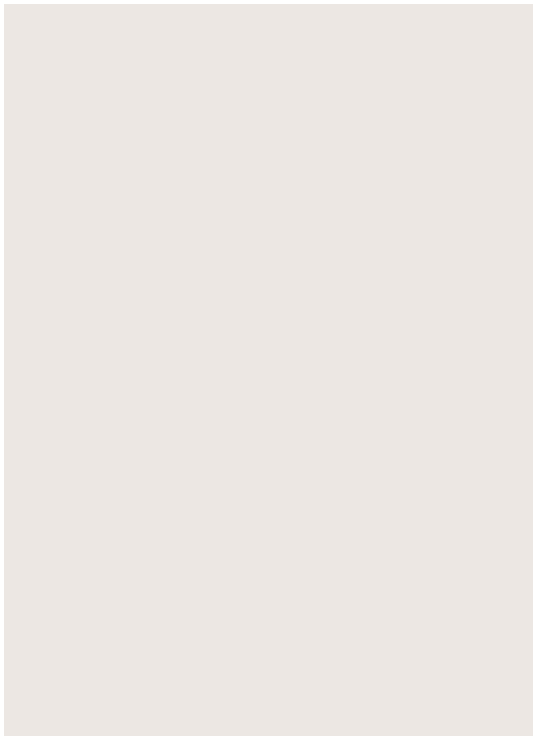
icommit



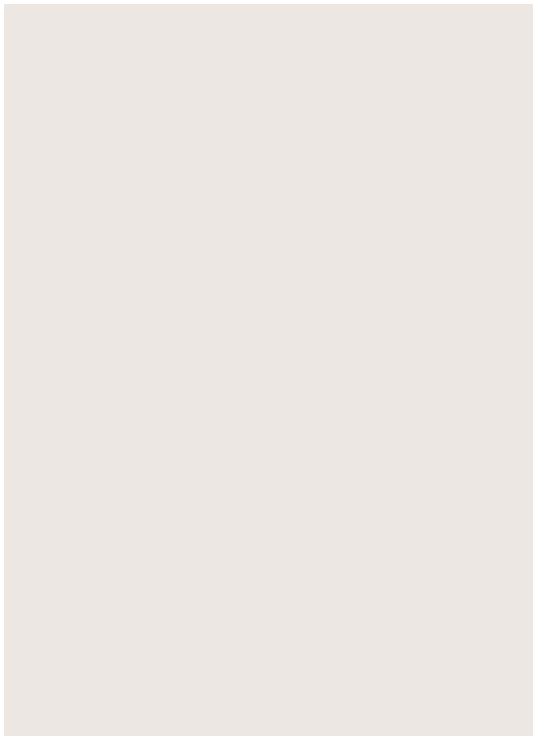
icommit



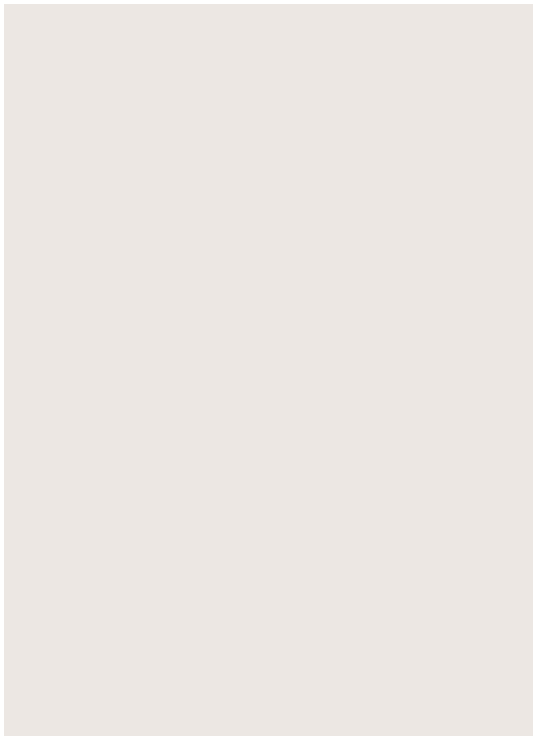
icommit



icommit



icommit



icommit

RODZINA/ POCHODZENIE

—— Związki i przynależność ——



RODZINA/ POCHODZENIE

- *Kogo uważasz za swoją rodzinę?*
- *Jak opisałbyś swoje relacje z członkami rodziny?*
- *Jak chciałbyś, aby wyglądały Twoje relacje z członkami rodziny?*



icommit

PARTNERSTWO I DZIECI

—— Związki i przynależność ——



PARTNERSTWO I DZIECI

- *Jaka jest Twoja sytuacja rodzinna?
Czy masz partnera lub dziecko?*
- *Jak chciałbyś, aby wyglądała Twoja
sytuacja partnerska/rodzinna?*



icommit

PRZYJACIELE

—— Związki i przynależność ——



PRZYJACIELE

- *Kim są twoi przyjaciele? Co was łączy?*
- *Jak opisałbyś swoją rolę w grupie (jednym słowem)?*
- *Czego oczekujesz od swoich przyjaciół?*



icommit

WSPÓLNOTA

—— Związki i przynależność ——



WSPÓLNOTA

- *Czy jesteś zaangażowany w jakąś społeczność?*
- *Z którą grupą najmocniej byś się identyfikował?*
- *Czy jest jakaś grupa/wspólnota, której chciałbyś być częścią?*



icommit

WSPARCIE SYSTEMOWE

—— Związki i przynależność ——



WSPARCIE SYSTEMOWE

- *Z jakimi służbami (np. pedagogiem, prawnikiem, lekarzem, pracownikiem socjalnym) jesteś w kontakcie?*
- *Jak opisałbyś kontakt z przedstawicielami tych instytucji? Czy uważasz że są pomocne?*
- *Jakiego (profesjonalnego) wsparcia dodatkowo byś oczekiwał?*



icommit

**MOTYWACJA
DO WSTĄPIENIA
DO GRUPY**

— Rozwój indywidualny —



— Rozwój indywidualny —

MOTYWACJA DO WSTĄPIENIA DO GRUPY

- *Co skłoniło Cię do zaangażowania się w grupę, ideologię?*
- *Jakie korzyści i pozytywne doświadczenia utrzymały Cię na grupie, sprawiły że trwasz w ideologii?*
- *Co Cię powstrzymało przed odejściem z grupy i porzuceniem ideologii?*



icommit

**MOTYWACJA
DO ODEJŚCIA
Z GRUPY**

— Rozwój indywidualny —



— Rozwój indywidualny —

MOTYWACJA DO ODEJŚCIA Z GRUPY

- *Jaka jest Twoja motywacja do odejścia z grupy, porzucenia ideologii?*
- *Dla kogo i z jakich powodów chcesz się odsunąć od grupy i porzucić ideologię?*



icommit

CECHY OSOBOWOŚCI

— Rozwój indywidualny —



— Rozwój indywidualny —

CECHY OSOBOWOŚCI

- *Kiedy myślisz o sobie, jakie pozytywne cechy przychodzą Ci do głowy?*
- *Jakie cechy chciałbyś w sobie zmienić?*



icommit

AUTOREFLEKSJA

— Rozwój indywidualny —



— Rozwój indywidualny —

AUTOREFLEKSJA

- *Jak w porównaniu do przeszłości zmieniło się Twoje myślenie i zachowanie?*
- *Jak wyjaśnisz pewne sytuacje, które miały miejsce w przeszłości?*
- *Jak wyjaśnisz pewne sytuacje, które miały miejsce w przeszłości?*



icommit

TOŻSAMOŚĆ

— Rozwój indywidualny —



icommit

— Rozwój indywidualny —

TOŻSAMOŚĆ

- *Jak postrzegasz siebie? Czy myślisz, że jest to zgodne z tym, jak postrzegają Cię inni?*
- *Jak chciałbyś być postrzegany?*
- *Kim chciałbyś być?*



icommit

EMOCJE

— Rozwój indywidualny —



— Rozwój indywidualny —

EMOCJE

- *W jakich sytuacjach odczuwasz silne emocje?*
- *Jak sobie radzisz z tymi emocjami?*
- *Jak chciałbyś radzić sobie ze swoimi emocjami?*



icommit

PRZEKONANIA I WARTOŚCI

— Rozwój indywidualny —



— Rozwój indywidualny —

PRZEKONANIA I WARTOŚCI

- *Jakie wartości są dla Ciebie ważne?*
- *Dlaczego te wartości są dla Ciebie ważne?*
- *Jaki wpływ mają na Ciebie te wartości? Do czego prowadzą te wartości?*



icommit

SAMOPOCZUCIE

— Rozwój indywidualny —



icommit

— Rozwój indywidualny —

SAMOPOCZUCIE

- *Jak się czujesz?*
- *Jak chciałbyś się czuć?*
- *Co musi się stać, żebyś poczuł się tak, jak chcesz się czuć?*



icommit

PRYZMAT PŁCI

— Rozwój indywidualny —



PRYZMAT PŁCI

- *Z jaką płcią się identyfikujesz?
Dlaczego z tą i co jest dla Ciebie
ważne w kontekście płci?*
- *Czy zastanawiałeś się nad tym,
jak Twoja płeć wpływa na Twoje
życie i decyzje, które podejmujesz?
Jakie są oczekiwania ludzi wobec
Ciebie? Jak ludzie Ciebie traktują?*
- *Co sądzisz o rolach płciowych
w grupach ekstremistycznych?*



iconmit

WYGLĄD

— Rozwój indywidualny —



icommit

— Rozwój indywidualny —

WYGLĄD

- *Jak chciałbyś być postrzegany przez innych w kontekście swojego wyglądu? Czy chcesz coś wyrazić swoim wyglądem?*
- *Czy jakieś cechy Twojego wyglądu jest są lub były związane z ideologią/grupą ekstremistyczną?*
- *Czy jest coś w Twoim wyglądzie, co chciałbyś zmienić lub już zmieniłeś?*



icommit

W DOMU

— Codzienne życie —



icommit

— Codzienne życie —

W DOMU

- *Jak się czujesz w obecnej sytuacji życiowej?*
- *Co Ci się w twoim życiu podoba, a co nie?*
- *Co chcesz zmienić?*



icommit

SZKOŁA

— Codzienne życie —



SZKOŁA

- *Do jakiej szkoły chodzisz?
Co Ci się tam podoba?*
- *W jakim kierunku chciałbyś się
kształcić? Gdzie chciałbyś pracować?*
- *Jakie kroki musisz podjąć,
aby osiągnąć swoje cele związane
z kształceniem/ edukacją
zawodową?*



icommit

ZATRUDNIENIE

— Codzienne życie —



ZATRUDNIENIE

- *Jak się czujesz w swojej obecnej pracy?*
- *Co podoba ci się w twojej pracy?*
- *Jaką pracę chciałbyś mieć?
Jakie pozytywne skutki może mieć dla Ciebie ta praca?*



icommit

SYTUACJA FINANSOWA

— Codzienne życie —



SYTUACJA FINANSOWA

- *Jaka jest Twoja obecna sytuacja finansowa i jak się z tym czujesz?*
- *Jakie są Twoje cele dotyczące Twoich finansów i jak chciałbyś je osiągnąć?*



icommit

REKREACJA I ROZRYWKA

— Codzienne życie —



REKREACJA I ROZRYWKA

- *Jakie zajęcia sportowe i jakie rozrywki lubisz?*
 - *Jak lubisz się relaksować?*
 - *Jakie hobby lub zajęcie chciałbyś wykonywać?*
 - *Jakie pozytywne efekty odczuwasz, gdy realizujesz działania, które sprawiają Ci największą przyjemność?*
- 

icommit

KONTAKT Z GRUPĄ I JEJ CZŁONKAMI

— Wyzwania —



KONTAKT Z GRUPĄ I JEJ CZŁONKAMI

- *Czy nadal utrzymujesz kontakt z ludźmi z grupy ekstremistycznej?*
- *Dlaczego lubisz bądź lubieś kontakt z nimi?*
- *Jak wpływa to na proces porzucania za sobą dawnego stylu życia?*



icommit

ODWET

— Wyzwania —



ODWET

- *Jak oceniasz ludzi, z którymi miałeś kontakt aktywnie udzielając się w grupie?*
- *Jaka była reakcja byłych przyjaciół i członków grupy na to, że nabrałeś do nich dystansu?*
- *Czy ktoś groził Tobie lub Twoim bliskim, bo postanowiłeś zmienić swoje życie?*



icommit

**ALKOHOL
I SUBSTANCJE
PSYCHOAKTYWNE**

— Wyzwania —



ALKOHOL I SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

- *Jak się czujesz ze swoimi stylem picia lub zażywania narkotyków?*
- *Jakie pozytywne i negatywne skutki odczuwasz z tego powodu?*
- *Co chciałbyś zmienić w kontekście picia i zażywania? Co by Ci w tym pomogło?*



icommit

SYSTEMOWE PRZESZKODY

— Wyzwania —



SYSTEMOWE PRZESZKODY

- *Jakie problemy masz w kontaktach urzędowych?*
- *W jaki sposób to na Ciebie wpływa?*
- *Co by Ci pomogło w pokonaniu tych problemów?*



icommit

STRATY

— Wyzwania —



STRATY

- *Czego ci brakuje odkąd porzuciłeś swój dawny styl życia?
(np. przyjaciół, źródeł dochodu, statusu społecznego, władzy, wsparcia, poczucia przynależności, szacunku)*
- *Jak się czujesz z tymi stratami?*
- *Co pomogłoby Ci przezwyciężyć te straty?*



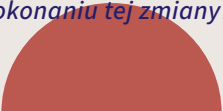
icommit

**ZACHOWANIA
PRZESTĘPCZE
I AGRESYWNE**

— Wyzwania —



ZACHOWANIA PRZESTĘPCZE I AGRESYWNE

- *Jak się czujesz w związku ze swoim przestępczym lub agresywnym zachowaniem?*
 - *Jakie są przyczyny Twoich przestępczych i agresywnych zachowań?*
 - *Czy jest coś, co chciałbyś zmienić w odniesieniu do swojego agresywnego i nielegalnego zachowania? Co pomogłoby Ci w dokonaniu tej zmiany?*
- 

icommit

STYGMATYZACJA

— Wyzwania —



STYGMATYZACJA

- *Czy czujesz, że ludzie traktują Cię inaczej ze względu na Twój (dawny) styl życia i Twoje działania oraz przekonania?*
- *Jak się z tym czujesz?*
- *Jak na to reagujesz?*
- *Co pomogłoby Ci się z tym uporać?*



icommit

ZARZUTY KARNE I WIĘZIENIE

— Wyzwania —



ZARZUTY KARNE I WIĘZIENIE

- *Jak wpływają na Ciebie zarzuty bądź kara więzienia?*
- *Jakie pozytywne i negatywne skutki możesz dostrzec w swoich zarzutach bądź w więzieniu?*
- *Co może Ci pomóc w radzeniu sobie z oskarżeniami i więzieniem?*

