ZERO COERCION

TM_2

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING PROGRAM FOR THE
MANAGEMENT OF SCHIZOPHRENIA CRISIS
IN HOME ENVIRONMENTS

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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDEX: TRAINING MATERIALS 2	Page.
Prezentare cum sa ma abilitez pe mine si persoanele de sprijin?	3
Foi de lucru	27

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

CUM SĂ MĂ ABILITEZ PE MINE ȘI SUPORȚII MEI?

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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

Planul de recuperare personală și bunăstare ca ghid

Exercițiu de încălzire

Vă rog să vă strângeți într-un cerc. Alegeți pe cineva cu care nu cunoașteți bine cu care să discutați.

Subiectul este:

- Ce știu despre planurile de recuperare personală, recuperare și bunăstare?
- Ce cred că știu?
- Ce altceva aș vrea să știu?
- Open in Google Translate

Gândirea recuperării personale

- Concentrați-vă pe evidențierea punctelor forte și a posibilităților, nu a problemelor și limitărilor.
- 5 elemente de recuperare
  - Motivație
  - Identitate
  - Cunoștințe și abilități
  - Statutul și crearea sensului
  - Sprijin social și material.

Puncte tari și posibilități

- Căutarea punctelor forte din prezent și trecut:
- Acum: aspirații și dorințe, calități esențiale, aspecte culturale din care derivă sprijinul, lucruri bucurate, talente, abilități, experiențe de învățare, mândrie, lucruri care inspiră și motivează.
- Apoi: felul în care cineva a perseverat, rezistența, realizările cuiva, orice sau oricine de la care a fost primit sprijin.
- 5 zone de puncte forte
  - Îmi doresc: dorințe, interese și aspirații
  - Pot: talente și abilități
  - Sunt: valori de bază, caracteristici personale
  - Am: puncte tari ale mediului
  - Știu: cunoștințe și experiență

Exercițiu

- Vă rugăm să căutați punctele forte în trecutul și în prezent folosind foaia de lucru
- 1. Puncte forte. Mai întâi lucrați singur și apoi împărtășiți cu o persoană de lângă dvs..

Eu pot	Eu am
Eu sunt	
Eu vreau	Eu știu

Quality of life, recovery and well-being

- Ne uităm la dorințele persoanei, oportunitățile, limitările și calitatea mediului în raport unul cu celălalt.
- Faze de explorare, alegere, dobândire și păstrare.
- Diferite domenii:

Dorințe și/sau obiective atribuite unuia sau mai multor domenii	Dorințe și/sau obiective atribuite unuia sau mai multor domenii
Auto-îngrijire	Casa și veci
Sănătate	serviciu
Semnificație	Învățare
Relații sociale	Recreere

- Dezvoltarea este întotdeauna posibilă, dar în ce domeniu, când și în ce măsură - nu poate fi prezisă(J.P.Wilken)

Exercițiu

- Vă rugăm să vă gândiți la domeniile dvs. personale și de viață folosind fișa de lucru 2. Cercul vieții. Dați aprecieri. Mai întâi lucrați singur și apoi împărtășiți cu o persoană de lângă dvs..

Domeniu	***Evaluarea situației actuale pe o scară 1-10***	***Care este un prim pas către dorință sau ambiție (valoarea de evaluare 10)?***
Locuire		
Serviciu		
Învățare-educație		
Recreație-timp liber		
Sănătate		
Îngrijire personală/ autoîngrijire(inclusiv financiară)		
Relații		
Semnificație (inclusive spiritualitate, religie)		

PROFIL PERSONAL

- Profilul personal este un instrument de la și pentru client, pentru a-l ajuta să dobândească o imagine de ansamblu asupra experiențelor, dorințelor și ambițiilor sale.

PROFIL PERSONAL		Nume:
Posibilitățile și experiențele actuale	***Dorințe și ambiții***	***Posibilități și experiețe anterioare***
	Locuire	
	Serviciu	
	Învățare-educare	
	Recreație-timp liber	
	Sănătate	
	Îngrijire personală-auto-îngrijire (inclusive financiară)	
	Relații	
	Semnificație (incșlusiv spiritualitate, religie)	
Care dorințe sunt cele mai importante pentru mine ?		

Exercise

- Write down a personal profile for yourself using worksheet 3. Personal Profile. Please share your learning experience in an auditorium.

PROFIL PERSONAL		Nume:
Posibilitățile și experiențele actuale	***Dorințe și ambiții***	***Posibilități și experiețe anterioare***
	Locuire	
	Serviciu	
	Învățare-educare	
	Recreație-timp liber	
	Sănătate	
	Îngrijire personală-auto-îngrijire (inclusive financiară)	
	Relații	
	Semnificație (incșlusiv spiritualitate, religie)	
Care dorințe sunt cele mai importante pentru mine ?		

Exercițiu

- Ce părere aveți despre obiective și planuri? Vă rugăm să vă evaluați pe o scară 1 - 10. Împărtășiți-vă gândurile cu ceilalți și găsiți-vă locul într-o linie sociometrică.

De la dorință la planul de acțiune personal

- *O călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas (proverb chinezesc).*
- *Cele mai bune opțiuni de preferințe personale și opțiuni sunt adoptate în plan. Planul personal include pași și activități pentru atingerea obiectivului.*

PLAN PERSONAL			Nume Personal de sprijin: Data:	
Ce doresc să realizez (obiectiv)? **De ce este acesta important pentru mine?**				
Ce fac	**Ce fac alții**	**Când vreau ca acest obiectiv să fie atins**	**Data atingerii obiectivului**	**Notițe**

Exercise

- Write down a personal action plan for yourself using worksheet 4. Personal Plan. Please share your learning experience in an auditorium.

PLAN PERSONAL			Nume Personal de sprijin: Data:	
Ce doresc să realizez (obiectiv)? **De ce este acesta important pentru mine?**				
Ce fac	**Ce fac alții**	**Când vreau ca acest obiectiv să fie atins**	**Data atingerii obiectivului**	**Notițe**

Cercul împărtășirii

- Ce iau cu mine din ziua de training?
- Care este primul pas pentru a implementa ceea ce am învățat?
- Cine mă poate susține?

Puterea ca o contrapondere la vulnerabilitatea psihosocială

Exerciții de încălzire

- La ce sunt sensibil?
- Cum mă descurc?
- Dacă știu de unde vine?

- Vă rugăm să împărtășiți poveștile unii cu alții.

Înțelegând vulnerabilitatea

- *Învață-i pe oamenii cu putere care se află deja în ei (Vivekananda).*
- *În procesul de recuperare, oamenii se redescoperă pe ei înșiși și pe locul lor în lume - sensul vieții.*
  - *Toată lumea este vulnerabilă.*
  - *Factori de stres interni și externi:*
  - *halucinații și amăgiri*
  - *factori fizici*
  - *emoții*
  - *presiune sociala*
  - *inconveniente de zi cu zi*
  - *acțiuni complexe*
  - *evenimente bruște.*

Puteri care pot contrabalansa vulnerabilitatea

- Un element important al procesului de recuperare este familiarizarea cu propriile dizabilități, posibilitatea de a le accepta și de a găsi modalități de a le face față cât mai bine posibil.
- Pentru a face față vulnerabilității sunt necesare propriile forțe și resurse externe.
- Coping :
  - orientate spre generarea unei protecții de bază
  - orientate spre răspunsuri eficiente la factorii de stres care apar în anumite momente.
  - O nișă personală este un spațiu fizic sau psihologic în care vă simțiți în siguranță.

Exercițiu

- De ce fel de „însoțitor de călătorie” (persoană de sprijin) am nevoie pentru capacitatea mea de a gestiona riscurile pentru sănătate?
- Care este nevoia mea pentru propriul spațiu și granițe?

- Vă rugăm să discutați cu o persoană de lângă dvs.

Strategii de comunicare

- Evitarea
- Fiind prezent cu atenție
- Facilitarea
- Informare
- Sprijinirea și încurajarea
- Dialog
- Negocierea
- Ispititor
- Convingător (presiune)
- Convingător (constrângere)

Planul semnelor de avertizare timpurie

- Planul de semne de avertizare timpurie este un plan cu semne de avertizare și acțiuni care pot fi efectuate pentru a asigura un răspuns eficient la aceste semne.
- Chestionarul de prevenire a recidivelor poate fi utilizat.
- Cardul de criză conține informații care vor fi importante dacă o persoană se află intrând

EARLY WARNING SIGNS PLAN © J.P. Wilken, D. den Hollander (1999; 2011; pe baza Van der Werf e.a., 1998)		Numele clientului: Data analizei: Data evaluării:		
Faze	***Semnele percepute de client***	***Semnele percepute de alții***	**Acțiunile clientului**	**Acțiunile celorlalți**
Verde				
Chihlimbar				
Roșu				
Informație importantă				

Exercițiu

- Elaborați-vă un plan de semne de avertizare timpurie folosind fișa de lucru 5. Planul de semne de avertizare timpurie. Vă rugăm să împărtășiți experiența dvs. de învățare într-un auditoriu.

EARLY WARNING SIGNS PLAN © J.P. Wilken, D. den Hollander (1999; 2011; pe baza Van der Werf e.a., 1998)		Numele clientului: Data analizei: Data evaluării:		
Faze	***Semnele percepute de client***	***Semnele percepute de alții***	**Acțiunile clientului**	**Acțiunile celorlalți**

Cercul împărtășirii

- Ce iau cu mine din ziua de antrenament?
- Care este primul pas pentru a implementa ceea ce am învățat?
- Cine mă poate susține?

Mulțumesc!

- Lecturi bazate pe modelul CARe : Wilken, J., Hollander, D. (2015). **Supporting Recovery and Inclusion. Working with the CARe model.** Amsterdam: SWP Publishers.

FIȘE DE LUCRU DETA 2

Toate foile de lucru se bazează pe: Wilken, J., Hollander, D. (2015). Sprijinirea recuperării și incluziunii. Lucrul cu modelul CARe. Amsterdam: edituraSWP.

FIȘĂ DE LUCRU 1. Puncte tari

Eu pot	Eu am
Eu sunt	
Eu vreau	Eu știu

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

FIȘĂ DE LUCRU 2. Cercul vieții*

Domeniu	***Evaluarea situației actuale pe o scară 1-10***	***Care este un prim pas către dorință sau ambiție (valoarea de evaluare 10)?***
Locuire		
Serviciu		
Învățare-educație		
Recreație-timp liber		
Sănătate		
Îngrijire personală/ autoîngrijire (inclusive financiară)		
Relații		
Semnificație (incl. spiritualitate, religie)		

* În locul unui tabel, puteți desena și cercul și îl puteți umple din interior sau puteți folosi o metodă creativă, cum ar fi colajul etc.

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

FIȘĂ DE LUCRU 3. Profil personal

PROFIL PERSONAL © J.P. Wilken and D. den Hollander (2011; adaptate de Rapp și Goscha, 2006)		Nume:
Posibilitățile și experiențele actuale	***Dorințe și ambiții***	***Posibilități și experiețe anterioare***
	Locuire	
	Serviciu	
	Învățare-educare	
	Recreație-timp liber	
	Sănătate	
	Îngrijire personală-auto-îngrijire (inclusive financiară)	
	Relații	
	Semnificație (incșlusiv spiritualitate, religie)	
Care dorințe sunt cele mai importante pentru mine ?		

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

FIȘĂ DE LUCRU 4. Plan personal de acțiune

O călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas (proverb chinezesc)

PLAN PERSONAL © J.P. Wilken and D. den Hollander (2010)			Nume Personal de sprijin: Data:	
Ce doresc să realizez (obiectiv)? **De ce este acesta important pentru mine?**				
Ce fac	**Ce fac alții**	**Când vreau ca acest obiectiv să fie atins**	**Data atingerii obiectivului**	**Notițe**

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

FIȘĂ DE LUCRU 5. Planul semnelor de avertizare timpurie

EARLY WARNING SIGNS PLAN © J.P. Wilken, D. den Hollander (1999; 2011; pe baza Van der Werf e.a., 1998)		Numele clientului: Data analizei: Data evaluării:		
Faze	***Semnele percepute de client***	***Semnele percepute de alții***	**Acțiunile clientului**	**Acțiunile celorlalți**
Verde				
Chihlimbar				
Roșu				
Informație importantă				

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO DRUŠTVO ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO DRUŠTVO ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups