

# Koncepcja bezpieczeństwa kulturowego

Bezpieczeństwo kulturowe jest jak tworzenie dużej, przyjaznej przestrzeni, w której każdy może być sobą i czuć się dobrze z tym, kim jest. Nie chodzi tylko o znajomość różnych kultur - chodzi o traktowanie siebie nawzajem z szacunkiem i uczciwością, bez względu na to, skąd pochodzimy.

Wyobraź sobie to tak: masz dużą grupę przyjaciół, a każdy z nich jest wyjątkowy, z własnymi zwyczajami, tradycjami i sposobami działania. Bezpieczeństwo kulturowe polega na upewnieniu się, że wszyscy w tej grupie czują się komfortowo i bezpiecznie. To tworzenie środowiska, w którym nikt nie jest pominięty lub osądzany z powodu swojego pochodzenia kulturowego.

Bezpieczeństwo kulturowe polega na uznawaniu i przyjmowaniu różnych kultur w pozytywny sposób. Wykracza poza zwykłe unikanie rasizmu lub dyskryminacji i jest czymś więcej niż tylko byciem świadomym lub wrażliwym na różne odmienności. Chodzi o aktywne wzmacnianie pozycji ludzi, sprawianie, by czuli się doceniani, i tworzenie środowiska, w którym mogą swobodnie wyrażać siebie oraz wносить swój wkład bez lęku. Jest to celebrowanie różnorodności, która sprzyja poczuciu bezpieczeństwa jednostkom, aby mogły zarządzać swoim autentycznym „ja”.



## Koncepcja bezpieczeństwa kulturowego i zdrowia psychicznego

Oznacza to świadomość, że ludzie z różnych kultur mogą mieć odmienne przekonania lub tradycje, które są dla nich ważne. Podobnie jak tolerujesz czyjeś ulubione krzesło w przytulnym pokoju, szanujesz też kulturowe zwyczaje. Celem jest uczynienie danego miejsca przyjaznym dla wszystkich, aby czuli się bezpiecznie i komfortowo, rozmawiając o swoich uczuciach i uzyskując odpowiedni rodzaj pomocy w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym.

Bezpieczeństwo kulturowe ma kluczowe znaczenie w trosce o zdrowie psychiczne, ponieważ pomaga zmniejszyć bariery dostępności do usług i zapewnia, że ewentualne interwencje są odpowiednie, skuteczne i oparte na szacunku dla różnych środowisk. Przyczynia się do bardziej inkluzywnego i sprawiedliwego systemu opieki nad zdrowiem psychicznym, który spełnia unikalne potrzeby każdej osoby, niezależnie od jej tożsamości kulturowej.

Bezpieczeństwo kulturowe polega na upewnieniu się, że gdy ktoś potrzebuje pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, wsparcie, które otrzymuje, szanuje i rozumie jego wyjątkowe pochodzenie.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Wskazówki i porady dla osób pracujących z młodzieżą

- Ucz się jeden o drugim i nie osądzaj: Poświęcamy czas na zrozumienie i docenienie wyjątkowości każdej osoby.
- Naprawdę słuchaj: Kiedy ktoś mówi, słuchamy z całego serca, aby zrozumieć, jak się czuje. Szanujemy sposób, w jaki każda osoba wyraża siebie.
- Bądź elastyczny: Czasami zmieniamy pewne rzeczy, aby upewnić się, że wszyscy czują się komfortowo. To jak dostosowywanie zasad gry, aby każdy mógł się dobrze bawić.
- Nieustannie się ucz: Wiemy, że cechy danej kultury wciąż się zmieniają. Dlatego cały czas uczymy się o sobie.

### Bibliografia

- Australian Childhood Foundation – professional community, What is cultural safety, 2023,  
<https://professionals.childhood.org.au/prosody/2023/02/what-is-cultural-safety/>
- Very well mind, Why Therapists say cultural safety is essential in mental healthcare, K. Jagoo, 2022,  
<https://www.verywellmind.com/why-cultural-competence-is-essential-in-mental-healthcare-5215844>

