

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/>

ícommit

VZŤAHY A SPOLUPATRIČNOSŤ

— prehľad —



ícommit

— Vztahy a spolupatričnosť —

PREHĽAD

- *Pôvodná rodina*
- *Partnerstvo a deti*
- *Priatelia*
- *Komunita*
- *Podporné služby*



ícommit

INDIVIDUÁLNY ROZVOJ

— prehľad —



ícommit

— Individuálny rozvoj —

PREHĽAD

- *Motivácia zapojiť sa*
- *Motivácia odísť*
- *Osobnostné črty*
- *Schopnosť reflexie*
- *Identita*
- *Emócie*
- *Presvedčenia a hodnoty*
- *(Duševná) pohoda*
- *Rodovosť*
- *Vzhľad*



ícommit

PRAKTICKÝ ŽIVOT

— přehľad —



ícommit

— Praktický život —

PREHĽAD

- *Domáce prostredie*
- *Vzdelávanie/odborná príprava*
- *Zamestnanie*
- *Finančná situácia*
- *Voľný čas a aktivity, ktoré máte radi*



ícommit

VÝZVY

— **prehľad** —

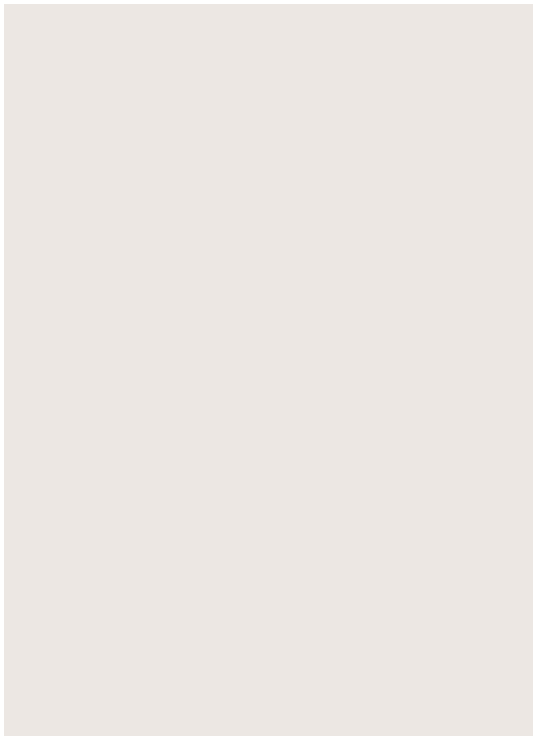


PREHĽAD

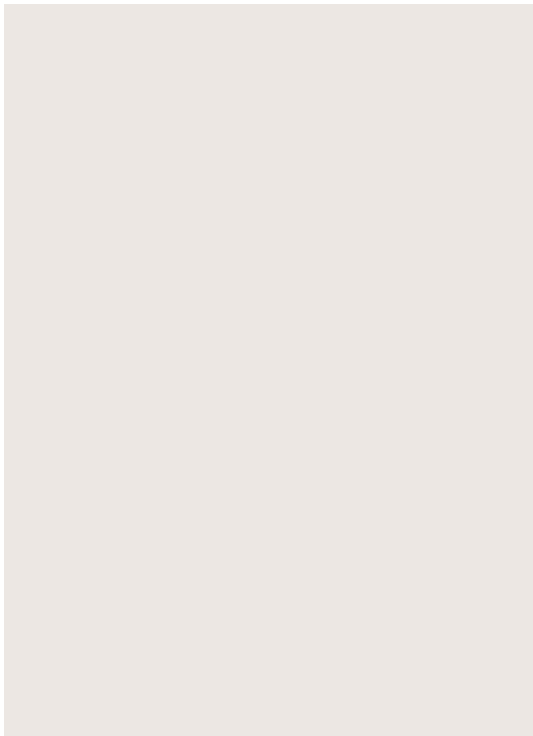
- *Kontakt so scénou (členovia)*
- *Odveta*
- *Konzumácia alkoholu a návykových látok*
- *Administratívne prekážky*
- *Straty*
- *Kriminálne a násilné správanie*
- *Stigmatizácia*
- *Trestné stíhanie a uväznenie*



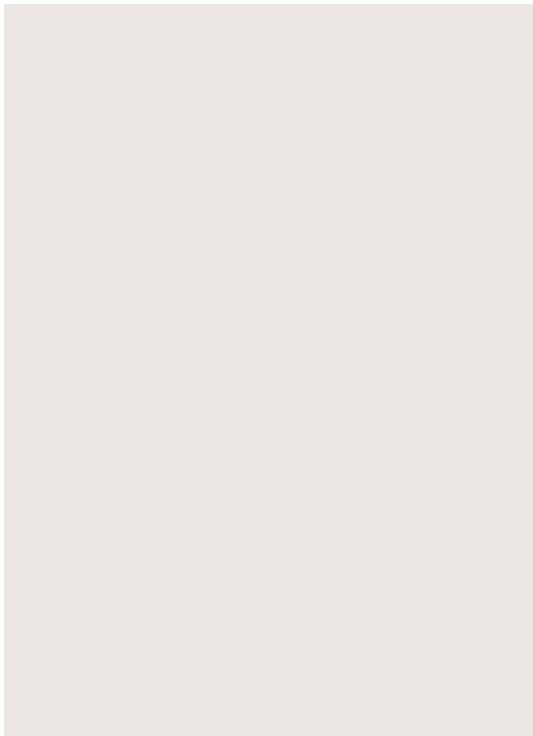
icommit



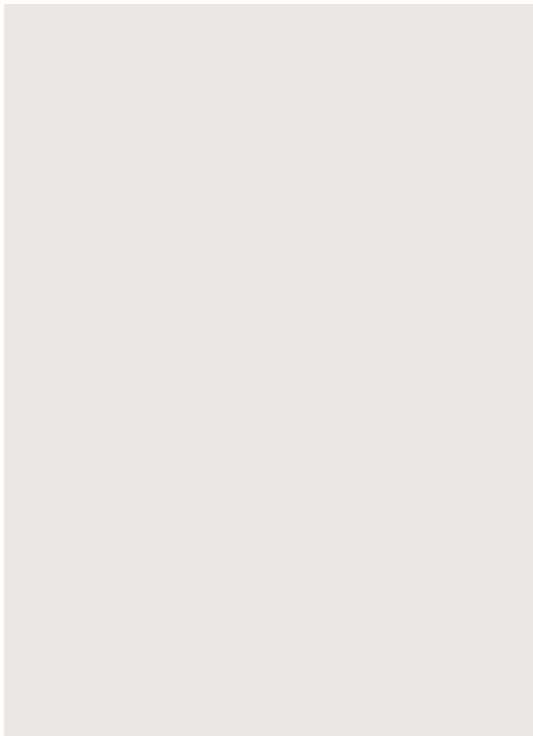
icommit



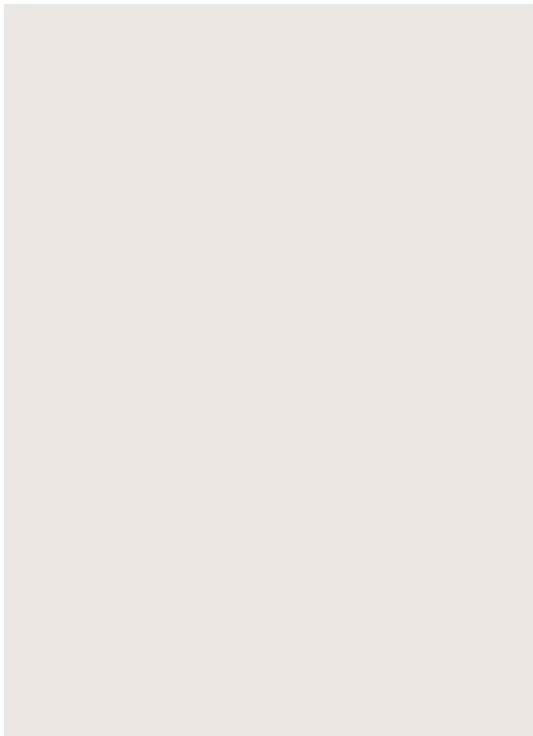
icommit



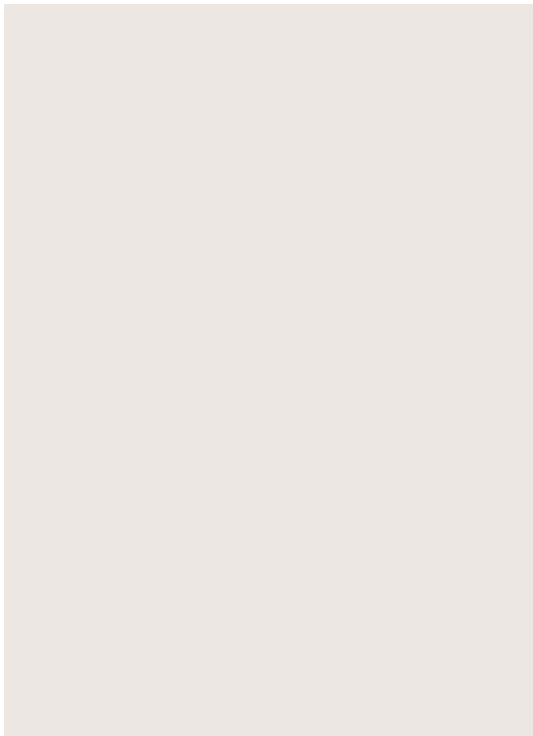
icommit



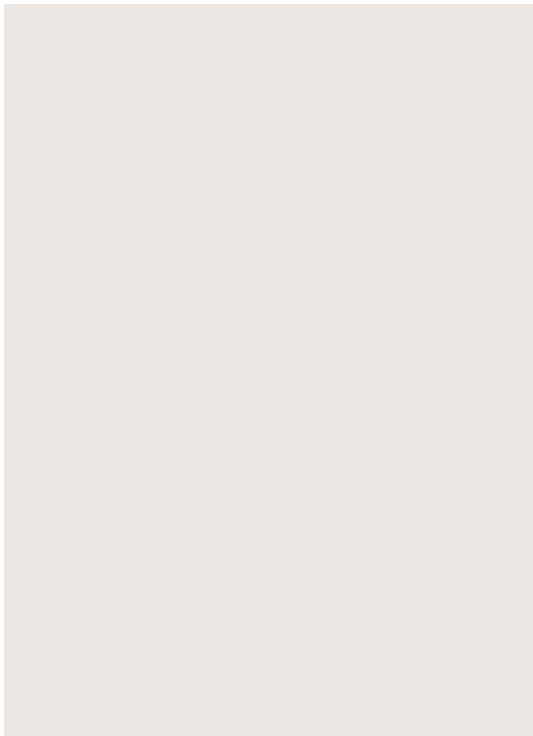
icommit



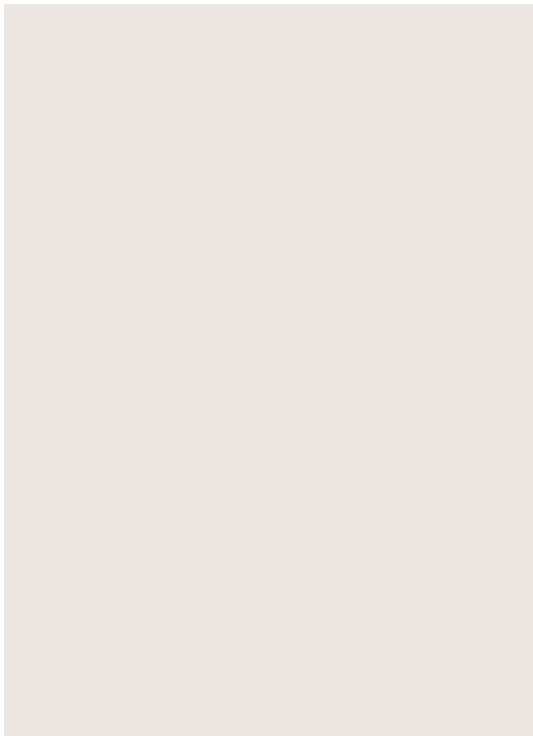
icommit



icommit



icommit



ícommit

PÔVODNÁ RODINA

—— Vzťahy a spolupatričnosť ——



— Vztahy a spolupatričnosť —

PÔVODNÁ RODINA

- *Koho považujete za svoju rodinu?*
- *Ako by ste opísali svoj vzťah k rodine (jej členom)?*
- *Ako by ste chceli aby vyzeral váš vzťah k členom vašej rodiny?*



ícommit

PARTNERSTVO A DETI

—— Vzťahy a spolupatričnosť ——



— Vťahy a spolupatričnosť —

PARTNERSTVO A DETI

- *Aká je vaša rodinná situácia? Máte partnera alebo dieťa?*
- *Ako by ste chceli, aby vyzerala vaša partnerská/rodinná situácia?*



ícommit

PRIATELIA

— Vzťahy a spolupatričnosť —



PRIATELIA

- *Kto sú vaši priatelia? Čo máte spoločné?*
- *Ako by ste opísali svoju úlohu v skupine (jedným slovom)?*
- *Čo by ste si priali v súvislosti s vašimi priateľmi?*



ícommit

KOMUNITA

— Vzťahy a spolupatričnosť —



— Vzťahy a spolupatričnosť —

KOMUNITA

- *Ste súčasťou špecifickej komunity?*
- *S akou skupinou sa väčšinou stotožňujete?*
- *Existuje skupina/komunita, ktorej súčasťou by ste chceli byť?*



ícommit

PODPORNÉ SLUŽBY

—— Vztahy a spolupatričnost ——



PODPORNÉ SLUŽBY

- *S akými podpornými službami (napr. pracovník/čka sociálnoprávnej ochrany detí, právnik/čka, lekár/ka, sociálny/a pracovník/čka) ste v kontakte?*
- *Ako by ste opísali kontakt na tieto podporné služby? Považujete ich za užitočné?*
- *Akú (odbornú) podporu by ste potrebovali/želali si mať?*



ícommit

MOTIVÁCIA ZAPOJIŤ SA

— Individuálny rozvoj —



— Individuálny rozvoj —

MOTIVÁCIA ZAPOJIŤ SA

- *Čo vás viedlo k tomu, zapojiť sa do radikálnej scény /ideológie?*
- *Aké výhody a pozitívne skúsenosti vás motivovali zostať na scéne a držať sa radikálnej ideológie?*
- *Čo vám bránilo opustiť scénu/ideológiu?*



ícommit

MOTIVÁCIA ODÍŠŤ

— Individuálny rozvoj —



— Individuálny rozvoj —

MOTIVÁCIA ODÍŠŤ

- *Aká je vaša motivácia opustiť scénu/ideológiu?*
- *Kvôli komu a z akých dôvodov sa chcete aj naďalej vzdďaľovať od scény a ideológie?*



ícommit

OSOBNOSTNÉ ČRTY

— Individuálny rozvoj —



OSOBNOSTNÉ ČRTY

- *Keď sa zamýšľate nad sebou, aké pozitívne osobnostné vlastnosti sa vám vybavujú?*
- *Aké svoje osobnostné črty by ste chceli zmeniť?*



ícommit

SCHOPNOST REFLEXIE

— Individuálny rozvoj —



SCHOPNOSŤ REFLEXIE

- *Ako sa zmenilo vaše myslenie a správanie v porovnaní s minulosťou?*
- *Ako si vysvetľujete niektoré situácie, ktoré sa stali v minulosti?*
- *Aké iné vysvetlenia a perspektívy by mohli existovať. Názory by mohli existovať?*



ícommit

IDENTITA

— Individuálny rozvoj —



ícommit

— Individuálny rozvoj —

IDENTITA

- *Ako sa vidíte vy? Je to v súlade s tým, ako vás vidia ostatní?*
- *Ako by ste chceli, aby vás videli ostatní?*
- *Kým by ste chceli byť?*



ícommit

EMÓCIE

— Individuálny rozvoj —



EMÓCIE

- *V ktorých situáciách prežívate silné emócie?*
- *Ako sa vyrovnávate s týmito emóciami?*
- *Ako by ste chceli zvládať svoje emócie?*



ícommit

PRESVEDČENIA A HODNOTY

— Individuálny rozvoj —



PRESVEDČENIA A HODNOTY

- *Aké hodnoty sú pre vás dôležité?*
- *Prečo sú pre vás tieto hodnoty dôležité?*
- *Ako na vás tieto hodnoty pôsobia?
K akému správaniu a mysleniu tieto hodnoty vedú?*



ícommit

**(DUŠEVNÁ)
POHODA**

— Individuálny rozvoj —



ícommít

— Individuálny rozvoj —

(DUŠEVNÁ) POHODA

- *Ako sa celkovo cítite?*
- *Ako by ste sa chceli cítiť?*
- *Čo sa musí stať, aby ste sa cítili tak, ako chcete?*



ícommit

RODOVOŠŤ

— Individuálny rozvoj —



RODOVOŠŤ

- *S ktorým rodom sa stotožňujete, prečo a čo je pre vás kvôli tomu dôležité?*
- *Premýšľali ste o tom, ako váš rod ovplyvňuje váš život? (Rozhodnutia, ktoré ste urobili? Čo od vás ostatní ľudia očakávajú a čo vo vás vidia? Ako sa k vám ľudia správajú?)*
- *Čo si myslíte o rodových rolách v rámci extrémistickej scény?*



ícommit

VZHĽAD

— Individuálny rozvoj —



ícommit

— Individuálny rozvoj —

VZHĽAD

- *Ako by ste chceli, aby vás vnímali ostatní, pokiaľ ide o váš vzhľad? Chcete svojím vzhľadom niečo vyjadriť?*
- *Je alebo bolo niečo z vášho vzhľadu spojené s extrémistickou ideológiou/scénou?*
- *Je niečo, čo by ste chceli na svojom vzhľade zmeniť alebo čo ste už zmenili?*



ícommit

DOMÁCE PROSTREDIE

— Praktický život —



DOMÁCE PROSTREDIE

- *Ako sa cítite vo svojej súčasnej situácii, čo sa týka bývania?*
- *Čo sa vám na nej páči a čo nie?*
- *Čo chcete zmeniť?*



ícommit

**VZDELÁVANIE/
ODBORNÁ PRÍPRAVA**

— Praktický život —



VZDELÁVANIE/ ODBORNÁ PRÍPRAVA

- *V ktorom vzdelávacom/odbornom programe ste zapísaný a čo sa vám na ňom páči?*
- *Do ktorého vzdelávacieho/odborného programu by ste sa chceli zapísať?*
- *Aké kroky musíte podniknúť, aby ste dosiahli svoje ciele v oblasti vzdelávania/odbornej prípravy?*



ícommit

ZAMESTNANIE

— Praktický život —



ZAMESTNANIE

- *Ako sa cítite vo svojom súčasnom zamestnaní?*
- *Čo sa vám na vašej práci páči?*
- *Akú prácu by ste chceli mať? Aké pozitívne účinky by na vás práca mohla mať?*



ícommit

FINANČNÁ SITUÁCIA

— Praktický život —



FINANČNÁ SITUÁCIA

- *Ako vnímate svoju súčasnú finančnú situáciu?*
- *Aké sú vaše ciele týkajúce sa finančnej situácie a ako by ste ich chceli dosiahnuť?*



ícommit

**VOĽNÝ ČAS A
AKTIVITY, KTORÉ
MÁTE RADI**

— Praktický život —



VOĽNÝ ČAS A AKTIVITY, KTORÉ MÁTE RADI

- *Ktoré voľnočasové aktivity máte radi?*
- *Ako radi relaxujete?*
- *Akému koníčku alebo činnosti by ste sa chceli venovať?*
- *Aké pozitívne účinky pociťujete, keď sa venujete činnostiam, ktoré vás bavia?*



ícommit

KONTAKT SO SCÉNOU (ČLENOVIA)

— Výzvy —



KONTAKT SO SCÉNOU (ČLENOVIA)

- *Ste stále v kontakte s ľuďmi z extrémistickej siete?*
- *Prečo sa vám kontakt s nimi páči alebo páčil?*
- *Ako to ovplyvňuje proces vzdávania sa predchádzajúceho životného štýlu?*



ícommit

ODVETA

— Výzvy —



ODVETA

- *Čo si myslíte o ľuďoch, s ktorými ste boli v kontakte počas svojho pôsobenia na scéne?*
- *Aká bola reakcia bývalých priateľov/členov na váš odchod?*
- *Vyhrážal sa niekto vám alebo vašim blízkym, pretože ste sa rozhodli zmeniť svoj život?*



ícommit

KONZUMÁCIA ALKOHOLU A NÁVYKOVÝCH LÁTKOK

— Výzvy —



KONZUMÁCIA ALKOHOLU A NÁVYKOVÝCH LÁTOK

- *Ako vnímate vaše pitie a/alebo konzumáciu drog?*
- *Aké pozitívne a negatívne účinky pociťujete vzhľadom na vaše pitie a konzumáciu drog?*
- *Čo by ste chceli zmeniť v súvislosti so svojou konzumáciou alkoholu alebo drog? Čo by vám v tom pomohlo?*



ícommit

ADMINISTRATÍVNE PREKÁŽKY

— Výzvy —



ADMINISTRATÍVNE PREKÁŽKY

- *S akými problémami sa stretávate v súvislosti s úradmi alebo orgánmi štátnej správy?*
- *Ako to na vás vplýva?*
- *Čo by vám s tým pomohlo?*



ícommit

STRATY

— Výzvy —



ícommit

— Výzvy —

STRATY

- *Čo vám chýba, odkedy ste opustili svoj predchádzajúci životný štýl? (napr. priatelia, zdroje príjmu, spoločenské postavenie, moc, orientácia, podpora, pocit spolupatričnosti, rešpekt)*
- *Ako vnímate tieto straty?*
- *Čo by vám pomohlo uzdraviť sa/ prekonať/vyrovnať sa s týmito stratami?*



ícommit

KRIMINÁLNE A NÁSILNÉ SPRÁVANIE

— Výzvy —



KRIMINÁLNE A NÁSILNÉ SPRÁVANIE

- *Ako sa cítite v súvislosti so svojím kriminálnym a/alebo násilným správaním?*
- *Aké sú dôvody vášho kriminálneho a/alebo násilného správania?*
- *Je niečo, čo by ste chceli zmeniť, pokiaľ ide o vaše trestné a/alebo násilné správanie? Čo by vám pomohlo túto zmenu uskutočniť?*



ícommit

STIGMATIZÁCIA

— Výzvy —



STIGMATIZÁCIA

- *Máte pocit, že sa k vám ľudia správajú inak kvôli vášmu (bývalému) životnému štýlu/vaším činom/presvedčeniam?*
- *Ako sa pri tom cítite?*
- *Ako na to reagujete?*
- *Čo by vám pomohlo sa s tým vyrovnať?*



ícommit

TRESTNÉ STÍHANIE A UVÄZNIENIE

— Výzvy —



TRESTNÉ STÍHANIE A UVÄZNENIE

- *Ako vás ovplyvňuje trestné stíhanie/
pobyt vo väzení?*
- *Aké pozitívne a negatívne účinky
vidíte vo svojom trestnom stíhaní/
zatvorení do väzenia?*
- *Čo vám môže pomôcť vyrovnať
sa s trestným stíhaním/ odňatím
slobody?*

