ZERO COERCION

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 1	Page.
Teoretični pdf	2
Lista prisotnosti	10
Navodila za inštruktorje	12
Tiskani material	15
Domača naloga	17
Teoretični pdf 2	19
Tiskani material 2	24
Domača naloga 2	26
Teoretični pdf 3	27

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

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

Podpirajmo druge

Kaj je medsebojna podpora?

„Medsebojna podpora je biti strokovnjak, o tem kako ne biti strokovnjak in za to je potrebno veliko strokovnega znanja“

Pomagati drugim je preprosta, univerzalna človeška izkušnja. Noben človek ni otok, vsi potrebujemo drug drugega. Toda včasih potrebujemo pomoč tistih, ki so šli skozi isto, kar preživljamo mi, saj vemo, da nas bodo ljudje z enakimi izkušnjami veliko bolje razumeli. Na primer, ko ljudje, ki se borijo proti zasvojenosti z alkoholom, poiščejo pomoč, se bodo pridružili skupini, kot so Anonimni alkoholiki. Matere se bodo pogovarjale z drugimi mamami. Tudi strokovnjaki za duševno zdravje se bodo med seboj pogovarjali na rednih sestankih, ki jim bodo omogočili razpravo o njihovih težavah. Nič drugače ni za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Kaj počnejo te skupine vrstnikov? V njih vrstniki uporabljajo lastne izkušnje premagovanja duševne stiske, da bi podprli druge, ki so trenutno v krizi ali se borijo.

Očitno niso vse te skupine enake in segajo v razponu od neformalnih do formalnih vrst vrstniške podpore:

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

• Neformalna podpora vrstnikov (naravno - npr. Imeti prijatelja)

• V dnevnem centru / sprehod po centru (naravno, iskanje podobnih ljudi)

• Skupine za samopomoč / Medsebojna vrstniška podpora (Skupina, ki ni formalno organizirana, vendar so redna srečanja)

• namerna vrstniška podpora (formalno organizirana skupina vrstnikov, ki se redno sestaja s poudarkom na vprašanjih in določi pravila in pričakovanja)

• klinična vrstniška podpora (organizira tretja oseba, na primer bolnišnica, ki ji predseduje strokovnjak za duševno zdravje, ki ni nujno vrstnik)

Razdelimo jih lahko tudi glede na vrsto storitve, ki jo zagotavljamo:

Tip podpore	Opis	Primer
Čustvena	Izkažite empatijo, skrb ali skrb za krepitev samozavesti osebe.	Vrtniško mentorstvo Skupine za podporo s strani vrstnikov
Informiranje	Delite znanje in informacije ter / ali zagotovite usposabljanje za	Razred starševstva Usposabljanje za pripravljenost na delovno mesto

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

	življenjske ali poklicne spretnosti.	Wellness seminar
Orodna	Zagotovite konkretno pomoč, da drugim pomagate pri izpolnjevanju nalog.	Varstvo otrok Prevoz Pomoč pri dostopu do zdravstvenih in socialnih storitev v skupnosti
Skupenjska	Olajšajte stike z drugimi ljudmi, da spodbudite učenje socialnih in rekreacijskih veščin, ustvarite skupnost in pridobite občutek pripadnosti	Centri za obnovo Udeležba v športni ligi Socializacija brez alkohola in mamil

Video o vrstniški podpori:

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

KORIST VRSTNIŠKE PODPORE?

Kot smo videli, vrstniška podpora obstaja v različnih vrstah, od neformalne do formalne. V vseh, ne glede na to, ali je skupina skupina za vzajemno podporo ali obstaja strokovnjak, ki je zaposlen za izvajanje podpore, obstaja

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

vzajemno razmerje. V vseh vrstniki uporabljajo lastne izkušnje premagovanja duševne stiske, da bi podprli druge, ki so trenutno v krizi ali se borijo. To pomeni, da ni pacienta in negovalca, ampak preprosto enakovredna izmenjava izkušenj. Poleg tega se vrstniška podpora osredotoča na model dobrega počutja. Kaj potem pomeni "wellness" ("dobrobit, dobro počutje")?

To preprosto pomeni, da se ljudje v sistemu vrstnikov osredotočajo na svoje prednosti in okrevanje, lastne pozitivne in negativne izkušnje ter svojo voljo do dobrega delovanja. To se zelo razlikuje od modela bolezni, ki se izvaja v institucionalni oskrbi in se osredotoča na simptome in težave.

V praksi se ljudje enakovredno srečujejo, ne da bi gledali drug na drugega, sledijo skupnim vrednotam samosmernosti, izbire in opolnomočenja. Številne poti do okrevanja so priznane, domneva se, da je oseba, ki išče okrevanje, popolnoma sposobna sprejemati premišljene odločitve in spoštujejo se njene želje. Ker člani skupine dobro razumejo vprašanja drugih, vrstniki pogosto tvorijo močno terapevtsko vez. Skupina navadno tudi spodbuja empatijo zaradi razumevanja. Vrstniki so lahko pooblaščeni s strani drugih in imajo vzor za okrevanje, ko so povezani z vrstniki, ki so pred njimi na poti zdravljenja in okrevanja. Ti pozitivni vidiki ostajajo, tudi če člani skupine nimajo enakih izkušenj z duševnim zdravjem.

Pomembno je prepoznati tudi finančne koristi medsebojne podpore. Čeprav je terapija, ki pokaže, kako prepoznati svojo obrambo ali pomiriti tesnobo, koristna, je lahko tudi draga. Podpora vrstnikov je odlična možnost za ljudi, ki si ne morejo privoščiti terapije ali ki živijo v podeželskih skupnostih, kjer ta ni na voljo. Končna korist, ki jo je treba upoštevati, je ta, da čustvene stiske pogosto pripeljejo do prevelike samote, ki jo skuša odpraviti dobra podpora

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

vrstnikov. Tako lahko vrstniško podporo uporabimo za prisilo kot tudi za številne druge teme. Opolnomočenje, izbira, podpora in informacije ter ljudje, ki jim lahko zaupate, lahko koristijo osebi, ki išče alternativo k prisilnemu pristopu. Na ta način je ves ta tečaj namenjen ustavitvi prisilnih praks.

KAKO ZGLEDA DOBRA VRSTNIŠKA PODPORA?

Čeprav obstajajo pomembne razlike med različnimi vrstami vrstniške podpore, obstajajo nekatera temeljna načela, ki bi morala veljati za vse. Eden izmed njih so skupne vrednote. Če se te skupne vrednote vzpostavijo na začetku, bi morale vzpostaviti pristop, ki temelji na moči, samousmerjenosti, moči in izbiri, skratka vsem, kar je dobro pri vrstniški podpori. Katere so te temeljne vrednote?

• Okrevanje na prvem mestu - vrstniki naj bi okrevanje postavili v središče svojih prizadevanj. Osredotočajo se na svoje moči in odpornost ter se ne osredotočajo na svojo bolezen.

• Vključenost - Vsaka vrstniška skupina mora biti vključujoča in se zavedati, da ima vsak drugačno pot do okrevanja in nihče ni boljši od nikogar drugega.

• Sodelovanje - vrstniki morajo biti vključeni v ustvarjanje programa, ki mu bodo sledili, saj mora biti prilagojen njihovim željam in potrebam.

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

• Pristnost - to je sistem enakovrednih storitev, ki ga zagotavljajo vrstniki in ga upravljajo vrstniki. Prepričajte se, da je to storjeno tako.

• Vodenje - poskrbite, da lahko vrstniki, ki to želijo, postanejo voditelji, da bodo sposobni voditi in usmerjati program storitev ter zagotavljati podporne storitve svojim vrstnikom.

Te vrednote bomo uporabili za oblikovanje našega tečaja in usposabljanje udeležencev s spretnostmi tako za sodelovanje kot vodenje vrstnikov. V praksi to pomeni, da se bo naš „dober" program medsebojne podpore osredotočil na odpornost in zmožnosti ljudi, namesto da bi poskušal odpraviti njihove težave. Do tega trenutka so nam drugi DETA-ji že pomagali razkriti naše sposobnosti in vire, zato jih bomo uporabili za uspeh pri doseganju naših ciljev. Naše potovanje bomo začeli v skupini (ali paru) tako, da bomo ugotovili, kakšni so naši interesi, cilji in sposobnosti, in ko bomo nadaljevali, bodo ti vedno bolj jasni ali se bodo spreminjali. Ko bodo naši cilji jasnejši, bomo ugotovili, katere vire in spretnosti potrebujemo za dosego svojih ciljev.

Te ključne sestavine, lastne zmogljivosti, cilji in sposobnost izboljšanja so osnova za okrepitev načrta za okrevanje.

Skupaj bomo sodelovali v naši skupnosti in našli vire za podporo okrevanju. Ko bomo dosegli svoje cilje, bomo morali tudi ugotoviti, kje so naši viri zunaj skupine. Vzpostavili bomo povezave z družinskimi člani, mentorji in drugimi zainteresiranimi stranmi, da bomo lahko postali voditelji in izboljšali ne samo sebe, ampak tudi razmere na splošno ter se tako borili proti zastarelim praksam, kot je prisila, in bodo po njihovih lastnih besedah ugotovili, kaj jim je uspelo , kaj menijo, da je potrebno, in kaj lahko prispevajo k prizadevanjem vrstnikov. Ta ocena prav tako olajša gradnjo

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

pomembnih odnosov z deležniki in služi kot temelj za učinkovito povezovanje ljudi z viri v skupnosti, ki podpirajo okrevanje. Imamo ambiciozen cilj, a imamo tudi neizmerno veliko moči.

VIRI

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

LISTA PRISOTNOSTI

Datum: Delavnica:
Srečanje:

Profil: • Strokovnjak. • Svojec • Uporabnik • Drugo.	Podpis

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

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

Navodila za mentorje

1. Pred začetkom vadbe si vzemite trenutek za načrtovanje - ne samo za pregled vsebine in drugih materialov, temveč tudi za ogled prostora, kjer bodo potekala izobraževanja. Pomembna vprašanja:

a. Je dostopna? Če ne - kako narediti dostopno?

b. Je enostavno najti? Ali morate dati več enostavno berljivih navodil ali puščic, ki vodijo do mesta usposabljanja?

c. Ali so na voljo projektor, flipchart in druge stvari, ki jih potrebujete?

d. Ali je dovolj prostora za skupinske dejavnosti?

e. Ali je dovolj prostora za spremljanje družbenega distanciranja in drugih ukrepov, ki so potrebni zaradi Covid-19 ali drugih pomislekov glede javnega zdravja?

f. Težave z jezikom / komunikacijo

g. Težave s pisnim gradivom

2. Za uspešno usposabljanje je treba ustvariti zaupno vzdušje, tako da se udeleženci počutijo varne, da lahko delijo svoje izkušnje ali izrazijo svoje misli. Skupno prepoznavanje pravil skupine je začetek tega. Zelo pomembno pa je, da mentorji sami ne kažejo stigmatizacije do udeležencev. Nasprotno pa izrazite polno spoštovanje njihovih mnenj, tudi če so drugačna od predstavljenega gradiva. Vi kot mentor ste

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

tu, da delite kolektivne vpoglede, razpravljate o njih, ne pa tudi za oznanjevanje resnice. Uporabite tehnike poslušanja. Pomagati udeležencem, da se počutijo spoštovane, se drži ciljev usposabljanja - opolnomočiti ljudi z izkušnjami s shizofrenijo.

3. Ne hitite! Uporaba katere koli predstavitve ali vaje daje dovolj časa za vprašanja in razmišljanja udeležencev. Ko enkrat občinstvo opomnite, da lahko postavlja vprašanja - dajte jim čas, da jih oblikujejo. Čas, porabljen za razpravo, je pomembnejši kot pravočasno pokrivanje vseh diapozitivov predstavitve. Hitrost podajanja informacij vedno prilagodite udeležencem, ki potrebujejo več časa za razumevanje gradiva. Po drugi strani pa vedno upoštevajte čas za odmore in pravočasno končanje seje.

4. Na usposabljanju se lahko udeležijo tri različne ciljne skupine: ljudje z izkušnjami s shizofrenijo, njihovi sorodniki in strokovnjaki ali celo ljudje z drugimi duševnimi boleznimi. Če gre za mešano skupino, ima veliko koristi - razprava je lahko bolj zanimiva in plodna. Toda hkrati lahko pride do neravnovesja moči - sorodniki in strokovnjaki bodo med usposabljanjem morda bolj govorili in aktivnejši. Vaša naloga je moderirati razpravo na način, da zagotovite prostor, da se sliši glas vseh, in jasno izrazite, da so izkušnje vseh teh skupin enako dragocene.

5. Vsi, udeleženi bi morali spoštovati zaupnost drug drugega. Vse informacije ali predmeti zaupne narave, ki se delijo, ne smejo biti razkriti nikomur drugemu, razen drugim udeležencem usposabljanja. Vse prejete podatke obravnavajte kot zaupne, razen če obstaja jasen razlog, da jih delite širše. Ne smete deliti informacij o tistih, ki se udeležujejo ali izvajajo usposabljanje. Če nekdo doživi kar koli, kar ga skrbi, na primer, če sumi na prevaro ali kaznivo dejanje, naj izkoristi pritožbeni postopek.

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

6. Nadzor kakovosti. Predlagamo dve ločeni vrsti nadzora kakovosti - anonimni pritožbeni postopek in list za nadzor kakovosti, ki se uporabljata na koncu vsake seje. To udeležencem omogoča, da popravijo ali obravnavajo katero koli težavo, ki jo zaznajo, ne da bi morali neposredno izpodbijati slabo vedenje ali težave. Oba predlagana dokumenta sta priložena DETA.

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

Oseba, ki uporablja invalidski voziček
Oseba, ki ima "motnjo" duševnega zdravja
Oseba, ki živi v ustanovi (za ljudi s težavami v duševnem zdravju)
Oseba z motnjami v duševnem razvoju
Medicinska sestra
Policist
Politik
EMT
Moški, ki ima diagnozo shizofrenije

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

Psihiater

Tiskanje za vajo.
Identitete:

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

Vaja: Podporna komunikacija

Sledi preizkušen pristop k podporni komunikaciji. Poigrajte se z njim in si poskusite zastavljati vprašanja, spuščajte se po tabeli. To vas bo seznanilo s podpornim komunikacijskim modelom.

C: Cilj	*Cilj-prepoznaven problem*
Vprašanja	Na kratko razložite težavo ali težavo, s katero se trenutno soočate. Kakšne rezultate želite doseči? Kakšen je časovni okvir za dosego teh ciljev?
R: Realnost	Kaj se dogaja, zaradi česar je to težava?
Vprašanja	Kateri so ključni dejavniki, ki so privedli do trenutnega stanja? Nad katerimi vidiki imate osebni nadzor? Katere ukrepe ste sprejeli do zdaj? Katere ovire vidite na poti? Katere vire bi potrebovali, ki še niso na voljo? Od kje bi lahko bili ti viri realno? Kaj je v resnici tu? Kaj je glavni vzrok, zaradi katerega je to težava?

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

O: Opcije	Idejna nevihta možnosti (ideja je ustvariti ideje, ne pa jih cenzurirati na tej stopnji)
Vprašanja	Na kakšen način bi se lahko lotili tega vprašanja? Naredite seznam vseh možnosti - velike ali majhne, realistične ali bizarne Kaj bi še lahko storili? Kakšen bi bil vaš idealen scenarij? Katere druge predloge lahko podate? Ocenite vsakega od naštetih predlogov na lestvici od 1 do 10 - tisti, ki ima najmanj privlačnosti / vpliva, 10 najbolj Katero od teh dejanj vas najbolj privlači? Katero bi imeli najbolj pozitiven vpliv?
V: Volja	Kaj boš naredil? Akcijski načrt
Vprašanja	Na katerem izmed seznamov možnosti se odločite ukrepati? Ali ti ukrepi v celoti izpolnjujejo vaše cilje? Kakšna je vaša meritev za oceno tega? Kakšen je časovni okvir (začetek in konec) za izvedbo teh dejanj? Katere ovire bi lahko nastale, da bi ovirale dokončanje vaših dejanj? Kakšno podporo potrebujete / potrebujete za izvedbo izbranih dejanj ali premagovanje ovir? Kako boste pridobili to podporo? Kakšno zavezanost na lestvici od 1 do 10 (1 = najmanj, 10 = največ) imate za izvajanje opredeljenih ukrepov? Kaj preprečuje, da bi bilo vaše ocenjevanje 10? Kako lahko oceno približate na 10?

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

Kompetence v vrstniškem svetovanju

Najprej še enkrat poglejmo, kaj je vrstniška podpora: https://www.youtube.com/watch?v=iUS4CYM_V2A

Do zdaj smo že izvedeli, kako izgleda dobra vrstniška podpora, vendar imamo še vedno le bežno idejo, kako jo dejansko doseči. Ko bomo to storili, bodo močnejše vezi med nami zaustavile prisilne prakse še dolgo po koncu projekta, pomagale bomo ljudem pri okrevanju in prispevale k našim skupnostim. Če si tega želimo, se moramo prepričati, da imamo ustrezne veščine (kompetence), da bo naš sistem za podporo med vrstniki uspeval in se razvijal. Te potrebne kompetence se imenujejo „temeljne kompetence“. To niso vrednote, o katerih smo že razpravljali, temveč skupina spretnosti, ki jih moramo sprejeti, da bomo lahko izboljšali svojo uspešnost, si zastavili cilje in na koncu ocenili svoj napredek.

Poglejmo, kaj mora vrstnik vedeti.

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

Prvi skupek: Vključi vrstnike v kolaborativna razmerja

Ta kategorija kompetenc je osredotočena na razvoj dobrih, dolgoročnih odnosov z ljudmi v skupini. V tej skupini veščin obstajajo veščine, povezane z odnosi, in veščine, povezane z okrevanjem. Dober vrstnik torej:

- vzpostavi stik z vrstniki
- vrstnike posluša s posebno pozornostjo do vsebine in čustev, ki se sporočajo
- se zavzema za vključitev vrstnikov v celotnem kontinuumu procesa okrevanja
- Izkazuje pristno sprejemanje in spoštovanje
- Prikaže razumevanje izkušenj in občutkov vrstnikov

Drugi skupek: Nudi podporo

Kompetence v tej kategoriji so ključne, da lahko vrstniki podpirajo drug drugega. Jedro tega je podporna komunikacija, o kateri smo govorili že prej, vendar obstajajo dodatne veščine.

- potrjuje izkušnje in občutke vrstnikov
- Spodbuja raziskovanje in izvajanje skupnostnih vlog
- vrstnikom posreduje upanje o lastnem okrevanju
- slavi prizadevanja in dosežke vrstnikov
- Nudi konkretno pomoč za pomoč vrstnikom pri doseganju nalog in ciljev

Tretji skupek: Deli izkušnje

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

Ta skupina kompetenc je nedvomno najbolj unikaten, saj se ne uporablja v drugih okoliščinah. Vrstniki morajo biti sposobni deliti svoje zgodbe o okrevanju in težavah tako, da se lahko medsebojno navdihujejo in podpirajo. Te zgodbe so edinstvene za vsakega vrstnika, zato je treba pred delitvijo takih osebnih podatkov upoštevati vrednost zaupnosti.

- Poveže svoje zgodbe o okrevanju in z dovoljenjem zgodbe o okrevanju drugih
- Razpravlja o stalnih osebnih prizadevanjih za izboljšanje zdravja, dobrega počutja in okrevanja
- prepozna kdaj deliti izkušnje in kdaj poslušati
- Opisuje prakse osebnega okrevanja in pomaga vrstnikom pri odkrivanju postopkov okrevanja

Četrti skupek: Poosebi vrstniško podporo

Te kompetence pomagajo vrstnikom, da ohranijo oseben odnos in poskrbijo, da ne pozabijo, da ima vsaka oseba svojo edinstveno pot do okrevanja.

- Razume svoje osebne vrednote
- ceni in spoštuje osebna prepričanja vrstnikov in njihovih družin
- prepozna in se odzove na edinstvenost procesa okrevanja vsakega vrstnika
- Prilagodi storitve in podporo za izpolnitev želja in edinstvenih potreb vrstnikov

Peti skupek: Podpira načrtovanje okrevanja

Vsako okrevanje je treba načrtovati do neke mere. Če želimo biti produktivni na svojih srečanjih, moramo razmisliti, kakšni so naši cilji.

- Pomaga in podpira vrstnike pri postavljanju ciljev
- predlaga strategije

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

- Podpira vrstnike pri uporabi strategij odločanja pri izbiri storitev in podpore
- Pomaga vrstnikom, da delujejo kot član njihove podporne skupine za zdravljenje / okrevanje
- Raziskuje in prepozna verodostojne informacije in možnosti

Šesti skupek: Povezuje vire, storitve in podporo

Kot je bilo očitno na prejšnjih seminarjih, ni vsega, kar potrebujemo za okrevanje, mogoče dobiti od drugih vrstnikov. Zavedati se moramo, da so za uspeh potrebni viri skupnosti, drugih služb in podpore drugih skupin. Poznati moramo čim več virov.

- razvija in vzdržuje posodobljene informacije o virih in storitvah skupnosti
- Pomaga vrstnikom pri raziskovanju, izbiri in uporabi potrebnih in želenih virov in storitev
- Pomaga vrstnikom pri iskanju in uporabi zdravstvenih storitev in podpore
- Na zahtevo spremlja vrstnike pri dejavnostih v skupnosti in sestankih
- Na zahtevo sodeluje v dejavnostih skupnosti z vrstniki

NIVOJI UPORABE

Doslej smo o spretnostih in kompetencah vrstniških delavcev govorili na splošno. Lahko se strinjamo, da je vse do sedaj zajeto koristno za sistem medsebojne podpore, vendar je očitno, da ne bodo vsi enako dobro obvladali teh veščin. Eden od splošnih ciljev in vrednot vrstniških storitev je tudi izboljšanje, še posebej izboljšanje medsebojne podpore. Svetovalni vrstniki so glede na izkušnje običajno razdeljeni v različne skupine:

- Bistveno - ljudje, ko začnejo delati ali po dogovorjenem uvajalnem obdobju, morajo dokazati to raven usposobljenosti.
- Vrstniški praktik - ljudje, ki so v svoji vlogi delali vsaj dve leti, morajo dokazati to raven usposobljenosti.

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

- Vrstniški vodja - vodje skupin in drugi vodje linij morajo dokazati to raven usposobljenosti.
- Vodja- voditelji organizacij morajo pokazati to raven usposobljenosti

Za vse, kar presega osnovno sodelovanje, ključne kompetence niso dovolj. V naslednjih lekcijah se bomo osredotočili na višjo raven: Kompetence delavcev.

VIRI

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

1.) SPREJEMANJE

Sporočite vzdušje spoštovanja in varnosti z:

- Sprejeti jih, kdo in kaj so
- Spoštovanje posameznikovih prepričanj
- Vrednotenje njih in njihovih stališč
- Neobsojanje
- aktivno poslušanje
- biti pozoren
- ohranjanje zaupnosti

2.) PRISTNOST

Sporočite svoje resnično zanimanje za človeka in si ustvarite zaupanje tako, da ste:

- Pristni
- Direktni
- Iskreni
- Jasni

3.) EMPATIJA

Sporočite, da poskušate razumeti edinstveno situacijo osebe, tako da:

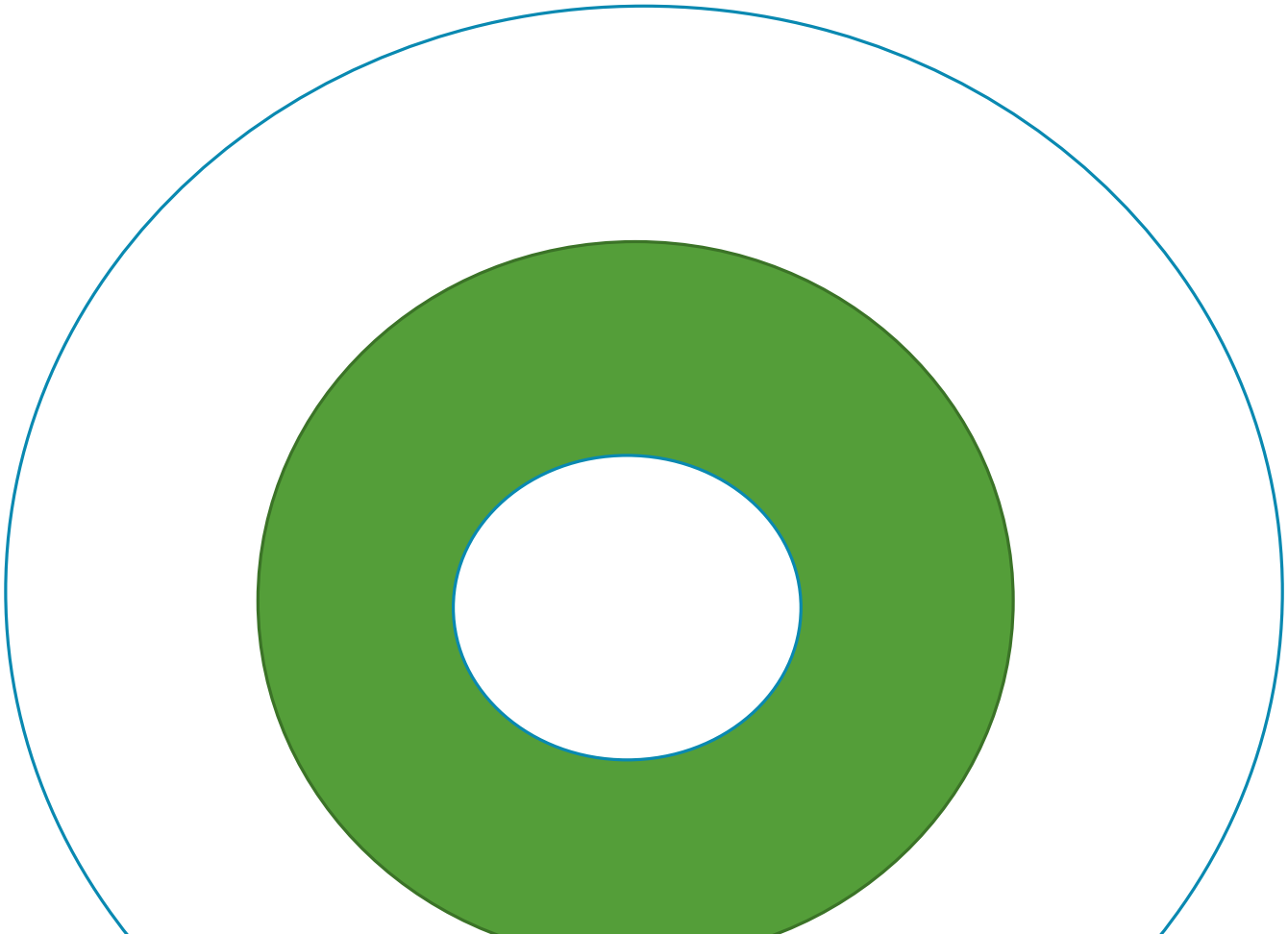
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

- Poskrbite za razumevanje, kaj se v resnici za človeka »dogaja«
- Zastavljanje ustreznih vprašanj o človekovih okoliščinah
- Razmišljanje, delovanje in čustvovanje v interesu osebe
- Ne obsojajte

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

Domača naloga: Krogi pomočnikov!

Zapišite si pomočnike, ki jih že imate, in razmislite, zakaj bi radi hodili k njim po pomoč. Postavite jih v kroge - v središču je kraj za osebo ali ljudi, ki jim zaupate ali se vam zdijo najbližji na kateri koli ravni. Zunanji obroči so namenjeni ljudem, ki so vam bolj oddaljeni. Tega vam ne bo treba deliti. Pomislite, na kakšen način vas vaši pomočniki sprejemajo, empatizirajo in so pristni.



KOMPETENCE DELAVCEV IN OBLIKOVANJE VRSTNIŠKE PODPORE

Za vse, kar presega osnovno prisostovanje, ključne kompetence niso dovolj. Vzpostavitev skupnega nabora vrednot, skupnih veščin in ciljev je pomembna za delovanje vrstniške skupine, vendar to ne pomeni, da je sistem moderen in učinkovit.

V prejšnjem teoretičnem dokumentu je bilo ločeno med različnimi nivoji vrstniških podpornikov. Ker želimo, da naši vrstniki napredujejo, postanejo bolj razgledani in svoje izkušnje posredujejo drugim, da se lahko brez-prisilne prakse sprejmejo trajnostno, je potrebno dodatno in stalno usposabljanje. Čeprav ta tečaj ne more v celoti usposobiti vsakega vrstnika, lahko predstavlja trdne temelje, ki jih je mogoče graditi pozneje. Zato bomo najprej razmislili o potrebnih veščinah, ki jih potrebujejo vrstniški delavci (v nasprotju z ljudmi, ki preprosto sodelujejo v vrstniškem sistemu), nato pa nadaljevali z osnovami o ustanovitvi skupine za vrstniško podporo. Obe temi sta na voljo prek spleta ali s praktičnim osebnim usposabljanjem.

Naslednje tabele bodo pokazale, kakšna stopnja usposobljenosti se pričakuje od tistih, ki delajo kot vrstniki, vračajo svojim skupnostim in vodijo postopek okrevanja za tiste z manj izkušnjami.

Definicija vrstniškega delavca:

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

ODNOSI IN VRSTNIŠKO DELO

Najprej se bomo ukvarjali z odnosi. To je osnova dela z vrstniki in več kot jih imaš, dlje na tabeli si, od osnovnih pa vse do vlog voditeljev.

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

Osnovno	Srednje	Napredno	Vodja
Lahko opiše koncept enakosti in njegov pomen v odnosih z vrstniško podporo.	Dela z ljudmi, ki uporabljajo storitve, kot enakopravnih sicer priznava relativno moč in status, kot je njihov delavec.	Obravnava osebje kot enakovredno, hkrati pa priznava relativno moč in status svojega vodje	Spodbuja enakost v organizaciji
Lahko opiše, kako ustvariti varne pogoje, da lahko ljudje delijo svoje izkušnje.	Zagotavlja varno okolje za ljudi, ki uporabljajo storitev, da lahko delijo svoje izkušnje.	Podpira osebje, da zagotovi varna okolja za ljudi, ki uporabljajo storitev za izmenjavo svojih izkušenj.	Zagotavlja, da ima organizacija vzpostavljene politike in procese, ki podpirajo varno okolje za izmenjavo izkušenj
Lahko opiše pomen zasebnosti pri ohranjanju zaupanja.	Zna razlagati ustrezne zakone in dokumentacijo za delo in načela enakovrednih članov.	Podpira osebje pri ohranjanju zasebnosti v skladu z ustreznimi zakoni in direktivami ter politikami zasebnosti organizacije z uporabo vrstniških načel.	Zagotavlja razvoj organizacijske politike in skladnost z uporabo ustreznih zakonov ter ostaja v toku z razvojem in razpravami, ki jih usklajujejo z načeli vrstnikov.

CILJI IN VRSTNIŠKO SVETOVANJE

Vrstniška podpora mora imeti cilje in težnje ter jih prebuditi ali prepoznati pri vsakem vrstniku, sicer skupine za medsebojno podporo ne podpirajo resnično.

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

Osnovno	Srednje	Napredno	Vodja
Lahko opiše namenski pristop k svetovanju.	Sodeluje z ljudmi, ki storitev uporabljajo za razvoj in ohranjanje ciljev v obliki, ki jim ustreza.	Zagotavlja, da vrstniško osebje načrtno sodeluje z ljudmi pri razvijanju njihovih življenjskih ciljev v obliki, ki jim ustreza	Zagotavlja, da organizacija ponuja prožne formate in pristope k razvoju življenjskih ciljev ljudi, ki uporabljajo storitev.
Zna opisati lokalne storitve in vire, ki bodo ljudem pomagali uresničiti njihove želje.	Sodeluje z ljudmi, ki storitev uporabljajo za iskanje in uporabo lokalnih storitev in virov, ki jim bodo pomagali uresničiti njihove želje.	Podpira vrstniško osebje pri iskanju in uporabi storitev in virov, ki bodo ljudem pomagali doseči njihove želje	Podpira organizacijo pri zbiranju in zagotavljanju dostopnih informacij o ustreznih lokalnih storitvah in virih za ljudi in njihove negovalce.
Lahko opiše, kako pomembno je za ljudi pregledovanje napredka in spreminjanje ciljev.	Sodeluje z ljudmi, ki uporabljajo storitev, da pregledajo njihov napredek ali spremenijo svoje cilje.	Zagotovite, da vrstniško osebje redno pregleduje napredek ali spreminja cilje.	Zagotavlja, da organizacija ponuja prilagodljive formate in pristope za pregledovanje življenjskih ciljev
Lahko opiše pomen potrjevanja uspeha in učenja iz zastojev za okrevanje	Prizadeva si za potrditev uspehov in izmenjavo izkušenj z zastoji v slogu, ki ustreza ljudem, ki uporabljajo storitev.	Zagotavlja, da vrstniško osebje sodeluje z ljudmi, da potrdi uspehe in si deli učenje iz zastojev v slogu, ki ustreza ljudem, ki uporabljajo storitev	Podpira organizacijo pri merjenju uspeha in pri uporabi informacij za izboljšanje storitve

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

PRAKSE VRSTNIŠKE PODPORE

Ugotovili smo že, kaj je potrebno, da bi bil dober udeleženec, vendar zahteve za dobrega delavca presegajo to. To so trde veščine, ki so pogoste med socialnimi delavci in psihologi, vendar se uporabljajo tudi v sistemih vrstnikov.

Osnovno	**Srednje**	**Napredno**	**Vodja**
Lahko opiše utemeljitev medsebojne podpore v duševnem zdravju.	Lahko opiše izvor medsebojne podpore v duševnem zdravju.	Zagotavlja, da osebje razume utemeljitev in izvor medsebojne podpore.	Ostaja v toku z razvojem in razpravami o medsebojni podpori in to sporoča organizaciji.
Lahko opiše naraščajočo vlogo medvrstne podpore v službah za duševno zdravje	Zna opisati nacionalno politiko medsebojne podpore	Obvešča vrstniško osebje o nacionalni politiki o medsebojni podpori.	Obvešča organizacijo nacionalne in mednarodne politike in pobude za razvoj delovne sile v vzajemno podporo
Lahko opisuje vrste medsebojne podpore, programe medsebojne podpore in nastavitve enakovredne podpore.	V praksi se uporabljajo nekatere različne vrste vrstniške podpore, programi enakovredne podpore in nastavitve enakovredne podpore	Obvešča osebje vrstnikov o različnih vrstah vrstniške podpore, programov enakovredne podpore in nastavitev enakovredne podpore ter podpira osebje, da jih uporablja.	Obvešča organizacijo različnih vrst medsebojne podpore, programov za medsebojno podporo in nastavitev za vzajemno podporo, vključno z novostmi.
Pozna orodja, ki jih vodijo vrstniki, ki jih uporabljajo delavci	Pri ljudeh, ki uporabljajo storitev,	Podpira vrstniško osebje pri uporabi orodij pri svojem delu.	Seznanjen s široko paleto orodij, ki jih vodijo vrstniki, in

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

medsebojne podpore	uporablja orodja, ki jih vodijo vrstniki		zagotavlja, da ima organizacija dostop do njih in jih uporablja.

Kompetence na neki ravni potrebujejo vsi sodelujoči, vendar ni treba, da so vsi kompetentni na isti ravni. Te zajemajo različne vloge, ki niso vse potrebne in ne bodo prisotne. Udeležencem pa daje možnost, da nadaljujejo z usposabljanjem in izobraževanjem v smeri, za katero menijo, da ji primanjkuje, saj ponuja praktične cilje. Uporabljajo se lahko tudi za obveščanje o številnih procesih, vključno z razvojem opisov delovnih mest, sistemov za upravljanje uspešnosti in učnih načrtov.

Poskrbite, da vaše kompetence ne bodo stagnirale in da se bo vsak vrstnik izboljšal, ne samo za druge, ampak tudi zase.

VZPOSTAVLJANJE VRSTNIŠKEGA SISTEMA

Po zaključku z zgoraj navedenimi kompetencami boste morda pomislili, da so zahteve za uspeh pri vrstniških sistemih zelo visoke. To ni res. Pravzaprav zadnji del tega DETA vzpostavlja lastno mrežo vrstnikov. Seveda, če ima organizacija, v kateri obiskujete ta tečaj, že takšno telo, se boste morda želeli pogovoriti z njimi in ugotoviti, kako izvajati skupino na področju brez-prisilnih praks.

V vsakem primeru so tukaj predlogi, kako se hitro, učinkovito in varno organizirati med seboj:

Predlagani koraki:

Obiščite / se obrnite na skupine za samopomoč na vašem območju, ki se ukvarjajo s podobnimi težavami ali jih vodijo na kakšen način morda želeli uporabiti.

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

Prednosti učenja drugih skupin so številne, med drugim:

• Če obstoječa skupina že ustreza vašim potrebam, vam morda ne bo treba začeti nove skupine.

• Obstoječa skupina lahko pomaga pri oblikovanju "sestrske skupine"; vam omogoča, da obstoječo skupino in njene člane uporabite kot vir in podporo.

• Sposobnost učenja iz prednosti, slabosti in izzivov drugih skupin.

• Pogovorite se z izkušenimi vodji / organizatorji skupin za samopomoč, vprašajte jih, kako so začeli svoje skupine in s katerimi izzivi so se srečali.

Skupino ljudi že imate, zato si čim prej delite vodstvene vloge in naloge. Medvrstna podpora je skupinski proces. Skupina, ki ima le 1 ali 2 predani osebi, je lahko zelo težko trajnostna. Poiščite ljudi, ki želijo pomagati, ker delijo vaše navdušenje, a jih lastni izzivi ne prevzamejo. Mentorji ali voditelji bi morali razumeti, da so tam samo zato, da pomagajo pri zagonu skupine, ne pa da jo vodijo v nedogled. Ko vaša skupina raste, je pomembno, da novim članom omogočite razvoj spretnosti in možnosti vodenja.

Vloge:

Vsaka skupina bo ugotovila, kako izgledajo vloge in odgovornosti članov skupine. Nekatere skupine postavljajo vloge z jasno določenimi mejami, druge pa počakajo in vidijo, kakšne naravne vloge se razvijejo glede na spretnosti in značilnosti članov.

Vodja sestanka:

Z odpiranjem sestankov pomaga, da sestanki tečejo gladko, pomagajo določiti dnevni red in poskrbijo, da ima sestanek jasen namen. Niso glavni. Vodja sestanka lahko ostane isti, se spremeni ali pa skupina vzpostavi drug sistem:

On:

• Poskrbi, da so člani pristoni.

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

• Povzetek, kar so povedali člani, in smer razprav.

Udeleženci:

V tej vlogi so vsi prisotni.

Vi:

• Aktivno sodelujte v skupinskih razpravah.

• Vadite in razvijajte veščine.

• Pošljite povratne informacije na zahtevo.

• Poiščite povratne informacije glede osebnih ciljev.

Opazovalci:

Nekatere skupine imajo opazovalce. Lahko so pozorni na dogajanje in dajejo priporočila.

Poročati bi morali o:

• Kakšno je vzdušje?

• Kako ljudje sodelujejo?

• Ali ljudje sodelujejo in uživajo v skupnem delu?

• Je srečanje produktivno?

.

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

Kako voditi sestanek

Zadnje poglavje tega tečaja je preprosto pripraviti vas na prvo srečanje. Zdaj bi morali biti sposobni razpravljati o kriznih situacijah, vedeti, kako se okrepiti in seveda iskati podporo drug od drugega. Na sestankih, ki jih boste upali organizirati sami, boste lahko ugotovili, kako obravnavati prisilo, in poiskati podporo veliko lažje kot do zdaj. Torej, kako se boste lotili organizacije skupine?

- Pripravite se na prožnost, saj imajo ljudje različne urnike
- Bodite pripravljeni, prispejte zgodaj, določite si dnevni red
- Dobrodošli vsi, vsakič
- Začnite pravočasno
- Uporabite ledolomce in druge zabavne dejavnosti
- Pogovorite se z vsemi. Vsak udeleženec mora imeti možnost pogovora
- Ne pozabite preveriti rednega poslovanja in po potrebi objaviti obvestila. Praktično poslovanje bo seveda včasih poseglo v vaše redne dejavnosti. Najbolje je, da ga zgodaj odstranite s poti.
- Občasno omogočite udeležencem, da se občasno ukvarjajo z nekaterimi lahkotnimi dejavnostmi, da se bodo ljudje lahko spoznali in ne bodo ves čas resni.
- Ljudje se bodo počasi odprli. To je normalno, NE prisilite ljudi, da se odprejo, preden si to sami želijo. Morda bo trajalo nekaj časa.
- Končajte sestanek in nekaj minut pred tem obvestite udeležence, da bodo lahko končali.

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

Zdaj imate dovolj informacij za poskus lastnega sistema medsebojne podpore. Z disciplino in z upoštevanjem zgoraj navedenega lahko to močno vpliva na vas in življenje vaše skupnosti. Nikoli ne pozabite, da ste sposobni velikih sprememb in izboljšav - in zdaj imate orodja za njihovo dosego.

Viri:

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

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups