

ZERO COERCION



ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_2

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 2	Puslapis
Paskaita. Į atsigavimą orientuotas mąstymas	3
II Paskaita – Darbalapis 1	5
II Paskaita. Kaip įvertiname stiprybes ir galimybes	6
III Paskaita – Darbalapis 2	8
III Paskaita. Gyvenimo kokybė, atsigavimas ir gerovė	9
IV Paskaita – Darbalapis 3	12
IV Paskaita. Asmeninis profilis	13
V Paskaita – Darbalapis 4	15
V Paskaita. Nuo noro iki veikimo plano	16
VI Paskaita. Stiprybės ir pažeidžiamumas	18
VII Paskaita. Stiprybės, atlaikančios pažeidžiamumą	23
VIII Paskaita. Komunikacijos strategijos	26
IX Paskaita. Darbalapis 5	28
IX Paskaita. Įspėjamųjų ženklų planas	29
Pristatymas	37





I Paskaita. Į atsigavimą orientuotas mąstymas.

Problemos ir stiprybės

Daugybė metodų pirmiausia nurodo į problemas, o tik po to į tikslus ir planus. Mes einame kitokiu keliu ([daugiau informacijos apie CARE metodą ir CARE tinklą](#)). Vienas iš dažnai mums užduodamų klausimų yra - kaip galima dirbti su klientų tikslais visai nesigilinant į jų problemas? Į tokį klausimą galima atsakyti klausimu - kaip galima dirbti su klientų tikslais, jei nežinai, į kokias jų stiprybes ir galimybes galima atsiremti? Kai pirmiausia pabrėžia stiprybes, pamatai, kad ne visas problemas reikia spręsti. Kai kurios problemos tiesiog sumažėja ar išnyksta. Kitos problemos išlieka, bet jas tiesiog reikia įtraukti į mūsų planą. Stiprybės gali būti įvairios - domėjimosi sritys, talentai ir įgūdžiai bei kiti asmeniniai bruožai, pavyzdžiui, kantrybė ar kuklumas. Stiprybių samprata, kuria tikime, yra plati - kiekviena stiprybė yra reali galimybė, nesvarbu maža ar didelė. Dažnai mažiausi dalykai yra patys svarbiausi. Stiprybės gali būti atrastos tame, kad klientas geba mėgautis kažkuo. Galbūt klientas entuziastingas koku nors klausimu, mėgsta tam tikra tema kalbėti - visa tai ženklai, kad jis stiprybių tikrai turi.

Stiprybėmis gali būti ir tikslai bei norai. Paprasčiausiame fakte, kad kas nors nori kažko, jau yra labai daug stiprybės. Stiprybės galima rasti ir kliento sukauptoje patirtyje. Turime mintyje ne tik gyvenimišką patirtį kaip vertingą savaime, bet ir vertę to, kaip klientas pajėgė išverti sunkumus ar išmoko eiti pirmyn, nepaisant sunkių gyvenimo aplinkybių.

Taigi stiprybės nėra nulemtos tik žinių ir patirties, kurią klientas turi dabar (arba šiame gyvenimo etape), bet viso jo gyvenimo patirčių. Klientai kartais randa stiprybės kultūroje ar tame, kaip jų kultūroje tvarkomasi su problemomis. Įvairiausia pagalba iš aplinkos gali suteikti klientui stiprybės.

Kartais žmogaus supratimas, ką jis sugeba, būna tarsi aptemdytas. Tokiais atvejais svarbu suprasti, ar klientas yra nusiteikęs aktyviai siekti atgauti jausmą, kad jis gali. Yra įvairūs keliai ieškoti stiprybių. Jas atrandame gyvenimo istorijoje ar atsigavimo istorijoje. Galbūt atrandame dabartyje, kliento aplinkoje.

Net jeigu kliento istorija yra persunkta nesėkmių, tikrai įmanoma surasti daugybę stiprybių. Kai asmuo, gyvenantis prieglaudoje, nori gyventi savarankiškai ir anksčiau buvo gyvenęs savarankiškai, stiprybė jau slypi tame. Daugybė socialinės paramos specialistų pirmiausia klausia, kas blogo vienam ar kitam žmogui nutiko. Tokiu būdu prarandama galimybė identifikuoti stiprybes. Geri klausimai: Kaip tu pajėgei judėti pirmyn taip ilgai? Kokios tavo būdo savybės leido tau tai padaryti? Kur gavai paramos? Klausimas „kaip sugebėjai judėti toliau“ yra esminis klausimas, kurį naudojame dairydami stiprybių praeityje.



Penkios kolonos

Atsigavimo veiksnių tyrimai atskleidė, kad jie gali būti sugrupuoti į keletą kategorijų (Wilken, 2010). Pavadinkime jas penkiomis atsigavimo proceso kolonomis:

1. Motyvacija: atsigavimo varomoji jėga, viltis, norai, siekiai.
2. Tapatybė: asmens tapatybės vystymasis, įskaitant savo gyvenimo istorijos kūrimą ir asmeninių stiprybių atradimą.
3. Žinios ir įgūdžiai, įskaitant gebėjimus, leidžiančius susitvarkyti su apribojimais ar negalia, vystyti autonomiją.
4. Statusas ir prasmės kūrimas - užsiėmimas prasmingomis veiklomis, reikšmingomis socialinėmis rolėmis, sveiki santykiai.
5. Socialinė ir materialinė pagalba, įskaitant ryšio palaikymą su panašią patirtį turinčiais, apgyvendinimą, darbą, sveikatos priežiūrą ir pagalbą.

Asmeninio profilio sudarymas (*daugiau III paskaitoje*) leidžia mums paieškoti, kur tos penkios kolonos stovi konkrečioje situacijoje. CARE metodais yra nukreiptas į esamas stiprybes ir galimybes, jų išlaikymą, o jeigu reikia - sutvirtinimą. Toks sutvirtinimas gali įvykti tiek iš kliento pusės, tiek ir iš jo aplinkos.

Paskutiniu metu tyrinėjame galimybes, kurias galima aptikti pirmiausia kliento natūralioje aplinkoje, nes būtent joje tos galimybės labiausiai matomos. Tokia aplinka gali būti kliento butas, jo lankoma parduotuvė, bendruomenės centras, draugų ir šeimos tinklas. Klientai gali elgtis labai skirtingai savo šeimoje ir ligoninėje. Mes taip pat puikiai žinome, kad klientai elgiasi visiškai skirtingai atostogų metu, nei būdami prieglaudoje ar globos įstaigoje. Taip pat tyrimai atliekami norint nustatyti, kokie natūralūs paramos šaltiniai trykšta kliento aplinkoje, o galbūt egzistavo anksčiau. Kalbama ir apie socialinį ratą.



2 TEMOS. PRATIMAI. DARBALAPIAI.

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

1 PRATIMAS. Stiprybės

Aš galiu	Aš turiu
Aš esu	
Aš noriu	Aš žinau



II Paskaita.

Kaip įvertiname stiprybes ir galimybes?

Mes ir tiesiogine to žodžio prasme, ir perkeltine prasme padedame klientams sukaupti jų stiprybes. Tai mes darome su tam tikru smalsumu toms stiprybėms. Paieška atliekama kasdieniame gyvenime ir natūraliai prasideda iškart, kai sutinkame klientą. Stiprybių ieškojimo procesą galime palyginti su laukinių gėlių skynimu miške. Žingsniuodami per mišką, laikas nuo laiko pastebime gražią gėlę. O jeigu žingsniuojame per mišką kartu, mums bus dar smagesnis ir pats pasivaikščiojimas, ir buvimas vienas su kitu. Bevaikščiodami mes surenkame stiprybes, ilgainiui rasdami jų vis daugiau ir daugiau, jos sudaro pilną puokštę. Taigi stiprybių surinkimas niekada nėra vienkartinė diskusija, vietoj to ją sudaro įvairūs pokalbiai, kartais išsidėstę per mėnesių mėnesius. Taigi tai nėra tiesiog lentelės užpildymas, bet nuoseklus atskleidimas vidinių konkretaus žmogaus gyvenimo stiprybių. Darbas su Asmeninio profilio sudarymu yra procesas, kurio metu socialinis darbuotojas juda kliento greičiu.

Kuo konkrečiau, tuo geriau. Ištekliai, aprašomi Asmeniniame profilyje dažnai skamba taip: aš gaunu paramos iš, pagalba, gera komunikacija ir t.t. Tai per daug abstraktu, reikia sukonkretinti. Klausimai, kuriuos gali kelti išgirdęs teiginį „mano santykiai su seserimi yra geri“ galėtų būti: o ką jūs kartu veikiate? Dėl ko manai, kad santykis geras? Ką tau jis reiškia? Lygiai taip pat su teiginiu „mano psichoterapeutas man labai padeda“ ir pan.

Esminis žodis, kuomet inventorizuojame galimybes yra KARTU. Inventorizuodami galimybes kartu reiškia tam tikrus darbo principus. Galima kartu žiūrėti į lenteles ir jas pildyti, bet tuomet turime turėti keletą dalykų omenyje. Visų pirma, gali būti, kad klientas nematys (ar dar nematys) tam tikrų savo stiprybių kaip stiprybių. Tuomet socialinis darbuotojas tiesiog vardins stiprybes pagal savo supratimą ir klaus, ar klientas atpažįsta jas turintis. Dažnai klientas sureaguos sakydamas „o tai stiprybė? Nemaniau.“ Tokiu būdu klientas pradeda atpažinti savo stiprybes. Tokios patirtys gali turėti teigiamą poveikį kliento savivertei, kliento ir specialisto ryšiui. Visgi turime suprasti, kad visi keliai veda į Romą ir daryti ką nors drauge yra geriau nei tik kalbėti apie tai. Pavyzdžiui, einant kartu apžiūrėti vietas, kurioje galima apsigyventi, kartu geriant kavą mieste ar tvarkant namus stiprybės pačios atsiskleis.

ieškant stiprybių praeityje ir dabartyje

Dabartyje: troškimai ir norai, esminės savybės, kultūriniai elementai, iš kurių semiamasi stiprybės, talentai, įgūdžiai, mokymosi patirtys, savigarba, dalykai, kurie įkvepia ir motyvuoja.

Anksčiau: būdas, kaip išgyventi sunkumai, atsparumas, pasiekimai, bet kokia iš kitų gauta parama.

Asmeninės savybės:	Aš esu
Talentai ir gebėjimai:	Aš galiu
Stiprybės iš aplinkos:	Aš turiu
Interesai ir troškimai:	Aš noriu
Žinios ir patirtis:	Aš žinau



2 PRATIMAS. Gyvenimo ratas*

Sritis	Dabartinės situacijos įvertinimas skalėje nuo 1 iki 10	Kokį pirmą žingsnį reikia žengti, kad būtum patenkintas situacija ir įvertinimas būtų 10?
Namų priežiūra		
Darbas		
Mokymasis		
Laisvalaikis		
Sveikata		
Rūpinimasis savimi (įskaitant finansus)		
Santykiai		
Prasmė (įskaitant dvasingumą)		

*Vietoj lentelės galima pasitelkti kitokį kūrybišką metodą, pavyzdžiui, piešti apskritimą ir užrašyti visas sritis arba daryti koliažą.



III. Paskaita

Gyvenimo kokybė, atsigavimas ir gerovė

Sritys

CARe modelyje naudojamos asmeninės sritys ir gyvenimo sritys kaip tam tikras kompasas. Žiūrime į sritis, atitinkančias norus ir tikslus.

Lentelė. Norai ir tikslai skirtingose srityse.

Norai ir tikslai, susiję su asmeninėmis sritimis	Norai ir tikslai, susiję su gyvenimo sritimis
Rūpinimasis savimi	Namai ir kaimynystė
Sveikata	Darbas
Prasmingumas	Mokymasis
Socialiniai ryšiai	Laisvalaikis

Gali būti, kad klientas vis dar formuluoja savo tikslus tam tikroje srityje, tačiau jau siekia tikslų kitoje srityje. Taigi atskiriame stadijas: tyrinėjimas, pasirinkimas, įgijimas ir išlaikymas. Tyrinėjimas reiškia orientavimąsi, teisingos informacijos surinkimą. Tai bazė, reikalinga sprendimams priimti ir tikslams išsikelti. Tuomet galima imtis veiksmų tikslams pasiekti. Galiausiai bus norima išlaikyti tai, kas pasiekta. Kartais klientas jau turi išsikėlęs tikslus ir norėtų gauti pagalbos juos įgyvendinant. Kartais klientui jau yra pavykę pasiekti tam tikrą norimą tikslą ir jis nori paramos išsaugoti tai, kas pasiekta, nes jam patinka, kuo tai praturtina jo gyvenimą.

Taigi reikalinga įvairi pagalba. Kelionės gidas šiais atvejais turi būti atverstas keliose skirtinguose puslapiuose. Dažnai yra ryšys tarp tikslų/norų vienoje srityje su atitinkamais tikslais/norais kitoje. Tai atkreipia mūsų dėmesį pažiūrėti, kaip jie susiję.

Sritimis paremtas modelis gali būti naudojamas norint įvertinti gyvenimo kokybę, kai klientas tiesiog duoda įverčius kiekvienai sričiai. Jeigu žmogus nori pagerinti gyvenimo kokybę tam tikroje srityje, mes laikoma tai jo siekiu. Pateiksime Franko pavyzdį, kad tai iliustruotume.

Frankas (1)

Frankas gyveno apsaugotame būste jau metus laiko. Jis prieš tris metus išsiskyrė su žmona ir turi šešiametę dukrą, Marcelę. Jo ryšys su buvusia žmona Kite labai ribotas ir jis retai mato dukrą.

Frankas turi savo kambarį ir mažą virtuvėlę, kuria yra labai patenkintas. Nepaisant to, jis svarsto pradėti gyventi savarankiškai, kadangi nori daugiau nepriklausomybės. Frankui atrodo, kad svarbu tvirtai stovėti ant savo kojų.

Frankas gauna pagalbą iš Ritos. Jie pažįsta vienas kitą jau kurį laiką ir puikiai sutaria. Jie pasitiki vienas kitą. Iš pradžių apsigyvenus apsaugote būste Frankui buvo sunku dėl to, kas įvykę jo praeityje. Rita atidžiai klausėsi ir suteikė jam daug paramos šiuo sunkiu laikotarpiu. Dabar Frankas nori viską pradėti iš naujo.

Vieną dieną Frankas ir socialinė darbuotoja Rita kartu pildė formą, kurioje įvardintos gyvenimo sritys, pavyzdžiui, gyvenamoji vieta, laisvalaikio užsiėmimai ir kita., bei diskutavo. Franko įverčiai buvo tokie: 7 balais jis įvertino savo apgyvendinimo situaciją, 5 - laisvalaikį, nes mano, kad jis tuščias.

Frankas yra tikras muzikos fanatikas. Kai jis pasakoja apie tai Ritai, jo akys nušvinta ir jis kalba labai garsiai. Jis visada norėjo išmokyti groti koku nors instrumentu, bet niekaip neprisiruošė. Jis ypač norėtų elektrine gitara pagroti vieną konkrečią grupės Led Zeppelin dainą "Since I've Been Lovin you".

Frankas įvertino savo socialinius ryšius 4 balais. Iš dalies dėl to, kad laisvalaikio mažai ką veikia, iš dalies dėl to, kad retai mato savo dukrą. Frankui atrodo, kad jis nepakankamai geras tėtis ir tai vis labiau tai jį erzina. Staiga jis supranta, kad norėtų įdėti daugiau pastangų į savo kaip tėčio rolę. Apie tai kalbant iškyla mintis, kad tai jam būtų labai prasminga.

Taigi Frankas ir Rita išsiruošė į kelionę įgyvendinti du Franko norus: atgaminti jo kaip tėčio vaidmenį ir mokytis groti elektrine gitara. Franko aistra akivaizdi abejais atvejais. O aistringi norai visada susiję su prasmės jausmu. Tokie norai transformuojami į kelionės tikslus.

Gali būti, kad kartais reikia duoti erdvės gyvenimo ar atsigavimo istorijai būti papasakota, gal klientas dar nepasiruošęs judėti į ateitį. Tokiais atvejais kliento norai ir poreikiai bus orientuoti į atgaminimą to, kas įvyko, ir siekį atkurti savo tapatybę. Paramos planas tai ir akcentuoja (daugiau Wilken & Hollander knygoje). Iš kliento istorijos natūraliai kyla Asmeninis profilis. Galima šį profilį naudoti tuomet, kai klientas pradeda

žiūrėti į ateitį ir norime nustatyti jo norus ir tikslus. Remiantis Franko situacija kaip pavyzdžiui, Rita jam labai padeda suprasti savo istoriją, kai jie bendrauja. Ši istorija taip pat suteikia informacijos kuriant Asmeninį profilį, tačiau kol kas ją padėsime nuošaliau - iki tol, kol dirbsime su ateities tikslais.



3 PRATIMAS. Asmeninis profilis

ASMENINIS PROFILIS © J.P. Wilken and D. den Hollander (2011; adapted from Rapp and Goscha, 2006)		Vardas:
<i>Dabartinės galimybės ir patirtys</i>	<i>Norai ir ambicijos</i>	<i>Ankstesnės galimybės ir patirtys</i>
	Apgyvendinimas	
	Darbas	
	Mokymasis	
	Laisvalaikis	
	Sveikata	
	Rūpinimasis savimi (įskaitant finansus)	
	Santykiai	
	Prasmė (įskaitant dvasingumą)	
Kokie norai man svarbiausi?		





IV Paskaita.

Asmeninis profilis

Asmeninis profilis yra įrankis, kylantis iš kliento ir skirtas klientui - padėti jam apžvelgti savo patirtis, norus ir ambicijas. Jis padeda sugrupuoti informaciją aiškiu būdu. Profilis sukaupia informaciją apie dabartinę situaciją, tikslus ir ambicijas, patirtis, stiprybes, galimybes ir įgūdžius, įgytus praeityje ir turimus dabartyje. Jis yra susijęs su tuo, kas klientą gyvenime įkvepia. Ne visos sritys privalo būti vienodai svarbios. Kaupiant informaciją pradedame nuo tų gyvenimo sričių, kuriose aiškūs norai ir ambicijos.

Asmeninis profilis atrodo taip:

ASMENINIS PROFILIS © J.P. Wilken and D. den Hollander (2011; adapted from Rapp and Goscha, 2006)		Vardas:
<i>Dabartinės galimybės ir patirtys</i>	<i>Norai ir ambicijos</i>	<i>Ankstesnės galimybės ir patirtys</i>
	Apgyvendinimas	
	Darbas	
	Mokymasis	
	Laisvalaikis	
	Sveikata	
	Rūpinimasis savimi (įskaitant finansus)	
	Santykiai	
	Prasmė (įskaitant dvasingumą)	
Kokie norai man svarbiausi?		





Pirmas stulpelis fiksuoja dabartinę situaciją. Informacija surenkama vadovaujantis šiais klausimais:

- Kaip mano gyvenimas dabar atrodo?
- Kas mano gyvenime svarbu, kuo aš mėgaujuosi?
- Ką aš galiu panaudoti?
- Kokios mano svarbiausios savybės, talentai ir interesai?
- Ką man leidžia daryti aplinka: kur ir į ką galiu kreiptis pagalbos ar paramos?

Vidurinis stulpelis žymi norus ir ambicijas įvairiose srityse.

Dešinysis stulpelis reiškia anksčiau buvusias patirtis. Informacija surenkama vadovaujantis šiais klausimais:

- Kokia situacija buvo anksčiau?
- Kokios yra mano patirtys?
- Kas man anksčiau buvo svarbu gyvenime?
- Kuo aš mėgavausi?
- Kokius įgūdžius ir žinias esu įgijęs anksčiau?
- Ką aš naudočiau?
- Kaip sau padėjau judėti toliau?
- Kokie žmonės ir kiti dalykai mano aplinkoje mane palaikė?

Nėra fiksuotos tvarkos, kaip pildyti sritis. Su kai kuriais klientais mes pradedame nuo tikslų ir ambicijų, su kitais - įvertindami dabartinę situaciją. Dar kitiems svarbiau pirma pažiūrėti į praeitį.

Profilis yra dinamiškas dokumentas. Jį pakartotinai galima naudoti norint suprasti, kur dabar esame. Chaotiškai grįžti prie tam tikrų skilčių. Tam tikru metu klientas gali būti padaręs pakankamai progreso ir įgijęs aiškų supratimą, paremtą įžvalgomis, ko jis nori ar kas yra jam svarbiausia. Tai užrašoma profilio apatinėje eilutėje.





5 PRATIMAS. Išankstinių įspėjamųjų ženklų planas

Įspėjamųjų ženklų planas © J.P. Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; based on Van der Werf e.a., 1998)		Vardas: Data:		
Fazės	Kliento pastebėti ženklai	Kitų pastebėti ženklai	Kliento veiksmai	Kitų veiksmai
Žalia				
Geltona				
Raudona				
Svarbi informacija				



IX Paskaita.

Įspėjamųjų ženklų planas

Įspėjamųjų ženklų planas¹ yra metodas, išvystytas Bert van der Werf (Van der Werf et al., 1998). Jame surašyti ženklai ir veiksmai, kurių reikia imtis užtikrinant veiksmingą atsaką.

Yra galimi keli plano variantai. Mes naudojame šviesoforo principą. Žalia reiškia, kad situacija saugi, klientas yra balanso būsenoje, savo asmeninėje erdvėje. Geltona reiškia, kad asmeninės ribos gali būti pasiektos. Raudona - jos jau peržengtos, klientas nesaugioje zonoje, nebėra balanse, galima krizė.

Įspėjamųjų ženklų planą gali parengti pats klientas, bet jis skirtas ir kitiems aplinkos žmonėms, kad galėtų kuo geriau padėti. Prieš kuriant jį svarbu pasiruošti. Tam galima naudoti Atkryčio prevencijos klausimyną.

ATKRYČIO PREVENCIJOS KLAUSIMYNAS

© J.P. Wilken and D. den Hollander (1999; 2011)

1. Streso veiksniai
 - 1.1 Kas priverčia jus įstempti?
 - 1.2 Kokios įtampos labiausiai išbalansuoja?
2. Simptomai
 - 2.1 Kokie simptomai leidžia pastebėti, kad viskas gali susiklostyti blogai?
 - 2.2 Ar yra konkreti tokių simptomų pasirodymo tvarka?
Pateikite simptomus
šviesoforo principu::
 - Žalia: viskas gerai
 - Geltona: pastebi, kad galėtų būti ir geriau
 - Raudona: nelabai gerai
 - 2.3 Kokie simptomai parodo aplinkiniams, kad einasi ne taip gerai, kaip galėtų?
3. Atkryčio prevencija, kurią vykda pats:
 - 3.1 Ar gali atpažinti kylantį streso lygį? Kaip? Kokie simptomai tau leidžia tai padaryti? Kurie neleidžia?

¹ Pavyzdžiai: http://www.mvbcn.org/home/mv1/smartlist_144/personal_actioncrisis_prevention_plan.html
<http://www.mentalhealthrecovery.com/recovery-resources/documents/CrisisPlan2012Manual.pdf>



3.2 Ką darai, kai apima stresas?
4. Kitų pagalba
4.1 Ką gali padaryti socialinis darbuotojas, kad padėtų išvengti atkryčio?
4.2 Kokie kiti žmonės gali tau padėti ir kokie jų veiksmai?
4.3 Kokie vaistai tau padeda išvengti atkryčio (pavadinimas, dozė)?
4.4 Kuomet reikėtų gerti vaistus (ar papildomus vaistus)?
4.5 Parašykite vardus, telefono numeris, kam skambinti, jei įvyktų atkrytis, jeigu reikėtų pasiekti jūsų gydytoją arba paguldyti į ligoninę.
5. Kita svarbi informacija:

Ispėjamųjų ženklų planas gali atrodyti taip.

Ispėjamųjų ženklų planas © J.P. Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; based on Van der Werf e.a., 1998)		Vardas: Data:		
Fazės	Kliento pastebėti ženklai	Kitų pastebėti ženklai	Kliento veiksmai	Kitų veiksmai
Žalia				
Geltona				
Raudona				
Svarbi informacija				

Geriausia rengti tokį planą, kai situacija yra stabili (žalia šviesa). Pirmiausia reikia nurodyti ženklus. Tai padeda klientui pažinti save. Ženkilai gali būti fiziniai, taip pat mintys. Galima iš pradžių surinkti visą ženklų sąrašą, po to išskaidyti po šviesoforą. Ženkilai





turi būti įvardinti kaip įmanoma tiksliau, pavyzdžiui, ne šiaip balsai, o labai konkretūs balsai, sakantys konkrečius dalykus, kurių negirdėti kitomis aplinkybėmis. Kitas pavyzdys - miegui skirtos valandos, jos gali skirtis žalioje, geltonoje ir raudonoje zonoje.

Kientui galima padėti, kai kiti pastebi įspėjamuosius ženklus ir juos nurodo. Iš anksto gali būti sutarta, kokių veiksmų imtis vienu ar kitu atveju.

Inventorizavus ženklus, galima kalbėti apie geriausius veiksmus, kurie padeda išlikti žalioje fazėje ar į ją grįžti.

Plano gale yra vietos svarbiai informacijai, pavyzdžiui apie vaistus, vardams ir telefono numeriams.

Įspėjamųjų ženklų planas © J.P. Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; based on Van der Werf e.a., 1998)		Vardas: FRAKAS Data: 2010 09 01		
Fazės	Kliento pastebėti ženklai	Kitų pastebėti ženklai	Kliento veiksmai	Kitų veiksmai
Žalia	Jaučiuosi gerai, einu į darbą, klausausi roko. Man viskas įdomu, malonu susitikti su žmonėmis.	Frankas eina į darbą, geria kavą, žiūri televizorių ir skaito naujienas. Sutariame dėl dalykų.	Užsitikrinu, kad diena eina kaip priklauso. Užmezgu kontaktą su žmonėmis, pavyzdžiui, Vilijamu ir Eliza.	Išlaikymas kontakto, manęs nespaudžiant, pavyzdžiui įtikinėjant, kad kažką turiu daryti dėl savo labo.
Geltona	Jaučiuosi spaudžiamas, nesuprantu, kas vyksta pasaulyje, naktinėju skaitydamas dalykus internete.	Frankas pradeda klausytis bliuzo, daug sėdi internete. Sunku rasti bendrą kalbą.	Paklausyti Led Zeppelin trečio albumo - tai nuramina. Pakviesti Elizą ir Džiaką išgerti kavos	Jeigu reikėtų, Rita gali pasiūlyti išgerti vaistus, bet jei atsisakysiu - tegul neįtikinėja. Jei Rita pastebi, kad man negerai, tegul aptaria tai su Eliza ir Džiaku.





			kartu. Grįžus iš darbo atlikti visus kasdienius veiksmus. Nueiti į terapinę grupę.	
Raudona	Aš įkalintas minčių apie tarptautines katastrofas. Kiti mane vis labiau spaudžia ir aš noriu priešintis.	Frankas nebemiega, nuolat įtikinėja kitus ir neklauso, ką jie sako. Įsijungia metalą. Nebesusikal bame.	Mane apėmė nerimas. Man reikia susirasti saugią erdvę, bet to negaliu padaryti pats. Man reikia valgyti sveikai, nes kitaip nusiilpsiu ir jausiuosi dar blogiau.	Rita turi būti su manimi kiek įmanoma ilgiau, tuomet jausiuosi ramesnis. Slaugytoja gali duoti vaistų papildomą dozę. Jei reikia gultis į ligoninę, Rita vyksta su manimi, bet su manim tegul geriau nešneka tuo metu.
Svarbi informacija	Nesvarbu, kad gali atrodyti sudrįgęs, Frankas niekada niekam nėra pakenkęs.			

Mokymų programos, skirtos atkryčiui suvaldyti, turi įvairiausių gerų rezultatų, remiantis tyrimais (Mueser et al., 2002). Jis patinka ir socialiniams darbuotojams, ir artimiesiems. Klientai taip įvardino jo poveikį:

- Geriau gali pasirūpinti savimi ir išvengti atkryčio.
- Jie nesijaučia savo nepaaiškinamų simptomų valioje, labiau pasitiki savimi ir kitais.
- Vietoj vien vaistų vartojimo, turi alternatyvių būdų tvarkytis.
- Planas duoda saugumo, lengva jį pristatyti kitiems.





Krizės planas

Ankstyvųjų ženklų plano variantas yra Krizės planas. Arba krizės kortelė, kurioje nurodyta informacija, jeigu klientas patektų į raudoną zoną. Klientas kortelę nešiojasi su savimi (piniginėje arba kišenėje). Nurodomi ne tik ženklai, bet ir vartojami vaistai bei pasirinkimai, susiję su psichiatrine pagalba. Iš anksto pasirinkus, kokią pagalbą gauti, galima užtikrinti, kad ji tokia ir bus (Sutherby and Szmukler, 1998; Sutherby et al., 1999).

Kortelės gali būti naudojamos įvairiai. Jose gali būti telefono numeriai ir kitos detalės apie artimuosius ar pagalbą. Joje gali būti apibūdinta, kas vyksta su žmogumi, kai jam negera. Nurodoma, kada ir kokios pagalbos žmogus tikisi.

Krizės kortelė

Šaltinis: www.crisiskaartggz.nl

Vardas:

Adresas:

Tel.:

Gimimo data:

Sveikatos draudimo numeris:

Kaip atrodo ženklai, kad patiriu krizę:

.

.

.

Stiprios krizės ženklai:

.

.

.





Kaip elgtis, jei patiriu krizę:

.....

.....

.....

(Pavyzdžiui: neliesk manęs. Jeigu reikia paliesti, pranešk tai iš anksto man. Man geriau, jei su manimi komunikuos tik vienas žmogus. Paskambink mano kontaktiniam žmogui ir paklausk, ar gali atvykti. Aš galiu atrodyti pavojinga, bet niekada nesu smurtavusi. Ne nurodinėjimas, o prašymas suveiks geriau.)

Informacija apie fizinę būseną:

.....

.....

(pavyzdžiui, per krizes man visada skauda galvą)

Vaistai, kuriuos vartoju:

Vaistai, jei būčiau paguldyta į ligoninę:

Man netinka šie vaistai:

Prašau paaiškinti man vaistų šalutinį poveikį. Jei aš negalėsiu suprasti, aptarkite tai su mano kontaktiniu žmogumi.

Jeigu man reikia atsigulti į ligoninę, norėčiau vykti į šią ligoninę:

.....





Adresas:

Tel.:

Gydytojas:

Komentarai:

Krizės atveju nedelsiant susiekite su šiuo žmogumi:

Vardas:

Ryšys su manimi

Adresas:

Miestas:

Telefonas:

El. paštas:

Ką turi padaryti mano kontaktinis žmogus:

.

(Pavyzdžiui, patikrinti, ar išeidama užrakinau namų duris. Paskambinti mano darbdaviui. Palaistyti mano augalus.)

Šeimos gydytojas (jeigu žino apie šią kortelę):

Vardas:

Adresas:

Miestas:

Kiti mano gydytojai:

Vardas(1): (Psichiatras)

Vardas(2): (Slaugytojas)





Gydymo įstaiga:

Adresas:

Tel.:

Data:

Parašas::

Apibendrinimas

Peržvelgėme pažeidžiamumo aspektus. Stiprybės ir pažeidžiamumas koreliuoja. Tai dvi vienos monetos pusės. Žiūrint iš atsigavimo perspektyvos, klientas turi dvi užduotis: susitvarkyti su savo apribojimais ir panaudoti savo stiprybes, kad atsigautų.

CARe modelis padeda klientams rasti erdvę įvairioms patirtims, priimti savo ribas ir išmokti geriausiai, kaip tik galima, tvarkytis su sunkumais. Kuo geriau žmogui sekasi išlaikyti balansą, išsaugoti asmeninę erdvę, tuo daugiau bus erdvės veiklos, kurios sukuria gyvenimo prasmę. Įspėjamųjų ženklų planas ir Krizės kortelė gali būti veiksmingos priemonės šiam balansui išlaikyti.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

TEMA2_KAIP ĮGALINTI SAVĖ IR SAVO PARAMOS ŠALTINIUS



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."

**Atsigavimas ir geros
savijautos planai**

Apšilimo pratimas

Sustokite ratu. Pasirinkite 1 žmogų, kurio gerai nepažįstate, kaip pratimo komandos draugą.

Su komandos draugu aptarkite šiuos klausimus:

- ▶ Ką aš žinau apie atsigavimą ir geros savijautos planus?
- ▶ Ką aš manau, kad žinau?
- ▶ Ką dar norėčiau sužinoti?

Į atsigavimą orientuotas mąstymas

- ▶ Bandykite akcentuoti savo stiprybes ir galimybes, o ne problemas ir ribotumą.
- ▶ 5 atsigavimo kolonos:
 - ▶ Motyvacija
 - ▶ Tapatybė
 - ▶ Žinios ir įgūdžiai
 - ▶ Statusas ir prasmės kūrimas
 - ▶ Socialinė ir materialinė pagalba

Stiprybės ir galimybės

- ▶ Atrandame savo stiprybes: dabartyje ir praeityje
 - ▶ Dabartyje: troškimai ir norai, esminės savybės, kultūriniai elementai, iš kurių semiamasi stiprybės, talentai, įgūdžiai, mokymosi patirtys, savigarba, dalykai, kurie įkvėpia ir motyvuoja.
 - ▶ Anksčiau: būdas, kaip išgyventi sunkumai, atsparumas, pasiekimai, bet kokia iš kitų gauta parama.
- ▶ 5 stiprybės sritys:
 - ▶ Aš noriu: norai, siekiai, interesai
 - ▶ Aš galiu: talentai ir įgūdžiai
 - ▶ Aš esu: asmeninės savybės, vertybės
 - ▶ Aš turiu: stiprybės iš aplinkos
 - ▶ Aš žinau: žinios ir patirtys

Pratimas

- Peržvelkite savo stiprybes, turimas dabar ir turėtas anksčiau naudodamiesi lentele. Pirmiausia apsvarstykite savo stiprybes ir tada aptarkite jas su šalia sėdinčiu žmogumi.

Aš galiu	Aš turiu
Aš esu	
Aš noriu	Aš žinau

Gyvenimo kokybė, atsigavimas ir gera savijauta

- ▶ Apžvelgsime žmogaus norus, galimybes, apribojimus, jo aplinkos ir santykių joje kokybę.
- ▶ Fazės: tyrinėti, pasirinkti, įgyti ir išlaikyti.
- ▶ Skirtingos sritys:

Norai ir tikslai, susiję su asmeninėmis sritimis	Norai ir tikslai, susiję su gyvenimo sritimis
Rūpinimasis savimi	Namai ir kaimynystė
Sveikata	Darbas
Prasmingumas	Mokymasis
Socialiniai ryšiai	Laisvalaikis

- ▶ Augimas visada yra įmanomas. Tačiau jo krypties, srities ir masto negalima nuspėti(J.P.Wilken)

Pratimas

- Apmąstykite savo asmenines ir gyvenimo sritis, naudodami 2 pratimo lentelę “Gyvenimo ratas”. Įvertinkite jas. Pirmiausia lentelę užpildykite patys, o tada aptarkite su šalia sėdinčiu žmogumi.

<i>Sritis</i>	<i>Dabartinės situacijos įvertinimas skalėje nuo 1 iki 10</i>	<i>Kokį pirmą žingsnį reikia žengti, kad būtum patenkintas situacija ir įvertinimas būtų 10?</i>
Namų priežiūra		
Darbas		
Mokymasis – išsilavinimas		
Laisvalaikis		
Sveikata		

Asmeninis profilis

- ▶ Asmeninis Profilis yra pagalbinė priemonė, skirta savo patirčių, norų ir ambicijų supratimui. Jį kuria pats asmuo.

ASMENINIS PROFILIS © J.P. Wilken and D. den Hollander (2011; adapted from Rapp and Goscha, 2006)		Vardas:
<i>Dabartinės galimybės ir patirtys</i>	<i>Norai ir ambicijos</i>	<i>Ankstesnės galimybės ir patirtys</i>
	Apgyvendinimas	
	Darbas	
	Mokymasis	
	Laisvalaikis	
	Sveikata	
	Rūpinimasis savimi (įskaitant finansus)	
	Santykiai	
	Prasmė (įskaitant dvasingumą)	
Kokie norai man svarbiausi?		

Pratimas

- Sukurti savo Asmeninį Profilį 3 pratimo lentelėje. Pasidalinkite savo patirtimis su visais ir papasakokite, ko išmokote.

ASMENINIS PROFILIS © J.P. Wilken and D. den Hollander (2011; adapted from Rapp and Goscha, 2006)		Vardas:
<i>Dabartinės galimybės ir patirtys</i>	<i>Norai ir ambicijos</i>	<i>Ankstesnės galimybės ir patirtys</i>
	Apgyvendinimas	
	Darbas	
	Mokymasis	
	Laisvalaikis	
	Sveikata	
	Rūpinimasis savimi (įskaitant finansus)	
	Santykiai	
	Prasmė (įskaitant dvasingumą)	
Kokie norai man svarbiausi?		

Pratimas

- ▶ Kokie tavo tikslai ir planai?
- ▶ Įsivertinkite save skalėje nuo 1 iki 10. Pasidalinkite savo mintimis su kitais ir pamatykite, kurioje skalės vietoje esate, palygint su kitais.

Nuo norų iki asmeninio veiksmų plano

Tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo vieno žingsnio (Kinų patarlė)

- Planas sudaromas išsirinkus svarbiausius ir labiausiai trokštamus tikslus. Plane aprašomi veiksmai ir veiklos, kurių reikia imtis, norint pasiekti tuos tikslus.

ASMENINIS PLANAS © J.P. Wilken and D. den Hollander (2010)				Vardas:	
				Data:	
Ko aš noriu pasiekti (mano tikslas)?					
Kodėl man tai yra svarbu?					
Ką darysiu aš	Ką darys kiti	Kada noriu pasiekti tikslą	Data dienos, kai pasiekiau tikslą	Užrašai	

Pratimas

- Sukurkite Asmeninį veiksmų planą, užpildydami 4 pratimo lentelę. Pasidalinkite savo patirtimi su visais ir papasakokite, ko išmokote.

ASMENINIS PLANAS © J.P. Wilken and D. den Hollander (2010)			Vardas:	
			Data:	
Ko aš noriu pasiekti (mano tikslas)?				
Kodėl man tai yra svarbu?				
Ką darysiu aš	Ką darys kiti	Kada noriu pasiekti tikslą	Data dienos, kai pasiekiau tikslą	Užrašai

Pasidalinimo ratas

- ▶ Ką aš išsinešu iš šios mokymų dienos?
- ▶ Koks yra pirmasis žingsnis, norint įgyvendinti tai, ką išmokau?
- ▶ Kas mane palaiko?

Stiprybė kaip atsvara psichosocialiniam pažeidžiamumui

Apšilimo pratimas

- ▶ Kam esu jautrus?
- ▶ Kaip su tuo tvarkausi?
- ▶ Ar žinau, kodėl tam esu jautus?

Pasidalinkite istorijomis su kitais.

Pažeidžiamumo samprata



Išmokyk žmones apie stiprybę, kurią jie jau turi (Vivekananda)

- ▶ Slekdami atsigauti žmonės iš naujo atranda save ir savo vietą pasaulyje, arba kitaip tariant, gyvenimo prasmę.
- ▶ Visi esame pažeidžiami.
- ▶ Vidiniai ir išoriniai streso šaltiniai:
 - ▶ Haliucinacijos ir kliedesiai
 - ▶ Fiziniai faktoriai
 - ▶ Emocijos
 - ▶ Socialinis spaudimas
 - ▶ Kasdieniai nepatogumai
 - ▶ Netikėti įvykiai.

Stiprybės atsveria pažeidžiamumą

- ▶ Svarbi atsigavimo dalis – suprasti ir priimti savo ribotumus bei su jais susigyventi. Svarbu išmokti gyventi prasmingą gyvenimą, nepaisant esamų sunkumų.
- ▶ Siekiant sumažinti savo pažeidžiamumą, reikia pasitelkti savo stiprybes ir išorinę pagalbą.
- ▶ Pažeidžiamumo įveika:
 - ▶ Orientacija į apsaugą.
 - ▶ Orientacija į efektyvų atsaką į stresą keliančius veiksnius.
- ▶ Asmeninė erdvė yra fizinė ir psichologinė komforto erdvė, kurioje jaučiatės saugiai.

Pratimas

- ▶ Koks pagalbininkas padėtų man įveikti sveikatos krizes?
- ▶ Ar turiu asmeninės erdvės poreikį? Kokios yra mano ribos?

Aptarkite su žmogumi, sėdinčiu šalia jūsų.

Komunikacijos strategijos

- ▶ Vengimas
- ▶ Buvimas dėmesingu
- ▶ Fasilitavimas
- ▶ Informatavimas
- ▶ Parama ir padrąsinimas
- ▶ Dialogas
- ▶ Derybos
- ▶ Viliojimas
- ▶ Įtikinėjimas (spaudimas)
- ▶ Prievarta

Išankstiniai artėjančios krizės ženklai

- ▶ Įspėjamųjų ženklų planas apima įspėjamuosius ženklus ir veiksmus, kurių reikia imtis, kad išvengtum krizės.
- ▶ Atkryčio prevencijos klausimynas taip pat gali būti naudojamas.
- ▶ Planas gali būti naudingas, kai žmogus jaučia, kad jo būsena artėja prie raudonosios zonos.

Įspėjamųjų ženklų planas © J.P. Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; based on Van der Werf e.a., 1998)		Vardas: Data:		
Fazės	Kliento pastebėti ženklai	Kitų pastebėti ženklai	Kliento veiksmai	Kitų veiksmai
Žalia				
Geltona				
Raudona				
Svarbi informacija				

Pratimas

- Sudarykite savo įspėjamųjų ženklų planą. Pasidalinkite juo su visais ir papasakokite, ko išmokote.

Įspėjamųjų ženklų planas © J.P. Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; based on Van der Werf e.a., 1998)		Vardas: Data:		
Fazės	Kliento pastebėti ženklai	Kitų pastebėti ženklai	Kliento veiksmas	Kitų veiksmas
Žalia				
Geltona				
Raudona				
Svarbi informacija				

Pasidalinimo ratas

- ▶ Ką aš išsinešu iš šios mokymų dienos?
- ▶ Koks yra pirmasis žingsnis, norint įgyvendinti tai, ką išmokau?
- ▶ Kas mane palaiko?

AČIŪ!

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



4 PRATIMAS. Asmeninis veiksmų planas

Tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo vieno žingsnio (Kinų patarlė)

ASMENINIS PLANAS © J.P. Wilken and D. den Hollander (2010)			Vardas:	
			Data:	
Ko aš noriu pasiekti (mano tikslas)?				
Kodėl man tai yra svarbu?				
Ką darysiu aš	Ką darys kiti	Kada noriu pasiekti tikslą	Data dienos, kai pasiekiau tikslą	Užrašai



V Paskaita.

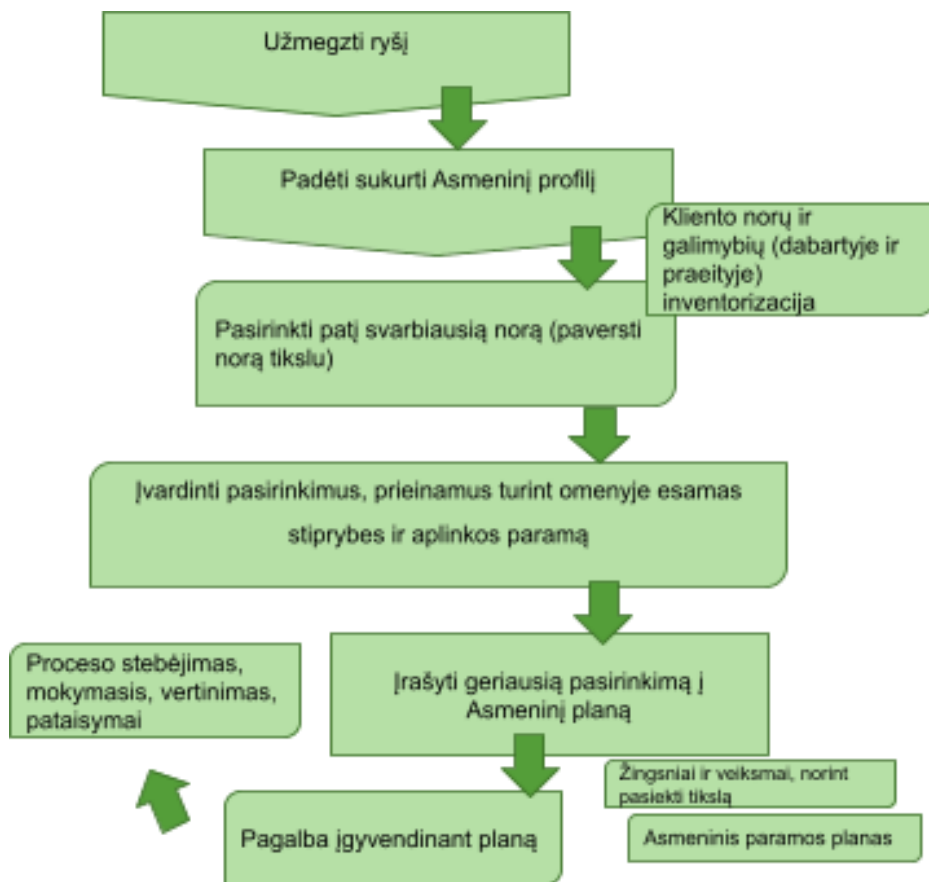
Nuo noro iki veikimo plano.

Mes manome, kad CARE modelis yra gidas. Trumpas metodologinių žingsnių aprašymas pateiktas lentelėje žemiau. Diagrama - tai kelionės planavimo įrankis CARE metode. CARE padeda mums rasti savo vietą kliento gyvenimo ir atsigavimo istorijoje. Vadovaujantis šiuo modeliu socialinis darbuotojas sukuria stiprų ryšį, kad padėtų klientui jo atsigavimo procese. Jis pripažįsta kliento žmogiškumą ir stiprybes, talentus ir kitas savybes.

Taigi mes panaudojame Asmeninį profilį ir Asmeninį planą kaip išteklius. Jeigu reikia, naudojame diagramas, leidžiančias išvardinti asmeninius pasirinkimus ir galimybes. Geriausi pasirinkimai įtraukiami į planą.

Taip socialinis darbuotojas padės klientui rasti savo kelią dabartyje ir ateityje, padės pažiūrėti į alternatyvas ir priimti sprendimus. Sprendimai bus paremti norais ir galimybėmis. Aiškus matymas, ko nori, padeda iškelti tikslą. Tikslas yra išvykimo platforma Asmeniniam planui. Plane taip pat nurodyta, ką turi daryti kiti žmonės - pagalbos tinklas ar socialiniai darbuotojai.

Kitame puslapyje paveikslėlyje pavaizduotas kelionės planavimas pagal CARE modelį.



Asmeninis planas apima ir socialinio darbuotojo pagalbos veiksmus. Atskiros Pamos planos tuomet nereikia, nebent socialinis darbuotojas manytų, kad tai bus naudinga, pavyzdžiui, jei norėtų detaliau aprašyti, kokių veiksmų jis imsis.

Socialinis darbuotojas teiks pagalbą tais atvejais, kai Asmeninis planas dar nesukurtas, pirmomis modelio fazėmis. Jis įsitikins, kad ryšys palaikantis nuo pat pradžios. Nuo pat pirmo kontakto aiškiai suprantama, kad kliento žmogiški poreikiai tokie patys kaip ir visų, pavyzdžiui, dėmesio, pripažinimo, įvertinimo poreikiai. Tuo laikotarpiu socialinis darbuotojas bandys įvertinti, kur šiuo metu yra klientas savo atsigavimo procese. Galiausiai, reikia pažinti kliento konkrečius poreikius dabartinėje gyvenimo situacijoje.

VI Paskaita.

Stiprybės ir pažeidžiamumas

Išmokyk žmones apie stiprybę, kurią jie jau turi (Vivekananda)

Kiekvienas žmogus turi savo galias ir negalias, stiprybes ir silpnybes, gebėjimus ir pažeidžiamumus.

Atsigavimo procese mes padedame žmonėms iš naujo atrasti save ir savo vietą pasaulyje, po to, kai jie patyrė sunkias patirtis. Mes padedame atstatyti jų jėgas.

Atsigavimo procesas gali būti apibūdintas kaip procesas, kurio metu žmonės auga iš pažeidžiamumo į stiprybes. Tai nereiškia, kad pažeidžiamumas išnyksta. Klientai dažniausiai išlieka jautrūs tam tikram stresui ar simptomams, lydintiems psichikos sveikatos sutrikimą, bet galbūt rečiau. Tai mokymasis susitvarkyti su tokiais situacijomis kuo geriau, sumažinti jų žalą.

Šioje paskaitoje kalbame apie pažeidžiamumą ir tai, kaip klientams galime padėti gyventi su juo. Socialinis darbuotojas turi dirbti įgalinimu paremtu būdu - padedant klientui atrasti savo stiprybes, kurios padaro gyvenimą įmanomą, nepaisant turimo pažeidžiamumo.

Pažeidžiamumas

Kaip jau minėta, visi esame pažeidžiami. Susergame. Patenkame į nelaimingus atsitikimus. Apskritai daug kas gali mums nutikti. Kiekvienas turime savo jautrumus. Vieni alergiški katėms, kiti šalčiui. Vieni negali pakęsti kitų naudojamo odekono ar kvėpalų. Kiti baisiai susierzina, jei ilgai turi laukti eilėje. Mes bandome išvengti dalykų, kurie mus verčia pažeidžiamais. Bet ne visada sėkmingai. Šienlige sergantys negali savęs užsidaryti visiškai nuo žiedadulkių.

Psichikos sveikatos sutrikimai dažnai reiškia didesnį jautrumą. O jautrumas gali turėti ir teigiamų pusių, pavyzdžiui galima stipriai jausti emocijas.

Ypatingas pažeidžiamumas gali iškilti įvairiai. Jį gali lemti genetika, sunkios gyvenimo aplinkybės vaikystėje ar paauglystėje, patirti trauminiai įvykiai. Pažeidžiamumas gali būti psichikos sveikatos sutrikimo pasekmė arba jo priežastimi. Pažeidžiamumas gali kilti ir iš smegenų pažeidimų (Witteveen et al., 2010).

Frankas (2): kas atsitiko anksčiau?

Prieš Frankui apsigyvenant apsaugotame būste, baisiai daug visko įvyko. Frankas gimė, kai jo tėvams buvo virš keturiasdešimt ir buvo vienintelis vaikas. Anot jo, su mama sutarė gerai, prasčiau su tėčiu, kuris atrodė visada griežtas. Frankui atrodė, kad niekada nesugebėjo įtikti aukštiems tėčio reikalavimams.

Nepaisant to, kad buvo labai protingas, Franko pažymiai mokykloje buvo prasti. Jį

domino ne mokykla, o žvaigždės ir kosmosas. Mokytojai jį laikė mąsliu ir į vienetą linkusiu vaiku, atitrūkusiu nuo mokyklos realybės. Vėliau Frankas įstojo į profesinę mokyklą, bet ten neįsitvirtino. Po keleto metų pradėjo dirbti sandėlyje. Nepaisant to, kad mokytojai manė, kad toks darbas jam per prastas, Frankui patiko tai, ką darė: jis galėjo skirti laiko sau pačiam ir savo interesams. Valandų valandas skaitė apie visatą.

Kai jam buvo dvidešimt, prasidėjo problemos. Mama staiga susirgo ir mirė. Franko domėjimasis visata tapo siaubingomis mintimis apie visatos laukiančią katastrofą, kurią tik jis gali sustabdyti. Jis pateko į psichiatrinę ligoninę po to, kai kurį laiką bastėsi gatvėmis, pripuldamas prie žmonių pasakoti savo gąsdinančių minčių. Jis praleido ligoninėje kelis mėnesius, jam diagnozuota schizofrenija. Kai buvo pritaikyti vaistai, jis grįžo gyventi su tėvu ir į darbą sandėlyje.

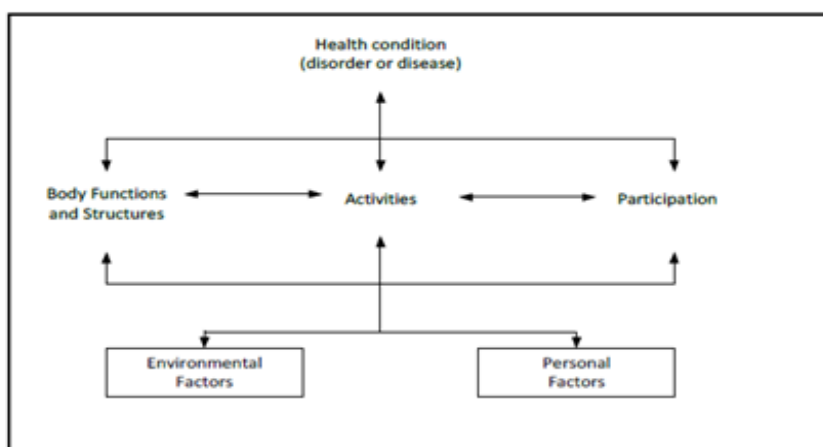
Vėliau jis kelis kartus vėl atsidūrė ligoninėje. Tie kartai išmušė jo gyvenimą iš vėžių. Pasidarė aišku, kad Frankas labai pažeidžiamas. Naudosime jo situaciją kaip pavyzdį kalbėdami apie stiprybes ir pažeidžiamumą.

Pažeidžiamumas gali būti lemtas psichikos ir fizinės sveikatos veiksnių. Jie gali nuvesti iki negalios - paveikti galėjimą gyventi mūsų visuomenėje.

Papildoma informacija mokymų vedėjui: lentelėje žemiau pavaizduota Tarptautinė funkcionavimo, negalios ir sveikatos klasifikacija (WHO, ICF, 2001). Šioje klasifikacijoje terminas funkcionavimas reiškia mūsų biologinį funkcionavimą. Veiklos yra susijusios su įgūdžių naudojimu, o dalyvavimas su socialiniu funkcionavimu. Aišku, normalios kasdienės veikos ir socialiniai kontaktai gali būti ryškiai paveikti negalios.

Lentelė. Tarptautinė funkcionavimo, negalios ir sveikatos klasifikacija

The ICF Model: Interaction between ICF components

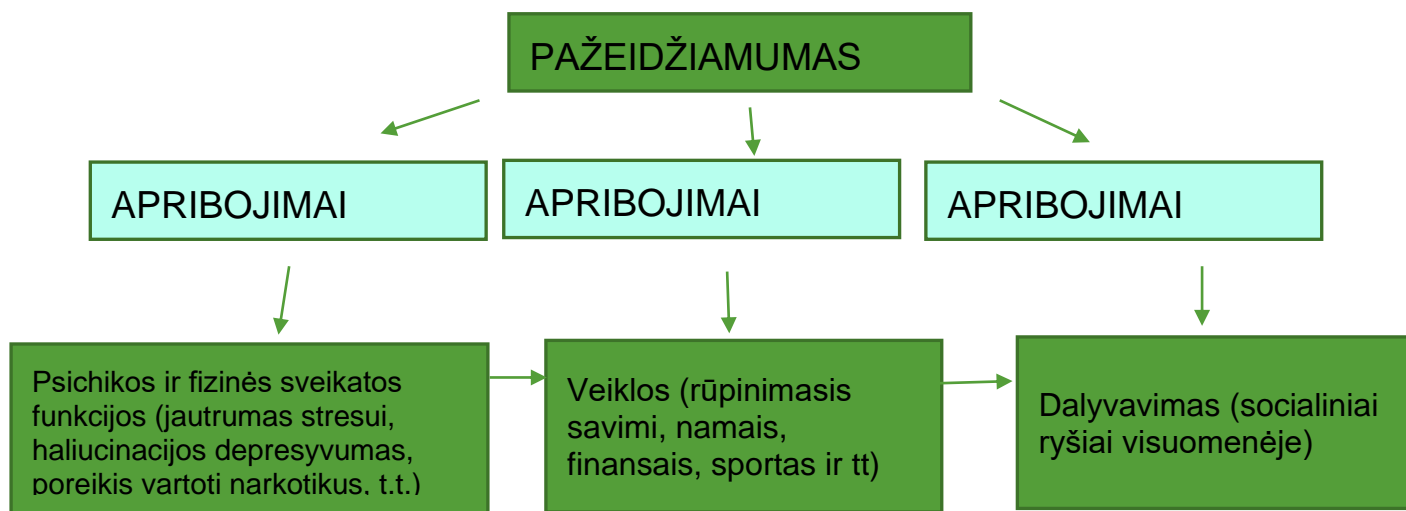


ICF 2001, p. 18



Sąveika tarp skirtingų veiksnių iliustruota kitoje lentelėje.

Lentelė. Pažeidžiamumo bruožai ir sąveikos.



Frankas (3) negalios ir dalyvavimo sunkumai

Bėgant metams paaiškėjo, kad Frankas labai jautrus pokyčiams jo gyvenime, pavyzdžiui, persikėlimas į kitus namus, darbo keitimas (savo ar ne savo noru), praradimas svarbių žmonių (dėl mirties ar kitų priežasčių). Frankas reaguodavo į šiuos dalykus įkrisdamas į savo grandiozines idėjas, kurias psichiatrai pavadino haliucinacijomis. Jis vis bandydavo įtikinti kitus, net nepažįstamus, jo minčių svarba. Tai darydamas jis buvo lyg pašėlęs. Tai galėjo išgąsdinti žmones, nors Frankas nė musės nenuskriaustų. Bet jis pateko į ligoninę, todėl jautėsi bergždžias ir niekam nereikalingas, jautė, kad jo gyvenimas beprasmis. Gėrė daug alaus, kad užgniaužtų tuos jausmus. Tai savo ruožtu sukėlė daug problemų su tėvu, kaimynais, psichiatrais ir vėliau - su žmona Kite. Praėjus keliems mėnesiams jo nuotaika pasitaikydavo ir jis sumažindavo alkoholio kiekį, nors niekada pilnai nenustodavo gerti.

Sutrikęs jo psichikos sveikatos funkcionavimas lėmė pokyčius veiklose. Kuomet aiškino visiems savo grandiozines mintis, jis mesdavo visa kitą. Kuomet gerdavo, nesirūpindavo savimi ir savo išvaizda.

Tai lėmė visokias dalyvavimo problemas - jis buvo atleistas, žmona jį paliko, jis liko vienas.

Žmonės su nerimo sutrikimu dažnai jaučia daug įtampos viduje, kuri gali lemti panikos priepuolį. Kitiems stresas lemia klaidas ir haliucinacijas.



Kitas pažeidžiamumo tipas lemia jautrumą išoriniams stimulams. Daugiausia tai socialinio streso šaltiniai, pavyzdžiui, kai kiti per daug reikalauja arba elgiasi perdėtai globėjiški. Jeigu streso yra tiesiog per daug - daugiau nei žmogus gali pakelti - jis išsibalansuoja, kyla problemos tokios kaip psichozė ar depresija.

Streso šaltiniai

Daug streso gali lemti atkrytį. Stresas gali kilti dėl:

- haliucinacijų ir kliesių;
- fizinių faktorių;
- emocijų;
- socialinio spaudimo;
- kasdinių nepatogumų;
- netikėtų įvykių.

Fiziniai veiksniai gali išmušti iš balanso kūne, pavyzdžiui, gripas, brendimas, menopauzė, nėštumas. Pokyčiai kūne gali lemti stresą.

Emocijos irgi gali kelti pavojų. Labai emociškai stiprūs ryšiai gali sukurti stresą, pavyzdžiui, kai esame įsimylėję, arba kai kiti verčia kalbėti apie jausmus. Egzistuoja trys su ryšiais susijusio streso tipai: prieraišumo nerimas, simbiozės nerimas ir atsiskyrimo nerimas (Offerhaus, 1983). Pateiksime pavyzdį.

Įsimylėti yra nuostabus jausmas. Jis suteikia mums pasitikėjimo savimi dozę. Bet tai yra ir rizika. Gali būti, kad įsimylėjimas lems psichozę, kad susiliejęs su partneriu prarasi save, atsiduosi jam, nieko nepasiliksi sau. Intymumas gali gąsdinti, nes atrodo, kad tirpti partneryje. Ryšys atima daug energijos ir reikia papildomos energijos išlaikyti balansui. Keli dalyviai tyrime ilgai nebuvo įsimylėję ar buvo įsimylėję be atsako. Dalis jų buvo tokios žvaigždės kaip Jody Foster (Boevink et al., 2002, pp. 111-112).

Socialinė aplinka, kurioje daug įtampų, gali būti rimtas stresorius. Aplinka gali sumažinti stresą, bet gali jį kelti. Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie yra patyrę psichozę gali vėl ją patirti, jei kiti žmonės jų aplinkoje labai stipriai ir labai dažnai reiškia emocijas - kartu su kritika, priešikumu, arba nenusipėjamomis nuotaikomis.

Kasdieniai nepatogumai gali irgi sukelti diskomfortą ir suerzinti, pavyzdžiui, jei socialinis darbuotojas visada vėluoja, vis trūksta cukraus, nuolat kyla finansinės problemos ir t.t.

Staigūs įvykiai gali sugriauti dienos ritmą - artimųjų mirtis, kūdikio gimimas, persikraustymas, darbo keitimas.

Boevink et al. (2002) aprašo pavyzdį - vykimas į atostogas. Tai irgi gali išmušti iš vėžių. Nemažai tyrimo dalyvių turėjo labai neigiamų patirčių atostogų metu, nes patyrė būklės pablogėjimą ir pateko į ligoninę ten, kur atostogavo. Tai gali lemti, kad žmonės niekada nebe norės atostogauti. Bet neatostogaudamas nerimo nepašalinsi. Geriau blogas patirtis pakeisti geromis. Kitą kartą labiau pasiruošti atostogoms. Galbūt neskristi į kitą šalį, o pailsėti netoli namų, išvykti trumpam. Pasirinkti gerą kompanjoną, kurį gerai pažįsti ir kuriuo pasitiki. Atostogauti taip, kad išlaikytum savo dienos struktūrą ir ritmą.

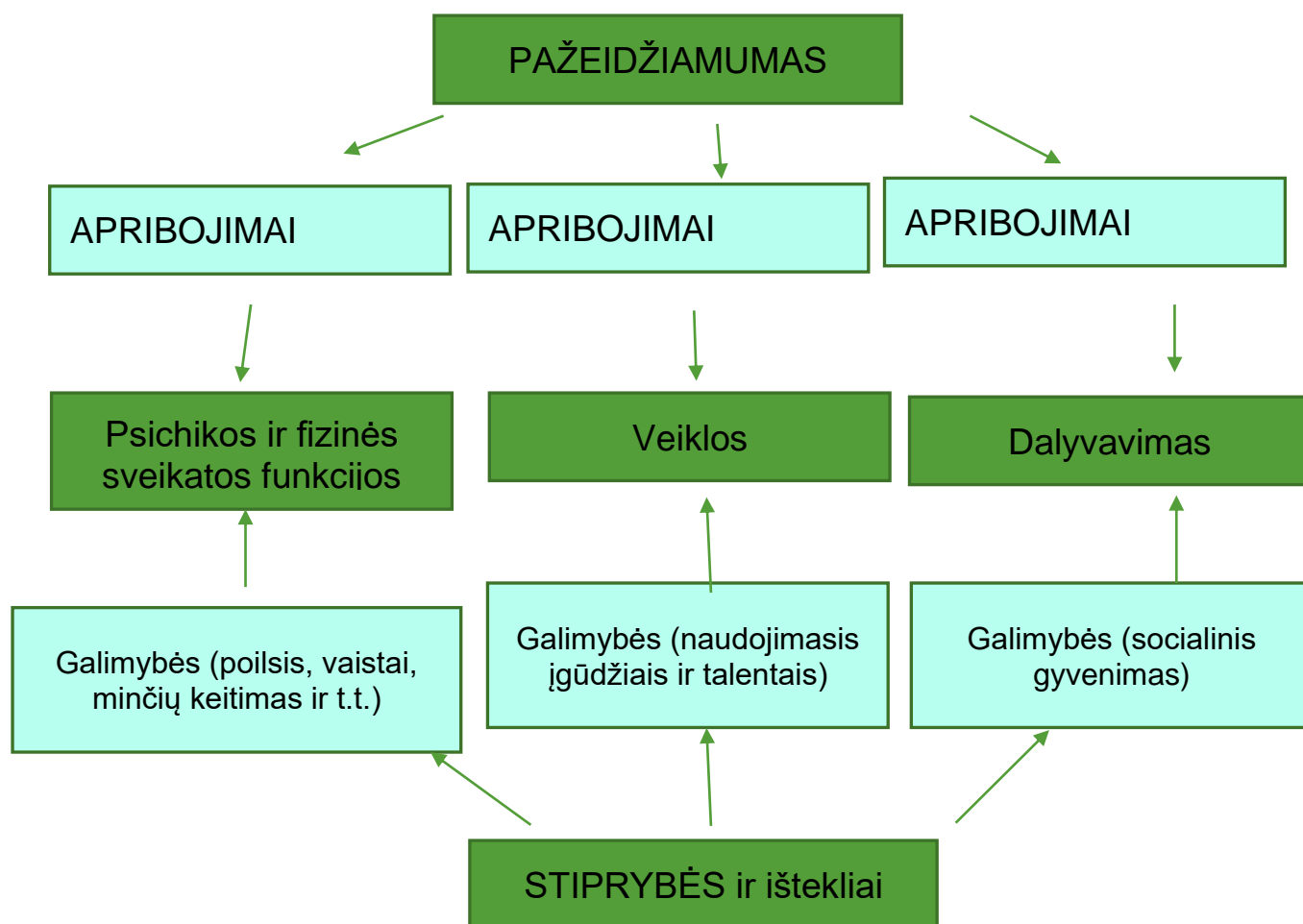


VII Paskaita.

Stiprybės, atlaikančios pažeidžiamumą

Atsigavimo proceso metu žmogus pažįsta savo silpnybes, priima jas ir išmoksta su jomis gyventi. Socialinis darbuotojas labai reikšmingas pagalbininkas. Tvarkantis su pažeidžiamumu reikia dviejų dalykų: stiprybių ir išorinės pagalbos.

Lentelė. Pažeidžiamumas ir stiprybės.



Išteklių pavyzdžiai - vaistai, saugi erdvė, kitų žmonių pagalba. Gavimas pagalbos iš kitų, kurie irgi turi panašius pažeidžiamumus, yra labai svarbus. Olandijoje gausu asociacijų, apjungiančių žmones su ta pačia diagnoze.

Frankas (4): stiprybės atlaiko pažeidžiamumą

Bėgant metams Frankas išmoko iš naujo atrasti savo stiprybes visais trimis lygiais.

Psichikos funkcionavimo lygiu jis išmoko atpažinti, kad kai aiškina savo idėjas kitiems, gali būti labai intensyvus ar įkyrus, o tai lemia, kad žmonės išsigąsta ir vengia jo. Štai tokias galimybes jis atrado su tuo tvarkytis: imtis veiksmų pagal įspėjamųjų ženklų planą pastebėjus, kad taip elgiasi, pasikalbėti su slaugytoju (arba socialine darbuotoja Rita), gerti vaistus. Tuomet kai jaučiasi, kad jo gyvenimas tuščias ar beprasmis, jam geriausia užsidaryti savo kambaryje ir klausytis muzikos. Tais atvejais irgi jam padeda pasikalbėti su slaugytoju ar Rita.

Frankas mokosi priimti savo ribotumus veikloms. Jis sudarė veiklų, kurias daro kasdien, sąrašą - pusryčiai, dušas ir pan. Palaikantys pokalbiai paskatina juos kasdien atlikti, taip muzikos klausimas, ypač grupės Led Zeppelin.

Dalyvavimas. Frankas eina į susitikimus su kitais panašią kaip jis patirtį turinčiais žmonėmis, kad nesijaustų vienišas.

Kartu su klientu socialinis darbuotojas gali naudoti Asmeninį profilį kuriant planą pažeidžiamumui suvaldyti. Tokiu būdu mobilizuojamos stiprybės ir resursai.

Įveika

Kai kalbame apie tai, kaip žmonės išlaiko balansą savo gyvenime, kalbame apie įveiką. Įveikos metodai padeda susitvarkyti su stresu, sumažinti streso daromą žalą kasdieniam gyvenimui ir santykiams. Jeigu įveikos metodai nepadeda ar žmogus negauna pakankamai kitų paramos, yra grėsmė patirti psichozę.

Taigi psichozės patyrimas priklauso ir nuo to, kiek geros yra įveikos strategijos. Tokių strategijų pavyzdžiais gali būti ir miegas arba atsitraukimas - duodant kūnui ir protui šiek tiek pailsėti.

Yra du įveikos tipai. Vienas orientuotas į apsaugą - vaistų vartojimas, gyvenimas apsaugotame būse. Kitas orientuotas į efektyvų atsaką į stresą keliančius veiksnius, kurie kartais susikaupia. Ne visada galima kontroliuoti aplinkybes, kuriose kyla stresas. Tuomet įveika bus sudaryta iš poilsio ir atsipalaidavimo, kalbėjimo apie tai, kas vyksta, su patikimu žmogumi, ėjimą pasivaikščioti, vaistų vartojimą.

Frankas (5): įveika

Net kai Frankas gyveno apsaugotame būste jis patirdavo laikotarpius, kuomet užsidarydavo kambaryje ir dienų dienas negalėjo atsikelti iš lovos. Tai dažniausiai atsitikdavo po pokyčių. Taip atsitiko, kai pirmą kartą atėjo Rita. Ji sugebėjo prikalbinti Franką papsakoti, kas vyksta. Anksčiau socialiniai darbuotojai peikdavo Franką, esą jis

tingus. Rita bendravo kitaip. Ji parodė, kad supranta ir pagyrė, kad jis saugo save, kad visko nebūtų per daug. Taip pat atkreipė dėmesį, kad ilgas gulėjimas lovoje taip pat gali pradėti erzinti ir aptarė, ką jam tai reiškia. Jie nutarė, kad Frankui svarbu prisitaikyti prie to, kaip jis linkęs įveikti sunkumus. Tai suteikė Frankui drąsos grįžti į gyvenimą ir jis ėmė mažiau laiko leisi užsidaręs.

Franko įveikos strategija (ilgai gulinėti lovoje) buvo nepakankama, nes tai užstėsdavo per ilgai ir lemdavo jo vienetvę. Prisitaikydama, neteisdamą Rita padėjo Frankui panaudoti šią strategiją efektyviau.

Asmeninė erdvė

Tyrimai rodo, kad jautriems žmonėms svarbu turėti asmeninę erdvę (Wilken, 2010). Tai erdvė, kur jautiesi saugus - gali būti fizinė erdvė, pavyzdžiui, kambarys, arba psichologinė erdvė - niša galvoje. Toje erdvėje ramybė išlaikoma, jautiesi gerai ir atsipalaidavęs. Jos ribas nulemia tavo galimybių ribos. Jei artėji prie savo galimybių ribos, atsiranda įspėjamieji ženklai. Klientams svarbu juos atpažinti ir panaudoti įveikos strategijas laiku.

Asmeninė erdvė yra labai intymi. Ji tik tavo vieno ir esi vienintelis jos šeimininkas. Niekas negali jos užimti ar perimti kontrolės. Tokią nišą galima palyginti su gamta - saugomose teritorijose kartais yra ženklų, neleidžiančių įeiti. Tokių ženklų reikia ir asmeninei erdvei apsaugoti. Žinoma, kartais šeimos nariai, socialinis darbuotojas ar bičiulis gali padėti saugoti tą erdvę, padėti pastebėti įspėjamuosius krizės ženklus ar sąmoningai palikti susijaudinusių žmogų ramiai pabūti vienam savo erdvėje. Socialinis darbuotojas yra paramos šaltinis, kuris žino, kada nesikišti į asmeninę erdvę.

Kartais klientai skiria labai daug energijos tvarkyti savo asmeninei erdvei.

Tomas

Tomas yra labai energingas žmogus. Visgi jam reikia suvaldyti savo energiją, kad neatsidurtų pavojuose zonoje. Buvimas ramybės būsenoje - jam yra pasiekimas. Jo asmeninės erdvės požymis yra ramybė. Ramybė suteikia jam kontrolę ir saugumą. Tomo namai teikia jam saugumą, nes kasdienė rutina jam gerai pažįstama. Jam svarbu nuolat jausti kontrolę (pavyzdys iš Wilken, 2010).

Fizinę erdvę, kuria daliniesi su kitais, jeigu joje telpa asmeninė erdvė, galime vadinti tinkama socialine erdve.



VIII Paskaita.

Komunikacijos strategijos

Komunikacijos strategijų modelis suteikia galimybę pasirinkti įvairias strategijas, kurios tinka konkrečiam klientui konkrečioje situacijoje. Leidžia pasitelkti smegenų šturmo metodą jų ieškant ir vėliau jas įvertinti. Leidžia naudoti kelis skirtingus požiūrio kampus.

Lentelė. Komunikacijos strategijos

© J.P. Wilken and D. den Hollander (1996, 1999; 2010)

Strategijos	Elementai, kurie gali būti strategijos dalimi
1. Vengimas	<ul style="list-style-type: none">- Būk kantrus, draugiškas, laikykis atstumo, stebėk su krisleliu abejonės.
2. Buvimas dėmesingu	<ul style="list-style-type: none">- Būk atviras, čia ir dabar; klausykis kito žmogaus patirčių ir konteksto; neužsiverk.- Būk klausytojas; venk aktyviai į pokalbį įsitraukti pats.- Sukelk pasitikėjimą tiesiog pilnai būdamas kartu.- Tavo nuomonė nesvarbi (šiuo momentu).- Pažvelk į viską iš kito žmogaus perspektyvos.
3. Fasilitavimas	<ul style="list-style-type: none">- Sukurk saugią, palaikančią aplinką.- Suteik geros kokybės sveikatos ar socialinę pagalbą padėdamas patenkinti bazinius poreikius (būti išklausytam ir suprastam, gauti paramą maistu, pinigais, prieglobsčiu ir t.t.)- Naudok tinkamas pokalbio technikas, priklausomai nuo pašnekovo kognityvinių gebėjimų.
4. Informavimas	<ul style="list-style-type: none">- Lygiavertiškai keiskis informacija.- Surink informaciją, kas žmogui svarbu (vertybės, norai, pasirinkimai).- Dozuok informaciją - ne per greitai, ne per daug.- Suteik informaciją apie galimybes (individuali parama, paslaugos, programos ir t.t.).
5. Parama ir padrąšinimas	<ul style="list-style-type: none">- Suteik paramą (moralinę, socialinę, kasdieniame funkcionavime).- Kurk ryšį.- Motyvuok ir padrąsink, įkvėpk ir suteik vilties.- Pabrėšk stiprybes ir galimybes.
6. Dialogas	<ul style="list-style-type: none">- Dialogas apima anksčiau minėtas 2-5 strategijas.





	<ul style="list-style-type: none">- Abipusis bendradarbiavimas.- Siek atvirumo bendriems tikslams.- Padėk pamatus bendram tyrinėjimui, tikslų kėlimui, plano kūrimui ir veiksmų įgyvendinimui.
7. Derybos	<ul style="list-style-type: none">- Derėkis, remdamasis bendru sutarimu ir pasitikėjimu, kuomet žmogus tam pasiruošęs, kad būtų atliepti jo interesai.- Surask balansą tarp žmogaus interesų, socialinio rato ir bendruomenės.
8. Viliojimas ↑	<ul style="list-style-type: none">- Suteik informacijai spalvų, pagundos elementų, pabrėšk naudą.
9. Įtikinėjimas ↑ (spaudimas)	<ul style="list-style-type: none">- Paragink, pateik argumentus, kodėl veikti būtina.
10. Prievarta ↑	<ul style="list-style-type: none">- Suteik priežasčių, kodėl socialinis darbuotojas ar komanda vis dar įtikinėja, nepaisant pavojaus žmogui ir kitiems aplinkiniams.

Modelis padeda pasirinkti geriausią komunikacijos strategiją. Strategija parenkama įvertinus pasipriešinimą. Mes suprantame, kad pasipriešinimas yra normalus ir sveikas reiškinys. Reikia suprasti pasipriešinimo kontekstą. Yra skirtumas tarp pasipriešinimo aplinkybėms ar veiksams ir pasipriešinimo žmonėms. Gali būti, kad pasipriešinimas kyla dėl dar kitų aplinkybių, pavyzdžiui, žmogus ką tik gavo baudą už mašinos parkavimą ir dėl to yra irzlus su socialiniu darbuotoju.

Pasipriešinimas duoda socialiniam darbuotojui signalą. Reikia atidžiai įvertinti, ar šis signalas reiškia, kad yra problemų su pačiu santykiu. Kuo daugiau pasipriešinimo, tuo geriau rinkis strategiją iš sąrašo pradžios. Nuo šio pradžios taško reikėtų artėti link dialogo.

Ryšio kūrimas yra ilgas procesas. Naudingos strategijos trumpalaikėje perspektyvos (pvz.: klientas išgėrė vaistus) gali lemti stagnaciją ilgalaikiame procese (bet jis mumis nebepasitiki). Strategijos yra kontinuumas - tarp ekstremumų yra daug niuansų.

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



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups