

ZERO COERCION



ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_7

2019-1-ES01-KA204-065856



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

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.



INDEKSAS: MOKYMŲ MEDŽIAGA 7	Puslapis
DOC1_Skaitinys_Žmonių, panašių į mane, palaikymas	3
DOC2_Dalyvių sąrašas	7
DOC3_Patarimai mokymų vedėjui	8
DOC4_Pristatymas_1 sesija	10
DOC5_Pratinimas_Tapatybės spausdinimui	18
DOC6_Skaitinys_Igūdžiai palaikymui	19
DOC7_Pristatymas_2 sesija	23
DOC8_Pratinimas_Idealus padėjėjas	31
DOC9_Namų darbai	32
DOC10_Skaitinys_Savitarpio pagalbos grupės kūrimas	33





ŽMONIŲ, PANAŠIŲ Į MANE, PALAIKYMAS

KAS YRA PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ PATIRTIES TURINČIŲ ŽMONIŲ TARPUSAVIO PALAIKYMAS?

„Psichikos sveikatos sunkumų turinčio žmogų tarpusavio palaikymas reiškia, kad tuo pačiu metu elgiuosi kaip profesionalas ir suprantu, kad nesi ekspertas“

Pagalba vienas kitam yra paprasta, universali žmogaus patirtis. Nė vienas žmogus nėra sala, mums visiems reikia vienas kito, kad galėtume gyventi. Tačiau kartais mums reikia pagalbos iš tų, kurie patyrė tą patį, ką mes patyrėme, nes žinome, kad žmonės, turintys tą pačią patirtį, mus supras daug geriau. Pavyzdžiui, kai žmonės, kovojantys su priklausomybe nuo alkoholio, ieško pagalbos, jie prisijungia prie tokių grupių, kaip Anoniminiai Alkoholikai. Mamos kalbasi su kitomis motinomis. Net psichikos sveikatos specialistai reguliariai kalbasi susitikimuose, kurie leidžia jiems aptarti jiems kylančias problemas. Ne kitaip yra ir su žmonėmis, turinčiais psichikos sveikatos problemų. Ką jie veikia psichikos sveikatos sunkumų patirties turinčių žmonių grupės? Dalinasi savo patirtimi apie įveiktą distresą, paremia kitus, šiuo metu patiriančius krizę ar sunkumus ir gauna paramos, kai reikia jiems.

Akivaizdu, kad ne visos šios grupės yra vienodos, jos gali būti neformalios ar formalios:

- Neformali parama (natūraliai susiformavusi, pvz., draugo turėjimas)
- Dienos centrai ir kiti paslaugų centrai, kur renkasi psichikos sveikatos sunkumų patirties turintys žmonės (natūraliai susiformavusi, panašių žmonių radimas)
- Savitarpio paramos grupės/psichikos sveikatos sunkumų patirties turinčių žmonių savitarpio palaikymas (grupė nėra oficialiai organizuota, tačiau reguliariai vyksta susitikimai)
- Organizuota psichikos sveikatos sunkumų patirties turinčių žmonių parama (oficialiai organizuota grupė, kuri reguliariai susitinka, aptartis sunkumus, numatytos taisyklės ir aptarti lūkesčiai)
- Klinikinė parama psichikos sveikatos sunkumų patirties turintiems žmonėms (organizuoja trečioji šalis, pavyzdžiui, ligoninė, veda psichikos sveikatos specialistas, nebūtinai pats turintis psichikos sveikatos sunkumų).

Jie taip pat gali būti suskirstyti pagal teikiamų paslaugų tipą:





Paramos tipas	Apibūdinimas	Pavyzdys
Emocinė	Skirta išreikšti empatiją ar rūpestį, kad sustiprintumėte žmogaus savivertę ir pasitikėjimą savimi.	Psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių mentorystė; Psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių vedama paramos grupė.
Informacinė	Skirta dalytis žiniomis ir informacija ir (arba) mokyti gyvenimo ar profesinių įgūdžių.	Tėvystės įgūdžių klasė; Pasirengimo darbui mokymai; Sveikatos stiprinimo seminaras.
Instrumentinė	Skirta teikti konkrečią pagalbą, kuri padėtų kitiems tam tikrose situacijose.	Vaiko priežiūra; Transportas; Pagalba naudojantis bendruomeninėmis sveikatos ir socialinėmis paslaugomis.
Ryšų mezgimo	Skirta stiprinti ryšius su kitais žmonėmis, siekiant paskatinti mokytis socialinių ir rekreacinių įgūdžių mokymąsi, kurtis bendruomenėms ir įgyti priklausymo jausmą.	Atsigavimo centrai; Dalyvavimas sporto užsiėmimuose; Socializacijos be alkoholio ir narkotikų galimybės.

Vaizdo įrašą anglų k. apie psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių palaikymą psichikos sveikatos srityje galite žiūrėti čia:

<https://www.youtube.com/watch?v=AQR01GLzE9A>

PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ PATIRIANČIŲ ŽMONIŲ SAVITARPIO PALAIKYMŲ NAUDA

Kaip matome, psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių palaikymas būna įvairių rūšių, pradedant neformaliu ir baigiant oficialiu. Visais atvejais egzistuoja tarpusavio parama, neatsižvelgiant į tai, ar grupė yra savitarpio paramos grupė, ar yra ekspertas, kuris yra pasamdytas paramai teikti. Visose jose psichikos sveikatos sunkumus patiriantys žmonės naudojami savo patirtimi įveikiant distresą, siekia paremti kitus, patiriančius krizę ar sunkumus. Tai reiškia, kad nėra priežiūrą teikiančiojo ir priimančiojo ryšio, tiesiog vyksta keitimasis patirtimi. Be





to, psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių palaikymas vykdomas remiantis gerovės modeliu. O ką reiškia „gerovė“?

Tai tiesiog reiškia, kad žmonės sutelkia dėmesį į savo stipriąsias puses ir į atsigavimą, savo patirtis ir į savo norą gerai jaustis. Tai labai skiriasi nuo ligos modelio, taikomo institucinėje priežiūroje, daugiausia dėmesio skiriant simptomams ir problemoms.

Praktikoje žmonės susitinka tarpusavyje lygiomis teisėmis, nesmerkdami vieni kitų, laikydamiesi bendrų įgalinimo vertybių. Pripažįstama, kad yra daugybė atsigavimo būdų, kai asmuo gali daryti informuotus sprendimus ir jo/jos pasirinkimai yra gerbiami. Kaip grupės nariai, gerai suprantantys vienas kito sunkumus, žmonės dažnai užmezga tvirtą terapinį ryšį. Dėl savitarpio supratimo grupė paprastai puoselėja empatiją. Psichikos sveikatos sunkumų patiriantys žmonės gali būti įgalinti kitų ir matyti, kaip kiti atsigauja po sunkumų, eina gijimo ir sveikimo keliu. Šie teigiami aspektai išlieka, net jei grupės nariai neturi tos pačios psichikos sveikatos patirties.

Svarbu pripažinti ir finansinę paramos psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms naudą. Nors terapija, kuri parodo, kaip atpažinti savo streso įveikos kelius ar nuraminti nerimą yra naudinga, ji taip pat gali būti brangi. Psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių palaikymas yra puiki galimybė žmonėms, kurie negali sau leisti terapijos arba gyvena toliau nuo didelių miestų, bendruomenėse, kur ji nėra prieinama. Galutinė nauda, į kurią reikia atsižvelgti, yra tai, kad emocinis distresas dažnai kyla dėl didelės vienatvės, kurią tokia parama gali ženkliai sumažinti. Taigi psichikos sveikatos sunkumų turinčių žmonių savitarpio parama gali būti reikšminga atliepiančią tokias jautrias patirtis kaip išgyventi suvaržymai. Įgalinimas, pasirinkimas, parama ir informacija, taip pat žmonės, kuriais galite pasitikėti, gali būti naudingi asmeniui, kuris schizofrenijos krizės valdymą renkasi be prievartinių gydymo formų. Tokiu būdu visas šis kursas skirtas padėti išvengti prievartinių praktikų patirties.

KAIP ATRODO GERAS PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ PATIRIANČIŲ ŽMONIŲ TARPUSAVIO PALAIKYMAS?

Nors egzistuoja svarbūs skirtumai tarp psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių palaikymo tipų, yra tam tikri pagrindiniai principai, kurie turėtų būti taikomi jiems visiems. Vienas iš jų yra turėti bendras vertybes. Jei šios bendros vertybės yra įtvirtintos pradžioje, jos turėtų suteikti prielaidas vadovautis dalyvių stiprybėmis, kiekvieno gebėjimu rinktis savo gyvenimo kelią ir apskritai įgalinimui vykti. Kokios yra šios pagrindinės vertybės?

- **Atsigavimas - pirmiausia** – psichikos sveikatos sunkumus patiriantys žmonės turėtų didžiausią dalį dėmesio skirti atsigavimui. Tai sutelkia dėmesį į savo stipriąsias puses ir atsparumą, o ne į savo sutrikimą.
- **Priėmimas** - tarpusavio palaikymo grupės turi būti atviros įvairias patirtis turintiems žmonėms, suprantama, kad kelias į atsigavimą gali būti įvairus.
- **Dalyvavimas** – psichikos sveikatos sunkumų patiriantys žmonės turi dalyvauti kuriant programą, kurios jie ketina laikytis, nes ji turi atitikti jų norus ir poreikius.
- **Autentiškumas** - tai psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių savitarpio pagalbos sistema, sukurta ir valdoma pačių psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių. Įsitikinkite, kad tai kuriama laikantis šio principo.





- **Vadovavimas** - svarbu, kad psichikos sveikatos sunkumų patiriantys žmonės, kurie nori tapti grupės lyderiais - jais gali tapti. Jie taip pat gali plėsti programą bei teikti palaikymo paslaugas kitiems psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms.

Šiomis vertybėmis remsimės šioje mokymų dalyje ir mokydami dalyvius būti psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių tarpusavio paramos grupių dalimi ar jas įkurti. Praktiškai tai reiškia, kad mūsų psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių paramos programoje dėmesys bus sutelktas į žmonių atsparumą ir galimybes, o ne bandoma ištaisyti jų problemas.

Kelionę pradėsime grupėje (arba porose) išsiaiškinę, kokie yra mūsų interesai, tikslai ir sugebėjimai, ir tęsiant mokymus jie aiškės arba keisis. Kai mūsų tikslai taps aiškesni, mes sužinosime, kokių išteklių ir įgūdžių mums reikia norint pasiekti savo tikslus.

Šios pagrindinės sudedamosios dalys - mūsų pačių pajėgumas, tikslai ir mūsų pačių gebėjimas tobulėti - sudaro galios suteikiantį atsigavimo planą.

Kartu įsitrauksime į savo bendruomenę ir rasime išteklių, padėsiančių sveikti. Siekdami savo tikslų, taip pat turėsime sužinoti, kur yra mūsų ištekliai už grupės ribų. Užmegsime ryšius su šeimos nariais, mentorais ir kitomis šalimis, kad galėtume tapti lyderiais susitelksime ne tik į save, bet ir į situaciją apskritai, taip kovodami su pasenusia praktika, pavyzdžiui, prievartinėmis ir suvaržymo praktikomis. Dalyviai identifikuos ir savo žodžiais pasakys, kas jiems padeda, ko, jų manymu, reikia ir kaip jie gali prisidėti prie psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių pastangų siekiant pokyčių. Šis vertinimas taip pat palengvina santykių užmezgimą tarp sunkumų patiriančių ir jų artimųjų, yra pagrindas veiksmingai susieti žmones su bendruomenės ištekliais, kurie palaiko atsigavimą. Mes turime ambicingą tikslą, tačiau turime ir be galo daug jėgos.

LITERATŪRA

Repper, Julie & Carter, Tim. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. Journal of mental health (Abingdon, England). 20. 392-411. 10.3109/09638237.2011.58394

The future of mental health care: peer-to-peer support and social media, Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ, Epidemiol Psychiatr Sci. 2016 Apr;25(2):113-22. doi: 10.1017/S2045796015001067. Epub 2016 Jan 8.

Core competencies of peer workers: <https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools/peers/core-competencies-peer-workers>. Updated December 19, 2018.

US Department of Health and Human Services. What Are Peer Recovery Support Services? <https://store.samhsa.gov/system/files/sma09-4454.pdf>. 2009.

Elosh project: <https://www.easpd.eu/en/content/elosh>





DALYVIŲ SĄRAŠAS

Data:
Sesija:

Tema:

<p>PRAŠOME ŽEMIAU PARAŠYTI, KOKIAI DALYVIŲ GRUPEI SAVE PRISKIRIATE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psichikos sveikatos specialistas• Artimasis• Žmogus, turintis schizofrenijos diagnozę• Kita	Parašas





Patarimai mokymų vedėjams

1. Prieš pradėdant mokymus, juos gerai suplanuokite. Peržiūrėkite ne tik mokymų turinį ir uždavinius, bet ir patalpą, kurioje vyks mokymai. Esminiai klausimai, kuriuos turite sau užduoti:
 - Ar patalpa yra prieinama žmonėms su judėjimo negalia? Jeigu ne – kaip galima ją padaryti prieinama? Ar yra galimybė rengti mokymus kitoje erdvėje?
 - Ar patalpa yra lengvai surandama? Gal reikia paruošti paprastas, lengvai skaitomas nuorodas, kurios rodytų kelią į mokymų patalpą?
 - Ar turite pasiruošę visus mokymams reikalingus įrankius – projektorių, rašymo lentą ir t.t.?
 - Ar patalpoje yra pakankamai vietos grupiniams pratimams?
 - Ar patalpos dydis ir vienam žmogui atitenkantis plotas atitinka Covid-19 saugumo reikalavimus?
2. Sėkmingų mokymų esmė – sukurti atmosferą, kuri keltų dalyviams pasitikėjimą ir kurioje jie jaustųsi saugiai, galėtų drąsiai dalintis savo patirtimis bei mintimis. Norint ją sukurti, pirmiausia reikia visiems kartu nutarti dėl grupės taisyklių, kurių laikomasi mokymų metu (konfidencialumas, aktyvumas ir pan.). Mokymų vedėjas jokių būdu neturėtų menkinti dalyvių patirčių. Atvirkščiai, turėtų palaikyti lygiavertį santykį, reikšti pagarbą įvairioms nuomonėms, net tada, kai jos nesutampa su mokymų medžiaga. Jūsų, kaip mokymų vedėjo, tikslas yra išklaudyti ir aptarti įvairiausias įžvalgas bei, neįteiginėjant vienos tiesos, pristatyti mokslu ir žmogaus teisėmis grįstas idėjas. Naudokite empatiško klausymo technikas. Šių mokymų tikslas – įgalinti žmones spręsti schizofrenijos krizes – gali būti pasiektas tik jeigu dalyviai jausis išgirsti ir gerbiami.
3. Mokymuose neskubėkite! Per pristatymus ar pratimus suteikite pakankamai laiko dalyvių klausimams ar įžvalgoms. Paskelbus, kad galima užduoti klausimus – palikite pakankamai laiko dalyviams suformuluoti tuos klausimus. Laikas praleistas diskutuojant yra žymiai vertingesnis negu visų skaidrių peržvelgimas. Prezentacijos pristatymo greitis turi būti pasirenkamas atsižvelgiant į dalyvius, kuriems reikia daugiau laiko suprasti pateikiamą medžiagą. Be to, niekada nepraleiskite ir netrumpinkite pertraukų, mokymus pabaikite nurodytu laiku.
4. Mokymuose dalyvaus trys skirtingos žmonių grupės: žmonės, turintys psichikos sveikatos sunkumų, jų artimieji ir psichikos sveikatos specialistai. Mišri grupė yra įdomi ir naudinga tuo, kad diskusija iš trijų skirtingų perspektyvų gali būti labai įdomi ir vaisinga. Tačiau gali susidaryti jėgų disbalansas. Artimieji ir psichikos sveikatos specialistai gali būti aktyvesni bei





iškalbingesni ir užgožti žmones, patyrusius schizofrenijos krizę. Vedėjo rolė yra būti diskusijos moderatoriumi ir užtikrinti, kad kiekviena dalyvių grupė lygiavertiškai dalyvauja diskusijoje. Svarbu, jog visi, kas nori, aiškiai pasisakytų ir būtų išgirsti. Kiekvieno patirtys yra lygiai vertingos.

5. Visi dalyviai ir vedėjai privalo gerbti vienas kito konfidencialumą. Už mokymų ribų negalima niekam pasakoti, jokių kitų žmonių pasidalintų asmeniškų dalykų. Visa informacija, kuri yra išgirstama mokymuose, yra konfidenciali išskyrus tuos atvejus, kai yra akivaizdi priežastis pasidalinti ja ir tam yra duodamas leidimas. Jeigu jūs ar kuris nors dalyvis įtaria apgaulę ar kitą nusikalstamą veiklą – būtinai iškelkite šią problemą ir ją ištyrkite.
6. Kokybės kontrolė. Projektas siūlo du kokybės kontrolės būdus. Pirmą, anoniminę nepasitenkinimo paraišką. Antra, kokybės kontrolės forma, užpildoma dalyvių kiekvieno užsiėmimo pabaigoje. Šie metodai suteikia galimybę dalyviams išreikšti savo nuomonę apie mokymus, pabrėžti jų manymu iškilusias problemas be tiesioginės konfrontacijos, išvengiant galimų konfliktų.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 7. ŽMONIŲ, PANAŠIŲ Į MANE, PALAIKYMAS

2019-1-ES01-KA204-065856



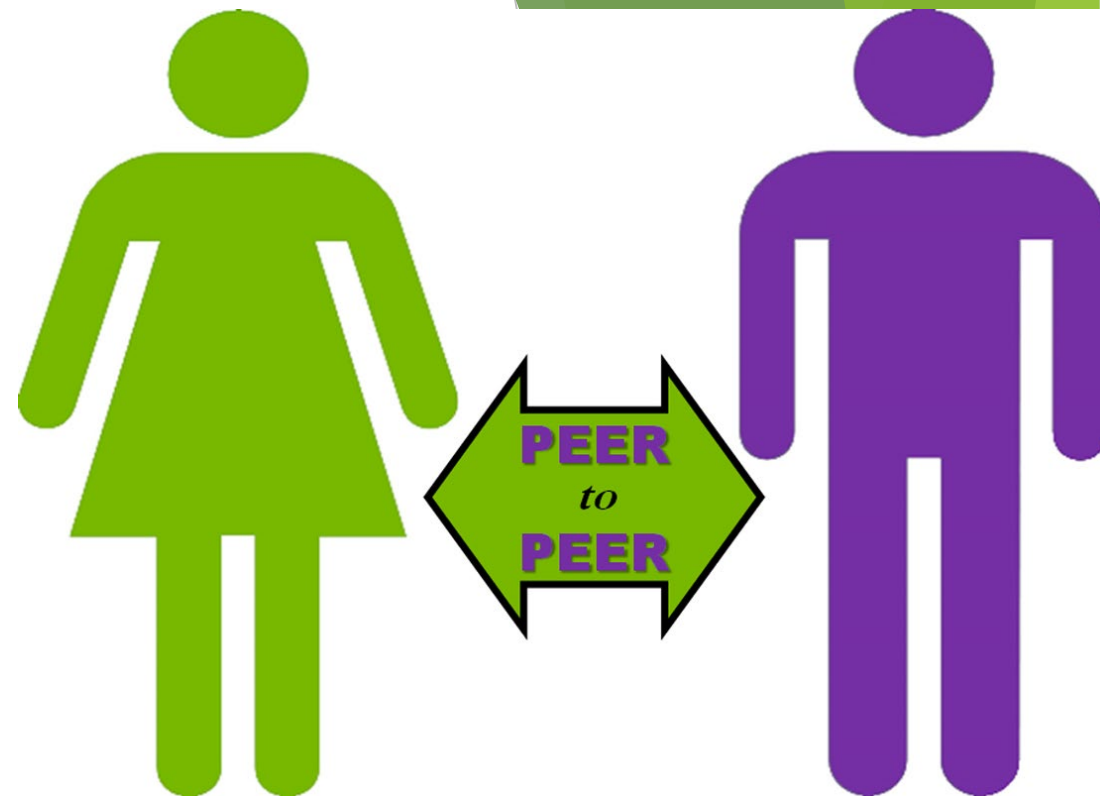
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"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."



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

„Psichikos sveikatos sunkumų turinčio žmognių tarpusavio palaikymas reiškia, kad tuo pačiu metu elgiuosi kaip profesionalas ir suprantu, kad nesi ekspertas”



Įvardykite psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių savitarpio pagalbos pavyzdžių

- ↻ Anoniminiai Alkoholikai
- ↻ Supervizijų susitikimai



Koks psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių tarpusavio palaikymas yra tinkamas?

- ▶ **Atsigavimas - pirmiausia** – psichikos sveikatos sunkumus patiriantys žmonės turėtų didžiausią dalį dėmesio skirti atsigavimui. Tai sutelkia dėmesį į savo stiprias puses ir atsparumą, o ne į savo sutrikimą.
- ▶ **Priėmimas** - tarpusavio palaikymo grupės turi būti atviros įvairias patirtis turintiems žmonės, suprantama, kad kelias į atsigavimą gali būti įvairus.
- ▶ **Dalyvavimas** – psichikos sveikatos sunkumų patiriantys žmonės turi dalyvauti kuriant programą, kurios jie ketina laikytis, nes ji turi atitikti jų norus ir poreikius.
- ▶ **Autentiškumas** - tai psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių savitarpio pagalbos sistema, sukurta ir valdoma pačių psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių. Įsitikinkite, kad tai kuriama laikantis šio principo.
- ▶ **Vadovavimas** - svarbu, kad psichikos sveikatos sunkumų patiriantys žmonės, kurie nori tapti grupės lyderiais - jais gali tapti. Jie taip pat gali plėsti programą bei teikti palaikymo paslaugas kitiems psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms.

Kas yra svarbiausia, teikiant gerą tarpusavio paramą psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms?

- ▶ Kaip mes bendraujame?
- ▶ Kokiais būdais turėtume bendrauti?
- ▶ Koks atrodo bendravimas išreiškiant paramą?

**'It's nice to talk to others who
understand and can put themselves
in my shoes'**





ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Pratimas: Atspēk kas aš!



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



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH



Kaip jautėtės?



Štai kodėl gera ir palaikanti
komunikacija yra svarbi - mes
nespėsime ir nepaženklinysime
etikete, bet:



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

Palaikančio bendravimo principai:

- ▶ Įsiklausykite į tai, kas sakoma, o ne siūlykite patarimus ar duokite nurodymus;
- ▶ Parodykite susidomėjimą žiūrėdami į asmenį, linktelėdami pritardami;
- ▶ Duokite asmeniui laiko ir erdvės kalbėti;
- ▶ Patikrinkite savo supratimą apibendrindami ir reaguodami arba paprašykite paaiškinimo / daugiau informacijos;
- ▶ Skatinkite asmenį laisvai kalbėti;
- ▶ Priimkite tai, kad jausmai gali netikėtai atsirasti ir kad taip nutinka;
- ▶ Padėkite išsakyti sunkumus;
- ▶ Leiskite iškilti sprendimams ir juos tyrinėkite;
- ▶ Pabandykite suprasti, kas svarbiausia ir nesiblaškykite dėl daugybės mažų detalių



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVNE SLOVENSKE ZDRAVJE
KATERA ONAŽIJO SE



RECOVERY COLLEGE



éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



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



Žmogus, kuris naudojasi judėjimo priemone
Žmogus, kuris turi psichikos sveikatos sutrikimą
Žmogus, kuris gyvena institucijoje
Žmogus, turintis intelekto negalią
Seselė
Policijos pareigūnas
Politikas
Greitosios medicininės pagalbos darbuotojas
Žmogus su schizofrenijos diagnoze
Psichiatras
Žmogus su klausos negalia
Benamis asmuo





PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ PATIRIANČIŲ ŽMONIŲ PALAIKYMUI REIKALINGI ĮGŪDŽIAI

Jeigu suprantate anglų kalbą, kviečiame pirmiausia pažiūrėti video apie tai, kas yra psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių palaikymas (angl. peer support):

https://www.youtube.com/watch?v=iUS4CYM_V2A

Mes jau sužinojome, kaip atrodo psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių tarpusavio parama, tačiau vis tiek turime tik paviršutinišką supratimą, kaip ją iš tikrųjų teikti. Ją pradėję teikti galime sustiprinti tarpusavio ryšius, sustabdyti prievartines praktikas ir šį poveikį pratęsti ir po šio projekto pabaigos, taip pat galime padėti kitiems žmonėms atsigauti ir prisidėti prie mūsų bendruomenės. Jei to norime, turime įsitikinti, kad turime tinkamus įgūdžius ar kompetencijas, kad mūsų tarpusavio palaikymo sistema klestėtų ir vystytųsi. Šie įgūdžiai vadinami „pagrindinėmis kompetencijomis“. Tai nėra vertybės, apie kurias mes diskutavome anksčiau, o įgūdžiai, leidžiantys gerai atlikti palaikymo veiklą, išsikelti tikslus ir galiausiai įvertinti pažangą.

Pažvelkime, ką turi žinoti psichikos sveikatos sunkumus patyręs ar patiriantis žmogus, norintis teikti pagalbą kitiems, patiriantiems panašius sunkumus.

Pirmoji kompetencijų grupė. Rūpesčio kupinų santykių su kitais psichikos sveikatos sunkumus patiriančiais žmonėmis, užmezgimas.

Ši kompetencijų kategorija yra orientuota į gerų, ilgalaikių santykių plėtojimą. Šioje įgūdžių grupėje yra įgūdžių, susijusių su santykiais, ir įgūdžių, susijusių su sveikimu.

- Užmegzti ryšį su kitais psichikos sveikatos sunkumus patiriančiais asmenimis.
- Klausyti kitų psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių, pastebint tiek emocijas, tiek ir turinį.
- Pasiiekti psichikos sveikatos sunkumus patiriančius žmones, esančius įvairiose atsigavimo stadijose.
- Parodyti priėmimą ir pagarbą.
- Parodyti supratimą kitų psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių patirtims ir jausmams.





Antroji grupė. Paramos teikimo įgūdžiai.

Šios kategorijos kompetencijos yra labai svarbios, kad žmonės su panašia patirtimi galėtų palaikyti vienas kitą. To esmė yra palaikomas bendravimas, kuris buvo minėtas anksčiau, tačiau yra papildomų įgūdžių.

- Patvirtinti bendraamžių patirtį ir jausmus (kad jie noramūs).
- Skatinti kitus dalyvauti ir užimti norimą vaidmenį bendruomenėje.
- Suteikti viltį psichikos sveikatos sunkumų patiriantiems žmonėms, kad jie gali atsigauti.
- Džiaugtis psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių pastangomis ir pasiekimais.
- Teikti konkrečią pagalbą, kad padėtų psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms galėtų atlikti užduotis ir pasiekti savo tikslus.

Trečioji grupė. Gebėjimas pasidalinti savo patirtimi.

Ši kompetencijų grupė yra pats unikaliausia, nes jis nepritaikoma kitose aplinkose. Psichikos sveikatos sunkumus patiriantys žmonės turi sugebėti pasidalinti savo pačių sveikimo istorijomis ir problemomis taip, kad galėtų įkvėpti ir palaikyti kitus. Šios istorijos yra unikalios kiekvienam psichikos sveikatos sunkumus patiriančiam žmogui, todėl prieš dalijantis tokiais asmeniškumais, konfidencialumas turi būti garantuotas.

- Pastebėti sąsajas tarp savo sveikimo istorijos ir kitų sveikimo istorijų, jei kiti tam pritaria.
- Aptarti su kitais apie nuolatinės pastangos pagerinti savo psichikos būseną, jaustis gerai ir atsigauti po sunkumų patyrimo.
- Atpažinti, kada reikia dalintis savo patirtimi, o kada klausytis kitų.
- Papasakoti apie savo kelius sveikti ar jausti geriau ir padėti kitiems psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms atrasti individualų sveikimo kelią.

Ketvirtoji grupė. Teikimas paramos, kuri yra asmeniška.

Šios kompetencijos padeda psichikos sveikatą patiriantiems žmonėms palaikyti asmeninius santykius ir įsitikinti, kad jie nepamiršta, jog kiekvienas žmogus turi savo unikalų kelią į atsigavimą.

- Gerai žinoti, kokios yra tavo vertybės.
- Vertinti ir gerbti kitų psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių ir jų šeimos asmeninius įsitikinimus.
- Pripažinti ir atliepti į kiekvieno psichikos sveikatos sunkumus patiriančio žmogaus sveikimo proceso unikalumą.
- Pritaikyti paslaugas ir palaikymą, siekiant atliepti į psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių pageidavimus ir unikalius poreikius.





Penktoji grupė. Gebėjimas padėti kurti atsigavimo planus.

Kiekvieną sveikimą reikia tam tikru mastu suplanuoti. Jei norime būti produktyvūs užsiėmimų metu, turime pagalvoti, kokie yra mūsų tikslai.

- Padėti psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms užsibrėžti tikslus.
- Siūlyti strategijas tikslams pasiekti.
- Palaikyti kitų sprendimų priėmimo strategijas.
- Padėti psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms būti atsigavimo / sveikimo palaikymo komandos nariais.
- Tyrinėti ir nustatyti tinkamą informaciją ir realistiškas galimybes.

Šeštoji grupė. Įgūdžiai, reikalingi nukreipti į išteklius, paslaugas ir kitus palaikymo šaltinius.

Kaip buvo akivaizdu ankstesniuose seminaruose, ne viską, ko mums reikia siekiant atsigavimo, galima gauti iš kitų psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių. Turime suvokti, kad norint pasiekti sėkmę būtini išteklių iš bendruomenės, kitos paslaugos ir kitų grupių palaikymas. Turime turėti kuo daugiau išteklių.

- Žinoti ir pateikti naujausią informaciją apie bendruomenės išteklius ir paslaugas.
- Padėti psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms rasti, pasirinkti ir naudoti reikalingus ir pageidaujamus išteklius bei paslaugas.
- Padėti psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms rasti ir naudotis sveikatos paslaugomis.
- Paprašius psichikos sveikatos sunkumus patiriantiems žmonėms, palydėti į bendruomenės veiklas ir susitikimus.
- Dalyvauti bendruomenės veikloje kartu su psichikos sveikatos sunkumus patiriančiais žmonėmis, jei jie paprašo.

Naudojimo lygiai

Iki šiol apie psichikos sveikatos sunkumus patyrusius ir kitiems, panašią patirtį turintiems, padedančius darbuotojus kalbėjome bendrai. Galime sutikti, kad viskas, kas iki šiol aptarta, yra naudinga psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių palaikymo sistemai, tačiau akivaizdu, kad ne visi sugebės vienodai gerai įvaldyti šiuos įgūdžius. Vienas iš psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių paslaugų tikslų ir vertybių taip pat yra tobulėjimas, ypač nuolatinis mokymasis, kaip būti pačiu geriausiu kitų psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių rėmėju. Psichikos sveikatos sunkumus patiriančių žmonių rėmėjai paprastai skirstomi į skirtingas grupes pagal patirtį:

- Bazinis lygis. Žmonės, turintys psichikos sveikatos sunkumų patirties pradėdami dirbti kaip paramos teikėjai arba pasibaigus sutartam įvedimo laikotarpiui, turi parodyti bazinį įgūdžių lygį.
- Psichikos sveikatos sunkumų patirties turintis darbuotojas, kuris padeda kitiems su panašia patirtimi (angl. peer practitioner) - žmonės, dirbę mažiausiai dvejus metus, turi įrodyti šio lygio įgūdžius.





- Psichikos sveikatos sunkumų patirties turintis darbuotojas, kuris vadovauja pagalbos kitiems su panašia patirtimi teikimui (angl. peer manager). Vadovaujančiose pozicijose esantieji turi įrodyti šio lygio įgūdžius.
- Psichikos sveikatos sunkumų patirties turintis darbuotojas, kuris vadovauja pagalbos kitiems su panašia patirtimi teikimo organizacijai (angl. peer leader). Organizacijų vadovai turi įrodyti šio lygio įgūdžius.

Nepakanka pagrindinių kompetencijų, kad būtų peržengta toliau nuo bazinių žinių palaikymo srityje. Mokymuose daugiausia dėmesio skirsime aukštesniam lygiui: psichikos sveikatos sunkumų patirties turinčių darbuotojų įgūdžiams.

LITERATŪRA

Peer support competencies: <https://www.tepou.co.nz/uploads/files/resource-assets/peer-support-competencies-2014.pdf>, September 2014

Jacobson, N. et.al. (2012). What do peer support workers do? A job description. BMC Health Services Research. 12:205

APA. Position Statement on Peer Support Services.

<https://www.psychiatry.org/File%20Library/About-APA/Organization-Documents-Policies/Policies/Position-2018-Peer-Support-Services.pdf>. May 2018.

Mental Health America. Peer Services. <https://www.mentalhealthamerica.net/peer-services>. 2019.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 7. ŽMONIŲ, PANAŠIŲ Į MANE, PALAIKYMAS

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."



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

Praėjusį kartą kalbėjome apie palaikantį bendravimą. Šiandien pamatysime, kokių dar įgūdžių galima išmokti.

6 įgūdžių grupės:

1. Rūpesčio kupinų santykių su kitais psichikos sveikatos sunkumus patiriančiais žmonėmis, užmezgimas.
2. Paramos teikimo įgūdžiai.
3. Gebėjimas pasidalinti savo patirtimi.
4. Teikimas paramos, kuri yra asmeniška.
5. Gebėjimas padėti kurti atsigavimo planus.
6. Įgūdžiai, reikalingi nukreipti į išteklius, paslaugas ir kitus palaikymo šaltinius.



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Idealus padėjėjas

Prisiminkite vieną konkretų savo sunkumą ir pagalvokite apie žmogų, į kurį kreipėtės pagalbos.

Kokias savybes tas žmogus turėjo ir kaip jis elgėsi?



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- ▶ Kodēl pasirinkote tą žmogų?
- ▶ Kokie konkretūs jo asmenybės ar elgesio bruožai jums pasirodė svarbūs?
- ▶ Ką jie pasakė ar padarė, kas galbūt padėjo jums atsipalaiduoti ir paskatino pasitikėti jais?



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

DISKUSIJA

Pažiūrėkime, dėl ko sutariame.

Ar mūsų sąrašas panašus į 6 įgūdžių grupes?



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Trumpas pranešimas!

Gerų pagalbininkų charakteristikos yra universalios.
Mes galime jas pamatyti 6 įgūdžių grupėse, bet
galime supaprastinti iki 3 mums tikrai reikalingų sąvokų:

Pažvelkite į atspausdintą medžiagą.

Pabaigai

- Namų darbai:

Namų darbams pagalvokite apie 6 įgūdžių grupes ir 3 pagrindines sąvokas bei kaip jas galėtumėte pritaikyti savo gyvenime. Galite pagalvoti, kaip turėtumėte palaikyti kitus. Taip pat užpildykite pagalbos ratų schemą.

- Kitas susitikimas:

Kitas susitikimas vyks internetu, aptarsime keletą sudėtingesnių idėjų. Jei nežinote, kaip naudotis virtualiomis pokalbių platformomis, arba jei neturite kompiuterio, praneškite man.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVNE SLOVENSKE ZDRAVJE
KATERO ONAŽBO SE



RECOVERY COLLEGE



édra

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



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



1.) PRIĖMIMAS

Sukurkite pagarbos ir saugumo atmosferą:

- Priimkite kitus tokius, kokie jie yra.
- Gerbkite asmens įsitikinimus.
- Vertinkite jų požiūrį.
- Nesmerkite.
- Aktyviai klausykite.
- Būkite dėmesingi.
- Išlaikykite konfidencialumą.

2.) NUOŠIRDUMAS

Bendraudami rodykite nuoširdų susidomėjimą ir sukurkite abipusį pasitikėjimą būdami:

- Autentiški (be apsimetinėjimo ar dėjimosi geresniu).
- Kalbėdami tiesiai, be užuolankų.
- Sakydami tiesą.
- Būdami nuoširdūs.
- Būdami atviri ir aiškiai sakydami tai, ką norite pasakyti.

3.) EMPATIJA

Parodykite, kad bandote suprasti žmogaus unikalią situaciją:

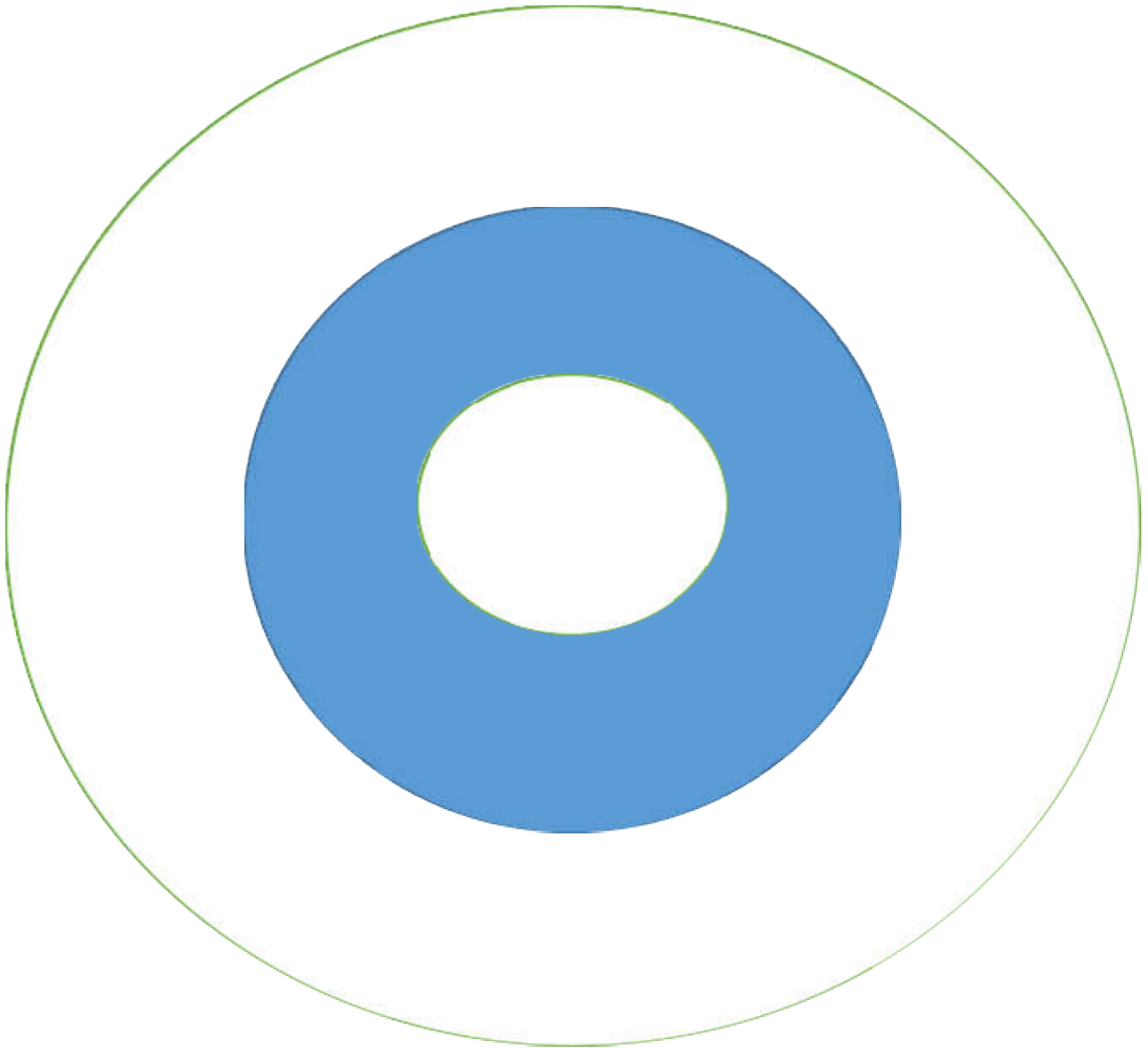
- Stenkitės suprasti, ką žmogus iš tikrųjų išgyvena.
- Užduokite aktualius (į temą) klausimus.
- Bandykite galvoti, veikti ir jaustis kaip kitas žmogus.
- Susilaikykite nuo išankstinių įsitikinimų ar kito smerkimo.





Namų darbai: pagalbininkų ratai!

Užrašykite jau turimus pagalbininkus ir pagalvokite, kodėl jums patinka kreiptis į juos pagalbos. Įrašykite juos į ratus - centre yra vieta asmeniui ar žmonėms, kuriais visapusiškai ir labiausiai pasitikite. Išoriniai žiedai skirti žmonėms, kurie yra jums tolimesni. Jums nereikės atliktos užduoties parodyti kitiems, ją pasiliksate sau.





PAGALBOS KITIEMS, SU PANAŠIA PATIRTIMI, DARBUOTOJŲ KOMPETENCIJA IR SAVITARPIO PARAMOS SISTEMŲ FORMAVIMAS

Viskam, kas pranoksta pagrindines žinias apie tarpusavio paramą, pagrindinių kompetencijų nepakanka. Siekiant sukurti panašią patirtį turinčių žmonių tarpusavio paramos grupę, kuri išties veiktų, svarbu įvardinti bendras vertybes, ko bus siekiama, kokiais įgūdžiais remiamasi. Tačiau tai dar nereiškia, kad grupė atitinka standartus, sukurtus dešimtmetį tobulinant tokias grupes.

Ankstesniame skaitinyje aprašyti skirtingi savitarpio pagalbą teikiančiųjų lygiai. Kadangi norime, kad mūsų savitarpio paramoje dalyvaujantys žmonės taptų geriau savo darbą išmanančiais ir suteiktų savo patirtį kitiems, kad praktikos be prievartos būtų vystomos tvariai, reikalingas papildomas ir nuolatinis mokymasis. Nors šis kursas negali visiškai apmokyti kiekvieno savitarpio paramos dalyvio, jis gali pateikti tvirtą pagrindą, kurį galima vėliau vystyti. Todėl pirmiausia apsvaistysime būtinus įgūdžius, kurių reikia darbuotojams, turintiems asmeninės psichikos sveikatos sunkumų patirties (o ne žmonėms, kurie tiesiog dalyvauja tarpusavio paramos sistemoje), o tada tęsime apie tarpusavio paramos grupės kūrimo principus. Abi šios temos gali būti pristatomos internetu arba per praktinius mokymus gyvai.

Toliau pateiktose lentelėse bus nurodyta, kokio lygio kompetencijos tikimasi iš tų, kurie, turėdami psichikos sveikatos sunkumų patirties, dirba, teikdami pagalbą kitiems, padėdami savo bendruomenėms ir lydėdami atsigaivimo procese tuos, kurie turi mažiau patirties.

Darbuotojo, turinčio asmeninės patirties, apibrėžimas ir vaizdo įrašo pavyzdys, mokantiems anglų k.:

<https://www.youtube.com/watch?v=SMO3F1mjSaA>

SANTYKIAI IR ŽMONIŲ TURINČIŲ ASMENINĖS PATIRTIES, DARBAS

Pirmiausia, mes kalbėsime apie santykius. Tai yra asmeninės patirties turinčių žmonių darbo pagrindas, ir kuo daugiau įgūdžių turite, tuo dešiniau lentelėje esate, pereinant nuo bazinių įgūdžių iki lyderio vaidmenis.

Bazinis	Tarpinis	Pažengęs	Lyderis
Gali paaiškinti, kas yra lygybė ir kokia yra jos svarba savitarpio paramos santykiuose.	Dirba su žmonėmis, kurie naudojami paslaugomis, kaip lygus su	Traktuoja kitus darbuotojus kaip lygius, kartu suprasdamas jų santykinę galią ir	Duoda pavyzdė ir skatina lygybę organizacijoje.





	lygiais, bet supranta ir santykinę savo galią ir statusą.	statusą, kadangi jie vadovauja.	
Gali paaiškinti, kaip sukurti saugias sąlygas, kad žmonės galėtų pasidalinti savo asmenine psichikos sveikatos sunkumų patirtimi.	Suteikia saugią aplinką žmonėms, kurie naudojami paslauga, kad jie galėtų pasidalinti savo asmenine psichikos sveikatos sunkumų patirtimi.	Teikia paramą kitiems darbuotojams užtikrindamas, kad visi kuria saugią aplinką žmonėms, kurie naudojami paslauga.	Užtikrina, kad organizacija turėtų politiką ir procesus, kurie palaikytų saugią aplinką, kad žmonės galėtų pasidalinti savo asmenine psichikos sveikatos sunkumų patirtimi.
Gali paaiškinti, kodėl norint sukurti pasitikėjimą reikia saugoti žmogaus privatumą.	Gali išaiškinti atitinkamus įstatymus ir dokumentus, apibrėžiančius paramos darbą ir savitarpio paramos principus.	Teikia paramą darbuotojams, kad jie išlaikytų sunkumų turinčių žmonių privatumą teikdami jiems paramą, pagal atitinkamus įstatymus ir nurodymus bei organizacinę privatumo politiką.	Užtikrina organizacinės politikos plėtojimą ir atitiktą atitinkamiems teisės aktams ir toliau veda diskusiją ir siekia pokyčių, gerinant privatumo saugojimą teikiant paramą sunkumus patiriantiems žmonėms.

ORIENTACIJA Į TIKSLĄ IR SAVITARPIO PARAMA

Savitarpio parama turi turėti tikslus ir siekius bei pažadinti arba atrasti juos kiekviename savitarpio paramoje dalyvaujančiame žmoguje, kitaip tarpusavio paramos grupės iš tikrųjų nebus palaikančiomis.

Bazinis	Tarpinis	Pažengęs	Lyderis
Gali apibūdinti, kaip savitarpio pagalboje pritaikyti į tikslus orientuotą požiūrį.	Dirba su žmonėmis, kurie gauna paramą, taip, kad jie iškeltų ir vystytų savo tikslus - tokius, kokių nori jie, neprimestus.	Užtikrina, kad asmeninės psichikos sveikatos sunkumų patirties turintys darbuotojai sistemingai dirbų su paramos gavėjais vardant tikslų išsikėlimo - tokių, kokių nori jie, neprimestų.	Užtikrina, kad organizacija naudotų lanksčius formatus ir metodus, padedant kurti gyvenimo tikslus šia paslauga besinaudojantiems žmonėms.





Gali apibūdinti vietines paslaugas ir išteklius, kurie padės žmonėms siekti savo siekių.	Dirba su žmonėmis, kurie naudojami paslauga, kad surastų ir pasinaudotų vietinėmis paslaugomis ir ištekliais, kurie padės jiems siekti savo siekių.	Teikia paramą kolegoms surasti ir naudotis paslaugomis ir ištekliais, padedantiems žmonėms siekti savo tikslų.	Teikia paramą organizacijai rinkti ir teikti žmonėms ir jų artimiesiems prieinamą informaciją apie atitinkamas vietines paslaugas ir išteklius.
Gali apibūdinti, kodėl svarbu yra stebėti savo pažangą ir prie jos pritaikyti naujus tikslus.	Dirba su paslaugomis besinaudojančiais žmonėmis, kad jie stebėtų savo pažangą, ir prie jos pritaikytų naujus tikslus.	Užtikrina, kad asmeninės psichikos sveikatos sunkumų patirties turintys darbuotojai reguliariai stebėtų savo pažangą, ar keistų tikslus.	Užtikrina, kad organizacija suteiktų lanksčius gyvenimo tikslų peržiūros formatus ir metodus.
Gali paaiškinti, kodėl svarbu įvardinti sėkmes ir mokytis iš nesėkmių, keliaujant atsigavimo keliu.	Padedą kitiems pasidžiaugti jų sėkmėmis ir mokytis iš nesėkmių tokiu būdu, kuris tinka paslauga besinaudojantiems žmonėms.	Užtikrina, kad asmeninės psichikos sveikatos sunkumų patirties turintys darbuotojai padėtų kitiems pasidžiauti jų sėkmėmis ir mokytis iš nesėkmių tokiu būdu, kuris tinka paslauga besinaudojantiems žmonėms.	Teikia organizacijai paramą, kad ši pasidžiaugtų savo sėkme ir kad informacija būtų naudojama paslaugų tobulinimui.

SAVITARPIO PARAMOS PRAKTIKOS

Mes jau sužinojome, ko reikia būti geru paramos grupės dalyviu, tačiau reikalavimai geram pagalbai kitiems panašias patirtis turintiems teikimo darbuotojui gerokai viršija šiuos reikalavimus. Tai yra sunkiai įgyjami įgūdžiai, kurie yra įprasti tarp socialinių darbuotojų ir psichologų, tačiau jie naudojami ir savitarpio paramos sistemose.

Bazinis	Tarpinis	Pažengęs	Lyderis
Gali apibūdinti savitarpio paramos psichikos sveikatos srityje esmę.	Gali apibūdinti savitarpio paramos psichikos sveikatos srityje istoriją.	Užtikrina, kad asmeninės psichikos sveikatos sunkumų patirties turintys darbuotojai suprastų savitarpio paramos esmę ir istoriją.	Dalyvauja savitarpio paramos pokyčiuose ir debatuose bei komunikuoja apie tai organizacijai.
Gali apibūdinti	Gali apibūdinti	Informuoja	Informuoja





didėjantį savitarpio paramos vaidmenį psichikos sveikatos paslaugose.	nacionalinę politiką, susijusią su savitarpio paramos sritimi.	asmeninės psichikos sveikatos sunkumų patirties turintys darbuotojus apie nacionalinę politiką tarpusavio paramos srityje.	organizaciją apie nacionalinę ir tarptautinę politiką bei darbo organizavimo ir vystymo iniciatyvas savitarpio paramos srityje.
Gali aprašyti savitarpio paramos tipus, programas ir aplinkas.	Praktikoje naudoja skirtingus savitarpio paramos tipus, programas ir aplinkas.	Informuoja asmeninės psichikos sveikatos sunkumų patirties turintys darbuotojus apie įvairius savitarpio paramos tipus, programas ir aplinkas bei padeda jas naudoti.	Informuoja organizaciją apie skirtingus savitarpio paramos tipus, programas ir aplinkas, o taip pat pokyčius juose.
Žino apie savitarpio paramos įrankius, naudojamus darbuotojų, turinčių asmeninę psichikos sveikatos sunkumų patirtį.	Naudoja savitarpio paramos įrankius dirbant su žmonėmis, gaunančiais paslaugą.	Teikia paramą asmeninės psichikos sveikatos sunkumų patirties turintys darbuotojams, jiems naudojant įvairius įrankius darbe.	Susipažinęs su įvairiais savitarpio paramos įrankiais ir užtikrina, kad organizacija turėtų prieigą prie jų ir jomis galėtų naudotis.

Kompetencijų tam tikru lygmeniu reikalaujama iš visų dalyvaujančiųjų, tačiau ne visi turi būti kompetentingi tuo pačiu lygiu. Tai apima įvairius vaidmenis, kurie ne visi yra būtini. Tačiau tai suteikia dalyviams galimybę tęsti mokymąsi ir švietimą ta kryptimi, kur jie jaučiasi stokojantys žinių ir įgūdžių praktiniame lygmenyje. Jie taip pat gali būti naudojami vystant įvairius procesus, įskaitant pareigų aprašymus, veiklos valdymo sistemas ir mokymo programas.

Įsitikinkite, kad jūsų kompetencijų augimas nesustoja ir kad kiekvienas savitarpio paramą teikiantysis tobulėja ne tik dėl kitų, bet ir dėl savęs.

SAVITARPIO PARAMOS SISTEMOS SUKŪRIMAS

Aptarę kompetencijas, galite pamanyti, kad reikalavimai, siekiant sėkmės kuriant savitarpio paramos sistemas, yra labai aukšti. Tai nėra tiesa. Tiesą sakant, paskutinė šios temos dalis yra skirta paaiškinti, kaip sukurti tarpusavio paramos tinklą. Pateikiami pasiūlymai, kaip greitai, veiksmingai ir saugiai organizuoti tarpusavyje:





Siūlomi veiksmai:

Pirmiausia susisiekite su savitarpio paramos grupėmis savo vietovėje, kurios dirba panašiose temose ar dirba tokiais būdais, jeigu tokių yra. Yra daug privalumų mokytis iš kitų grupių, įskaitant:

- Jei esama grupė jau atitinka jūsų poreikius, galbūt nereikia pradėti naujos grupės.
- Esama grupė gali padėti pradėti "giminingą grupę", suteikiant galimybę naudoti esama grupę ir jos narius kaip išteklius ir gauti palaikymą.
- Gebėjimas mokytis iš kitų grupių stipriųjų, silpnųjų pusių ir iššūkių.
- Pasikalbėkite su patyrusiais savitarpio pagalbos grupės vadovais / organizatoriais, paklauskite jų, kaip jie pradėjo savo grupę (-es) ir su kokiais iššūkiais susidūrė.

Jūs jau turite žmonių grupę, kuri galėtų sudaryti grupės pagrindą. Todėl kuo anksčiau pasidalinkite lyderystės vaidmeniu ir užduotimis. Savitarpio parama yra grupinis procesas. Grupei, kurioje tėra 1 ar 2 žmonės, gali būti labai sunku išlikti tvariai. Ieškokite žmonių, kurie nori padėti, nes taip pat turi entuziazmo, bet kurie nėra apsunkinti savo turimų iššūkių. Mentorai ar vadovai turėtų suprasti, kad jie yra tik tam, kad padėtų paleisti grupę, o ne vadovauti jai neribotą laiką. Augant jūsų grupei, svarbu sudaryti sąlygas naujų narių įgūdžių ugdymui ir lyderystės galimybėms prisijungus naujiems nariams.

Vaidmenys:

Kiekviena grupė susistemins, kaip atrodo jos grupės narių vaidmenys ir atsakomybė. Kai kurios grupės nustato vaidmenis su aiškiai apibrėžtomis ribomis, o kitos laukia ir mato, kokie natūralūs vaidmenys vystosi atitinkamai narių įgūdžiams ir asmeninėms savybėms.

Susitikimų lyderis padeda susitikimams vykti sklandžiai, paskelbia kiekvieno susitikimo pradžią, padeda nusistatant darbotvarkę, įsitikinant, kad susitikimas yra tikslingas. Šis lyderis NEVADOVAUJA visai grupei. Susitikimo vadovas gali likti tas pats, būti pakeistas ar rotuotis, kaip grupė nutaria. Ką jis daro?

- Stebi, kad dalyviai nenukryptų kalbomis į lankas.
- Apibendrina, ką sako dalyviai ir išlaiko diskusijų kryptį.

Dalyviai. Kiekvienas žmogus yra buvęs šiame vaidmenyje ir jums turbūt puikiai aišku, kaip būti dalyviu. Ką daro dalyvis?

- Aktyviai dalyvauja diskusijose.
- Praktikuoja ir lavina savo įgūdžius.
- Teikia grįžtamąjį ryšį, kaip to prašoma.
- Siekia atgalinio ryšio įgyvendinant asmeninius tikslus.

Stebėtojai. Kai kurios grupės turi stebėtojų. Jie gali atkreipti dėmesį į tai, kas vyksta, ir pateikti rekomendacijas. Kokius klausimus jie sau kelia?

- Kokia atmosfera?
- Kaip žmonės sąveikauja?
- Ar žmonės dirba kartu ir ar jiems smagu dirbti kartu?
- Ar tai produktyvus susitikimas?





Kaip vesti susitikimą?

Paskutinis šios temos skyrius skirtas paruošti jus pirmajam susitikimui. Po visos mokymų programos turėtumėte sugebėti reaguoti į asmenines krizes, žinoti, kaip save įgalinti ir, žinoma, ieškoti paramos. Susitikimuose, kuriuos, tikimės, organizuosite savarankiškai, galėsite aptarti ir patirtis susijusias su prievartinėmis praktikomis, o ieškoti pagalbos bus daug lengviau nei iki šiol. Taigi, kaip jūs ketinate organizuoti grupę?

- Pasiruoškite būti lankstūs, nes žmonės turi skirtingus tvarkaraščius.
- Būkite pasirengę, atvykite anksčiau, turėkite darbotvarkę.
- Pasveikinkite susirinkusius, kiekvieną kartą.
- Pradėkite laiku.
- Naudokite apšilimo pratimus ir kitus smagius užsiėmimus.
- Leiskite kiekvienam dalyviui tarti žodį.
- Nepamirškite sutvarkyti išspręsti praktinių klausimų, kai jie iškils.
- Suteikite dalyviams galimybę kartais užsiimti lengvomis veiklomis, kad žmonės galėtų pažinti vienas kitą, nesiekiant visą laiką rimties.
- Žmonės atsivers (pasipaskos) ne iš karto. Tai yra normalu, NEVERSKITE žmonių atsiverti, Tai gali užtrukti.
- Kas kartą uždarykite susitikimą ir įsitikinkite, kad dalyviams pranešite keliomis minutėmis anksčiau, kad jie galėtų pasiruošti pabaigai ir pasakyti tai, ko gal nespėjo.

Dabar turite pakankamai informacijos, kad galėtumėte sukurti savitarpio paramos grupę. Laikantis taisyklių ir vykdant tai, kas išdėstyta aukščiau, tai gali padaryti milžinišką įtaką ir jūsų, ir bendruomenės gyvenimui. Niekada nepamirškite, kad esate pajėgūs dideliems pokyčiams ir dabar jūs turite galimę juos pasiekti.

LITERATŪRA

Self Help Alliance. 2013. Peer Support. www.self-help-alliance.com

Dennis, C-L. 2003. Peer support within a health care context: a concept analysis. International Journal of Nursing Studies, 40:321-332

Hill, Karen. 1987. Helping You Helps Me: A guide book for self-help groups. Canadian Council on Social Development

Peer support training manual, Trinity College Dublin, 2013, https://www.tcd.ie/Student_Counselling/student_learning/assets/docs/old/Peer%20Support%20Training%20Manual.pdf

Elosh project, Training Pack, European Core Learning Outcomes for the Integration of Support and Housing (ELOSH) Two-day classroom based version, https://www.easpd.eu/sites/default/files/sites/default/files/universal_training_pack__classroom_edition_final_0.pdf



Erasmus + European project

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



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



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



έδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups