

**ZERO COERCION**



## **ERASMUS + EUROPEAN PROJECT**

IO3\_DESIGNED EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES

DETA 1\_ Poznam sebe in svojo podporo

8.1: Kaj so moje pravice? Kdo mi jih lahko pomaga uveljaviti?

8.4: Samo-ocenjevanje in sprožilci

Data: \_\_\_\_\_

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



## Program izobraževanja (DETA)

### DETA 1\_ POZNAM SEBE IN SVOJO PODPORO

#### Uvod:

To je prvi skupek aktivnosti, ki bodo poskrbele za vaše znanje v projektu Zero Coercion. Vse aktivnosti so bile načrtovane v skladu z dokumentom "Metodološki vodič (I.O.1)". Glavni cilj DETA 1, 8.1. se je zpoznati z osnovami človekovih pravic in kako se le-te nanašajo na položaj ljudi, ki imajo izkušnjo s krizo v shizofreniji. V tem paketu se bomo spoznali s pomembnimi koncepti, kot so pristop do invalidnosti na podlagi človekovih pravic, prisila, okrevanje in pogovor o problemih v duševnem zdravju brez stigme. Prav tako želimo vzpostaviti prostor za diskusijo o izkušnji diskriminacije, ki so jo izkusili prisotni. Vse to so pomembni koraki na poti do opolnomočenja in motivacije, ki jih udeleženci potrebujejo, da bi se lahko naučili uporabljati spodnje tehnike za razrešitev krize doma brez prisile.

DETA 1, 8.2, 8.3 bodo udeležencem predstavile spretnosti, za podporo drugim ljudem z izkušnjo in njihovim sorodnikom. DETA vsebuje vsa orodja, potrebščine in navodila nujna za razvoj in prepoznavanje vseh individualnih spretnosti, ki jih udeleženci potrebujejo za učinkovito podporo. Paket je bil soustvarjen v sodelovanju z ljudmi z izkušnjo, s posebnim poudarkom na njihovih izkušnjah.

DETA 1, 8.4 je namenjena prepoznavanju sprožilcev, ki lahko začnejo krizo. V tem razdelku so na voljo informacije o sprožilcih in znakih nelagodnosti na splošno, prav tako pa razdelek nudi informacije o prepoznavanju sprožilcev, ki so specifični za vsakega posameznika. To nas bo opolnomočilo, da lažje prepoznamo krizo in se izognemo rešitvam, ki vsebujejo elemente prisile.

#### Cilji:

DETA 1, 8.1.:

- Kaj so moje pravice;
- Kaj je invalidnost, prisila in okrevanje skozi prizmo človekovih pravic;
- Kako govoriti o svojem duševnem zdravju;

DETA 1, 8.2 and 8.3.:

- Prepoznam in razvijam svoje spretnosti
- Prepoznam svojo individualno podporo
- Opolnomočenje posameznika skozi podporo

DETA 1, 8.4.:

- Prepoznam svoje sprožilce in znake posablašanja

#### Udeleženci:

15 udeležencev iz treh skupin:

- Ljudje z izkušnjo
- Sorodniki.
- Strokovnjaki.

### Kompetence:

DETA 1, 8.1.: Opolnomočenje; Komunikacija; Kritično mišljenje; Digitalne spretnosti; Samo-opazovanje.

DETA 1, 8.2 and 8.3: Sodelovanje in mreženje; Komunikacija; Opolnomočenje.

DETA 1, 8.4.: Prilagodljivost; Samo-opazovanje; Pobuda; Kritično mišljenje; Digitalne spretnosti.

### Vsebina:

DETA 1, 8.1.: Človekove pravice in invalidnost, prisila in okrevanje v okviru človekovih pravic; Stigma v duševnem zdravju in jezik skozi prizmo človekovih pravic.

DETA 1, 8.2 and 8.3: razvoj spretnosti, individualna podpora, spretnosti in opolnomočenje.

DETA 1, 8.4.: sprožilci in znaki poslabšanja; individualna evalvacija sprožilcev.

### Trajanje: 14 ur

DETA 1, 8.1.:

- **V živo:** 4 ure ( v dveh sklopih)
- **Na daljavo:** 1 ura in 10 min (v dveh sklopih)

DETA 1, 8.2 and 8.3.:

- **V živo:** 4 ure, 10 min
- **Na daljavo:** 2 uri, 10 min

DETA 1, 8.4.:

- **V živo:** 1 ura, 30 min (en sklop)
- **Na daljavo:** 1 ura (v dveh sklopih)

### Način učenja:

Da bi dosegli zgornje cilje je bilo potrebno osnovati metodološki pristop k učenju. Ta upošteva sledeče premise:

- Je prilagojen kapaciteti ciljnih skupin.
- Učenje je osnovano na izkušnjah in praktičnih spretnostih.
- Učne ure bodo potekale tako v živo kot na daljavo, kar pomeni da morajo biti lekcije prilagojene obema kontekstoma.
- Participacija udeležencev je nujna, kar pomeni da bodo lekcije osnovane na aktivnostih, ki bodo udeležence vključile in povezale ter spodbujale komunikacijo.
- Skozi tečaj bo prisoten mentor, ki bo podpiral udeležence skozi celotno trajanje tečaja..
- Razvili bomo platformo za e-učenje, namenjeno podpori spletnim lekcijam in bo služila tudi kot platforma za izmenjavo informacij med udeleženci.

Pri tečaju je potrebno spoštovati nekaj vrednot, ki zagotavljajo spoštovanje in svobodno izmenjavo mnenj. Ključno je, da so udeleženci vključeni v toplo in varno okolje, sploh, ko se pogovarjamo o stigmatizaciji njenih učinkih. Verjetno je, da ima vsaj nekaj udeležencev svoje lastne izkušnje na tem področju.

Tečaj bo osnovan na:

- **Simetriji:** Ni ideje, izkušnje ali pa mnenja, ki bi bilo bolj pomembno kot ostala. Vsi glasovi imajo enako težo, ker je izkušnja z duševnim zdravjem za vsakega udeleženca nekaj posebnega.
- **Spoštovanje:** Vsi glasovi morajo biti slišani, razumljeni in sprejeti s sočutjem. Obsojanje je diskriminatorno, zaradi česar se ga ne bomo posluževali.
- **Prostovoljno:** Participacija je brezplačna in odvisna od posameznika. Odločitev za udeležbo sprejme sam/a. V nobenem primeru udeležba ni odločitev sorodnika oz. strokovnjaka.
- **Zaupnost:** Vse kar je povedano na tečaju ostane tam.

Ključno je, da imajo udeleženci priložnost deliti svoje občutke in izkušnje, ki so povezane z njihovim duševnim zdravjem, izkušnjami diskriminacije in drugim. Te izkušnje povežimo z vsebino tečaja. Če ta način dela vzbudi v udeležencu stress oz. mu/ji na drug način škodi, z učenjem prekinemo in se posvetimo osebi, ko pa zanjo poskrbimo z učenjem nadaljujemo.

#### Metodologija:

- Aktivna, z vključevanjem.

#### Pripomočki:

- **V živo:** Mentor bo pripravil inkluziven prostor, skrbel za pravilno uporabo metodologije, uporabil bo tako vizualne ot tudi druge material. Jezik bo prilagojen udeležencem.
- **Na daljavo:** Mentorji oz. trenerji bodo podpirali udeležence pri učenju na daljavo, kar pa ne pomeni, da bodo vsi udeleženci lahko sodelovali. Vsem udeležencem morajo biti na voljo lekcije v živo.

Time / Duration	Opis
5'	<p><b>DETA 1, cilj 8.1. – PRVO SREČANJE NA DALJAVO</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Mentor je že pripravil material in predstavitev premaknil na e-plattformo. Učenci bodo videli oris tečaja, urnik srečanj in listo pripravljenih materialov.</p> <p>Opomba: Posrbite tudi za tiste, ki se srečanja na spletu ne morejo udeležiti, vključite vse udeležence .</p> <p><b>Človekove pravice so moje pravice.</b> Raziskujmo temo sami.</p>

20'	<p>Učenci bodo lahko prenesli pdf datoteko (DOC 1), ki vsebuje tekst na temo človekovih pravic, pravic invalidov in definira koncepta prisile in okrevanja. Pdf datoteka prav tako vsebuje povezave do več relevantnih video vsebin. Učenci se spoznajo z materialom, premislijo o vprašanjih na sledečih srečanjih .</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretični PDF_DOC1</li> </ul>
-----	---

Duration	Opis
30'	<p><b>DETA 1, Cilj 8.1. – PRVO SREČANJE (POLJ.)</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Podpis vpisne listine_(DOC 2)</p> <p>Okolje naj bo prirejeno po navodilih v <u>(DOC3)</u></p> <p><b>Igra za spoznavanje.</b> Izbere jo mentor. Izberite igro, ki ne zahteva fizičnega napora oz. j prilagodite svoji skupini. Igra naj bo preprosta. Primeri:</p> <p>a) Vsak udeleženec se predstavi in pove nekaj zanimivega o samem sebi.</p> <p>b) Udeleženec se predstavi in pove kako je dobil svoje ime. Ima njihov ime kakšen pomen?</p> <p><b>Pravila skupine:</b></p> <p>Mentor void postopek izbire pravil za skupino. Vprašanje na katerega želi odgovoriti je kaj potrebujemo, da bo naš čas skupaj produktiven in sproščen. Vsa pravila, ki so sprejeta so zapisana, nekatera pravila pa naj predlaga mentor: Govori samo ena oseba naenkrat, pravica veta na aktivnost, utišanje telefonov, zaupnost ipd.</p> <p><b>Od tu naprej je srečanje osnovano okrog PPT prezentacije DOC 4.</b> Informacije so predstavljive kozi kontinuirana vprašanja in odgovore. Vaje naj bodo pogoste, prav tako pa naj se mentor obrne n DOC 1 in DOC 4 (opombe, če potrebuje več informacij).</p>

<p><b>80'</b> <i>(dva 10' odmora)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Človekove pravice. Najdimo primere</b> (Slide 2)</li> <li>• <b>Imamo vedno enake pravice? Vaja.</b> (Slide 3) Vsi udeleženci se postavijo v vrsto, pred njimi pa nj bo veliko prostora. Če prostora ni dovolj, poskusite uporabiti druge prostore. Vsi udeleženci dobijo kos papirja z identiteto (iz DOC 5) – ki je NE smejo pokazati nikomur drugemu. Drug drugemu postavijo vprašanja na DOC 5 in glede na sovjo identiteto raziskujejo svoje omejitve. Npr.: Če je vprašanje "Lahko postaneš predsednik?", za brezdomca to najbrž ni mogoče, medtem , ko je za direktorico to možno. Če na vprašanje udeleženec lahko odgovori z DA, se premakne za korak naprej. Po tem, ko zaključimo z vprašanji, udeleženci razkrijejo svojo identiteto. Raziščite zakaj so nekateri še bolj na začetku, drugi pa daleč naprej. Ali imajo nekateri več over kot drugi?</li> </ul> <p><i>Odmor 10 min</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ali imajo ljudje s shizofrenijo iste pravice kot drugi? Diskusija</b> (Slide 4)</li> <li>• <b>Zgodba iz lastnega življenja in refleksija. Prostor za deljenje osebnih izkušenj .</b> (Slide 5)</li> </ul> <p><i>10 min odmor</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaj je prisila? Primeri</b> (Slide 6)</li> <li>• <b>Konvencija o pravicah invalidov. Zakaj je pomembna?</b> (Slide 7)</li> <li>• <b>Razvijajoči se concept invalidnosti. Diskusija.</b> (Slide 8)</li> <li>• <b>Koncept okrevanja, diskusija</b> (Slide 9)</li> </ul> <p><b>Zaključek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvod/opomnik o spletni platformi (mentor naj tukaj demonstrira uporabo)</li> <li>• Domača naloga – tabela, ki bo pomagala pri pomnjenju pojma okrevanja in spodbudila refleksijo. (DOC 6)</li> <li>• Naslednje srečanje.</li> </ul>
<p><b>10'</b></p>	<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista prisotnosti DOC 2.</li> <li>• PPT DOC 4 in projektor.</li> <li>• Natisnjen DOC 5 za udeležence</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Natisnjena domača naloga ( DOC 6)</li> </ul>
--	---

Duration	Description
5'	<p><b>DETA 1, opis 8.1. – DRUGO SREČANJE NA DALJAVO</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Mentor je že pripravil material in predstavitev premaknil na e-platfomo. Učenci bodo videli oris tečaja, urnik srečanj in listo pripravljenih materialov.</p> <p>Opomba: Posrbite tudi za tiste, ki se srečanja na spletu ne morejo udeležiti, vključite vse udeležence</p> <p><b>Domača naloga. Vaja okrevanje.</b></p> <p>Opomnik da izpolnite (DOC 6) o okrevanju in zaprosite za pomoč na spletu, če je to potrebno.</p>
20'	<p><b>Duševno zdravje in stigma.</b> Tema, samostojno učenje.</p> <p>Udeleženci naj si prenesejo (DOC 7), ki vsebuje informacije o duševnem zdravju in stigma, mite o duševnem zdravju ipd. Udeleženci se seznanijo z materialom, si zapišejo vprašanja in pripravijo pripombe.</p>
20'	<p><b>Materials:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Domača naloga DOC 6</li> <li>Teoretični PDF DOC7</li> </ul>



--	--

Duration	Description
<p><b>20'</b></p>	<p><b>DETA 1, Cilj 8.1. – DRUGO SREČANJE (POLJ.)</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p><u>Vpisna lista</u>(DOC 2)</p> <p><u>Za navodila o atmosferi se obrnite na DOC3</u></p> <p><b>Uvodna igra. Izbere jo trener.</b> Zavedajte se, da ne izberete igre, ki zahteva telesno aktivnost, če imajo nekateri člani skupine zmanjšano gibljivost itd. Upoštevajte tudi, da ne dajete preveč zapletenih nalog, ki bi lahko povečale napetost. Nekaj preprostih primerov bi bilo:</p> <p>a) Vsi si opomnite imena in poimenujte svoje najljubše živali.</p> <p>b) Vsakdo spomni na svoja imena in z gesto pokaži, kako se počutijo danes.</p> <p><b>Pregled pravil skupine.</b> Trener prinese pravila, zapisana na prejšnjem srečanju, sledi kratka razprava, ki govori o tem, ali moramo dodati več pravil ali kaj spremeniti.</p> <p><b>Nato seja temelji na Power Point predstavitvi DOC 8.</b> Informacije so predstavljene z nenehnimi interaktivnimi vprašanji in vajami. V skladu z dinamiko skupine lahko trener doda informacije iz pdf (DOC 7). Nekaj nasvetov za trenerja je tudi v DOC 8.</p>
<p><b>90' in total</b> <i>(including one 15' break)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stigma o duševnem zdravju. Kaj je in deljenje izkušenj.</b> (Slide 2)</li> <li>• <b>Vaja o stigmatih in mitih</b> (Slide 3 - slide 6). Dva lista papirja - eden z besedo "se strinjam", drugi "se ne strinjam" sta položena na različne strani prostora (izpisi za tisk - DOC 9). Na predstavitvi so izjave in po branju udeležencev prosimo, da se postavijo poleg lista papirja, ki ustreza njihovemu izbranemu odgovoru. Nato je nekaj časa dano, da se ljudje iz obeh skupin pogovorijo, zakaj razmišljajo na ta način. Kasneje pride do medsebojne razprave. Po potrebi trener daje argumente, ki pomagajo destigmatizirati duševno zdravje. Namen te razprave pa ni najti "popolnega odgovora", ampak ustvariti prostor za razmislek in razpravo.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>15 min odmor</i></p>

- **Vaja: Stigma in besede** (Slide 7). T udeleženci so razdeljeni v štiri delovne skupine. Vsaka skupina dobi tabelo (izpisi - DOC 10) z različnimi načini za opis osebe. Izbrati morajo, katero fraza jim najbolj ustreza in zakaj je boljša od drugih. Skupinskim razpravam je namenjenih približno 10 minut, nato pa skupine predstavijo svoje zaključke. Sledi lahko medsebojna razprava.
- **Načela v pogovorih o duševnem zdravju** (Slide 8-10).
- **Domača naloga** (Slide 11; DOC 11). Udeleženci naj sami razmislijo, kako bi radi govorili o svojem duševnem zdravju, kako bi radi opisali svoje težave z duševnim zdravjem? Tudi kako bi se odločili govoriti o duševnem zdravju drugih ljudi, ki jih poznajo? Če udeleženci potrebujejo pomoč pri domači nalogi, jih spodbudimo da pomoč poiščejo pri mentorju.

### Zaključek

- Uvod/opomnik o spletni platformi (mentor naj tukaj demonstrira uporabo)
- Informacija o naslednjem sestanku

### Materiali:

- Lista prisotnosti DOC 2.
- PPT prezentacija DOC 8 in projektor.
- Natisnjeni DOC 9 in DOC 10
- Natisnjena domača naloga (DOC 11)

10'	
-----	--

Duration	Description
15'	<p><b>DETA 1, CILJ 8.2 in 8.3.</b></p> <p><b>V ŽIVO</b></p> <p><b>Material: PPT 1, DOC 1, DOC 2, PPT 4</b></p> <p><b>Drugo: projektor, računalnik, papir, tabla, pisala, učilnica, maske.</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Udeležence se pozdravi, vsi se podpišejo na vpisno listo (DOC 1).</p> <p>Mentor predstavi sebe in celoten projekt (5 minut), nato prosi udeležence da se predstavijo (8-10 minut).</p>

<p>80 ' (including 30 ' exercise)</p>	<p><b>To srečanje je osnovano na PPT prezentaciji 1 "Kaj so moje spretnosti in kako jih izboljšam?" in vsebuje eno vajo (DOC 2).</b></p> <p>Če sledi PPT, bo mentor predstavil sledeče pojme in koncepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slide 3 so Slide 5</li> <li>- <b>Uvod</b></li> <li>- <b>"Spretnosti"—kontrast z"spodobnostmi"</b></li> <li>- <b>Socialne spretnosti</b></li> </ul> <p>Za vsak diapozitiv (3, 4, 5) trener razloži koncepte med odprtimi razpravami z udeleženci. Prosi jih, naj navedejo kratke primere o sposobnostih in spretnostih. Njihovi razpravi bo sledila vaja.</p> <p><b>Vaja (DOC 2)- 30 minut</b></p> <p>Trener vsem udeležencem ponudi natisnjene papirje z vajo »Od slabosti do moči in veščin«, na papirju s flipchartom pa doda glavne elemente vaje. Udeležencem bo pustil 10 minut, da razmislijo in si zapišejo katere spretnosti so potrebne za izpolnitev naloge. Naslednjih 20 minut bo na voljo za skupne razprave o temi. Vključeni bodo vsi udeleženci.</p> <p><b>Nadaljujmo PPT1</b></p>
<p>30 '</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slide 6 "Ugotavljanje težav" - trener se z udeleženci pogovarja o ovirah, ki nas omejujejo v trenutnem življenju. Udeležence prosimo, da sodelujejo z osebnimi primeri.</li> <li>• Slide 7 "Določanje ciljev" - ustvarja kratkoročne približke osebnih ciljev udeležencev s specifikacijo socialnega vedenja, ki je potrebno za uspešno doseganje kratkoročnih dodatnih ciljev. Pri prizadevanjih za določanje ciljev mora terapevt ali trener od udeležencev pridobiti podrobne opise tega, katere komunikacijske veščine se je treba naučiti, s kom naj se uporabljajo, kje in kdaj. Udeležence vprašajo, kakšni so njihovi osebni cilji.</li> <li>• Slide 8 Skozi "igre vlog" ali "vedenjske vaje" udeleženci dokažejo verbalne, neverbalne in parajezikovne veščine, ki so potrebne za uspešno socialno interakcijo v medosebnih situacijah, ki so si zadane kot cilj. Kot nadaljevanje prejšnjega diapozitiva, ob upoštevanju njihovih posameznih ciljev, jih prosimo, da navedejo svoje posamezne veščine, ki jih imajo, da bi izpolnili svoj cilj. Trener bo razpravo podaljšal in vključil udeležence, ki prej niso bili vključeni. Vsaj dva udeleženca bosta pozvana k sodelovanju v igri vlog.</li> <li>• Slide 9 »Pozitivne« in »korektivne povratne informacije«, ki jih dobijo udeleženci, so osredotočene na kakovost vedenj, prikazanih v igri vlog.</li> </ul>

15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Slide 10 »Socialne spretnosti« - eden od udeležencev ali vrstnik, prikaže želeno medosebno vedenje (lahko vključuje verbalno komunikacijo in neverbalne namige, na primer govoricu telesa ali obrazno mimiko) v obliki, ki se je lahko nauči participant. Trije udeleženci bodo pozvani, da kot prostovoljci demonstrirajo pravilno socialno vedenje. Na primer, če en udeleženec meni, da mu manjka kakšno vedenje branja govora telesa, lahko drugi udeleženci pokažejo svojo sposobnost branja. Tretji udeleženec bo pasiven in bo skozi govor telesa izrazil nekaj potez / atributov.</li> <li>Slide 12- "Domača naloga «- trening za komunikacijo v resničnih situacijah. Vsi udeleženci bodo pozvani, da v naslednjih dneh razmislijo o treh medosebnih vedenjih, ki jih je treba izboljšati in vaditi doma. Trener razlaga domačo nalogo in je odprt za vsa pojasnilna vprašanja.</li> </ul> <p style="text-align: center;">5 minut na slide</p> <p style="text-align: center;">15 min odmor</p>
-----	--

Duration	Opis
10'	<p>DETA 1, Cilj 8.2 in 8.3..</p> <p><b>DRUGO SREČANJE</b> Kaj je moja podpora? Katere spretnosti potrebujem, da se opolnomočim?</p> <p><b>Srečanje v živo</b></p> <p>SREČANJE 2 Za to srečanje potrebujete PPT 2: <b>Kaj je moja podpora? Katere spretnosti potrebujem, da se opolnomočim?</b></p> <p>Material: PPT 2, DOC 1, DOC 3, PPT 4, DOC 4.</p>

<p><b>80'</b> (includin g 30 'exercis e)</p>	<p><b>Drugo: projektor, računalnik, papir, tabla, pisala, učilnica, maske.</b></p> <p><b>Uvod-Spomnimo se srečanja 1</b></p> <p>Mentor in udeleženci razpravljajo o prvem srečanju Učitelj prosi udeležence, naj navedejo vsaj en primer nečesa pomembnega, česar se spomnijo z zadnjega srečanja in s čimer bodo pripeljali domov.</p> <p><b>Srečanje je osnovano na PPT 2 in vaji-DOC 3 ter vaji PPT no. 4.</b></p> <p><b>Vaja (PPT no. 4). – 30 '</b></p> <p>1) Na list papirja (glej model Slide 2) narišite podporo (družina in skupnost v prvi polovici papirja, izobraževalne in socialne storitve v drugi polovici papirja na levi strani ter zdravstvene storitve na drugem delu papirja na desni strani). - 15 '</p> <p>2) Katere podpore po vašem mnenju manjkajo v vašem življenju?</p> <p>3) Kako lahko zberete več podpore? (odprta razprava) - 15 '</p> <p><b>Seja se nadaljuje s PPT št. 2, ki je jedro.</b></p> <p>Vsak diapozitiv bo obravnaval trener skupaj z udeleženci - diapozitiv 3 do diapozitiva 9.</p> <p>Pri prehodu z enega diapozitiva na drugega bo trener razvil odprte razprave z udeleženci. Prosim jih bodo, naj predložijo osebne primere iz zasebnega ali poklicnega življenja glede vsakega spodnje alineje. (45 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Osebne težave ali potrebe ----- Uporabnost usposabljanja za spretnosti</b></li> </ul> <p>Ali lahko opišete konkretne potrebe / osebne težave, s katerimi ste se nedavno soočili? Kako vam lahko pomaga usposabljanje?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Stalni pozitivni simptomi ----- Spretnosti spoprijemanja s simptomi in medosebne komunikacije za izziv psihoetičnim simptomom v kognitivni vedenjski terapiji</b></li> </ul> <p>Kaj pa trajni pozitivni simptomi? Kako jih lahko upravljate?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Negativni simptomi ----- Verbalna in neverbalna komunikacija ter čustvena izraznost</b></li> </ul> <p>Naj govorimo o negativnih simptomih? Kako se lahko borimo z njimi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Neželene učinki antipsihotičnih zdravil ----- Neverbalne in motorične sposobnosti</b></li> </ul>
--	--

Ali lahko naštejete nekaj stranskih učinkov antipsihotičnih zdravil? Kako vplivajo na neverbalne in motorične sposobnosti?

● **Erozija veščin iz spodbudnih okolij ----- Protiučinki institucionalizma**

Lahko delite z nami nekaj primerov o eroziji veščin? Kako lahko preprečimo ali rešimo?

● **Socialna tesnoba in izogibanje ----- Dodatni koraki za komunikacijo z drugimi v različnih situacijah; modeliranje in igranje vlog v situaciji usposabljanja desenzibilizira tesnobo**

Socialna tesnoba in izogibanje? Pogovorimo se o njih. Kdo želi opisati konkretno situacijo?

● **Stresno čustveno ozračje v družinskem ali skupinskem domu ali na delovnem mestu ----- verbalne in neverbalne spretnosti za stopnjevanje stopnje, asertivnost in ne pasivnost ali agresivnost; veščine reševanja socialnih problemov**

Ali družinsko podnebje vpliva na naše življenje in naše stališče? Kakšne spretnosti imamo ali nam morajo pomagati?

● **Kognitivni primanjkljaji ----- Spretnosti reševanja delovnih ali socialnih problemov s postopkovnim in aktivnim poučevanjem**

Kakšni kognitivni primanjkljaji? Pogovorimo se o tem konceptu? Katere rešitvene spretnosti potrebujemo?

● **Sprejemanje in stabilizacija bolezni ----- partner pri zdravljenju; doseganje vpogleda**

Ali je koristno sprejemanje bolezni? Kakšna podpora vrstnikom. Kako lahko to pomaga?

● **Spretnosti obvladovanja bolezni ----- zanesljiva uporaba zdravil; pogajalske spretnosti s psihiatrom in drugimi ponudniki storitev; opolnomočenje in upanje z veščinami samoupravljanja v "pridobivanju življenja"**

Ali menite, da imate veščine obvladovanja bolezni? Kakšne spretnosti?

● **Stigma ----- asertivnost pri obravnavanju diskriminacije; preudarno samorazkrivanje, zagovorništvo s pomočjo vrstniške podpore in organizacije za samopomoč**

Pogovorimo se o stigmi! Kako se spopadate s tem? Kako se spopadate z diskriminacijo?

● **Socialna izolacija ----- Prijetnost pogovora povečuje všečnost**

Ali se soočate s socialno izolacijo? Kako se ji izognete?

● **Prijateljstvo ----- veščine intimnosti in zmenkov izpodrivajo socialni umik**

Kako pomembno je prijateljstvo? Kakšne veščine intimnosti in zmenkov imate ali bi jih radi razvili?

● **Zaposlovanje ----- Spretnosti iskanja zaposlitve, komuniciranje z delodajalci in sodelavci**

Ali delaš? Kako najdete službo in, kar je še pomembneje, kako jo lahko obdržite?

20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>samostojno življenje ----- spretnosti za pridobitev stanovanja; reševanje socialnih problemov s sostanovalci</b></li> </ul> <p>Katere veščine potrebujete za samostojno življenje v skupnosti?</p>
15'	<p><b>Vaja (20 '):</b></p> <p>Na koncu bo izročen DOC 3, udeleženci pa bodo morali izpolniti obrazec s posameznimi predmeti. (10 minut za zapolnitev, 10 minut za razpravo).</p> <p>Vaja je podobna prejšnji (karta virov), vendar z druge perspektive (ekonomske, osebne, institucionalne in socialne). Mentor bo razpravo vodil v te štiri glavne smeri</p> <p style="text-align: center;"><i>15 min odmor</i></p>
15'	<p><b>Zaključel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informacije o naslednjem srečanju. 12 minutni tečaj (DOC. 4- ZOOM) o uporabi ZOOMa, ki ga bomo še potrebovali.</li> </ul>

Duratio n	Opis
10'	<p><b>DETA 7, Cilj 8.13. – TRETJE SREČANJE – NA DALJAVO</b></p> <p><b>Opolnomočenje in spretnosti</b></p> <p><b>Material: PPT 3, DOC 1, DOC 5, DOC 8.</b></p> <p><b>Drugo: Spletna platforma</b></p> <p>Vse za srečanje je pripravljeno na e-platforni</p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Mentor vsem izreče dobrodošlico. Za ostale povzame prejšnje srečanje.</p>



<p>20'</p>	<p><b>Vaja</b></p> <p>Udeležencem predstavimo <b>Doc5 Power Walk (5 min branje, 15 min diskusija). Vsak udeleženec prenese dokument z natančnimi navodili z spletne platforme.</b></p>
<p>70'</p>	<p><b>Opolnomočenje &amp; Spretnosti (PPT 3)</b></p> <p>Kratka prezentacija za <b>slide 3-8</b>. Mentor sledi in vodi diskusijo.</p> <p><b>Slide 4:</b></p> <p><b>Mentor odpira razpravo o konceptu moči. Kaj je moč? Kako lahko uporabimo moč? Kako lahko ustvarimo več moči?</b></p> <p><b>Slide 5: Kaj je opolnomočenje? Kaj je opolnomočenje v duševnem zdravju? Zakaj je to dobro za nas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gre za večdimenzionalni družbeni proces, ki ljudem pomaga pridobiti nadzor nad lastnim življenjem.</i></li> <li>• <i>To je proces, ki spodbuja moč ljudi pri uporabi v njihovem življenju, skupnosti in družbi, tako da deluje na vprašanja, ki jih opredelijo kot pomembna.</i></li> </ul> <p><b>Slide 6: Kaj so dimenzije opolnomočenja?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Opolnomočenje je večdimenzionalno, družbeno in procesno.</i></li> <li>• <i>Večdimenzionalni: Pojavlja se znotraj socioloških, psiholoških, ekonomskih in drugih razsežnosti (področij). Pojavlja se tudi na različnih ravneh, kot so posamezniki, skupine in skupnosti.</i></li> <li>• <i>To je družbeni proces, saj se pojavlja v odnosu do drugih.</i></li> <li>• <i>To je proces, ki je podoben poti ali potovanju in se razvija, ko skozi to delamo. Posameznik in skupnost sta temeljno povezana.</i></li> </ul> <p><b>Slide 7: Moč, spremembe in napredek so v korelaciji. Kaj imajo skupnega?</b></p> <p><b>Slides 8-22. Elementi opolnomočenja (prost pogovor) (DOC 8).</b></p> <p><i>Za vsakega od diapozitivov od 8 do 22 bo mentor vključil 15 udeležencev. Vse bo prosil, naj izberejo številko od 1 do 15 in prejeli bodo diapozitiv (DOC 8). Vsak udeleženec bo pozvan, da ob upoštevanju specifičnega elementa opolnomočenja v največ 3 minutah opiše, kako se lahko ta element v konkretnih ukrepih uporablja v naslednjih 6 mesecih, da se poveča kakovost življenja (15 x 3 '= 45').</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Moč odločanja.</li> <li>2. dostop do informacij in virov.</li> <li>3. Na voljo imate vrsto možnosti, med katerimi lahko izbirate (ne samo da / ne, bodisi / ali).</li> </ol>

4. Asertivnost.
5. Občutek, da lahko posameznik kaj spremeni (če upa).
6. Učenje kritičnega mišljenja; sprostitev kondicioniranja; videti stvari drugače; npr. Učimo se na novo definirati, kdo smo (govorimo s svojim glasom).  
Naučiti se na novo definirati, kaj lahko naredimo.  
Naučimo se na novo definirati naše odnose do institucionalizirane moči.
7. Spoznavanje in izražanje jeze.
8. Ne počutje same; občutek pripadnosti skupini.
9. Razumevanje, da imajo ljudje pravice.
10. Vpliv na spremembe v svojem življenju in skupnosti.  
Učne spretnosti (npr. Komunikacija), ki jih posameznik opredeli kot pomembne.
12. Spreminjanje dojemanja drugih o svoji sposobnosti in sposobnosti za ukrepanje.
13. Izstop iz omare.
14. Rast in spremembe.
15. Povečanje pozitivne samopodobe in premagovanje stigme.

**Slides 23-26, odprta diskusija. Razlaga terminologije.**

**Slide 23: Oplnomočenje kot proces:**

»Želja po zaščiti (in zaščiti) je močna; kljub temu pa resnično koristi, ko stranke začnejo nadzorovati lastno življenje in ko izvajalci postanejo vodniki in trenerji v tem procesu, namesto da bi prevzeli dolgoročno paternalistično vlogo nadzornikov. " "

Medtem ko trener prebere izjavo, udeležence prosimo za komentar. Kakšna je vloga izvajalca? Kakšna pa je vloga stranke?

**Slide 24:**

**Nivoji opolnomočenja:**

- Individulno
- Skupinsko in skupnostno

Udeležence prosite za konkretne primere.

**Slide 25:**

Opolnomočenje kot proces", s katerim ljudje, organizacije in skupnosti začnejo imeti nadzor nad njenim življenjem. To pomeni, da se nove sposobnosti pridobivajo kot naravni postopek, namesto da bi jih pridobivali s pomočjo informacij ali jih zagotavljali specializirani strokovnjaki. Proces opolnomočenja pomeni tudi sposobnost iskanja rešitev na lokalni ravni, krepitev struktur in povezovanja posameznikov z družbenim sistemom, vključno s sosedi, znanimi, cerkvami, klubi in združenji prostovoljcev." (Deegan, 1999)

Udeleženci bodo morali komentirati zgornjo izjavo. Navedite tudi konkretne primere iskanja rešitev na ravni posameznika in skupnosti.

**Slide 26:**

Opolnomočenje

Proces socialnega vključevanja na podlagi opolnomočenja

2 spretnosti:

- Izboljšanje individualnih spretnosti
- Izboljšanje spretnosti socialne vključenosti

Trener bo razpravo preusmeril na spretnosti in potrebo po razvoju veščin, da bi ustvaril opolnomočenje na ravni posameznika in skupnosti. Udeleženci bodo vprašani:

Katere veščine imate?

Kaj lahko razvijete v bližnji prihodnosti, da se opolnomočite?

Premor- 15 min

Zaključek. Udeleženci prejmejo vprašalnike, ki jih vrnejo v 5 dneh po e-pošti. Informiramo jih o naslednjem srečanju.

15'



15'	
-----	--

Duratio n	Description
5'	<p><b>DETA 1, Cilj 8.4. – PRVO SPLETNO SREČANJE</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Mentor je spletno sejo že zasnoval in naložil na platformo e-Training.</p> <p>Študentje bodo videli osnutek usposabljanja: teme, urnik sestankov in stvari na spletu.</p> <p><b>Sprožilci in znaki nelagodja</b> Samostojno učenje.</p> <p>Udeleženci bodo prenesli (DOC12) tekst o sprožilcih in znakih nelagodja. Učenci naj se s tekstom seznanijo in pripravijo zapiske in vprašanja za vnaprej.</p>
10'	<p><b>Vaja: Prepoznavanje sprožilcev</b></p> <p>Učenci prenesejo dokument z tabelo (DOC13) kjer lahko ocenijo svoje lastne sprožilce. Za dodatna pojasnila je na voljo e-platforma</p>
25'	<p><b>Materials:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretični PDF DOC12</li> <li>• Vaja DOC13</li> </ul>

Duratio n	Description
--------------	-------------



<p>20 '</p> <p>60 ' in total (including one 15' break)</p>	<p><b>DETA 1, Cilj 8.4. – SREČANJE V ŽIVO</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Podpisna lista_(DOC 2)</p> <p>Ustvarite primerno vzdušje. <u>Obrnite se na(DOC3)</u></p> <p><b>Igra za spoznavanje.</b> Izbral jo je mentor. Zavedajte se, da ne izberete igre, ki zahteva telesno aktivnost, če imajo nekateri člani skupine zmanjšano gibljivost itd. Upoštevajte tudi, da ne dajete preveč zapletenih nalog, ki bi lahko povečale napetost. Nekaj preprostih primerov bi bilo naslednjih:</p> <p>a) Vsak opomni svoje ime in poimenuje žival, ki jim je všeč.</p> <p>b) Vsak si opomni svoje ime in s kretnjo pokaže, kako se počuti danes.</p> <p>c) Vsi naj narišejo majhno sliko, ki odraža njihovo današnje razpoloženje, in jo delijo z drugimi. Lahko je tudi emoji dneva, če je občinstvo mlajše.</p> <p>Pregled pravil skupine. Trener prinese pravila, zapisana na prejšnjem srečanju, sledi kratka razprava, ki govori o tem, ali moramo dodati več pravil ali kaj spremeniti</p> <p><b>Srečanje sledi DOC 14. Mentor vodi kontinuirano diskusijo skozi celotno srečanje,</b> več informacij na PPT 14 in DOC 12.</p> <p>Vaja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pomen vedenja. (Diapozitiv 2,3)</b> Udeležence prosite, naj razmislijo, kaj so razlogi za človeško vedenje. Z mentorjem prdite do medsebojnega zaključka, da ima vsako vedenje svoj razlog, ne glede na to ali ima nekdo težave z duševnim zdravjem ali ne.</li><li>• <b>Vaja o pomenu vedenja. (Diapozitiv 4)</b> Udeleženci naj se pridružijo skupinam petih, da se zabavajo in ustvarijo »premikajoče se kipe«. Vsaka skupina bo prejela scenarij (scenariji za izpis so predstavljeni v DOC15). Vsak scenarij vsebuje opis vedenja nekoga. Učenci v skupini se morajo pogovoriti in se odločiti, kaj se jim zdi lahko vzrok za to vedenje in kakšni so bili odzivi drugih na to. Ko to storijo, morajo ustvariti "gibljivo postavo", ki bo prikazala vzrok - vedenje - reakcijo. To lahko storijo s posnemanji, kretnjami in igranjem. Pomembno je omeniti, da so nekateri člani skupine lahko del kipa, drugi - usmerjajo ali svetujejo. Tako da študentom, ki jim igranje ne ustreza, tega ni treba početi. Ko so pripravljene »premikajoči se kipi«, jih skupine ena za drugo prikažejo drugim in vsi lahko ugibajo, kaj se dogaja. Razprava sledi. Trener lahko išče zaključke, kot so: ne vedno drugi razumejo razlog našega vedenja in ga lahko napačno razlagajo; reakcija drugih je lahko bolj koristna, če razumejo razloge itd.</li></ul>
--	--



10'	<p>15 min premor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaj so sprožilci?</b> (Slide 5,6) Uvod v sprožilce in diskusija o tem kaj so in kaj niso. Udeleženci, ki niso bili prisotni na spletni vaji dobijo za domačo nalogo DOC13 . Pogovorimo se o vaji.</li> <li>• <b>Znaki nelagodja.</b> (Slide 7,8) Kaj so, kaj niso.</li> <li>• <b>Domača naloga – analiziranje stresnih situacij</b> (Slide 9).</li> </ul> <p><b>Zaključek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponovimo vse o sodelovanju preko interneta</li> <li>• Informacije o naslednjem srečanju</li> <li>• Skupaj se pogovorimo o stvareh, ki so nam ostale v spominu.</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT DOC14</li> <li>• Natisnjen DOC15</li> <li>• Vaja DOC13 (Za tiste, ki nimajo dostopa do spleta)</li> <li>• Vaja DOC16 (Za tiste, ki nimajo dostopa do spleta)</li> </ul>
-----	--

Duratio n	Opis
5'	<p><b>DETA 1, Cilj 8.4. – DRUGO SPLETNO SREČANJE</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Mentor je spletno sejo že zasnoval in naložil na platformo e-Training.</p> <p>Študentje bodo videli osnutek usposabljanja: teme, urnik sestankov in stvari na spletu.</p> <p><b>Domača naloga. Analiza stresnih situacij. Vaja o sprožilcih in stresu.</b></p> <p>Udeleženci bodo prenesli (DOC16) tekst, ki so ga že obravnavali v živo. Učenci naj se s tekstom seznanijo in pripravijo zapiske in vprašanja za vnaprej.</p>

15'	<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vaja DOC16</li></ul>
-----	--



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



PSYCHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



**institute of  
Entrepreneurship  
Development**



**ESTUAR**



**FUNDACIÓN  
SASM**



SEPT SLOVENSKO ZDRAVSTVENI  
CENTER ONASSIA BY



HEALING TAUSTUMINE KODI  
RECOVERY COLLEGE



**Éδρα**  
social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups



**ZERO COERCION**



## **ERASMUS + EVROPSKI PROJEKT**

IO

**DETA 2**

**2019-1-ES01-KA204-065856**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



## AKTIVNOSTI V TEČAJU (DETA)

### DETA 2

#### Uvod:

Ti materiali so namenjeni integraciji DETA 2- "Kako oponoščiti sebe in tiste, ki me podpirajo?" v tečaj Zero Coercion (Brez prisile). DETA 2 ima 2 glavna cilja:

- Definirajmo svoj načrt za zdravo bivanje, da bi preprečili pojav krize v sodelovanju s tistimi, ki nas podpirajo.
- Povečati svojo vlogo pri sprejemanju odločitev. Načrtujmo intervencijo v primeru krize.

### 1 Lekcija/DAN 1. Osebno okrevanje in dobrobit

#### Cilji:

- Cenimo idejo osebnega okrevanja;
- Povečamo motivacijo udeležencev, da bi našli tehnike samopomoči s katerimi preprečijo relapse in krize v duševnem zdravju zase ali za druge;
- Izboljšamo spretnosti načrtovanja našega okrevanja;
- Zberemo informacije o potencialnem načrtu za okrevanje v kratko lekcijo, ki jo pomoaga predstaviti človek z izkušnjo.

#### Udeleženci:

- Strokovnjaki na področju duševnega zdravja, specialisti...
- Ljudje s shizofrenijo in drugimi težavami v duševnem zdravju
- Svojci.

#### Kompetence:

##### 1. dan Osebno okrevanje in dobrobit

#### Rezultati:

- Udeleženci vedo, da je za omejitev zdravstvenih tveganj in preprečevanje relapsa potrebno najti moč in strast na drugih področjih življenja in razumeti duševno bolezen in shizofrenijo bolj široko.;
- Udeleženci se naučijo vseh korakov od želje do napisanega načrta;
- Udeleženec ima pregled nad tem kako so vrstniški svetovalci udeleženi pri delu na načrtih za okrevanje in dobrobit.

#### Validacija:

- Samotestiranje;
- Udeležence je napisal načrt za osebno okrevanje in dobrobit.

#### Vsebina:

Koncept osebnega okrevanja, pristop osnovan na moči, preprečevanje in ocena tveganja , metodologija CARE

#### Trajanje:

- **V živo:** 1 dan o. 6 šolskih ur
- **Na spletu:** za dopolnitev v kolikor lekcije v živo niso možne

#### Učna strategija:



Učni pristop je osredotočen na napredek okrevanja in življenjskih spretnosti.

**Metodologija:**

Skupinsko in posamezno delo – aktivno, sodelovanje in samo-testiranje.

**Material:**

**Vir:**

Wilken, J., Hollander, D. (2015). [Supporting Recovery and Inclusion. Working with the CARE model.](#) Amsterdam: SWP Publishers.

Čas / Trajanje	Opis
6 šolskih ur	<p>1. dan Osebno okrevanje in dobrobit</p> <p><b>I del (90 min)</b>            Ogrevanje – Pričakovanja in cilji tečaja (30 min). Udeleženci so v krogu in si izberejo sogovornika. V primeru, da se pari ne tvorijo sami lahko inštruktor izbere pare sam. Predmet debate, ki sledi je okrevanje in načrtovanje okrevanja, kaj mislimo da vemo in kaj si želimo vedeti. Inštruktor povzame rezultate razprav v 3 kategorije: kaj vemo, kaj mislimo, da vemo in kaj si želimo vedeti.            Lekcija I (priročnik str. 1): Kratko predavanje (15 min): Razmišljanje o okrevanju in elementi okrevanja. Informacijo o elementih razdelite med udeležence (pet stebrov, priročnik str. 1). Nat pojasnite priporočila, ki so priložena v teoretičnem delu.            Lekcija II (priročnik str. 2): Kratko predavanje: Moč in možnosti (15 min).            Vaja: Iskanje moči (30 min), najprej samostojno in kasneje v parih (delovni list. 1 Moč/Prednosti). Sledi vodena razprava tem, kaj so se iz vaje naučili.</p> <p><b>II Del (90 min)</b>            Lekcija III (priročnik str. 3): Kratko predavanje: Holistični pristop k kvaliteti življenja, okrevanju in dobrobiti. Življenje in osebne domene (15 min). Priročnik str 3.            Vaja: Življenjski cikel (45 min) delovni list 2. Udeleženci opišejo njihove osebne in življenjske "domene". Vaja se izvaja v parih, po zaključku inštruktor poskrbi za debriefing.            Lekcija IV (priročnik str. 4): Kratko predavanje: Osebni profil (30 min)            Vaja: Napišete osebni profil na delovni list 3. Inštruktor poskrbi za debriefing.</p> <p><b>III Del (90 min)</b>            Sociometrija: Kaj si mislimo o ciljih in načrtih. Udeleženci se postavijo v vrsto. Na enem koncu vrste so fisti, ki sebe ocenjujejo za načrtovalce, na drugem pa ljudje, ki so se ocenili za premične (15 min). Udeleženci ocenijo svoja mnenja na lestvici 1-10 in se odločijo za pozicijo. Inštruktor z udeleženci komentira in prosi za primere, ki potrdijo pozicijo udeleženca na lestvici. V primeru spletnega srečanja, udeleženci naredijo samo-oceno.            Lekcija V (priročnik str. 5): Kratko predavanje "Od želje do načrta za okrevanje in dobrobit" (15 min)            Vaja: Osebni akcijski načrt (45 min) na delovnem listu 4. Debriefing.            Oblikujte krog in delite kaj ste se danes naučili; kaj je prvi korak, ki ga lahko naredimo, kdo me podpira, koga bom kontaktiral... (15 min).</p>

## EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES (DETA)

### DETA 2

#### Uvod:

Ti materiali so namenjeni integraciji DETA 2- "Kako oponoščiti sebe in tiste, ki me podpirajo?" v tečaj Zero Coercion (Brez prisile). DETA 2 ima 2 glavna cilja:

- Definirajmo svoj načrt za zdravo bivanje, da bi preprečili pojav krize v sodelovanju s tistimi, ki nas podpirajo.
- Povečati svojo vlogo pri sprejemanju odločitev. Načrtujmo intervencijo v primeru krize.

## 2 LEKCIJA/DAN 2. Moč kot protiutež psihosocialni ranljivosti

#### Cilji:

- Cenimo idejo osebnega okrevanja;
- Povečamo motivacijo udeležencev, da bi našli tehnike samopomoči s katerimi preprečijo relapse in krize v duševnem zdravju zase ali za druge;
- Izboljšamo spretnosti načrtovanja našega okrevanja;
- Zberemo informacije o potencialnem načrtu za okrevanje v kratko lekcijo, ki jo pomoaga predstaviti človek z izkušnjo.

#### Participants:

- Strokovnjaki na področju duševnega zdravja, specialisti...
- Ljudje s shizofrenijo in drugimi težavami v duševnem zdravju
- Svojci.

#### Kompetence:

### Dan 2. Moč kot protiutež psihosocialni ranljivosti

#### Rezultati:

- Udeleženec se zaveda, da je potrebno ravnatežeje med ranljivostjo in načini spoprijemanja, da se naslovijo zdravstvena tveganja in preprečijo relapsi;
- Udeleženec se nauči metodoloških korakov potrebnih za pripravo načrta zgidnjih opozorilnih znakov;
- Udeleženec ima pregled na tem kako vrstniški svetovalci predstavljajo motivatorje ali zglede za ustvarjanje načrta opozorilnih znakov.

#### Verifikacija:

- Samo-testiranje;
- Udeležence je napisal načrt zgodnjih opozorilnih znakov za podporo okrevanju.

#### Vsebina:

Koncept osebnega okrevanja, pristop osnovan na moči, preprečevanje in ocena tveganja , metodologija CArE

#### Trajanje:

- **V živo:** 1 dan = 6 učnih ur
- **Spletno:** Če srečanje v živo ne bo možno

#### Učna strategija:

Učni pristop je osredotočen na napredek okrevanja in življenjskih spretnosti.



**Metodologija:**

Skupinsko in posamezno delo – aktivno, sodelovanje in samo-testiranje.

**Material:**

**Vir:**

Wilken, J., Hollander, D. (2015). Supporting Recovery and Inclusion. Working with the CARE model.  
Amsterdam: SWP Publishers.

Čas / Trajanje	Opis
6 učnih ur	<p><b>2. Dan Moč kot protutež psihosocialni ranljivosti</b></p> <p><b>I Del (90 min)</b> Ogrevanje – pričakovanja in cilji v tečaju (30 min). Vprašanja in teme diskusije obravnava inštruktor: na kaj sem občutljiv/a, kako se s tem spopadam, od kje to prihaja. Inštruktor prosi za osebne izpovedi/zgodbe/pričevanja. Lekcija VI (priročnik str. 7): Razumevanje ranljivosti (30 min). Inštruktor lahko deli zgodbo v priročniku, str. 7 in 9. Na volje je tudi video "The power of vulnerability" <a href="https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability#t-1193311">https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability#t-1193311</a> Lekcija VII (priročnik str. 11): Moč proti ranljivosti (30 min). Inštruktor lahko deli zgodbe v priročniku str. 11, 12 in 13.</p> <p><b>II Del (90 min)</b> Vaja: Kakšen/a „steward/esa“ (podpornik/ca) naj postanem, da bi lahko pomagal? Zakaj potrebujem prostor in meje? Debata v parih. Inštruktor postavi vprašanja. Lekcija VIII (priročnik str. 13): Komunikacijske strategije v različnih okoliščinah (30 min). Udeleženci lahko prinesejo svoje lastne primere. Lekcija IX (priročnik str. 15): Tehnika zgodnjih znakov in primer deljenja izkušenj vrstniškega svetovalca in primer s strani 17 (45 min).</p> <p><b>III Del (90 min)</b> Vaja: Izdelati načrt zgodnjih opozorilnih znakov z delovnim listom 5 in delimo izkušnje (60 min). Ponavljjanje in samo-ocena (15 min). Inštruktor opredeli teme. Delimo v krogu: Kaj sem se naučil. Kaj je moj prvi korak, kaj sem se naučil, kdo me podpira in koga bom kontaktiral (15 min).</p>



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Erasmus + European project  
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



institute of  
Entrepreneurship  
Development



**ZERO COERCION**



## **ERASMUS + EUROPEAN PROJECT**

IO3\_DESIGNED EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES

DETA 3\_SO-USTVARJANJE MOJEGA PROSTORA

Data: \_\_\_\_\_

**2019-1-F501-KA201-065856**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."





## EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES (DETA)

### DETA 3\_ SO-USTVARJANJE MOJEGA PROSTORA

#### Uvod:

Te dejavnosti so namenjene vključitvi DETA 3 - CO USTVARJANJE MOJEGA UDOBNEGA PROSTORA v projekt Brez Prisile. Oblikovanje te vsebine je izvedeno v skladu z metodološkim vodnikom o soustvarjanju (IO.1), s čimer želi biti čim bolj praktičen in usmerjen v izkušnje. Glavni cilj DETA 3 je ponuditi potrebna orodja za soustvarjanje lastnega prostora za udobje in spoznati, kako deluje, da ga lahko dobro izkoristimo.

Epizode vznemirjenja so eden izmed glavnih razlogov za uporabo prisilnih ukrepov v duševnem zdravju. Da bi odpravili takšen način reševanja kriznih razmer, moramo zagotoviti orodja za ljudi, ki imajo to težavo, in njihovo podporo.

Ta del tečaja predstavlja eno od strategij za predvidevanje te epizode vznemirjenja, prepoznavanje prejšnjih elementov in uporabo lastnega prostora za udobje. Zahvaljujoč elementom, ki ga sestavljajo, lahko postopoma znižate stopnjo tesnobe, zato lahko situacijo odpravite brez potrebe po prisilnem ukrepu. Tako bo v domačem okolju ustvarjen minimalen konflikt

Za to je zelo pomembno, da dobro poznamo orodje in kako ga pravilno uporabljamo.

#### Cilji:

- • Ustvarite prostor miru in zaščite.
- • Ustvarite pogoje dobrega počutja v tem prostoru.
- • Naučite se pravilno uporabljati ta prostor. Naj bo terapevtsko orodje.

#### Udeleženci:

15 udeležencev iz sledečih 3 skupin:

- Uporabniki.
- Svojci.
- Strokovni delavci.

#### Kompetence:

- Samo-opazovanje.
- Kreativnost.

#### Vsebina:

- • Okoljski ukrepi. Kako ustvariti sobo udobja ali miren prostor v domačem okolju?
- Ponovni pogled, Kako uporabiti "debriefing" v domačem okolju?

- **Trajanje: 4 ure 50 minut.**

- **V živo:** 2 ure in 50 minut.
- **Na spletu:** 2 uri.

#### Strategije:

Za doseg zgoraj omenjenih ciljev se predlaga razvoj metodologije usposabljanja, ki temelji na naslednjih predpostavkah:

- Prilagojeno in prilagojeno učni sposobnosti ljudi, ki pripadajo ciljnim skupinam.
- Usposabljanje temelji na konceptih izkustvenega usposabljanja in učenja v praksi; zato bo metodologija usposabljanja v glavnem aktivna in praktična.
- Usposabljanja se bodo izvajala v predstavitvenem kontekstu in na spletu, zato bodo ustvarjeni materiali in razvita orodja za uporabo v različnih okoljih usposabljanja.
- Med tečajji usposabljanja bo udeležba nujna; zato bodo trenerji spodbujali dejavnosti, v katerih bodo udeleženci vadbe lahko med seboj in z različnimi udeleženci izmenjevali izkušnje in znanje.
- Tečaj usposabljanja bo usmerjen k mentorstvu. Inštruktorji bodo udeležence podpirali ves čas usposabljanja.
- Razvita bo platforma za e-izobraževanje, ki bo olajšala spletna usposabljanja, izmenjala znanje in izkušnje študentov ter podpirala tečaje usposabljanja z različnimi spletnimi orodji za usposabljanje.

#### Metodologija:

- Aktivna in participatorna.

#### Materiali:

- Srečanja v živo: Inštruktor bo za vsako srečanje zadolžen za vključujoč učni prostor, ki bo ščitil uporabo metodologij fokusa, uporabil bo vizualne in praktične materiale. Jezik bo prilagojen ravni razumevanja udeležencev.
- Spletno usposabljanje: Inštruktor mora vsebino podpirati s pomočjo video posnetkov, spletnih sej in spletnih seminarjev. Mentorji ali inštruktorji bi morali po potrebi podpirati udeležence med spletnimi treningi.

Time / Duration	Description
--------------------	-------------

60'	<p><b>DETA 3 – Prvo spletno srečanje</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Trener je spletno sejo že zasnoval in naložil na platformo e-Training. Kaj lahko počnete v spletu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Študenti naj preberejo in prenesejo (če želijo) gradivo za usposabljanje (Power Point dokumenti, dokumenti PDF, avdio in video datoteke, vprašalniki itd.) za to temo.</li></ul> <p><b>AKTIVNOST 1. Določanje mojega prostora za udobje</b></p> <p>Udeleženci si bodo ogledali predstavitev Power Point, kjer bodo predstavljeni cilji vaje in iz česa bo sestavljena. Poleg tega bodo pojasnjeni njeno trajanje, urniki in zahteve glede udeležbe tako za žive kot za spletne seje. Ko bo predstavitev sej končana, se bo začela razlaga, kakšen je prostor za udobje in čemu služi.</p> <p>Navodila za študenta in njihovo podporo</p> <p>V vsaki od map prenesite zvočne in video datoteke.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poslušajte in / ali pozorno si oglejte vsak dražljaj</li><li>• Eksperimentirajte in zaznajte čustva</li><li>• Vsak element ocenite po korakih iz vprašalnika</li></ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentacija Powerpoint_DOC1</li><li>• Avdio in video_DOC2</li><li>• Vprašalnik_DOC3</li><li>• Teoretični uvod_DOC4</li></ul>
-----	---

Time / Duration	Description
<p><b>1</b> <b>korak</b></p> <p><b>20'</b></p> <p><b>2</b> <b>korak</b></p>	<p><b>DETA 3 – PRVO SREČANJE V ŽIVO</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Trener bo oblikoval dva prostora v učilnici . V prvem izmed njih bodo senzorični dražljaji za spodbujanje vonja: vlažilec z različnimi aromami, tako da bodo lahko občutili vsak vonj, osvežilec zraka in aromatične vrečke.</p> <p>V drugem prostoru bodo elementi različnih tekstur, da jih bodo lahko preizkusili in začutili, kakšna čustva ali občutek povzročajo.</p> <p>Ko udeleženci prispejo v učilnico, jih trener pozdravi, se predstavi in predlaga predstavitveno dinamiko za prebijanje ledu.</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlažilec / osvežilec zraka / dišeče vrečke.</li> <li>• Naslednje arome, ki jih lahko dobimo za katere koli element iz prejšnje točke: jasmin, meta, sivka, med, čokolada, kava, limona, pomaranča, vanilija, bazilika, vrtnice, morska voda, rožmarin, kamilica in sandalovina.</li> <li>• Protistresna žoga.</li> <li>• Blazine s teksturo (perje, semena, mehke, senzorične).</li> <li>• Steklenica s toplo vodo.</li> <li>• Hladna vreča.</li> <li>• Vrč z vodo, peskom, gladkimi kamni, travo, slamo, listjem in rižem</li> </ul> <p><b>AKTIVNOST 1.1 ZAKLJUČIMO SVOJ PROSTOR UDOBJA</b></p> <p>The trainer will explain the Powerpoint presentation where the objectives of the session will be discussed.</p> <p><b>Dinamika 1. Arome</b></p>

<p><b>30 ' </b></p>	<p>Karte bodo narejene z risbami in imeni esenc, ki jih želimo predstaviti, in bodo podeljene udeležencem, tako da bo vsak imel kartonček za vsako vrsto vonja. Udeleženci dobijo pisalo in sledeča navodila:</p> <p>- Na ustrezni kartici morate označiti občutek, ki ga zaznate ob občutku predstavljene arome. To se bo ponovilo pri vsaki vrsti vonja. Ko bo predstavitev arom zaključena in bodo udeleženci označili vsako od kartic, jim bodo v skladu s temi izkušnjami dali vprašalnik, ki ga bodo ocenili.</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentacija_DOC5</li> <li>• Arome_DOC6 kartice</li> <li>• Pisala.</li> <li>• Arome.</li> <li>• Vlažilci zraka/arome/vonjave</li> <li>• Vprašalnik_DOC8</li> </ul> <p><b>Dinamika 2. Teksture</b></p> <p>Trener bo udeležencem pokazal možne elemente, ki jih lahko vključijo v svoj prostor osebne udobja.</p> <p>Za to bodo dobili kartico z imenom in sliko vsakega predmeta. Trener bo predstavil vsak predmet enega za drugim, mu razložil njegovo delovanje in ga posredoval vsakemu od udeležencev, da bodo lahko opazovali, preizkušali in izkusili njegovo teksturo. Ko ste vključili vsakega od udeležencev in pred predstavitvijo naslednjega, morajo na ustrezno kartico zapisati občutek, ki so ga imeli po stiku s tem elementom. Ko bodo vsi elementi predstavljeni udeležencem, jim bo poslan ocenjevalni vprašalnik, da bodo ocenili svoje izkušnje.</p> <p><b>Material:</b></p>
<p><b>3 korak</b></p> <p><b>30 ' </b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte_teksture_DOC7</li> <li>• Vprašalnik_DOC8</li> <li>• Žoga proti stresu.</li> <li>• Balzine s teksturami</li> <li>• Termofofor.</li> <li>• Led.</li> <li>• Žar z vodo, plažnim peskom, gladkimi kamni, travo, slamo, listjem in rižem.</li> </ul>

<b>4</b> <b>korak</b> <b>10'</b>	<p><b>Zaključek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preglejte koncepte in zaključke, obravnavane na delavnici.</li> <li>• Predstavite naslednje seje, povezane s to delavnico, dejavnosti, ki bodo izvedene, in končne datume. Poleg tega si bo inštruktor zapomnil datum naslednjega srečanja.</li> <li>• Prosite vsakega udeleženca, da se podpiše na seznam udeležencev in izpolni obrazec za ocenjevanje usposabljanja</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostop do spletne platforme.</li> <li>• Lista prisotnosti_DOC9.</li> </ul>
--	--

Time / Duration	Opis
<b>10'</b>	<p><b>DETA 3 – DRUGO SREČANJE V ŽIVO</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Pred začetkom srečanja mora predavatelj pregledati vnaprej določen katalog in dodati nove elemente pojavili na prejšnjih sejah in jih je zato treba vključiti v proračun.</p> <p>Na seji mora biti prostor razdeljen na dva dela. Eden bo namenjen osebi z duševno boleznijo, drugi pa njenim svojcem. Vsaka stran bo imela ustrezno gradivo za vsako od njih.</p>

	<p>Trener bo pozdravil udeležence in jih bo vodil v ustrezen prostor. Obravnavana bodo tudi vprašanja, ki so se pojavila na prejšnjih srečanjih</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Power point_DOC10</li><li>• Projektor_</li><li>• Katalog elementov_DOC11</li><li>• Spisek potreb_DOC13</li><li>• Dostop do spleta</li><li>• Učilnica</li><li>• Lista prisotnosti_DOC9</li><li>• Vprašalnik_DOC12</li></ul> <p><b>Aktivnost 1. Definirajmo lokacij in potrebe mojega prostora.</b></p> <p>Inštruktor bo prek Powerepoint-a predstavil pomen seje in razložil kaj sledi.</p> <p><b>Dinamika 1: Lokacija</b></p> <p>Trener začne dinamiko tako, da udeležencu postavi vprašanje:</p> <p>"Kam bom postavil svoj prostor za udobje?"</p> <p>Za odgovor na to vprašanje bomo uporabili vprašalnik, ki bo služil kot vodilo za osredotočanje na potrebe in oceno, kateri prostor je primeren.</p> <p><b>Step 1:</b> <b>10'</b></p> <p>Najprej bomo na glas prebrali vprašanja, naslovljena na vročeno osebo (odgovori bodo zapisani, ko bodo o njih razpravljali), po njih pa bomo prebrali vprašanja, naslovljena na podporno osebo, da bomo preučili izvedljivost postavitve tega prostora za udobje.</p> <p><b>Step 2:</b> <b>20'</b></p> <p>Trener bo moral posredovati glede na odgovore, dokler ne bo dobil najprimernejšega prostora za oskrbovano osebo, kadar je to v domačih okoliščinah izvedljivo za ostale člane omenjenega okolja.</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vprašalnik_DOC12</li><li>• Pisalo</li></ul>
--	---





Time / Duration	Description
30 ´	<p><b>DETA 3 – DRUGO SPLETNO SREČANJE</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Inštruktor je spletno sejo že zasnoval in naložil na platformo e-Training. Kaj lahko počnete v spletu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študentje morajo načrtovati sestavljanje prostora za udobje na spletu skupaj s svojo osebo za podporo. Po zaključku ga lahko natisnete, če želite.</li> </ul> <p><b>AKTIVNOST 1. Načrtujemo svoj prostor za udobje</b></p> <p>Udeleženci si bodo na kratko ogledali powerpoint.</p> <p>Navodila za udeležence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na seji boste imeli načrtovalec in seznam nalog, ki so potrebne za postavitve prostora za udobje.</li> <li>• Najprej boste upoštevali končni datum, v katerem je treba prostor ustvariti, in ga zapišite v načrtovalec.</li> <li>• Drugič, kliknite vsako od dejanj in povlecite na ustrezno mesto v načrtovalniku. Izberete lahko vrstni red..</li> </ul>

	<p>Once the planner is completed, we will have the option to print it so that we can consult it whenever we need to. And we can start co-creating our space!</p> <p><b>Material :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Powerpoint_DOC14</li> <li>• Načrtovalec_DOC15</li> </ul>
--	---

Time / Duration	Opis
<b>30'</b>	<p><b>DETA 3 – TRETJE SPLETNO SREČANJE</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Inštruktor je spletno sejo že zasnoval in naložil na platformo e-Training. Kaj lahko počnete v spletu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti naj preberejo in prenesejo gradivo za usposabljanje (Power Point dokument in PDF dokument) za to temo.</li> </ul> <p>AKTIVNOST 1. Naučite se uporabljati prostor za udobje</p> <p>Študenti si bodo ogledali power point in prebrali vsebino pdf, kjer je vključen teoretični del, povezan s to temo.</p>

Zelo pomembno je, da to teoretično vsebino preučujeta tako oseba z duševnimi boleznimi kot tudi oseba, ki jo podpira, saj je zelo pomembno, da oba razumeta, kako pomembno je dobro izkoristiti ta prostor.

Po tem bodo dostopne kartice, da se oceni, da je teoretična vsebina razumljena.

Navodila za uporabo kartic:

- Najprej si bomo omislili prijeten kraj v našem bivalnem okolju
- Na vprašanja glede na vsako situacijo bomo odgovorili s klikom na prostor udobja ali prostor, ki smo ga predhodno izbrali. Platforma nas bo popravila, da bomo ocenili, ali smo razumeli teoretično vsebino.

**Material:**

- Powerpoint\_DOC16
- Prostor\_DOC17



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



PSYCHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



**institute of  
Entrepreneurship  
Development**



**ESTUAR**



**FUNDACIÓN  
SASM**



SEPT SLOVENSKO ZDRAVSTVENSKO  
SPOLEČENSTVO



REKOULI TAISTUMINE KOLLEGIUMI  
RECOVERY COLLEGE



**Éδρα**  
social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups

**ZERO COERCION**



## **ERASMUS + EUROPEAN PROJECT**

IO4\_DESIGNED EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES

DETA 4\_BODI PROAKTIVEN: DE-ESKALACIJA DOMA

Data: \_\_\_\_\_

**2019-1-F501-KA201-045856**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



## EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES (DETA)

### DETA 4\_ BODI PROAKTIVEN: DE-ESKALACIJA DOMA

#### Uvod:

Te dejavnosti so zasnovane tako, da v projekt Zero prisile vključijo DETA 4 . Oblikovanje te vsebine je izvedeno v skladu z metodološkim vodnikom o soustvarjanju (IO.1), in poskuša biti čim bolj praktično. Glavni cilj DETA 4 je pravilna uporaba komunikacijskih strategij, da se izognemo čustvenemu stopnjevanju, ki poveča nelagodje in povzroči morebiten vznemirjen odziv.

Verbalna de-eskalacija kot terapevtski pristop k krizni situaciji pomeni spremembo odnosa, tako da je treba poseči po tem, kako se razlaga dogajanje, kakšna čustva ustvarja in kako se glede nanje ukrepa. Ta vsebina predstavlja veščine, ki jih je treba usposobiti za pravilno uporabo tega orodja in poleg zmanjšanja nelagodja preprečiti morebitna stanja vznemirjenosti, ki lahko vodijo v krizo.

Za to je zelo pomembno, da dobro poznamo orodje in kako ga pravilno uporabljamo, saj lahko njegovo terapevtsko vrednost uničimo, če ga ne uporabljamo pravilno.

#### Cilji:

- Vaja kognitivne diskusije
- Uporaba pozitivnega govora
- Komunikacija z uporabo strategij za opolnomočenje

#### Udeleženci:

20 udeležencev s sledečih skupin:

- Uporabniki.
- Svojci.
- Strokovnjaki.



**Kompetence:**

- Timsko delo
- Komunikacija
- Samo-opazovanje

**Vsebina:**

- Kako uporabiti de-eskalacijo v domačem okolju?

**Trajanje: 3 ure in 20 min**

- **V živo:** 1 hour
- **Na spletu:** 2 ure 20 min

**Strategija:**

Za doseg zgoraj omenjenih ciljev se predlaga razvoj metodologije usposabljanja, ki temelji na naslednjih predpostavkah:

1. Prilagojena bo učni sposobnosti ljudi, ki pripadajo ciljnim skupinam.
2. Usposabljanje temelji na konceptih izkustvenega usposabljanja in učenja z delom; zato bo metodologija usposabljanja v glavnem aktivna in praktična.
3. Usposabljanja bodo potekala v živo in na spletu, zato bodo ustvarjeni materiali in razvita orodja za uporabo v različnih okoljih.
4. Udeležba bo potrebna med tečajem; zato bodo trenerji spodbujali dejavnosti, pri katerih bodo različni udeleženci izmenjali izkušnje in znanje.
5. Tečaj usposabljanja bo imel mentorski / trenerski pristop. Mentorji bodo študente podpirali ves čas usposabljanja.
6. Razvita bo platforma za e-učenje, ki bo olajšala spletna usposabljanja, izmenjala znanje in izkušnje študentov ter podpirala tečaje z različnimi spletnimi orodji.

**Methodologija:**

1. Aktivna in participatorna

**Material:**

1. Srečanja v živo: Inštruktor bo za vsako srečanje odgovoren v vključujočem učnem prostoru, ki bo z uporabo metodologij fokusa, zelo vizualnih in praktičnih materialov. Jezik bo prilagojen stopnji razumevanja udeležencev.
2. Spletno usposabljanje: Inštruktor mora vsebino podpirati s pomočjo video posnetkov, spletnih sej in spletnih seminarjev. Inštruktorji bi morali po potrebi podpirati udeležence med spletnimi treningi.

Time / Duration	Description
Step 1	DETA 4 – Prvo spletno srečanje

<p>5'</p>	<p><b>Uvod</b></p> <p>Na tem srečanju bodo lahko udeleženci dostopali do spletne platforme, kjer se bodo seznanili z gradivi, ki so na voljo za to dejavnost.</p> <p>Poleg dokumenta Power Point bo udeležencem na voljo tudi vprašalnik, ki bo označil tiste situacije, ki jim povzročajo največ neprijetnosti ali pa jo najbolj zmanjšajo, v trenutkih, ko se začnejo počutiti tesnobno, nemirno ali preprosto, ko se začnejo počutiti slabo.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vprašalnik_DOC2</li><li>• Power Point_DOC1</li><li>• Dostop do interneta</li></ul>
<p>Step 2</p> <p>30'</p>	<p><b>Activity 1.1. Ocenjujem nelagodje</b></p> <p>Preden odgovorijo na vprašalnik, morajo udeleženci natančno prebrati dokument Power Point.</p> <p>Ko odprejo vprašalnik, morajo udeleženci označiti s (+) ali (-) tiste situacije, ki so jim všeč ali ne. V odsek "opažanja" lahko poleg pojasnil ali komentarjev o obravnavani temi dodajo tudi katero koli opombo, ki jo želijo vključiti in se ne odraža v vprašalniku. Če želite to narediti, bo dan naslednji indikator:</p> <p>- Za trenutek si morate predstavljati, da se, ko ste doma, počutite slabo. Po branju vsake situacije bi morali z znakom PLUS (+) označiti tiste situacije, zaradi katerih bi se počutili bolje, z znakom MINUS (-) pa tiste, zaradi katerih bi se počutili slabše. Če želite vključiti kateri koli drug trenutek, ki se v vprašalniku ne odraža ali pojasniti kateri koli vidik, lahko to storite v opombah.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vprašalnik "Assessing my discomfort"_DOC2</li><li>• Power Point_DOC1</li><li>• Dostop do interneta</li></ul>

<p><b>Step 3</b></p> <p>5'</p>	<p><b>Zaključek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podpis vpisne liste</li> </ul> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostop do platforme.</li> <li>• Lista prisotnosti_DOC9</li> </ul>
--------------------------------	---

Time / Duration	Opis
<p><b>Step 1</b></p> <p>5'</p>	<p><b>DETA 4 – Drugo spletno srečanje</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Na tem srečanju bodo sodelovali svojci ali ljudje, ki podpirajo ljudi s shizofrenijo, in strokovnjaki, ki bodo po povezavi s platformo lahko dostopali do gradiva, ki je na voljo za to dejavnost.</p> <p>Poleg dokumenta Power Point bo udeležencem na voljo tudi vprašalnik, ki bo označil tiste situacije, ki jih doživljajo, ko oseba s shizofrenijo začne krizo nelagodja.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Powerpoint_DOC3</li> <li>- Vprašalnik_DOC4</li> <li>- Dostop do interneta</li> </ul>

<p><b>Step2:</b> 30'</p>	<p><b>Aktivnost 1. Intervencije</b></p> <p>Preden odgovorijo na vprašalnik, morajo udeleženci natančno prebrati dokument Power Point.</p> <p>Ko odprejo vprašalnik, morajo udeleženci odgovoriti z (X) na tiste situacije, ki se zgodijo, ko nekdo začne doživljati krizo doma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Za trenutek si morate predstavljati, da se oseba, ki ima shizofrenijo, začne počutiti slabo. Po branju vsake situacije označite s križcem (X) tiste stvari, ki so vam ponavadi v pomoč ali podporo.</li> <li>- Če želite vključiti katero koli drugo dejanje, ki ga ne najdete v vprašalniku ali pojasniti kateri koli vidik, lahko to storite v opombah.</li> </ul> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vprašalnik "Acting in the situation of discomfort"_DOC4</li> <li>- Pisalo.</li> </ul>
<p><b>Step3</b> 5'</p>	<p><b>Zaključek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista prisotnosti.</li> </ul> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostop do platforme</li> <li>• Lista prisotnosti_DOC10</li> </ul>

Time / Duration	Description
	<p><b>DETA 4 – Tretje srečanje</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Inštruktor je spletno sejo že zasnoval in naložil na platformo e-Training.</p> <p>Stvari na spletu:</p>

<p>Step 1</p> <p>60'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti bodo skozi gradivo spoznali tehniko verbalne de-eskalacije. Na kocu preverite, ali je vsebina razumljena.</li> </ul> <p><b>AKTIVNOST 1. Verbalna de-eskalacija</b></p> <p>Študenti si bodo ogledali power point, kjer bodo predstavljeni cilji vaje in iz česa bo sestavljena. Ko bo predstavitev vaje končana, se bo začela razlaga, kaj je verbalna de-eskalacija in za katere situacije se uporablja.</p> <p>Navodila za prisotne:</p> <p>Iz vsake od map prenesite power point, pdf in video datoteke.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oglejte si predstavitev Power Point s podporo PDF-ja.</li> <li>• Oglejte si video posnetke in si oglejte praktični del teorije</li> <li>• Izpolnite vprašalnik o vrednotenju naučenega.</li> </ul> <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Power Point_DOC5</li> <li>• PDF_DOC6</li> <li>• De-eskalacija video</li> <li>• Vprašalnik_DOC7</li> </ul>
<p>Time / Duration</p>	<p><b>Opis</b></p>
<p>Step 1</p> <p>15'</p>	<p><b>DETA 4 – prvo srečanje v živo</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Inštruktor bo imel učilnico pripravljeno, razdeljeno na dva dela, v katerem bodo prisotni sedeli obrnjeni drug proti drugemu. En del bodo zasedli podporniki in strokovnjaki, drugi pa ljudje s shizofrenijo.</p> <p>Ko udeleženci prispejo v učilnico, jih inštruktor sprejme, se predstavi in predlaga predstavitevno dinamiko, da prebije led.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Power point_DOC8</li> <li>• Projektor</li> <li>• Vprašalnika_(DOC2 and DOC4)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pisala.</li> <li>• Tabla</li> </ul>
<p><b>Step 2</b> <b>45'</b></p>	<p><b>Aktivnost 1. Delo na dobrem počutju</b></p> <p>Trener bo naredil kratek povzetek prejšnjega srečanja, v katerem bo razložena tehnika verbalne de-eskalacije in bo razrešil morebitne dvome.</p> <p>Ko je ta del končan, bodo prisotni izpolnili vprašalnike v parih (oseba z izkušnjo in, če je možno, nekdo iz drugih skupin).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Najprej bo prvi v paru prebral odgovore na vprašalnike. Inštruktor bo te odgovore zapisal na tablo in vprašal osebo z izkušnjo, kateri od teh odgovorov poveča njeno nelagodje v kriznih trenutkih.</li> <li>• Drugič, oseba z izkušnjo bo prebrala odgovore na svoj vprašalnik. Trener bo odgovore zapisal na tablo.</li> <li>• Ko vsak prisotni izrazi način obvladovanja kriznih razmer, bo inštruktor povzel oba zaključka, pridobljena v skladu s tehniko verbalne de-eskalacije. Katere stvari delujejo dobro in katere stvari bi morali izboljšati.</li> </ul> <p>Vaja je za vse udeležence.</p>

**Zaključek**

- Preglejte koncepte in zaključke, obravnavane na delavnici.
- Prosite vsakega udeleženca, naj se podpiše na seznam udeležencev in izpolni obrazec za ocenjevanje usposabljanja.

Material:

- Dostop do platforme
- Vpisna lista\_DOC11



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje





Erasmus + European project  
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



PSYCHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



SEINT SLOYENSKO ZDRAVSTVENSKO  
CENTRA



REKOOLU JA TAASTUMINE Kool  
RECOVERY COLLEGE



Éδρα

social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups

ZERO COERCION



## ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

IO3\_DESIGNED EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES

DETA 5: Debriefing doma

8.9: Analysis after the crisis. Learn from mistakes.

Data: \_\_\_\_\_

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

## EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES (DETA)

### DETA 5\_ Debriefing doma

#### Uvod:

Sledeče dejavnosti so namenjene vključevanju DETA 5 – SAMO-PREGLEDOVANJE v projekt "Brez Prisile". Oblikovanje te vsebine je izvedeno v skladu z Metodološkim vodnikom o soustvarjanju (IO.1), z namenom čim bolj praktičnih vaj in srečanj. Glavni cilj DETA 5, 8.9 je procesiranje krize tako, da je na koncu koristna za naše okrevanje.

Ta DETA bo poskušal udeležence naučiti, kako učinkovito predelati krizo in izboljšati njihov akcijski načrt. Ker je cilj projekta zmanjšati prisilne ukrepe, bo ta DETA uporabila posebne cilje analize in spretnost učenja na svojih napakah za nadaljnje izboljšanje priprave na krize in zmanjšanje njihovih negativnih posledic. Ta dva cilja sta zelo neposredna, zato bodo delavnice kratke, praktične in natančne. Inštruktorji morajo zagotoviti, da načela, opisana v DETA, prilagodijo svojim akcijskim načrtom in načinom delovanja, in ne smejo dosledno slediti navedenemu kontrolnemu seznamu, da bi imeli skupina najboljše možnosti za pozitiven izid. Opozoriti je treba, da se večina literature, ki je na voljo na temo samo-analize, močno osredotoča na strokovno in zunanjo pomoč, saj obdobje po krizi za posameznika predstavlja veliko tveganje. Najboljše priporočilo v okviru prisilnih praks je torej, da se človek v tem težkem času zanese na svojo podporo in se osredotoči na omejevanje stresa

#### Cilji:

##### DETA 5, 8.9.:

- Analiza po krizi
- Učimo se iz napak

#### Udeleženci:

10 udeležencev:

- Uporabniki
- Svojci
- Strokovnjaki/strokovni dela

#### Kompetence:

DETA 5, 8.9.: Samo-analiza;

#### Vsebina:

DETA 5, 8.9.:

- Učimo se iz napak: Prilagodimo se
- Minimizirajmo posledice: Skrbimo zase in za tiste okoli nas

#### Trajanje:2,5 ure

DETA 5, 8.9.:

- **V živo:** 1 ura 25 minut (V enem srečanju)
- **Na spletu:** 1 ura (V enem srečanju)

#### Metodologija srečanj:

Da bi dosegli vse cilje, upoštevajmo sledeče premise:

- Praktičen kurikulum.
- Inštruktor prisoten pri organizaciji srečanja.
- V primeru stanovanjske skupine naj bo čimveč prisotnih.
- Pred srečanji na spletu bo izvedena vsaj ena delavnica kako uporabljati vso opremo potrebno za delo prek interneta
- Kritično znanje, spretnost in znanja potrebna za evalvacijo krize bodo v ospredju.

#### Metodologija učenja:

- Aktivna in participatorna.
- Tehnika nadgrajevanja.
- Smer učenja: Teorija samo-analize, praksa z relevantnim akcijskim planom, spletno delo in lekcija o sodelovanju in iskanju profesionalne pomoči.
- Srečanja v živo: med srečanji v živo bodo uporabljeni materiali predstavitev PPT, ustrezni upravni dokumenti (podpisni listi) in akcijski načrt / dokumentacija, s katero se udeleženci pripravljajo na krize in upravljajo svoje stanje.
- Spletno usposabljanje: Spletno usposabljanje ni potrebno, vendar ga je treba vključiti zaradi trenutne pandemije. Načrt pouka je mogoče prilagoditi na kakršen koli način.



10'	<p>Po končani vaji si mentor vzame čas in vsem čestita za sodelovanje. Pojasni, da se iz te vaje lahko naučimo 2 stvari:</p> <p>1.) Noben načrt ni popoln in ga bo morda treba prilagoditi</p> <p>2.) Sodelovanje omogoča boljši načrt, saj imamo redko dober pregled nad lastnimi napakami. Potrebujemo mnenje in podporo drugih.</p> <p>Zaključek</p> <p>Nato trener preide na zadnji diapozitiv - glavna vprašanja.</p> <p>Samoanaliza (diapozitiv 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trener se vsem zahvali za sodelovanje in daje informacije o naslednjem srečanju.</li> <li>• Predstavitev domače naloge - trener udeležencem ponudi kratko vajo razmisleka (DOC 6) in razloži, da jim bo domača naloga omogočila izkusiti, kako delujeta refleksija in samoanaliza.</li> </ul> <p><b>Materials needed during the session:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista prisotnosti DOC 2.</li> <li>• Power point DOC 4 projektor.</li> <li>• DOC 5</li> <li>• DOC 6</li> </ul>
-----	---

Duration	Description
5'	<p>DETA 5, Output 8.9. –Prva spletna seja (Skrbimo zase)</p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Inštruktor pozdravi vse prisotne. Vsem predstavi teoretično ozadje na Doc_1.</p>

<p>45'</p>	<p>Vodena razprava - kaj pričakovati po krizi. (15 ') Pogovorite se o svojih osebnih izkušnjah po krizi. Pojasnite tako pričakovane simptome kot simptome, na katere moramo biti resnično pozorni.</p> <p>Vodena vaja (30 '): Prepoznavanje stresa in naše reakcije nanj je pomemben del samoanalize. Trener naj udeležence vodi skozi samotestiranje ravni stresa, da jim bo predstavil, kako lahko nadzorujejo sebe v negotovem času po krizi.</p> <p>Na mentorju je, da izbere najprimernejši test za skupino:</p>
<p>10'</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.) Burn-out: <a href="https://soh.memberclicks.net/assets/docs/Stress%20Self-Assessment.pdf">https://soh.memberclicks.net/assets/docs/Stress%20Self-Assessment.pdf</a></li> <li>2.) Anxiety/depression: <a href="https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mood-self-assessment/">https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mood-self-assessment/</a></li> <li>3.) Physical symptoms: <a href="https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/health-information-catalogue/en-stress-test-v3-0.ashx?rev=e577da864bc64de899d775ef838d7615">https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/health-information-catalogue/en-stress-test-v3-0.ashx?rev=e577da864bc64de899d775ef838d7615</a></li> </ol> <p><b>Zaključek (10 ')</b></p> <p>Zaključite sejo z razlago, kako je spremljanje samega sebe najpomembnejši del debriefinga doma. Naše poročilo na noben način ne bi smelo povečati naše obremenitve in povzročiti nove krize, zato moramo poskrbeti za pravilen debriefing in se zanašati na svojo podporo in strokovnjake za duševno zdravje okoli sebe.</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theory DOC1, with the appropriate tests online</li> </ul>



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.





Erasmus + European project  
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



PSYCHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



SEPT SLOVENSKO ZDRAVSTVENO  
SREDSTVO



HEALING TAUSTUMINE KODI  
RECOVERY COLLEGE



Éδρα

social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups

**ZERO COERCION**



## **ERASMUS + EUROPEAN PROJECT**

IO3\_DESIGNED EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES

DETA 6\_ Fizično in čustveno dobro počutje

Data: \_\_\_\_\_

**2019-1-ES01-KA204-065856**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

## EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES (DETA)

### DETA 6\_ PHYSICAL AND EMOTIONAL WELL-BEING AT HOME

#### Introduction:

Ta DETA, je bila zasnovana v okviru projekta „Brez prisile v duševnem zdravju“ in temelji na „Metodološkem vodniku soustvarjanja (10.1)“. Tečaj je zasnovan praktično in izkustveno . Namen DETA 6- »Fizično in čustveno počutje doma« je udeležence seznaniti z uporabo čuječnosti, športa in novih tehnologij kot orodij za telesno in čustveno dobrobit doma.

Vzdrževanje dobrega fizičnega in čustvenega počutja doma je pomembno za preprečevanje kriznih epizod. Čuječnost, šport in uporaba novih tehnologij lahko igrajo pomembno vlogo pri izboljšanju telesnega in čustvenega počutja. Uporaba teh orodij in njihovo vključevanje v vsakodnevno rutino je lahko pomemben element za dobro telesno in čustveno počutje doma.

DETA bo izvedena v treh delih:

- a) Vadite čuječnost / sprostitev sami ali s svojo podporo
- b) Ukvarjanje s športom
- c) Nove tehnologije, ki mi pomagajo pri samooskrbi.

A. Vadite čuječnost / sprostitev sami ali s svojo podporo

**Cilji:**

- Strategije za zmanjšanje nelagodja.
- Poznati strategije, ki mi pomagajo, da se počutim bolje.
- Ustvari večjo čustveno vez s tistimi, ki me podpirajo.

**Udeleženci:**

15 udeležencev iz naslednjih skupin:

- PwSCZD.
- svojci.
- Strokovnjaki za duševno zdravje.

**Kompetence:**

- Komunikacija.
- Sprostitev.
- koncentracija.

**Vsebina:**

- PwSCZD Wellness Plan: activities and supports necessary to prevent and reduce crises.

**Trajanje: 1 ura 45 minut.**

- **V živo:** 1 ura in 15 minut.
- **Na spletu:** 30 minut.

**Strategija:**

Za dosego zgoraj omenjenih ciljev se predlaga razvoj metodologije usposabljanja, ki temelji na naslednjih predpostavkah:

- Prilagojeno učni sposobnosti ljudi, ki pripadajo ciljnim skupinam.
- Usposabljanje temelji na konceptih izkustvenega usposabljanja in učenja v praksi; zato bo metodologija usposabljanja v glavnem aktivna in praktična.
- Usposabljanja se bodo izvajala v predstavitvenem kontekstu in na spletu, zato bodo ustvarjeni materiali in razvita orodja za uporabo v različnih okoljih usposabljanja.
- Med tečaji usposabljanja bo aktivna participacija nujna; zato bodo trenerji spodbujali dejavnosti, pri katerih bodo udeleženci vadbe lahko med seboj in z različnimi udeleženci izmenjevali izkušnje in znanje.
- Tečaj usposabljanja bo usmerjen k mentorstvu / trenerju. Vaditelji bodo udeležence podpirali ves čas usposabljanja
- Razvita bo platforma za e-izobraževanje, ki bo olajšala spletna usposabljanja, izmenjala znanje in izkušnje študentov ter podpirala tečaje usposabljanja z različnimi spletnimi orodji za usposabljanje.

**Metodologija:**

- Aktivna in participatorna

**Načini:**

- Srečanja v živo: Mentor bo pripravil vključujoč učni prostor, ki bo ščitil uporabo metodologij fokusa, ter zelo vizualnih in praktičnih materialov. Jezik bo prilagojen stopnji razumevanja udeležencev.
- Spletno usposabljanje: Mentor mora vsebino podpirati s pomočjo video posnetkov, spletnih sej in spletnih seminarjev. Mentorji ali trenerji bi morali po potrebi podpirati udeležence med spletnimi treningi.

Time / Duration	Description
-----------------	-------------

30'	<p><b>DETA 6 – PRVO SPLETNO SREČANJE</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Mentor je pripravil in naložil na platformo za e-izobraževanje PPT predstavitev . Izobraževalce spodbujamo, da preučijo navedene vire, da popestrijo predstavitev in jo prilagodijo potrebam udeležencev.</p> <p>Udeleženci lahko prenesejo predstavitev power point, vključno z viri za nadaljnje študije.</p> <p><b>DEJAVNOST 1. Kaj je čuječnost?</b></p> <p>Seja bo potekala prek platforme za videokonference. Mentorji bodo delili zaslon, da bodo lahko izvedli predstavitev, kjer bodo predstavljeni glavni namen DETA, opredelitev pozornosti, teoretična vprašanja in dejstva o tem. Predstavitev vključuje tudi videoposnetke o čuječnosti. Po predstavitvi bo čas za vsa vprašanja in pojasnila. Prisotni lahko po predstavitvi preverijo vire za nadaljnji študij.</p> <p>Navodila za udeležence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oglejte si predstavitev o čuječnosti. Na koncu predstavitve lahko postavite vprašanja.</li> <li>• Prenesite predstavitev PowerPoint in dokument, če želite.</li> <li>• Izpolnite vprašalnik.</li> </ul> <p><b>Materiali:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstavitev srečanja (DOC1)</li> </ul>
-----	--

Time / Duration	Description
	<p><b>DETA 6–PRVO SREČANJE V ŽIVO</b></p> <p><b>Step 1</b> <b>10'</b> <b>Uvod</b> Mentor pozdravi in sprejme udeležence. Nato bo trener pričel z srečanjem o čuječnosti. Po vadbi čuječnosti bodo študentje sodelovali na srečanju, kjer bo mentor prek zanesljivega video posnetka v jeziku udeležencev predstavil tehnike sproščanja in dihalne vaje.</p> <p><b>Step 2</b> <b>30'</b> <b>DEJAVNOST 1 IZKUŠNJA ČUJEČNOSTI</b> Strokovnjak, ki ima posebno kvalifikacijo za izvajanje čuječnosti, bo izvedel srečanje tako, da bodo udeleženci pridobili izkušnje.</p> <p><b>AKTIVNOST 2 TEHNIKE SPROŠČANJA / TEHNIKE DIHANJA.</b> Skupinske tehnike sproščanja.</p> <p><b>Step 3</b> <b>20'</b> <b>RAZPRAVA O VTISIH</b> Mentor bo začel razpravo o vtisih udeležencev, kjer bodo lahko podali povratne informacije. Trener bo dal dodatne informacije o čuječnosti in spletnih virih (videoposnetki in aplikacije) za tehnike čuječnosti. Na koncu predavanja bodo študentje izpolnili evalvacijski vprašalnik.</p> <p><b>Step 4</b> <b>15'</b> <b>Materiali:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstavitev srečanja (DOC2)</li> <li>• Stoli, odvisno od števila udeležencev. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalvacijski vprašalnik (DOC3).</li> </ul> </li> </ul>



## A) Šport

### Cilji:

- Učimo se, kako skrbeti za duha in telo
- Pridobijo strategije za zmanjševanje stresa.

### Udeleženci:

15 udeležencev:

- PwSCZD.
- Sorodniki.
- Strokovnjaki.

### Kompetence:

- Pridobimo rutino.
- Izboljšamo motoriko.
- Uporabimo nove tehnologije.

### Vsebina:

- Fizična in čustvena dobrobit: Šport doma?

### Trajanje: 2 ure in 15 minut

- **V živo:** 1 ura in 30 minut.
- **Spletno:** 45 minut.

### Strategije:

Za doseg zgoraj omenjenih ciljev se predlaga razvoj metodologije usposabljanja, ki temelji na naslednjih predpostavkah:

- Prilagojeno učni sposobnosti ljudi, ki pripadajo ciljnim skupinam.
- Usposabljanje temelji na konceptih izkustvenega usposabljanja in učenja v praksi; zato bo metodologija usposabljanja v glavnem aktivna in praktična.
- Usposabljanja se bodo izvajala v predstavitvenem kontekstu in na spletu, zato bodo ustvarjeni materiali in razvita orodja za uporabo v različnih okoljih usposabljanja.
- Med tečaji usposabljanja bo aktivna participacija nujna; zato bodo trenerji spodbujali dejavnosti, pri katerih bodo udeleženci vadbe lahko med seboj in z različnimi udeleženci izmenjevali izkušnje in znanje.
- Tečaj usposabljanja bo usmerjen k mentorstvu / trenerju. Vaditelji bodo udeležence podpirali ves čas usposabljanja
- Razvita bo platforma za e-izobraževanje, ki bo olajšala spletna usposabljanja, izmenjala znanje in izkušnje študentov ter podpirala tečaje usposabljanja z različnimi spletnimi orodji za usposabljanje.

### Metodologija:

- Aktivna in participatorna.

### Material:

- Srečanja v živo: Mentor bo pripravil vključujoč učni prostor, ki bo ščitil uporabo metodologij fokusa, ter zelo vizualnih in praktičnih materialov. Jezik bo prilagojen stopnji razumevanja udeležencev.
- Spletno usposabljanje: Mentor mora vsebino podpirati s pomočjo video posnetkov, spletnih sej in spletnih seminarjev. Mentorji ali trenerji bi morali po potrebi podpirati udeležence med spletnimi treningi.

Time / Duration	Description
45'	<p><b>DETA 6 – DRUGO SPLETNO SREČANJE</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Mentor pozdravi in sprejme udeležence. Nato bo trener pričel z srečanjem o čuječnosti. Po vadbi čuječnosti bodo študentje sodelovali na srečanju, kjer bo mentor prek zanesljivega video posnetka v jeziku udeležencev predstavil tehnike sproščanja in dihalne vaje.</p> <p><b>Aktivnost 1</b></p> <p>Srečanje bo potekalo prek platforme za videokonference. Mentorji bodo delili zaslon, da bi imeli predstavitev, kjer bodo predstavljena teoretična vprašanja o športu, gibanju in duševnem zdravju, študenti pa si bodo ogledali tudi video, povezan s športom in duševnim zdravjem..</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentacija DOC4</li> </ul>

--	--

Time / Duration	Opis
<p><b>Step 1</b> 15'</p> <p><b>Step 2</b> 30'</p> <p><b>Step 3</b> 45'</p>	<p><b>DETA 6–DRUGO PREDSTAVITVENO SREČANJE</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Mentorji (zaželeno je, da je navzoč športni trener), bodo vodili uvodno razpravo, kjer bodo udeleženci govorili o svojem preteklem ali sedanjem ukvarjanju s športom in telesno aktivnostjo.</p> <p><b>Dejavnost 1. Šport doma</b></p> <p>Mentorji bodo predstavili šport, ki ga lahko vadite doma, in poročali o osnovnih pravilih športa in potrebnih materialih. Po predstavitvi se bo začela razprava, kjer bodo udeleženci spodbujeni, da bodo predlagali več idej o športih, ki jih je mogoče vaditi doma. Na koncu razprave bo udeležencem podan dokument, vključno s seznamom športov, ki jih lahko izvajate doma. Na koncu seznama bo nekaj praznih mest za izpolnitev dodatnih predlaganih idej.</p> <p><b>Navodila udeležencem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Predstavite nekaj nadaljnjih idej o športih, ki jih lahko vadite doma".</li> </ul> <p><b>Dejavnost 2. Kateri šport mi najbolj ustreza?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učitelji bodo udeležencem namenili petnajst minut, da bodo dokument izpolnili po svojih željah. Nato bodo udeleženci spodbujeni, da s skupino delijo svoje odločitve in se o njih pogovorijo.</li> </ul> <p><b>Navodila udeležencem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izpolnite obrazec z možnostmi, ki bo hierarhično preračunal vaše želje.</li> <li>• Izpolnite vprašalnik za ocenjevanje</li> </ul> <p><b>Materiali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoli, odvisno od števila udeležencev.</li> <li>• Predstavitev srečanja DOC5</li> <li>• Dokument športnega seznama DOC6. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vprašalnik DOC7</li> </ul> </li> </ul>

## **C) Nove tehnologije**

### **Cilji:**

- Učimo se uporabljati nove tehnologije.
- Sredstva za upravljanje s čustvi.

### **Udeleženci:**

15 udeležencev iz sledečih skupin:

- PwSCZD.
- Svojci.
- Strokovnjaki za duševno zdravje.

**Kompetence:**

- - Timsko delo / sodelovanje.
- - Komunikacija.
- - odločanje.
- - Vzpostavite zaupanje.

**Vsebina:**

- Načrt za dobrobit: dejavnosti in podpore, potrebne za preprečevanje in zmanjševanje krize.

**Trajanje: 2 uri.**

- **V živo:** 2 uri.
- **Na spletu:** 0.

**Strategije:**

Za doseg zgoraj omenjenih ciljev se predlaga razvoj metodologije usposabljanja, ki temelji na naslednjih predpostavkah:

- Prilagojeno učni sposobnosti ljudi, ki pripadajo ciljnim skupinam.
- Usposabljanje temelji na konceptih izkustvenega usposabljanja in učenja v praksi; zato bo metodologija usposabljanja v glavnem aktivna in praktična.
- Usposabljanja se bodo izvajala v predstavitvenem kontekstu in na spletu, zato bodo ustvarjeni materiali in razvita orodja za uporabo v različnih okoljih usposabljanja.
- Med tečaji usposabljanja bo aktivna participacija nujna; zato bodo trenerji spodbujali dejavnosti, pri katerih bodo udeleženci vadbe lahko med seboj in z različnimi udeleženci izmenjevali izkušnje in znanje.
- Tečaj usposabljanja bo usmerjen k mentorstvu / trenerju. Vaditelji bodo udeležence podpirali ves čas usposabljanja
- Razvita bo platforma za e-izobraževanje, ki bo olajšala spletna usposabljanja, izmenjala znanje in izkušnje študentov ter podpirala tečaje usposabljanja z različnimi spletnimi orodji za usposabljanje.

**Metodologija:**

- Aktivna in participatorna.

**Materiali:**

- Srečanja v živo: Mentor bo pripravil vključujoč učni prostor, ki bo ščitil uporabo metodologij fokusa, ter zelo vizualnih in praktičnih materialov. Jezik bo prilagojen stopnji razumevanja udeležencev.

Time / Duration	Opis
	<p><b>DETA 6 – Tretje srečanje</b></p> <p><b>Step 1</b> <b>15'</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Mentor bo vodil uvodno razpravo, kjer bodo udeleženci govorili o IT orodjih, ki jih uporabljajo, in kako lahko pomagajo prilagoditi svoje razpoloženje, obvladovanje stresa itd.</p> <p>Dejavnost 1. Nove tehnologije kot orodje za skrb zase</p> <p><b>Step 2</b> <b>45'</b></p> <p>Trener bo udeležencem predstavil diapozitive, s katerimi bo prikazal spletna mesta, aplikacije, programe itd., Med predstavitvijo bodo podani primeri uporabe teh orodij. Učitelji bodo morda morali prenesti aplikacije ali programe.</p> <p>Materiali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstavitev srečanja DOC8</li> </ul> <p><b>Step 3</b> <b>45'</b></p> <p>Dejavnost 2. Moj "zemljevid dobrobiti".</p> <p>Namen te dejavnosti je utrditi znanja, obravnavana na prejšnjih sejah, pa tudi združiti informacije in dati priložnost za razmišljanje o tem, kako bi lahko informacije, pridobljene na delavnici, uporabili v realnih razmerah.</p> <p>Pri tej aktivnosti udeležence prosimo, da ustvarijo kolaž, ki bo predstavil pregled dejavnosti, ki jih lahko opravite doma. Učitelji morajo natisniti slike z aktivnostmi, predstavljenimi in priporočenimi na prejšnjih vajah.</p> <p>Navodila za pripravnike</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premislite o tlorisu vašega doma in ga narišite na list papirja.</li> <li>• Tloris hiše razdelite na sobe in vnesite ime sobe (npr. Kuhinja, spalnica itd.).</li> <li>• Razmislite o tem, kako želite strukturirati svoje vsakdanje življenje, pri tem pa upoštevajte dejavnosti, opisane na sejah.</li> <li>• Zdaj previdno izrežite s škarjami slike, ki prikazujejo dejavnosti.</li> <li>• Ko zberete slike z dejavnostmi, ki vas zanimajo, jih zlepite v hišo, kjer jih želite vaditi. Lahko tudi skicirate in naslikate svojo dejavnost, če ni na slikah.</li> <li>• Ob slikah napišite a) kako pogosto med tednom se želite ukvarjati s to dejavnostjo, b) in na kratko koristi, za katere menite, da jih boste pridobili s to dejavnostjo (npr. Zaradi tega se počutite sproščeno).</li> </ul> <p>Ko bodo udeleženci dopolnili svoje kolaže, jih bodo trenerji spodbudili, da jih predstavijo skupini in jih komentirajo.</p> <p>Materiali</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• papirji A3</li> <li>• Škarje</li> <li>• Lepila za papir</li> </ul>



<p><b>15'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slike, ki prikazujejo dejavnosti</li> <li>• Markerji in barvice</li> </ul> <p>ZAKLJUČEK DELAVNICE</p> <p>Kratka razprava o splošnem vtisu z delavnice. Udeleženci bodo morali izpolniti vprašalnik za ocenjevanje.</p> <p>Materiali</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Power point predstavitev. DOC9</li> <li>• Primeri slik DOC10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• vprašalnik za ocenjevanje. DOC11</li> </ul> </li> </ul>
-------------------	---



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.





Erasmus + European project  
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



PSYCHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS



institute of  
Entrepreneurship  
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN  
SASM



SEINT SLOVENSKO ZDRAVSTVENO SREDIŠČE  
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΟΝΑΣΣΑΡΙΟ



HEALING TAASUMINE KODU  
RECOVERY COLLEGE



ÉΔΡΑ

social  
cooperative  
activities  
for vulnerable  
groups

ZERO COERCION



## ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

IO3\_DESIGNED EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES

DETA 7: SUPPORT OTHER PEOPLE LIKE ME

8.13: Development of peer support dynamics

Data: \_\_\_\_\_

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

## EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES (DETA)

### DETA 7\_ SUPPORT OTHER PEOPLE LIKE ME

#### Uvod:

Te dejavnosti so namenjene vključitvi DETA 7 - PODPORI DRUGIM, KI SO MENE V projekt brez prisile. Oblikovanje te vsebine je izvedeno v skladu z Metodološkim vodnikom o soustvarjanju (IO.1), s čimer želi biti čim bolj praktičen in izkušen. Glavni cilj DETA 7, 8.13. je razvoj dinamike medsebojne podpore.

Ta DETA bo udeležencem ponudil veščine, ki jim bodo omogočile podporo drugim in sorodnikom. Ne samo, da znanstveno dokazane koristi vrstniške podpore popolnoma sovpadajo s cilji DETA in projekta na splošno, vrstniška podpora seveda vodi tudi do širjenja praks, zasnovanih s projektom. Posebni cilji tega DETA so samoizpopolnitev, povečanje samozavesti, podpora in povečanje strokovnega znanja, medtem ko je v literaturi soglasje, da vrstniška podpora zagotavlja večjo stopnjo opolnomočenja, angažiranosti in samo-učinkovitosti. Očitna korist vrstniškega svetovanja je občutek pripadnosti skupini. Izmenjava osebnih zgodb to olajša, morda pa je še pomembnejša brezplačna izmenjava praks, ki razširjajo projektne rešitve, ki presegajo obseg neposrednih delavnic. Če se podporne skupine vzdržujejo in vključijo v redne programe, ki jih vodijo projektni partnerji, lahko prakse medsebojne podpore pomembnim skupinam prebivalstva omogočijo, da prepoznajo brezprisilne načine.

#### Cilji:

DETA 7, 8.13.:

- Opolnomočite se
- Izboljšajte samopodobo
- Dajanje in prejemanje podpore
- Bodite strokovnjaki za krizno posredovanje.

#### Udeleženci:

10 udeležencev:

- Uporabniki.
- Svojci

#### Kompetence:

DETA 7, 8.13.: Skupinsko delo, Komunikacija, Odločanje, grajenje zaupanja

#### Vsebina:

DETA 7, 8.13.:

- Opolnomočenje uporabnikov:
- Vrstniška podpora. Kako podpirati druge z mojimi izkušnjami.
- Vloga svojcev.

#### Trajanje: 5 ur

DETA 7, 8.13.:

- **V živo:** 3 ure
- **Spletno:** 2 ure

#### Strategije:

Za doseg zgoraj omenjenih ciljev se predlaga razvoj metodologije usposabljanja, ki temelji na naslednjih predpostavkah:

- Praktični učni načrt
- V fazi organizacije je prisoten trener ali mentor
- V primeru stanovanjske skupine morajo biti prisotni vsi prebivalci.
- Pred spletnimi tečaji bo predavanje o uporabi potrebne informacijske opreme in programov
- Kritično znanje, spretnosti in sposobnosti, ki jih potrebujejo vsi, ki nudijo storitve medsebojne podpore, se bodo najprej učili v obliki oči v oči

#### Metodologija:

- Aktivno in participativno.
- Tehnika "zidanja", ki jo bo uporabil mentor
- Napredovanje: teorija o skupinah - kritične spretnosti za sodelovanje pri vrstniški podpori - kako vzpostaviti skupino - potrebne veščine za spletno sodelovanje - dejanska ustanovitev skupine

#### Material:

- **Srečanja v živo:** med osebnimi sejami bo uporabljeno gradivo predstavitev PPT, ustrezni upravni dokumenti (seznam udeležencev ...) in materiali o medsebojni podpori, ki so že na voljo v organizaciji (če so)
- **Spletno usposabljanje:** Spletne skupine za medsebojno podporo postajajo v času te pandemije nujne. Čeprav se vsak udeleženeec ne bo zadovoljil s spletnim formatom skupine za vzajemno podporo, se lahko vsi vsaj usposobijo za uporabo ustrezne programske / strojne opreme. Glavni poudarek spletnega usposabljanja za vrstniško svetovanje bi bil obvladovanje teh tehnologij.

Duration	Opis
<p>30 '</p> <p>50 ' in total</p>	<p><b>DETA 7, Output 8.13. – Prvo srečanje (Teorija o vrstniških skupinah in podporni komunikaciji)</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Udeležence se pozdravi in podpiše se lista prisotnosti (DOC 2)</p> <p>Mentor pozdravi vse udeležence in začne v skupini kratek pogovor o njihovih izkušnjah z vrstniško podporo. Poskrbi, da med seboj predstavi vse udeležence in zajame strukturo lekcije. Pred poukom se prepričajte, da ste na tekočem z Navodili za trenerje. (DOC3)</p> <p><b>Vzpostavitev parametrov DETA</b></p> <p>Podpora vrstnikov je edinstvena saj omejuje aktivno sodelovanje strokovnjakov za duševno zdravje. Da bi lahko bila vsa iskrena razprava o njej učinkovita, je treba vzpostaviti varen prostor za razprave. Mentorji lahko pomagajo pri vodenju razprave, vendar ne smejo zavračati ali vsiljevati idej, razen če se spoštujejo osnovna načela medsebojne podpore.</p> <p>Izjemno pomembno je, da mentor nemudoma vzpostavi teoretično osnovo za sisteme medsebojne podpore, saj bodo kakršni koli poskusi podpore brez določitve minimalnih osnovnih pravil o varnem prostoru brez obsojanja, zaupnosti in nobenem nasvetu verjetno neproduktivni. (Uporabite DOC1)</p> <p>Ta seja temelji na predstavitvi Power Point DOC 4. S spremljanjem PPT bo mentor lahko komuniciral s skupino, razlagal in predstavljal ključne koncepte sistemov za vzajemno podporo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrstniška podpora - dobre prakse (diapozitiv 2)</li> </ul> <p>Mentor daje primere praks vrstniške podpore in sprašuje, kako jih prisotni dojemajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrstniška podpora - kaj je dobra vrstniška podpora? (Diapozitiv 3,4)</li> </ul> <p>Poudarja potrebna osnovna pravila za sisteme vrstnikov. Prehod v podporno komunikacijo in vprašajte, ali udeleženci vedo, kaj je to, in nato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podporna komunikacija-vaja. (Diapozitiv 5)</li> </ul> <p>Koraki predvajanja 5', 20' vadba</p> <p>To je preprosta vaja za uporabo. Pred vajo prvi korak vključuje odločitev o tem, katere značilnosti ali osebnosti želite dodeliti svojim učencem.</p> <p>V bistvu bi morali poskusiti izbrati nalepke, s katerimi se lahko ljudje identificirajo in imajo potencial za stereotipiziranje, vendar ne da bi koga užalili. Te nalepke vtipkajte ali napišite na majhne lističe, vendar dovolj velike, da se jih lahko prebere z razdalje. Pritrdite papirnate lističe na čelo ljudi s trakom in poučite svoj razred o svojih ciljnih vaje in naslednjih pravilih. Najpomembneje je, da se vrstniki vključijo v pogovoru z vsakim na podlagi oznak druge osebe. Z drugimi besedami, A sodeluje z B na podlagi oznake B, in obratno. Drugič, ljudi ne bi smeli seznaniti z lastno etiketo. Vsi se morajo pogovoriti z vsaj tremi drugimi osebami. Vzemite si med 10 in 20 minutami, vendar se zavedajte, da bo razprava trajala nekaj časa.</p>



10'	<p>Tu priporočamo 10 minut odmora</p> <p>Povzetek-15 '(diapozitiv 6)</p> <p>Po končani interakciji običajno postavimo vse v krog in razčlenimo simulacijo. Vsakega posebej prosimo, da opiše, kako se je počutil med vajo. Tipični odzivi vključujejo: "Počutil sem se zmedeno" ali "Počutil sem se, kot da se ljudje ne pogovarjajo s pravim mano." Nato vsaka oseba ugiba, kakšna je bila nalepka, in ji dovolimo, da jo sname in si jo ogleda. Presenetljivo je, da se večina ljudi lahko zelo približa svoji oznaki; to običajno vodi v razpravo o tem, kako enostavno lahko stereotipiziramo druge in kako delimo znanje o teh stereotipih. Vprašamo jih tudi, ali so imeli podobno izkušnjo v resničnem življenju; večina ljudi bo odgovorila, da je. Mnogi so morda že imeli izkušnje z označevanjem. Ta simulacija dokazuje pomen podporne komunikacije. Trener pojasnjuje, da bo vsaka razprava v sistemu medsebojne podpore potekala s podporno komunikacijo.</p> <p><b>Zaključek</b></p> <p>Nato trener preide v zadnja teoretična načela podporne komunikacije.</p> <p style="padding-left: 40px;">Kaj so načela podporne komunikacije? Razprava (diapozitiv 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvedba domačih nalog - tabela za izpolnjevanje doma, ki spodbuja boljše razumevanje vrstniških sistemov. (DOC 6)</li> <li>• Informacije o naslednjem sestanku.</li> </ul> <p><b>Potrebni materiali med sejo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznam udeležencev DOC 2.</li> <li>• Power point predstavitev DOC 4 in pomeni, da jo projicirate v učilnici.</li> <li>• Izpisi za vajo DOC 5</li> <li>• Izpisi za domače naloge (DOC 6)</li> </ul>
-----	---

Duration	Description
----------	-------------

<p>15'</p> <p>60' in total <i>(including one 15' break)</i></p>	<p><b>DETA 7, Output 8.13. – Drugo srečanje (Kompetence vrstniške podpore)</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p><b>Podpis liste prisotnosti (DOC 2)</b></p> <p>Po prvi lekciji bo skupina na kratko pregledala kasj smo izvedeli o podporni komunikaciji in celotno predhodno lekcijo. Navodila za trenerje morajo trenerji predhodno pregledati. (DOC3)</p> <p><b>Teoretični uvod.</b> Seja temelji na predstavitvi Power point (DOC 8). Po pregledu lekcij, zlasti osnovnih pravil medsebojne podpore, se na kratko predstavijo kritične veščine, potrebne za uspešno sodelovanje v skupinah za vrstniško podporo.</p> <p>• <b>Kaj še obstaja poleg podporne komunikacije (diapozitiv 2)</b></p> <p>Z uporabo PPT trener uvrsti skupke spretnosti in pripravi skupino, da razmisli, kaj bi lahko vključili. Nato preide v vajo:</p> <p><b>Vaja</b></p> <p>• <b>Vaja na 6 skupkih: Idealen pomočnik (Diapozitiv 3 - Diapozitiv 6).</b></p> <p>Ta vaja vrstnikom omogoča prepoznavanje vedenja in osebnih lastnosti, ki so koristne za učinkovitega pomočnika; predstaviti 6 skupin medsebojne podpore - pa tudi bistvene elemente: sprejemanje, pristnost in empatijo. (Izpisi za tisk - DOC 9).</p> <p>Pri tej dejavnosti udeležence prosite, naj razmislijo o preteklem problemu in razmislijo o osebi, na katero so se obrnili po pomoč. Katere lastnosti in vedenja je imela ta oseba? Z prepoznavanjem takšnih lastnosti pri drugih udeleženci pridobijo razumevanje koristnega vedenja, ki ga lahko uporabijo pri interakciji z vrstniki.</p> <p><b>Pripravite stran flipchart s tremi vprašanji:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zakaj ste izbrali prav to osebo?</li> <li>2. Kateri posebni vidiki njihove osebnosti ali vedenja so se vam zdeli koristni?</li> <li>3. Kaj so rekli ali storili, kar vam je morda pomagalo, da se sprostite in vas je spodbudilo jim zaupati?</li> </ol> <p>Udeležence prosite, naj za 10 minut pomislijo na nedavno skrivnost ali težavo, ki so jo delili z drugo osebo (pomirite jih, da ne bodo razpravljali o skrivnosti ali identificirali osebe, ki je pomagala!). Naj individualno razmislijo o teh treh vprašanjih.</p>
---	---

<b>15'</b>	<p>Potem spet združite skupino na 15-minutno razpravo. Prosite udeležence, da delijo svoje misli in zapišejo odzive. Mogoče se prekrivajo odgovori na vprašanja, vse odgovore zabeležite na tabli ali zvezku.</p> <p><b>Tu priporočamo 15 minut odmora</b></p> <p>Nato trener razčleni aktivnost (15 ') - razloži, da se je veliko prekrivalo in da so te značilnosti dobrih pomočnikov univerzalne. Vidimo jih v šestih skupinah, lahko pa jih poenostavimo na tri koncepte, ki jih resnično potrebujemo: sprejemanje, iznajdljivost in empatija. Dajte jim izpise in jih prosite, naj poiščejo podobnosti med tem, kar so povedali, šestimi grozdi in izpisom. Ugotovite, da se lahko sodelovanje v sistemu vrstnikov zdi zapleteno, vendar je dejansko preprosto.</p> <p><b>Zaključek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informacije o naslednjem srečanju</li> <li>• Predstavitev domačih nalog (DOC 8, Diapozitiv 11; DOC 10). Udeleženci naj poiščejo pomočnike, ki jih že imajo, v središče pa postavijo tiste, na katere se najbolj sklicujejo, tiste, ki jim občasno pomagajo, pa bolj ven. Razmislijo naj, zakaj raje obišejo nekatere pomočnike kot druge. Teh informacij ne bodo delili z drugimi.</li> </ul> <p><b>Potrebni materiali med sejo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznam udeležencev DOC 2.</li> <li>• Power point predstavitev DOC 8 in pomeni, da jo projicirate v učilnici.</li> <li>• Izpisi za vajo DOC 9</li> <li>• Izpisi za domače naloge (za tiste, ki nimajo dostopa do osebnega računalnika in / ali interneta) (DOC 10)</li> </ul>
------------	--

Duration	Description
5'	<p><b>DETA 7, Output 8.13. – Prvo spletno srečanje (Kompetence)</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Trener pozdravlja vse na izbrani platformi. Vsem predstavi teoretično ozadje dokumenta Doc11.</p> <p><b>Vodena diskusija- kompetence delavcev. (10 ')</b></p> <p>Pogovorite se o kompetencah glede na predhodno znanje.</p>



45'	<p><b>Vodena vaja (35 '):</b></p> <p>Zdaj bodo udeleženci imeli priložnost te veščine uporabiti v praksi! Prosite jih, naj poskušajo biti pozorni na spretnosti, o katerih ste pravkar razpravljali. Tokrat se bodo pogovarjali o najbolj razburljivem dnevu v življenju. Udeleženci se izmenjujejo po 5 minut, drugi partnerji pa aktivno poslušajo. Poslušalci bi morali uporabiti čim več veščin, kot smo se jih naučili (kot je bilo predstavljeno v prejšnjih teoretičnih dokumentih 7 in 11). Ko poteče 5 minut, en udeleženec povzame pripoved nazaj k govorncu. Ko je to storjeno, naslednji udeleženec naredi isto vajo. Po 30 minutah pogovorov in povzetkov bi morali začeti zaključni del.</p>
10'	<p><b>Zaključek (10 ')</b></p> <p>10 minut vodite diskusijo o aktivnosti. Je bilo enostavno ali težko? Kako natančni so bili povzetki? Ali so kot poslušalec utrujeni od tega, od uporabe novih spretnosti? Čeprav so poslušali le 5 minut, kako jim bo, če bodo morali aktivno poslušati običajni pogovor, ki lahko traja eno uro? Kaj je še potrebno vaditi? Zaključite, da so te veščine težke, vendar se jih je vredno naučiti</p> <p><b>Materiali:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokumenti s teorijo, z ustreznimi tabelami iz DOC11</li> </ul>

Duration	Description
15 '	<p><b>DETA 7, Output 8.13. – Drugo spletno srečanje (Postavimo vrstniško skupino)</b></p> <p><b>Uvod</b></p> <p>Učitelj pozdravi udeležence. Pred zasedanjem uporablja DOC11, da se seznani s temo in poskrbi, da lahko na kratko opiše teme, ki bodo obravnavane na tej seji.</p>
35'	<p><b>Vodenje organizacije skupine</b></p> <p>Usmerite razpravo o vlogah, spretnostih, praktičnih vidikih in vsem drugem, kar je vključeno v dokumentacijo, in zaključite z osnovnim dnevnim redom ali predlogom za pridružitve obstoječim organizacijskim strukturam. Cilj je vzpostaviti osnovno strukturo, ki jo bo organizacija sčasoma podprla, vendar čim bolj avtonomno.</p> <p><b>Zaključek</b></p> <p>Potrdite dnevni red in datum naslednjega sestanka, po potrebi ponudite pomoč.</p>
10'	<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doc 11</li> </ul>



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union