ZERO COERCION

TM_7

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	Page.
DOC1_Suport teoretic_v3	3
DOC2_Lista de prezenta_v3	9
DOC3_Instructiuni pentru traineri_v3	12
DOC4_Prezentare 1_v3	14
DOC5_Print outs pentru exercitiul Comunicare de Sprijin_v3	23
DOC6_Exercitiu tema pentru acasa_SupportiveCommunication_v3	24
DOC7_Competente- teorie_v3	27
DOC8_Prezentare2_v3	31
DOC9_Print outs pentru exercitiul Ideal helper_v3	39
DOC10_Exercitiul tema pentru acasa_v3	40
DOC11_teorie_worker_grup_v3	41

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

SPRIJINUL ALTOR OAMENI CA MINE

CE ESTE SPRIJINUL OAMENILOR CA MINE?

„Sprijinul de la egal la egal este despre a fi expert în a nu fi expert și necesită multă expertiză"

Ajutarea reciprocă este o experiență umană simplă, universală. Nici un om nu este o insulă, cu toții avem nevoie unul de celălalt pentru a trăi. Cu toate acestea, uneori, avem nevoie de ajutorul celor care au trecut prin același lucru prin care trecem, întrucât știm că oamenii cu aceeași experiență ne vor înțelege mult mai bine. De exemplu, atunci când oamenii care luptă împotriva dependenței de alcool caută ajutor, se vor alătura unui grup precum Alcoolicii Anonimi. Mamele vor vorbi cu alte mame. Chiar și profesioniștii din domeniul sănătății mintale vor vorbi între ei la întâlniri regulate care le permit să discute despre problemele lor. Nu este diferit pentru persoanele cu probleme de sănătate mintală. Ce fac aceste grupuri de colegi? La ei, colegii își folosesc propria experiență de a depăși suferința mentală pentru a-i sprijini pe ceilalți care sunt în prezent în criză sau se luptă.

Evident, nu toate aceste grupuri sunt la fel și se întind pe un spectru de la tipuri informale la formale de sprijin de la egal la egal:

• Asistență informală de la egal la egal (natural - de exemplu, având un prieten)

• Într-un centru de zi / plimbare în centru (Natural, găsind persoane similare)

• Grupuri de auto-ajutor / Sprijin reciproc între colegi (Un grup, care nu este organizat oficial, dar există întâlniri regulate)

• Suport intenționat de la egal la egal (un grup organizat formal de colegi care se întâlnesc în mod regulat, cu accent pe problemă și stabilesc reguli și așteptări)

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

• Sprijin clinic între colegi (organizat de o terță parte, cum ar fi spitalul, prezidat de un profesionist în sănătate mintală care nu este în mod necesar un coleg)

Ele pot fi, de asemenea, împărțite în funcție de tipul de serviciu pe care îl oferă:

TIPUL DE SPRIJIN	Descrierea	Exemple
Emoțional	Demonstrați empatie, grijă sau îngrijorare pentru a consolida stima de sine și încrederea persoanei.	Mentorat de la egal la egal Grupuri de sprijin conduse de colegi
Informațional	Împărtășiți cunoștințe și informații și / sau oferiți formare profesională sau profesională.	Cursuri pentru părinți pregătirii pentru muncă Seminar de bunăstare
Instrumental	Oferiți asistență concretă pentru a-i ajuta pe ceilalți să îndeplinească sarcinile.	Îngrijirea copiilor Transport Ajutați la accesarea serviciilor sociale și de sănătate ale comunității
De afiliere	Facilitați contactele cu alte persoane pentru a promova învățarea abilităților sociale și recreative, a crea comunitate și a dobândi un sentiment de apartenență	Centre de recuperare Participarea la liga sportivă Oportunități de socializare fără alcool și droguri

Puteți viziona un videoclip despre sprijinul colegilor în sănătatea mintală aici:

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

BENEFICIILE SPRIJINULUI DE LA EGAL LA EGAL?

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

După cum am văzut, sprijinul de la egal la egal vine într-o varietate de tipuri, de la informal la formal. În toate acestea, indiferent dacă grupul este un grup de sprijin reciproc sau dacă există un expert care este angajat să efectueze sprijin, există o relație reciprocă. În toate, colegii își folosesc propria experiență de a depăși suferința mentală pentru a-i sprijini pe ceilalți care sunt în prezent în criză sau se luptă. Aceasta înseamnă că nu există nici un îngrijitor și nici un receptor de îngrijire, pur și simplu este egal cu schimbul de experiență. Mai mult, sprijinul colegilor se concentrează pe un model de wellness. Ce înseamnă „wellness“ atunci?

Înseamnă pur și simplu că oamenii dintr-un sistem de la egal la nivel se concentrează pe punctele forte și pe recuperare, propriile experiențe pozitive și negative și voința lor de a funcționa bine. Acest lucru este foarte diferit de un model de boală practicat în îngrijirea instituțională care se concentrează pe simptome și probleme.

În practică, oamenii se întâlnesc între ei în mod egal, fără a privi în jos pe ceilalți, urmând valorile comune ale autodirecției, alegerii și împuternicirii. Sunt recunoscute numeroasele căi de recuperare, se presupune că persoana care caută recuperare este pe deplin capabilă să facă alegeri în cunoștință de cauză și preferințele sale sunt respectate. În calitate de membri ai unui grup care au o bună înțelegere a problemelor reciproce, colegii formează adesea o puternică legătură terapeutică. Un grup favorizează, de asemenea, emapthy, datorită înțelegerii. Colegii pot fi împuterniciți de alții și pot avea un model de recuperare atunci când sunt conectați cu colegii care se află mai departe pe drumul tratamentului și al recuperării. Aceste aspecte pozitive rămân chiar dacă membrii unui grup nu au aceeași experiență de sănătate mintală.

Este important să recunoaștem și beneficiile financiare ale sprijinului de la egal la egal. În timp ce terapia care arată cum să recunoașteți apărarea, calmarea anxietății sau este benefică, poate fi, de asemenea, costisitoare. Sprijinul de la egal la egal este o opțiune excelentă pentru persoanele care nu își pot permite terapia sau care trăiesc în comunități rurale unde nu este disponibil. Beneficiul final de luat în considerare este că suferința emoțională vine adesea pe seama prea multei singurătăți, pe care un bun sprijin al colegilor se străduiește să o elimine. Sprijinul de la egal la egal poate fi astfel aplicat la constrângere, precum și la o serie de alte subiecte. Abilitarea, alegerea, sprijinul și informațiile, precum și persoanele în care puteți avea încredere pot aduce beneficii doar unei persoane care caută o abordare non-coercitivă a gestionării schizofreniei. În acest fel, întregul curs are ca scop oprirea practicilor coercitive.

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

CUM ARATĂ SPRIJINUL DE CALITATE DIN PARTEA PERSOANELOR SIMILARE?

Deși există diferențe importante între diferitele tipuri de sprijin de la egal la egal, există anumite principii esențiale care ar trebui să se aplice tuturor. Unul dintre ei este acela de a avea valori comune. Dacă aceste valori comune sunt stabilite la început, acestea ar trebui să dea naștere unei abordări bazate pe forță, auto-direcție, împuternicire și alegere - pe scurt, tot ceea ce este bun despre sprijinul colegilor. Care sunt aceste valori de bază?

• **Recuperarea în primul rând** - colegii ar trebui să plaseze recuperarea în centrul eforturilor lor. Ei se concentrează pe punctele lor forte și rezistența și nu se concentrează pe boala lor.

• **Incluziune** - Orice grup de colegi trebuie să fie inclusiv și să recunoască faptul că fiecare are o cale diferită de recuperare și nimeni nu este mai bun decât oricine altcineva.

• **Participare** - Colegii trebuie să fie implicați în crearea programului pe care urmează să-l urmeze, deoarece acesta trebuie să corespundă dorințelor și nevoilor lor.

• **Autenticitate** — Acesta este un sistem peer, furnizat de colegi și administrat de colegi. Asigurați-vă că se face așa.

• **Leadership** - Asigurați-vă că colegii care doresc acest lucru pot deveni lideri, astfel încât să poată îndruma și direcționa programul de servicii și să ofere servicii de asistență colegilor lor.

Vom folosi aceste valori pentru a ne construi cursul și pentru a instrui participanții cu abilitățile de a participa și de a deveni lideri de la egal la egal. În practică, acest lucru înseamnă că programul nostru „bun” de sprijin peer se va concentra pe rezilențele și capacitățile oamenilor, mai degrabă decât pe încercarea de a-și corecta problemele. În acest moment, alte DETA ne vor fi ajutat deja să ne descoperim abilitățile și resursele, așa că le vom folosi pentru a reuși să ne

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

atingem obiectivele. Ne vom începe călătoria în grup (sau pereche) aflând care sunt intersecțiile, obiectivele și abilitățile noastre și, pe măsură ce continuăm, acestea vor deveni continuu mai clare sau se vor schimba. Pe măsură ce obiectivele noastre devin mai clare, vom afla de ce resurse și abilități avem nevoie pentru a ne atinge obiectivele.

Aceste ingrediente cheie, propriile noastre capacități, obiectivele noastre și propria noastră capacitate de îmbunătățire formează fundamentul unui plan de recuperare a abilităților.

Împreună ne vom implica în comunitatea noastră și vom găsi resurse pentru a sprijini recuperarea. Pe măsură ce ne atingem obiectivele, va trebui, de asemenea, să aflăm unde sunt resursele noastre în afara grupului. Vom forma conexiuni cu membrii familiei, mentori și alte părți interesate, astfel încât să putem deveni lideri și să ne îmbunătățim nu doar noi înșine, ci situația în general, luptând astfel cu practici învechite, cum ar fi constrângerea. Vor identifica, în propriile lor cuvinte, ceea ce a funcționat pentru ei , ceea ce cred ei că este necesar și ce pot contribui la efortul colegilor. Această evaluare facilitează, de asemenea, construirea unor relații importante cu părțile interesate și servește ca bază pentru conectarea eficientă a oamenilor la resursele din comunitate care susțin recuperarea. Avem un obiectiv ambițios, dar avem și o cantitate imensă de forță.

RESURSE

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

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

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

LISTGA DE PREZENȚĂ

Data: denumirea atelierului:
Denumirea sesiunii:

PROFIL: Vă rugăm să scrieți mai jos PROFILUL DUMNEAVOASTRĂ ÎN ACEASTĂ SESIUNE ALEGERI DIN URMĂTOARELE OPȚIUNI:

1. Profesionist în sănătate mintală.

2. Rudă.

3. Persoană cu diagnostic de schizofrenie

4. Altele.

Semnătură

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

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Instrucțiuni pentru traineri

1. Înainte de a începe sesiunea, aveți un moment de planificare - nu numai pentru a revizui conținutul și alte materiale, ci și pentru a vedea spațiul în care vor avea loc antrenamentele. Întrebări critice:

a. Este accesibil? Dacă nu - cum să-l facem accesibil?

b. Este ușor de găsit? Trebuie să dați instrucțiuni mai ușor de citit sau săgeți care să ducă la locul de antrenament?

c. Este disponibil proiector, flipchart și alte lucruri de care aveți nevoie?

d. Există suficient spațiu pentru a face activități de grup?

e. Există suficient spațiu pentru a urma distanțarea socială și alte măsuri necesare din cauza Covid-19 sau a altor probleme de sănătate publică?

f. Dificultăți de limbaj / comunicare

g. Dificultăți cu materialul scris

2. Pentru a avea o pregătire succesivă trebuie creată o atmosferă de încredere, astfel încât participanții să se simtă în siguranță să-și împărtășească experiențele sau să-și exprime gândurile. Identificarea împreună a regulilor grupului este un început pentru asta. Dar este foarte important ca formatorii înșiși să nu arate nicio stigmatizare față de participanți. Dimpotrivă, să-și exprime respectul deplin pentru opiniile lor, chiar dacă există diferite decât materialele prezentate. Tu, ca instructor, ești aici pentru a împărtăși idei colective, pentru a le discuta, dar nu pentru a predica adevărul. Folosiți tehnici de ascultare emfatică. Ajutarea participanților să se simtă respectați respectă obiectivele instruirii - de a împuternici persoanele cu experiență trăită de criză a schizofreniei.

3. Nu te grăbi! Utilizarea oricărei prezentări sau exerciții oferă suficient timp pentru întrebări și reflecții ale participanților. Odată ce reamintiți publicului că poate da întrebări

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

- acordați timp oamenilor să formuleze aceste întrebări. Timpul petrecut în discuție este mai important decât acoperirea tuturor diapozitivelor prezentării în timp. Adaptați-vă întotdeauna viteza de a oferi informații participanților care au nevoie de mai mult timp pentru a înțelege materialul. Pe de altă parte, respectați întotdeauna timpul pentru pauze și încheierea sesiunii la timp.

4. Trei grupuri țintă diferite ar putea participa la instruire: persoane cu experiență trăită de criză de schizofrenie, rudele și specialiștii lor, sau chiar persoane cu experiență în alte boli mintale. Dacă este un grup mixt, există multe avantaje - discuția poate fi mai interesantă și mai fructuoasă. Dar, în același timp, poate apărea dezechilibru de putere - rudele și specialiștii ar putea fi mai bine vorbiți și mai activi în timpul antrenamentului. Rolul dvs. este să moderați discuția într-un mod care să ofere spațiu pentru ca vocea tuturor să fie auzită și să exprimați în mod clar că experiența tuturor acestor grupuri este la fel de valoroasă.

5. Toți cei care se antrenează, facilitează și participă trebuie să respecte reciproc confidențialitatea. Orice informație sau elemente de natură confidențială care sunt partajate nu trebuie să fie dezvăluite altcuiva în afară de alți membri ai instruirii. Ar trebui să tratați toate informațiile pe care le primiți ca fiind confidențiale, cu excepția cazului în care există un motiv clar pentru a le partaja mai larg. Nu ar trebui să împărtășiți informații despre cei care participă sau care oferă cursuri. Dacă cineva se confruntă cu ceva care îl îngrijorează, de exemplu dacă suspectează fraude sau activități infracționale, ar trebui să profite de procedura de plângere.

6. Controlul calității. Vă propunem două tipuri separate de control al calității - o procedură de reclamație anonimă și o foaie de control al calității care va fi utilizată la sfârșitul fiecărei sesiuni. Acest lucru permite participanților să corecteze sau să abordeze oricare dintre problemele pe care le percep fără a fi nevoie să conteste un comportament sau probleme slabe direct. Ambele documente propuse sunt anexate la DETA.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 7; Obiectiv 8.13_ Dezvoltarea dinamicii sprijinul persoanelor similare

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."

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

„Sprijinul de la egal la egal este despre a fi expert în a nu fi expe și necesită multă expertiză “

Numiți câteva exemple de sprijin de la egal la egal

Alcoolici anonimi

Ligile sportive

Întâlniri de supraveghere

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

So what is good peer support?

- **Recuperarea** în primul rând - colegii ar trebui să plaseze recuperarea în centrul eforturilor lor. Ei se concentrează pe punctele lor forte și rezistența și nu se concentrează pe boala lor.
- **Incluziune** - Orice grup de colegi trebuie să fie inclusiv și să recunoască faptul că fiecare are o cale diferită de recuperare și nimeni nu este mai bun decât oricine altcineva.
- **Participare** - Colegii trebuie să fie implicați în crearea programului pe care urmează să-l urmeze, deoarece acesta trebuie să fie adecvat dorințelor și nevoilor lor. U1
- **Autenticitate** — Acesta este un sistem peer, furnizat de colegi și administrat de colegi. Asigurați-vă că se face așa. U2
- **Leadership** - Asigurați-vă că colegii care doresc acest lucru pot deveni lideri, astfel încât să poată îndruma și direcționa programul de servicii și să ofere servicii de sprijin colegilor lor.

Slide 3

U1 .
U, 12/13/2020

U2 .
U, 12/13/2020

Ce este cel mai important la un bun sprijin între colegi?

- Cum comunicăm?
- Cum ar trebui să comunicăm?
- Ce este comunicarea de susținere?

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Exercițiu: Ghicește cine suntem!

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

YES I HAVE A MENT
AND NO ITS NOT C

- Informare: Cum v-a făcut să vă simțiți încercarea de a ghici cine sunteți?
- Informare: Cum v-a făcut să vă simțiți încercarea de a ghici cine sunteți?:

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Abilități de comunicare de susținere înseamnă:

- Ascultați ceea ce se spune mai degrabă decât oferiți sfaturi / îndrumări
- Arătați interes privindu-vă persoana, aprobând din cap
- Permiteți persoanei timp și spațiu să vorbească
- Verificați-vă înțelegerea prin rezumare și feedback, sau cereți clarificări / mai multe informații
- Încurajați persoana să vorbească liber
- Acceptați că sentimentele pot apărea în mod neașteptat și că este ok ca acest lucru să se întâmple
- Ajutați la difuzarea problemelor de bază
- Permiteți soluționarea și investigarea soluțiilor
- Încercați să identificați aspectele importante și să nu vă lăsați distrași de o

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

Fișe de printat cu exerciții. Identități:

O persoană care folosește scaun cu rotile
O persoană cu probleme de sănătate mintală
O persoană care trăiește într-o instituție (pentru persoane cu probleme mintale)
O persoană cu dizabilități mintale
Asistentă medical
Un polițist
Un politician
An EMT
Un bărbat diagnosticat cu schizofrenie
Un psihiatru
O persoană cu dizabilități de auz
O persoană fără locuință
O persoană care folosește un scaun cu rotile

EXERCIȚIU: Comunicarea suportivă

Următoarea este o abordare încercată și testată a comunicării de susținere. Joacă-te cu el și încearcă să-ți pui întrebările, coborând pe masă. Acest lucru vă va familiariza cu modelul de comunicare de susținere.

***G: O**biectiv*	*Obiectivul: de ex identificarea problemei*
Întrebări sugerate	• Explicați pe scurt problema sau problema cu care vă confruntați în prezent. • • Care sunt rezultatele pe care doriți să le obțineți? • • Care este intervalul de timp pentru atingerea acestor obiective?
R: Realitatea	*Ce anume face din aceasta o problemă?*
Întrebări sugerate	• • Care sunt factorii cheie care au condus la situația actuală? • • Ce aspecte aveți personal asupra dumneavoastră? • • Ce acțiuni ați întreprins până acum? • • Ce obstacole vedeți în cale? • • De ce resurse ați avea nevoie, care nu sunt deja disponibile? • • De unde ar putea veni realist aceste resurse? • • Care este de fapt problema aici? • • Care este cauza principală care face din aceasta o problemă?

O: Opțiuni	*O furtună de idei de posibile opțiuni (ideea este de a genera idei, nu de a le detecta în acest stadiu)*
Întrebări sugerate	• În ce moduri ați putea aborda această problemă? • Faceți o listă cu toate opțiunile posibile - mari sau mici, realiste sau bizare • Ce altceva ai putea face? • Care ar fi scenariul ideal? • Ce alte sugestii puteți face? • Notează fiecare dintre sugestiile enumerate pe o scară de la 1 la 10 - una având cel mai mic apel / impact, 10 având cea mai mare • Care dintre aceste acțiuni vă atrage cel mai mult? • Care ar avea cel mai mare impact pozitiv?
V: Vom	*Ce veți face? Planul de acțiune*
Întrebări sugerate	Pe care din lista de opțiuni alegeți să luați măsuri? • Aceste acțiuni îți îndeplinesc în totalitate obiectivele? • Care este măsurarea dvs. pentru a evalua acest lucru? • Care este intervalul de timp (început și sfârșit) pentru efectuarea acestor acțiuni? • Ce obstacole ar putea apărea pentru a împiedica finalizarea acțiunilor tale? • Ce sprijin aveți nevoie / care aveți nevoie pentru a întreprinde acțiunile alese sau pentru a depăși obstacolele? • Cum veți obține acest sprijin?

	• Ce angajament pe o scară de la 1-10 (1 = cel puțin, 10 = cel mai mare) aveți pentru a întreprinde acțiunile identificate? • Ce împiedică notarea dvs. să fie 10? • Cum puteți crește nota mai aproape de 10?

Competențele sprijinului celor asemenea nouă

Mai întâi, să analizăm încă o dată ce este asistența Peer https://www.youtube.com/watch?v=iUS4CYM_V2A

Am aflat, până acum, cum arată un bun sprijin pentru colegi, dar avem încă doar o idee sumară despre cum să o realizăm. Când vom face, aceste legături mai puternice între noi, vom putea opri practicile coercitive mult timp după încheierea acestui proiect, precum și să asistăm oamenii în recuperare și să contribuim la comunitățile noastre. Dacă dorim acest lucru, trebuie să ne asigurăm că avem abilitățile (competențele) adecvate, astfel încât sistemul nostru de susținere a colegilor să prospere și să se dezvolte. Aceste competențe necesare sunt numite „Competențe de bază“. Acestea nu sunt valorile pe care le-am discutat înainte, ci mai degrabă un grup de abilități pe care trebuie să le adoptăm, astfel încât să ne putem îmbunătăți performanța, să ne stabilim obiective și, în cele din urmă, să ne evaluăm progresul.

Să vedem ce trebuie să știe un coleg.

Primul cluster: angajează colegii în relații de colaborare și de îngrijire

Această categorie de competențe este axată pe dezvoltarea unor relații bune, pe termen lung, cu oamenii din grup. În acest grup de abilități, există abilități legate de relații și abilități legate de recuperare. Prin urmare, un bun coleg:

• Inițiază contactul cu colegii

• Ascultă colegii cu o atenție atentă la conținutul și emoțiile comunicate

• Se întinde pentru a angaja colegii pe întregul continuum al procesului de recuperare

• Dă dovadă de acceptare și respect autentic

• Demonstră înțelegerea experiențelor și sentimentelor colegilor

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

Al doilea cluster: Oferă suport

Competențele din această categorie sunt esențiale pentru ca colegii să se poată sprijini reciproc. Nucleul acestui lucru este comunicarea de susținere abordată mai devreme, dar există abilități suplimentare.

• Validează experiențele și sentimentele colegilor

• Încurajează explorarea și urmărirea rolurilor comunității

• Transmite colegilor speranță despre propria lor recuperare

• sărbătorește eforturile și realizările colegilor

• Oferă asistență concretă pentru a ajuta colegii să își îndeplinească sarcinile și obiectivele

Al treilea grup: împărtășește experiențele trăite

Acest grup de competențe este, probabil, cel mai unic, deoarece nu este aplicat în alte setări. Colegii trebuie să poată împărtăși poveștile lor despre recuperare și probleme, astfel încât să se poată inspira și susține reciproc. Aceste povești sunt unice pentru fiecare coleg, astfel încât valoarea confidențialității trebuie să fie la locul său înainte ca aceste date cu caracter personal să fie partajate.

• Relatează propriile povești de recuperare și, cu permisiunea, poveștile de recuperare ale altora

• Discută despre eforturile personale în curs de desfășurare pentru a îmbunătăți sănătatea, sănătatea și recuperarea

• Recunoaște când să împărtășească experiențe și când să asculte

• Descrie practicile de recuperare personală și ajută colegii să descopere practicile de recuperare

Al patrulea cluster: Personalizează suportul de la egal la egal

Aceste competențe îi ajută pe colegi să mențină o relație peronală și să se asigure că nu uită că fiecare persoană are propria cale unică spre recuperare.

• Înțelege propriile sale valori personale

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

• Apreciază și respectă convingerile personale ale colegilor și ale familiilor acestora

• Recunoaște și răspunde la unicitatea procesului de recuperare al fiecărui coleg

• Adaptează serviciile și asistența pentru a satisface preferințele și nevoile unice ale colegilor

Al cincilea cluster: acceptă planificarea recuperării

Fiecare recuperare trebuie planificată într-o anumită măsură. Dacă vrem să fim productivi în sesiunile noastre, trebuie să ne gândim care sunt obiectivele noastre.

• Asistă și sprijină colegii să-și stabilească obiective

• Propune strategii

• Sprijină colegii să utilizeze strategii de luare a deciziilor atunci când aleg servicii și suporturi

• Ajută colegii să funcționeze ca membru al echipei de tratament / recuperare

• Cercetează și identifică informații și opțiuni credibile

Al șaselea cluster: linkuri către resurse, servicii și suporturi

Așa cum s-a evidențiat în seminariile anterioare, nu tot ce avem nevoie pentru recuperare poate fi obținut de la alți colegi. Trebuie să ne dăm seama că resursele din comunitate, alte servicii și sprijinul altor grupuri sunt necesare pentru a reuși. Trebuie să cunoaștem cât mai multe resurse posibile.

• Dezvoltă și menține informații actualizate despre resursele și serviciile comunității

• Ajută colegii să investigheze, selecteze și să utilizeze resursele și serviciile necesare și dorite

• Ajută colegii să găsească și să utilizeze servicii și asistență medicală

• Însoțește colegii la activități și întâlniri comunitare la cerere

• Participă la activități comunitare cu colegii, la cerere

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

NIVELUL DE UTILIZARE: Competențe ale persoanelor asemănătoare

RESURSE

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.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 7; Obiectiv 8.13_ Dezvoltarea dinamicii sprijinul persoanelor similare

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."

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Ultima dată am vorbit despre comunicarea de susținere. Astăzi, vom vedea ce alte abilități există.

6 grupe:

1. **Angajează colegii în relații de îngrijire**
2. **Oferă suport**
3. **Împărtășește experiențe trăite**
4. **Personalizează asistența de la egal la egal**
5. **Sprijină planificarea recuperării**
6. **Link-uri către resurse, servicii și suporturi**

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

AJUTORUL IDEAL

Faceți exercițiul conform descrierii detaliate din manual. Asigurați-vă că spuneți participanților să vă anunțe când au terminat, astfel încât să nu pierdeți timpul.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- Ce anume de la persoana respectivă te-a determinat să o alegi?
- Ce aspecte specifice ale personalității sau comportamentului dvs. ați găsit de ajutor?
- Ce au spus sau au făcut, care v-ar fi putut ajuta să vă relaxați și să vă încurajeze să vă încredințați?

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DISCUȚIE

Să vedem la ce suntem de acord.
Lista noastră seamănă cu cele 6 grupe?

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Discuție!

Caracteristicile unor ajutoare bune sunt universale. Le putem vedea în cele 6 grupe, dar le putem simplifica la 3 concepte de care avem cu adevărat nevoie:

Vezi fișele printate

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

Închidere

Tema pentru acasă:

- Temele de astăzi se referă la gândirea cu cele 6 clustere și cele 3 concepte de bază și aplicarea la viața ta. Când vă gândiți la oameni care vă ajută, vă puteți gândi la modul în care ar trebui să îi sprijiniți pe ceilalți.

Următoarea întâlnire:

- Următoarea întâlnire va fi online, deoarece vom discuta despre câteva idei mai complexe. Dacă nu știți cum să utilizați ZOOM sau SKYPE sau dacă nu aveți un computer, vă rugăm să ne anunțați.

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

1.) ACCEPTARE

Comunicați o atmosferă de respect și siguranță prin:

• Acceptarea lor pentru cine și ce sunt

• Respectarea convingerilor individului

• Evaluarea lor și a punctelor lor de vedere

• A nu judeca

• Ascultarea activă

• A fi atent

• Păstrarea confidențialității

2.) ORIGINALITATE

Comunicați-vă adevăratul interes față de o persoană și creați încredere prin:

• Autentic

• Simplu

• adevărat

• Sincer

• Deschis și clar

3.) EMPATIE

Comunicați că încercați să înțelegeți situația unică a unei persoane prin:

• Grija de a înțelege ce se întâmplă cu adevărat pentru o persoană

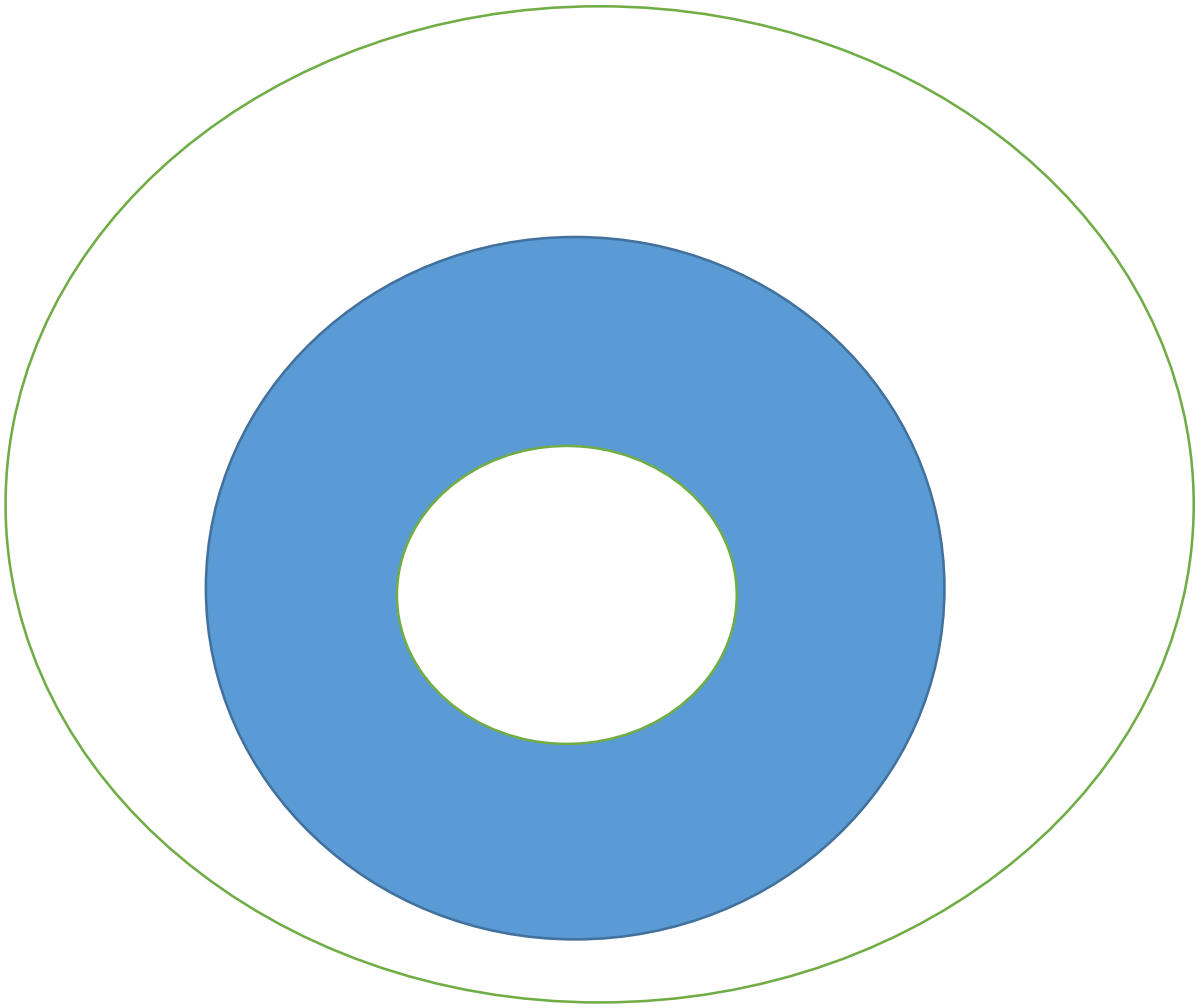
• Puneți întrebări relevante despre circumstanțele unei persoane

• Gândirea, acțiunea și simțirea în interesul persoanei

• Abținerea de la a face presupuneri sau judecăți

Tema: Cercuri de suporți!

Scrieți suporții pe care îi aveți deja și gândiți-vă de ce vă place să mergeți la ei pentru ajutor. Puneți-i în cercuri - centrul este locul pentru persoana sau persoanele în care vă încredințați sau vă simțiți cel mai aproape la orice nivel. Inelele exterioare sunt pentru oameni care sunt mai îndepărtați de tine. Nu va trebui să împărtășești acest lucru. Gândește-te la modul în care suporții tăi au acceptare, empatie și autenticitate.



COMPTENȚE DE MUNCĂ ȘI ALCĂTUIREA SUSTEMELOR DE SPRIJIN DIN PARTEA COLEGILOR

Pentru tot ceea ce depășește un sprijin esențial al colegilor, competențele de bază nu sunt suficiente. Stabilirea unui set comun de valori, abilități și obiective comune este importantă pentru ca un grup de pariuri să funcționeze, dar nu înseamnă că sistemul de pariuri implementat este în conformitate cu standardele stabilite în deceniul precedent.

În documentul teoretic anterior, s-a făcut o distincție între diferite niveluri de susținători de la egal la egal. Întrucât dorim ca colegii noștri să avanseze, să devină mai cunoscuți și să le ofere celorlalți experiența, astfel încât practicile non-coercitive să poată fi adoptate în mod durabil, este necesară o formare suplimentară și continuă. Deși acest curs nu poate antrena pe deplin fiecare coleg, acesta poate prezenta o bază solidă pe care se poate construi mai târziu. Prin urmare, vom lua în considerare mai întâi abilitățile necesare de care au nevoie lucrătorii de la egal la egal (spre deosebire de persoanele care participă pur și simplu la un sistem de la egal la egal) și apoi vom urmări elementele de bază ale înființării unui grup de sprijin al egalului. Ambele subiecte pot fi livrate online sau prin instruire practică față în față.

Următoarele tabele vor arăta ce grad de competență este de așteptat de la cei care lucrează ca lucrători colegi, dând înapoi comunităților lor și ghidând procesul de recuperare pentru cei cu mai puțină experiență.

Definiția lucrătorilor de asistență de la egal la egal și exemplul video:

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

RELAȚIILE ȘI MUNCA ALĂTURI DE COLEGI

În primul rând, ne vom ocupa de relații. Aceasta este baza muncii colegilor și cu cât aveți mai multe abilități, cu atât vă aflați de-a lungul mesei, trecând de la bază până la rolul de liders.

De bază	Intermediar	Avansat	Leader

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

Poate descrie conceptul de egalitate și importanța acestuia în relațiile de susținere a colegilor.	Funcționează cu oameni care folosesc serviciile ca de la egal la egal, recunoscând în același timp puterea relativă și statutusul muncii lor.	Tratează personalul în mod egal, recunoscând în același timp puterea relativă și statutusul lor de manager	Proiectează și promovează egalitatea în organizația lor.
Poate descrie cum să creeze condiții de siguranță, astfel încât oamenii să poată împărtăși experiențele trăite.	Oferă un mediu sigur persoanelor care folosesc serviciul pentru a-și putea împărtăși experiențele trăite.	Sprijină personalul să ofere medii sigure persoanelor care folosesc serviciul pentru a-și împărtăși experiențele trăite.	Asigură că organizația are politici și procese în vigoare care susțin un mediu sigur pentru a împărtăși experiențele trăite
Poate descrie importanța vieții private pentru păstrarea încrederii.	Poate interpreta legile și documentația relevante pentru a funcționa și a principiilor colegilor.	Sprijină personalul să păstreze confidențialitatea în conformitate cu legile și directivele relevante și politicile de confidențialitate organizaționale, utilizând principii de la egal la egal.	Asigură elaborarea și respectarea politicilor organizaționale în utilizarea legilor relevante și rămâne la curent cu evoluțiile și dezbaterile, alinindu-le la principiile colegilor.

ORIENTAREA OBIECTIVELOR ȘI SPRIJINUL DE LA EGAL LA EGAL

Sprijinul colegilor trebuie să aibă obiective și aspirații și să le trezească sau să le recunoască în fiecare coleg, altfel grupurile de sprijin colegial nu sunt cu adevărat de sprijin.

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

De bază	Intermediar	Avansat	Lider
Poate descrie adoptarea unei abordări intenționate a sesiunilor de consiliere între colegi.	Funcționează cu persoanele care utilizează serviciul pentru dezvoltarea și menținerea obiectivelor într-un format care le convine.	Asigură că personalul colegilor lucrează în mod intenționat cu oamenii în dezvoltarea obiectivelor de viață într-un format care le convine	Se asigură că organizația oferă formate și abordări flexibile pentru dezvoltarea obiectivelor de viață pentru persoanele care utilizează serviciul.
Poate descrie serviciile și resursele locale care îi vor ajuta pe oameni să își atingă aspirațiile.	Funcționează cu oameni care folosesc serviciul pentru a găsi și utiliza servicii și resurse locale care îi vor ajuta să-și atingă aspirațiile.	Sprijină personalul colegial să găsească și să utilizeze servicii și resurse care îi vor ajuta pe oameni să își atingă aspirațiile	Sprijină organizația să colecteze și să ofere informații accesibile cu privire la serviciile și resursele locale relevante pentru oameni și pentru îngrijitorii acestora.
Poate descrie importanța pentru oameni a revizuirii progresului și a schimbării obiectivelor.	Funcționează cu persoanele care utilizează serviciul pentru a-și examina progresul sau pentru a-și modifica obiectivele.	Asigurați-vă de revizuirea regulată a progresului făcut și modificarea obiectivelor	Se asigură că organizația oferă formate și abordări flexibile pentru revizuirea obiectivelor vieții
Poate descrie importanța afirmării succesului și a învățării din	Funcționează pentru a afirma succesele și a împărtăși învățarea din contracarate într-	Asigură colaborarea colegilor cu oamenii pentru a afirma succesele și a	Sprijină organizația pentru a măsura succesul și că informațiile sunt

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

contracarări pentru recuperare	un stil care se potrivește persoanelor care utilizează serviciul.	împărtăși învățarea din contracarate într-un stil care se potrivește persoanelor care utilizează serviciul	utilizate pentru a îmbunătăți serviciul

PRACTICI DE SPRIJIN COLEGIAL

Am aflat deja ce este necesar pentru a fi un bun participant, dar cerințele pentru un bun lucrător depășesc cu mult acest lucru. Acestea sunt abilitățile dificile care sunt comune în rândul asistenților sociali și al psihologilor, dar își folosesc și sistemele de la egal la egal.

De bază	Intermediar	Advansat	Lider
Poate descrie motivul pentru sprijinul colegilor în sănătatea mintală.	Poate descrie originile sprijinului colegilor în sănătatea mintală.	Se asigură că personalul înțelege rațiunea și originile sprijinului de la egal la egal	E la curent cu evoluțiile și dezbaterile în sprijinul colegilor și comunică acest lucru organizației.
Poate descrie rolul crescând al sprijinului de la egal la egal în serviciile de sănătate mintală	Poate descrie politica națională în sprijinul colegilor	Informează personalul colegilor cu privire la politica națională în sprijinul colegilor.	Informează organizarea politicilor naționale și internaționale și a inițiativelor de dezvoltare a forței de muncă în sprijinul colegilor
Poate descrie tipuri de suport colegial,	În practică, folosește unele dintre diferitele	Informează personalul colegilor	Informează organizarea

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

programe de suport peer și setări de suport colegial.	tipuri de suport peer, programe de suport peer și setări de suport peer	cu privire la diferitele tipuri de asistență colegială, programele de sprijin colegial și setările de asistență colegială și sprijină personalul să le folosească.	diferitelor tipuri de suport peer, programe de suport peer și setări de suport peer, inclusiv noi dezvoltări
Știe despre instrumentele peer-led folosite de lucrătorii de asistență peer	Folosește instrumente colegial-led cu persoanele care utilizează serviciul	Sprijină personalul colegilor să utilizeze instrumente în activitatea lor.	Familiarizat cu o varietate mare de instrumente colegial-led și asigură că organizația are acces și le folosește.

Competențele sunt necesare la un anumit nivel de către toți cei care participă, dar nu toată lumea trebuie să fie competentă la același nivel. Acestea cuprind o varietate de roluri, care nu sunt toate necesare și nu toate vor fi prezente. Cu toate acestea, oferă participanților opțiunea de a continua să urmeze instruirea și educația într-o direcție pe care o consideră lipsită, deoarece oferă obiective practice. Pot fi, de asemenea, folosite pentru a informa o serie de procese, inclusiv dezvoltarea fișelor de post, sisteme de management al performanței și formare programe de învățământ.

Asigurați-vă că competențele dvs. nu stagnează și că fiecare coleg se îmbunătățește, nu numai pentru alții, ci și pentru ei înșiși.

STABILIREA UNUI SISTEM DE SPRIJIN COLEGIAL

După ce ați terminat cu competențele de mai sus, s-ar putea să credeți că cerințele pentru a avea succes cu sistemele peer sunt foarte mari. Nu este adevarat. De fapt, partea finală a acestui DETA

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

este crearea unei rețele proprii. Desigur, dacă organizația la care participați la acest curs are deja un astfel de corp, vă recomandăm să discutați cu ei și să aflați cum să implementați un grup de practici non-coercitive.

În orice caz, iată sugestii despre cum să vă organizați rapid, eficient și în siguranță între voi:

Pași sugerați:

Visit / contact grupuri de auto-ajutor din zona dvs. care se ocupă de probleme similare sau sunt conduse în moduri în care vă ocupați

s-ar putea să doriți să utilizați. Există multe avantaje ale învățării de la alte grupuri, inclusiv:

• Dacă un grup existent satisface deja nevoile dvs., este posibil să nu fie nevoie să începeți un grup nou.

• Grupul existent poate ajuta la formarea unui „grup suror"; permițându-vă să utilizați grupul existent și membrii acestuia ca resursă și suport.

• Capacitatea de a învăța din punctele forte, punctele slabe și provocările altor grupuri.

• Discutați cu liderii / organizatorii experimentați de auto-ajutorare, întrebați-i cum și-au început grupul (grupurile) și ce provocări au întâmpinat.

Aveți deja un grup de oameni, așa că împărtășiți rolurile și sarcinile de conducere cât mai curând posibil. Sprijinul de la egal la egal este un proces de grup. Poate fi foarte dificil ca un grup cu doar 1 sau 2 persoane dedicate să fie durabil. Căutați oameni care vor să vă ajute pentru că vă împărtășesc entuziasmul, dar care nu sunt copleșiți de propriile provocări. Mentorii sau liderii ar trebui să înțeleagă că sunt acolo doar pentru a ajuta la lansarea grupului, nu pentru a-l conduce la nesfârșit. Pe măsură ce grupul dvs. crește, este important să permiteți dezvoltarea abilităților și oportunități de conducere pentru noii membri.

Roluri:

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

Fiecare grup va stabili cum arată rolurile și responsabilitățile membrilor grupului său. Unele grupuri stabilesc roluri cu limite clar definite, în timp ce altele așteaptă și văd ce roluri naturale se dezvoltă în funcție de abilitățile și caracteristicile membrilor.

Liderul întâlnirii:

Ajută întâlnirile să se desfășoare fără probleme prin deschiderea ședinței, ajutând la stabilirea agendei, asigurându-se că întâlnirea este intenționată. NU sunt responsabili. Liderul ședinței poate rămâne același, poate schimba sau orice alt sistem pe care grupul îl instalează.

El:

• Păstrează membrii pe subiect.

• Rezumând ceea ce au spus membrii și direcția discuțiilor.

Participanți:

Toată lumea este în acest rol și este cel pe care acum îl cunoașteți suficient pentru a vă alătura.

Tu:

• Angajați-vă activ în discuții de grup.

• Exersați și dezvoltați abilități.

• Oferiți feedback la cerere.

• Căutați feedback cu privire la obiectivele personale.

Observatori:

Unele grupuri au observatori. Ei pot fi atenți la ceea ce se întâmplă și pot da recomandări.

Ar trebui să raporteze cu privire la:

• Cum este atmosfera?

• Cum interacționează oamenii?

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

• Lucrează oamenii împreună și le place să lucreze împreună?

• Este o întâlnire productivă?

.

Cum să organizezi o întâlnire

Ultimul capitol din acest DETA și din acest curs este pur și simplu pentru a vă pregăti pentru prima dvs. întâlnire. Acum ar trebui să fiți capabil să discutați soluții la situații de criză, să știți cum să vă împuterniciți și, desigur, să căutați sprijin unul de la celălalt. În cadrul ședințelor pe care le veți organiza, sperăm, pe cont propriu, veți putea afla cum să abordați constrângerea și să căutați sprijin mult mai ușor decât până acum. Deci, cum veți face organizarea grupului?

• Pregătește-te să fii flexibil, deoarece oamenii au programe diferite

• Fii pregătit, ajungi devreme, ai o agendă

• Bun venit tuturor, de fiecare dată

• Începeți la timp

• Folosiți spărgătoare de gheață și alte activități distractive

• Check-in. Participanții trebuie să aibă fiecare posibilitatea de a vorbi

• Nu uitați să verificați afacerile obișnuite și să faceți anunțurile necesare. Desigur, munca practică va intra uneori în activitățile dvs. obișnuite.

• Oferiți-le participanților dvs. posibilitatea de a se angaja din când în când în niște activități ușoare, astfel încât oamenii să se poată cunoaște și să nu fie serioși tot timpul.

• Oamenii se vor deschide încet. Acest lucru este normal, NU forțați oamenii să se deschidă înainte de a-și dori ei înșiși. Poate dura ceva timp.

• Închideți întâlnirea și asigurați-vă că anunțați participanții cu câteva minute înainte ca să poată finaliza.

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

Aveți acum suficiente informații pentru a încerca un sistem de asistență personal. Cu disciplină și urmând cele de mai sus, aceasta poate deveni o influență majoră în viața și viața comunității tale. Nu uitați niciodată că sunteți capabil de mari schimbări și îmbunătățiri - și acum aveți instrumentele necesare pentru a le realiza.

Resurse:

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 Developmen

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

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