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."

ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

INDEX: TRAINING MATERIALS 1	Page.
1 Teoretični pdf: Kaj so moje pravice	3
2 Lista Prisotnosti	11
3 Navodila za inštruktorje	13
4 Tiskani material: Enake pravice	15
5 Domača naloga okrevanje	19
6 Teoretični pdf: Stigma in jezik	25
7 Tiskani material: Domača naloga	32
8 Tiskani material: Jezik	34
9 Domača naloga: Besede, ki so vam blizu	38
10 Teoretični pdf: sprožilci	40
11 Vaja: Sprožilci	44
12 Tiskani material: Premični kipi	50
13 Vaja: Znaki stiske	54
14 Vaja: Prednosti-slabosti	58
15 Karta	59
16 Materiali za spletno učenje	60
17 Vaja: Powerwalk	61
18 Vodič za PPT-je	64
19 Vaja: Elementi opolnomočenja	72
20	

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

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

ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

ČLOVEKOVE PRAVICE SO MOJE PRAVICE

KAJ SO ČLOVEKOVE PRAVICE?

„Vsi ljudje se rodijo svobodni ter imajo enako dostojanstvo in pravice." S temi besedami se začne Splošna Deklaracija o Človekovih pravicah. Z rojstvom vam pripadajo pravice, ki so neodtujljive. Deklaracija je bila sprejeta leta 1948, kot rezultat strahot 2. Svetovne vojne. Nša država te deklaracije ni samo ratificirala ampak je določene dele deklaracije sprejela v svojo zakonodajo. >Vaše pravice so s tem zavarovane v pravu. Glavni principi splošne deklaracije človekovih pravic so sledeče::

- **Pravičnost**
- **Spoštovanje**
- **Enakost**
- **Dostojanstvo**
- **Svoboda**

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

Nekatere izmed the pravic so lahko omejene v posebnih primerih. Ko gre nekdo v zapor, na primer, se mu odtuji pravica do svobode. Načelo je, da so pravice omejene samo takrat ko posegajo v pravice drugih. Pravice do življenja, prepoved mučenja in diskriminacije pa nikoli ne moorejo biti omejene.

Video o deklaraciji si lahko pogledate tukaj:

https://www.youtube.com/watch?v=ew993Wdc0zo (Angleščina);

https://www.youtube.com/watch?v=nDgIVseTkuE&t=100s (Angleščina).

KAJ PA PRAVICE INVALIDOV?

Na žalost človeške pravice niso spoštovane vedno in povsod. Vedno znova se izkaže, da so invalidi skupina ljudi, ki se jim najbolj pogosto krši človekove pravice. POsledično je leta 2006 nastal drug dokument, Konvencija združenih narodov o pravicah invalidov. V konvenciji se ni pojavila nobena nova pravica, namenjena je bila temu, da pokaže kako se človekove pravice nanašajo na invalide. Pri njenem nastajanju so sodelovali predstavniki invalidov, ker so sami najblje razumeli kako morajo biti njihove pravice zaščitene in implementirane. Najpomembnejši del konvencije je ugotovitev, da je invalidnost koncept, ki se nenehno razvija in izhaja iz priznanaja *da je invalidnost razvijajoči se*

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

koncept in posledica medsebojnega sodelovanja med invalidi ter ovirami zaradi stališč v družbi in ovirami v okolju, ki preprečujejo, da bi invalidi pod enakimi pogoji kakor drugi polno in učinkovito sodelovali v družbi. Kaj to pomeni?

Invalidnost (povezana z izgubo vida ali pa diagnozo shizofrenije) ne izhaja samo iz resničnih ali zaznanih omejitev (kot slepota oziroma simptomi shizofrenije). Invalidnost obstaja takrat, ko oseba ne more uživati enakih pravic kot ostali člani družbe zaradi odnosa drugih ljudi ali pa ovir, ki obstajajo v družbi. Če bi vse te ovire umaknili nihče ne bi imel izkušnje invalidnosti, ne glede na težave s katerimi se soočajo.

Ta način razumevanja invalidnosti je dokaj revolucionaren. Pred trenutno definicijo je bilo najbolj pogosto mnenje, da se morajo invalidi zanašati na širokosrčnost drugih in predvsem države, skozi institucionalno skrb. Mnogi so bili prepričani, da so invalidi ljudje s težavo, ki jo je potrebno razrešiti preden bi lahko zaživeli srečno življenje. Tak pristop je pokroviteljski in je še vedno prisoten v mnogih ljudeh, proti čimur se borimo z implementacijo kovencije o pravicah invalidov.

Ta interpretacija je razlog, zakaj namesto izraza »duševna motnja« uporabljamo izraz »psihosocialna invalidnost«, kar poudari pomen družbenih aspektov invalidnosti, ne samo psiholoških.

Vsi smo drugačni in različni posamezniki. Za nekatere izmed nas obstaja v družbi več ovir kot za druge. Te ovire so diskriminatorne in jih je potrebno odstraniti. Invalidom je zatorej potrebno nameniti več pomoči, tako zdravstvene kot psihološke, družbene in druge. Nekdo, ki trpi za duševno boleznijo bi tako moral biti upravičen do zdravstvenih storitev in zdravil, terapije, podpore skupnosti, zaposlitve oz. finančne podpore, če posameznik ni delazmožen.

Med mnogimi drugimi, je posebej potrebno nameniti pozornost sledečim členom Konvencije o Pravicah Invalidov:

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

- 14. člen Osebna svoboda in varnost

Države pogodbenice zagotavljajo, da invalidi enako kot drugi: a) uživajo pravico do osebne svobode in varnosti; b) da jim ni nezakonito ali samovoljno odvzeta prostost, da je vsak odvzem prostosti v skladu z zakonom in da invalidnost v nobenem primeru ni razlog za odvzem prostosti. 2. Države pogodbenice zagotovijo, da je invalidom, če jim je odvzeta prostost v kakršnem koli postopku, zagotovljeno enako varstvo pravic po mednarodnem pravu o človekovih pravicah kot drugim ter da se z njimi ravna v skladu s cilji in načeli te konvencije, vključno z zagotavljanjem primernih prilagoditev.

- 15. člen Prepoved mučenja, krutega, nečloveškega, ponižujočega ravnanja ali kaznovanja

Mučenje, kruto, nečloveško, ponižujoče ravnanje ali kaznovanje kogar koli je prepovedano. Zlasti se na posamezniku brez njegovega svobodnega soglasja ne smejo opravljati medicinski ali znanstveni poskusi. 2. Države pogodbenice sprejmejo vse učinkovite zakonodajne, upravne, sodne ali druge ukrepe, s katerimi invalidom enako kot drugim zagotavljajo, da niso izpostavljeni mučenju, krutemu, nečloveškemu, ponižujočemu ravnanju ali kaznovanju.

- 25. člen Zdravje

Države pogodbenice priznavajo invalidom pravico do najvišjega dosegljivega zdravstvenega standarda brez diskriminacije zaradi invalidnosti. Države pogodbenice sprejmejo vse ustrezne ukrepe, da invalidom zagotavljajo dostop do zdravstvenih storitev, primernih njihovemu spolu, vključno z zdravstveno rehabilitacijo.

KO PRIDE DO PRISILE

Zakaj nekateri torej še vedno ne morejo uveljavljati teh pravic? Nekateri jemljejo zdravila, za katera ne vedo kaj so. Z nekaterimi zdravstveni delavci ne ravnajo spoštljivo, nekateri nikoli nimajo zasebnosti,nimajo možnosti komunikacije s

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

prijatelji ali pa je narobe kaj drugega. V zdravstvenih službah je bilo ugotovljenih že veliko kršitev človekovih pravic. Ena izmed njih je uporaba prisile. Prisila je uporaba ukrepov, ki vlkjučujejo neprostovoljne, prisilne in druge metode dela, brez privolitve uporabnika zdravstvenih storitev na področju duševnega zdravja.

Prisila tako ni omejena na direktno nasilna dejanja kot je npr. fizično nasilje (udarec, metanje stvari ipd.), čustveno nasilje (nadzorovanje, poniževanje), verbalno nasilje (agresivni govor, sovražni govor), spolno nasilje (posilstvo, nezaželjeno dotikanje ipd.), ekonomsko nasilje (nadzor nad viri) in druga. Prisila je lahko zanemarjanje-ko se ne poskrbi za človekove osnovne potrebe oziroma se mu/ji ne zagotovi potrebne podpore. Prav tako spada pod prisilo prisilna hospitalizacija proti želji posameznika ali pa uporaba kemičnih, fizičnih ali mehaničnih omejitev.

Medicinsko osebje, ki uporablja prisilne metode je prepričano, da je to potrebno, da bi lahko pomagali človeku v krizi ali pa da lahko nadaljujejo delo v težkih okoliščinah. Na področju duševnega zdravja je hierarhija moči zelo eksplicitna in že sama po sebi teži k načelu, da zdravnik vedno ve kaj je najboljše.

Pogosto je to res, vendar lahko prisila kot vsaka druga oblika nasilja pusti posledice kot so psihološka travma, strah pred pomočjo v prihodnosti, zlom povezave med terpaevtom in pacientom in izguba zaupanja med osebo, ki potrebuje podporo in tisto, ki jo nudi.

Ta celoten tečaj je namenjen temu, da ustavimo prisilne metode na različne načine. Verjamemo, da lahko zdravstveni delavci, svojci in uporabniki storitev prispevajo k temu cilju. Izraz prisila boste tako v prihodnjih mesecih slišali zelo pogosto.

Spodnji video ponuja vpogled v rešitve pri uporabi prisilnih metod na Češkem: https://www.youtube.com/watch?v=3kDrwkF9928&t=405s

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

PRISTOP K OKREVANJU

Tu je treba poudariti še to, da je skupaj s spreminjajočim se razumevanjem pojmov, kot so invalidnost in duševno zdravje, vse več ljudi začelo videti pomanjkljivosti v terminih "bolezen" in "zdravje".

Vsi imamo včasih nekaj težav. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije vsak četrti človek v nekem obdobju svojega življenja doživi tako imenovano "motnjo duševnega zdravja". To pomeni, da je to zelo pogosta človeška izkušnja. To je običajna reakcija na posebne izkušnje, ki jih imamo. Po drugi strani pa vsi uporabljamo različne vire in pri reševanju teh težav dobimo pomoč prijateljev, skupnosti in včasih strokovnjakov. Ali je smiselno trditi, da smo nekateri 'bolni' ali imamo 'motnjo', nekateri pa 'zdravi'?

Tako je bil razvit koncept okrevanja. Presega katero koli diagnozo ali simptome. To nima nič skupnega s tem, da bi se "pozdravili". Na splošno ga lahko opredelimo kot smiselno in zadovoljivo življenje z upanjem v prihodnost (MHE), ne glede na morebitne težave ali diagnoze. Ni nujno, da doživljate duševne stiske ali posebne simptome.

Ta pristop ljudi, ki imajo težave z duševnim zdravjem, prepozna kot zdrave posameznike, ki imajo svoje osebnosti, svoje moči, sposobnosti in hobije, katerih življenjski namen in sposobnost uživanja življenja so ločeni od posebnih izzivov duševnega zdravja.

Okrevanje je videno kot potovanje. Neprestano iščemo okrevanje, ko nam je težko. In samo vi veste, kaj za vas pomeni ‘okrevanje’.

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

Okrevanje kot koncept je v skladu s človekovih pravicami.

Več o tem izveste tukaj: https://www.youtube.com/watch?v=0Y9dSgA-tiU (available only in English);

In tukaj: https://www.youtube.com/watch?v=ZdONPEyGknI&feature=youtu.be (available only in English).

VIRI

Universal Declaration of Human Rights, United Nations: https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/

UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities, United Nations: https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html

QualityRights materials for training, guidance and transformation, World Health Organization: https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools

Mental Health Europe Glossary, Mental Health Europe: https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/07/MHE-Glossary-2018.pdf

Mapping and understanding exclusion in Europe, Mental Health Europe: https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/01/Mapping-and-Understanding-Exclusion-in-Europe.pdf

Strout T. Perspectives on the experience of being physically restrained: an integrative review of the qualitative literature. International Journal of Mental Health Nursing. 2010; 19: 416-427.

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

Funk M, Drew N. Practical strategies to end coercive practices in mental health services. World Psychiatry. 2019; 18: 43-44.

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

ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

Lista prisotnosti

Datum: Vaja:

PROFIL-Ste: • Strokovnjak/inja za duševno zdravje. • Svojec/ka. • Oseba z izkušnjo • Drugo.	Podpis

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

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

Navodila za inštruktorje

1. Pred srečanjem si vzemite trenutek za načrtovanje-preverite vsebino in druge materiale in si poglejte prostor, ki ga boste uporabljali.
2. Ključna vprašanja:
    a. Je vsem dostopno?
    b. Je prostor, ki ga je lahko najti? Kak laho udeležencem pomagate najti prostor?
    c. Imate projector, tablo in druge potrebščine?
    d. Je dovolj prostora za skupinske aktivnosti?
    e. Je dovolj prostora, da boste v skladu z vsemi ukrepi za preprečevanje okužbe z virusom Covid-19?

3. Da bi bili pri tečaju uspešni moramo zagotoviti atmosfero zaupanja. Samo v tem primeru bodo udeleženci bodo udeležnci pripracljeni deliti svoje izkušnje in misli. Prvi korak temu je, da se sprejmejo skupna pravila. Potrebnoje, da se ne stigmatizra mnenj in razmišljanj ampak da se spoštuje tudi mnenja, ki se od materiala razlikujejo. Empatično poslušajte in ravnajte spoštljivo, kar pomaga tudi pri sekundarnem cilju-opolnomočenju udeležencev.

4. Ne hitite! Predvsem zagotovite vsem udelžencem dovolj časa za vprašanja in refleksijo. Čas, ki ga preživite v sikusiji je bolj pomemben od vašega PPT-ja. Sledi ritmu najpočasnejših v skupini, upoštevajte čas odmerjen za odmore in zalključite srečanje ob pravem času.

5. Srečanja lahko pokrivajo tudi teme, ki niso prijetne. Če imajo vaši udeleženci izkušnjo diskrimiinacije, prisile ali česa drugega se znajo odzvati zelo burno. Takrat je primerno, da se posameznik odmakne in da mu mentor nudi popdporo. Če predvidevate, da se bo to dogajalo pogosto razmilite o dveh inštruktorjih ali mentorjih. V primeru slabega odziva se posvetite tudi skupni in poskrbite, da razumejo da so tudi takšne reakcije normalne in sprejemlive. Npr.: Če smo izkusili kaj slabega, nas že pogovor o tem lahko spravi v slabo voljo. Kljub temu je pomembno, da se o stvareh pogovorimo, saj nam bo tečaj pomagal da se s krizo soočimo konstruktivno..

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

6. V srečanjih bodo sodelovali ljudje z različnimi ozadji. Mešane skupine imajo veliko prednosti-diskusije so bolj žive. Res pa je, da znajo ljudje, ki nimajo osebne izkušnje duševne bolezni preglasiti tiste, ki jo imajo. Vaša naloga je, da diskusijo moderirate in zagotovite, da je lahko vsak glas v vaši skupni slišan. Jasno povejte, da je glas vsakega udeleženca vreden enako kot vsi ostali.

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

Natisnjeni materiali. Identitete:

Oseba, ki uporablja voziček
Oseba, ki ima izkušnjo duševne bolezni
Oseba, ki živi v bolnišnici
Oseba z intelektualno motnjo
Samska mati z dvema otrokoma
Blagajničar/ka v trgovini
Politik
Oseba z psihosocialno motnjo, ki živi z družino

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

Moški z diagnozo shizofrenije	*Natisnjeni materiali. Situacije:*
Družinski zdravnik	
Podjetnica	
Brezdomec/ka	
Starejši moški	

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

Lahko postanete predsednik/ca?
Lahko diplomirate na univerzi?
Si lahko kupite hišo?
Imate moža/ženo?
Lahko volite na volitvah?
Si lahko sam izberete kaj boste jedli?
Lahko na banki vzamete kredit?
Lahko pridobite vozniško dovoljenje?

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

Lahko posvojite otroka?
Imate tako službo, kot si jo želite?

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

VAJA. Želim si živeti usešno in srečno življenje.

Ta tabela vam lahko pomaga razumeti kaj za vas pomeni srečno in pomena polno življenje.

	Is it important for you? (*YES/NO*)	How important it is? (*Evaluate the importance from 1 to 5, where 1 means a little bit important and 5 means essential*)	Comments on why is it important for you.
Imeti samozavest			
Imeti glas pri odločitvah v moji skupnosti			
Oblačila			
Finančna varnost			
Hrana			

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

Vedno lahko povem kaj si mislim			
Ukvarjam se svojimi konjički			
Zdravje			
Imam dostop do terapije			
Imeti otroke			
Moje mnenje je slišano in spooštovano			
Šport			

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

Imeti samospoštovanje			
Dobro razmerje z družino			
Sem kreativen			
Imam dobre prijatelje			
Optimizem			
Imeti romantičnega partnerja			
Imeti službo			

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

Biti sprejet			
Biti izobražen			
Imam upanje			
Razumem samega sebe			
Imeti ljubljenčke			
Poznati svoje pravice			
Imeti svoj lasten dom			

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

Imam znanje o duševnem zdravju			
Verjamem, da lahko okrevam			
Dodajte drugo kar vam je pomembno			

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

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

STIGMA IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Ko poskušamo odgovoriti na vpršanje zakaj so človekove pravice na področju duševnega zdravja tako pogosto kršene, se moramo obrniti nazaj in se vprašati o ugodovini. Beseda 'stigma' izhaja iz antične grčije in pomeni "znak". Takrat so z vžganim znakom označili sužnje ali pa ljudi, ki so prekršili zakone. Kljub nekaterim izjemam se s tistimi, ki so I eli duševne bolezni ni ravnalo nič boljše. Ljudi, ki so bili drugačni so izločili iz družbe na tak ali pa drugačen način. Šele po dolgih letih so znanstveniki ugotovili, da težave v duševnem zdravju ne povzročajo pomankljivosti v značaju ali zli duhovi, temveč psihološki in družbeni stresorji, fizični vplivi in genetske komponenete.

Kljub modernemu razumevanju duševnega zdravja je stara miselnost še pogosto prisotna. Temu rečemo stigmatiziranje. Vemo, na primer, da veliko ljudi še vedno verjame, da so ljudje s težavami v duševnem zdravju nevarni. Diskriminacija in prisila pgosto izhajata iz takih mišljenj o duševnem zdravju.

Tukaj lahko navedemo nekaj mitov o duševnem zdravju:

- *Težave z duševnim zdravje so redke, name nikoli ne bodo vplivale.*

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

Težave z duševnim zdravjem so izjemno pogoste. Vsako let obo vsaj eden izmed 4 ljudi doživel nekakšno motnjo.

- *Duševno zdravje: vse je v glavi.*

Težave v duševnem zdravju so pogosto odziv na zunanje dejavnike, kot so npr. Ločitev, smrt v družini ali pa ekonomske dejavnike kot je izguba dela ali brezdomnost. Taki dogodki in mogo dejavnikov lahko vplivajo na vsa področja človeškega življenja, vključno z vašim zdravjem, odnosi in delom. Vsekakor ni vse v glavi!

- *Samo šibki ljudj imajo težave z duševnim zdravjem.*

Imeti težavo z duševnim zdravjem ni znak šibkosti in ni razlog za sramovanje. Tak odziv je lahko način odzivanja na kompleksne življenjske situacije ali pa rezultat okoliščin na katere ne morete vplivati.

- *Ljudje s težavami v duševnem zdravju so nevarni in nasilni.*

Razmišljate v napačno smer. Ljudje s težavami v duševnem zdravju so bolj pogosto kot ostali žrtev nasilnih dejanj.

- *Ljudje s težavami v duševnem zdravju ne zmorejo dela.*

Delo s pomenom v primernem okolju je lahko zelo pomben factor pri okrevanju. Prav tako je zelo verjetno, da prav vsi med name delamo z nekom, ki ima težavo v duševnem zdravju, pa tega ne vemo zaradi strahu pred stigma in diskriminacijo.

- *Ljudje si od težav v duševnem zdravju ne opomorejo.*

S pravo podporo in pomočjo si ljudje lahko opomorejo. Okrevanje ni popolno izbrisanje izkušenj in simptomov, ampak pomeni življenje v katerem imao nadzor in vpliv na svoje simptome in izkušnje.

Če imate vprašanja ali pa bi se o stvareh še radi pogovorili, si tio zabeležite. Kasneje bomo imeli čas za diskusijo.

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

O POMENU BESED

Ena izmed stvari, ki jih lahko naredimo, da zmanjšamo stigmo je, da poskrbio, da se stigma ne prenaša skozi jezik. Nekatere beside lahko utrdijo negativne stereotype o duševnem zdravju. Te vključuejo "norec", "psiho", "debil" in mnoge druge. Ker se te beside lahko uporabijo tudi za ljudi, ki imao izkušnjo duševne bolezni so lahko problematične. Kako naj torej spregovorimo o duševni bolezni?

Oseba na prvem mestu. Nihče ni samo diagnoza ali bolezen.

Namesto: "je duševno bolan" ali " Je shizofrenik":

"Je oseba, ki ima izkušnjo s psihozo"

"Sem nekdo, ki ima izkušnjo z duševno motnjo"

"Je uporabnik/ca služb za duševno zdravje"

Kot vidite v vseh the primerih duševno zdravje ni tista stvar, ki najprej definira osebo. V literature najdemo tudi termin 'expert by experience' oz. strokovnjak zaradi izkušnje. Pomeni, da je uporabnik tisti, ki je strokovnjak, ker ima samo on/ona zananje o tem, kako v resnici izgleda.

Oseba na prvem mestu je tako pristop, ki je v skaldu z človekovimi pravicami. Ker namesto,da bi rekli "Je shizofrenik", rečemo "Je oseba z psihosocialno invalidnostjo" ali "oseba z intelektualno motnjo.

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

Poudarimo izkušnje, ne simptomov.

Namesto, da bi rekli "Trpim za bipolarno motnjo" ali pa "Ona/on ima simptome shizofrenije" poudarimo izkušnjo:

"Ima težave s čustvi"

"Je v stiski"

"Sliši glasove"

Ne uporabljajte besed, tam kjer niso potrebne

Včasih se beside uporabljajo v drugih kontekstih. To je običajno. Če se ne strinjamo z odločitvijo nekega politika, bo veliko izmed nas reklo da je malo zmešan. Predvidevamo, da ljudje, kot so diktatorji, morilci in drugi, ki sprejemajo moralno slabe odločitve niso duševno zdravi. Ta mit povzroa, da ljudje asociiramo duševno bolezen z nasiljem. This is usually based on a myth and hurts people who actually have mental health problems to be associated with moral faults.

Besede kot so shizofrenija, norost, duševna bolezen in druge se pogosto uporabljajo v napačnih kontekstih. Posledično ima javnost pogosto napačno prcepcijo, kot na primer, da shizofrenija pomeni, da ima človek več osebnosti.

Pametno je torej, da beside v povezavi z duševnim zdravjem uporabljamo samo takrat, ko govorimo o duševnem zdravju.

Govorimo o sebi

Zapomnite si, da imate pravico definirati svoje težave in svoje izkušnje na način, ki vam ustreza. Nihče nima pravice, da vas ponižiuje zaradi vaših izkušenj. Včasih je potrebno ljudi opomniti, da nihče ni samo svoja diagnoza in kaj duševno zdravje v resnici je.

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

VIRI

QualityRights materials for training, guidance and transformation, World Health Organization: **https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools**

Mental Health Europe Glossary, Mental Health Europe: https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/07/MHE-Glossary-2018.pdf

Wulf R. The stigma of mental disorders: A millennia- long history of social exclusion and prejudices, Science & Society, 2016: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5007563/

Mental Health Europe: Words matter. https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/11/MHE_MentalHealth_42x297cm_CMJN.jpg

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

STRINJAM

SE

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

NE STRINJAM

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

SKUPINA 1

KAKO BI NAJBOLJE OPISALI OSEBO? ZAKAJ PRAV TAKO?

Nor je	Ima duševno bolezen
Ima problem z duševnim zdravjem	Ima izkušnjo z duševnim zdravjem
Je čustveno nestabilen	Drugo…

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

SKUPINA 2

KAKO BI NAJBOLJE OPISALI OSEBO? ZAKAJ PRAV TAKO?

Ima diagnozo shizofrenije	Je psiho
Je shizofrena	Ima izkušnjo shizofrenije
Sliši glasove, je čudna	Drugo…

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

SKUPINA 3

KAKO BI NAJBOLJE OPISALI OSEBO? ZAKAJ PRAV TAKO?

Je duševno bolna	Ima težave v duševnem zdravju.
Trenutno ima stisko.	Je pacientka.
Trenutno se zdravi.	Drugo…

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

SKUPINA 4

KAKO BI NAJBOLJE OPISALI OSEBO? ZAKAJ PRAV TAKO?

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

POMEMBNO: Vašo domačo nalogo delite z inštruktorjem in mu zaupajte svoja vprašanja.

Zapišite 3 načine, kako bi najrajši opisali oziroma bi radi, da drugi opišejo vašo izkušnjo z duševnim zdravjem

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

Na katere 3 načine bi vi opisali izkušnjo nekoga drugega

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

KAJ SO SPROŽILCI?

Vsak dan je drugačen. Izpostavljeni smo spremembam v svojem okolju, od vremena do dejanj naše družine in tujcev na ulicah. Vsak dan se počutimo drugače, nekateri dnevi so polni veselja, drugi pa nas potrejo. Ko imamo enkrat izkušnjo z duševno ravmo, pa se lahko vsak izmed teh dogodkov spremeni v sprožilec.

Sprožilci so dogodki, okoliščine, misli in občutki, ki lahko sprožijo močno čustveno reakcijo. Vedno so lastni posamezniku. O njih lahko razmišljamo kot o posebni občutljivosti, ki smo jo razvili zaradi svojih izkušenj. Verjetno ste, na primer, že slišali da bivši vojaki težko prenašajo ognjemete.Nekdo, ki ima težavo z nastopanjem se lahko prestraši že ob misli na to, da ga nihče ne posluša.

Regirati na sprožilce je torj povsem normalno. Če pa ne vemo kaj naši sprožilci so in ne vemo, kako se pomiriti, nas lahko pripeljejo v duševno stisko.

Kot smo že rekli so sprožilci povsem lastni posamezniku, Nekaj kar zmoti mene, tebi ne bo vredno omembe.Naj navedemo nekaj primerov:

- Kričanje;
- Ukazovanje, zunanji pritisk;
- Osamljenost;
- Kritiziranje;
- Preveč zadolžitev;
- Novi, nenačrtovani dogodki;
- Ne imeti izbire;
- Glasni zvoki;

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

- Ljudje pod vplivom stresa;
- Zamujanje;
- Nespošljivost;
- Nihče ne posluša;
- Uporaba vaših stvari;
- Strmenje;
- Konflikti;
- Spomini n slabe dogodke v preteklosti;
- Bolečina, bolezen;
- Občutki;
- Biti v temi;
- Vonji;
- ...

V stresnih situacijah je pogosto več kot en možen sprožilec. Kombinacija večih sprožilcev ima večji učinek.

VAJA. V »DOC13« boste našli tabelo, ki vam bo pomagal odkriti vaše sprožilce. Dokončajte vajo in potem postavite vprašanja, ko boste imeli priložnost.

If you are a relative of someone who have mental health problems or a specialist and want to better understand some person you are helping fill the table thinking about that person.

KAJ SE ZGODI KO VAS NEKAJ SPROŽI?

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

Ko ste zbrali zgoren spisek ste verjetno prepoznali kakšen sprožilec kot pomemben za vas. Kako ste vedeli?

Verjetno ste imeli izkušnjo, ki je bila povezana z njim. Ob taki izlušnji smo ponavadi v stiski. Kaj so znaki stiske?:

- Tesnobnost;
- Strah, zmeda;
- Ritmično premikanje, nenavadni gibi;
- Hiperventiliranje, hitro dihanje;
- Tesnoba v prsih;
- Potenje;
- Bolečina;
- Jok;
- Odsotnost;
- Stiskanje zob;
- Hitro govorjenje;
- Glasno ali zelo tiho govorjenje;
- Preklinjanje;
- Umikanje pogleda;
- Grožnje, agresija.

Za ljudi, ki so priča takemu vedenju, se jim lahko zdi nenadno in razburjajoče. Ker si ne delijo istih sprožilcev ali pa načinov vedenja, lahko človeka še bolj razburijo z dodajnjem drugih sprožilcev (Kričanje, kritiziranje…) kar lahko vodi v konflikt in krizo. Po drugi strani pa ljudje človeka razbremnijo. Na isti način se je človek sposoben razbremeniti tudi sam. O tem se bomo pogovarjali kasneje. Zaenkrat si zapomnimo, da če obstaja znak stiske obstaja zanj tudi sprožilec, ker

IMA VSE VEDENJE SVOJ RAZLOG

Naslednji korak je, da prepoznamo svoje sprožilce in znake stiske, da bomo bolj obvladali situacijo, ko se pojavijo.

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

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

ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

NAJDITE SVOJE SPROŽILCE s tem, da izpolnite tabelo. Za vsak primer označite vase občutke in bolj podrobno opišite sprožilec na desni. Sami dodajte sprožilce, ki niso napisani. (Z modro je napisan primer).

SPROŽILCI	***Počutim se?***				***Podroben opis?***
	V redu	Malo neprijetno	Ni mi všeč	V stiski	
Zvoki			x		*Glasnih zvokov in klicev na pomoč se močno prestrašim.*
Kričanje					
Pritisk, zunanji					
Biti sam, osamljen					
Kritiziranje					

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

Imeti preveč dela					
Novi dogodki					
Ne imeti izbire					
Glasni zvoki					
Drugi ljudje pod stresom ali agitirani					
Zamujanje					

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

Nespoštovanje					
Nihče me ne posluša					
Ljudje se vaših stvari dotikajo brez dovoljenja					
Drugi strmijo					
Ste v konfliktu ali pa ga samo vidite					
Spomin na slab dogodek					

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

Bolečina/bolezen					
Občutki					
Vonji					
Okusi					
Biti v temi					

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

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

Iz tabele izberite tisto, kar vam je najbolj neprijetno.

MOJ SPISEK:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

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

Material za tisk.

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

Alica je močno zaloputnila z vrati
Tom je gledal v oči sopotnika na vlaku, ki je sedel pred njim
Jaka se joka na sredi ulice

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

Suzi skače in vzklika
Danijev prijatelj mu razlaga o svojih problemih, on pa gleda v telefon

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

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

ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

ANALIZA STRESNIH SITUACIJ. Poskusite se spomniti 5 situacij, kjer vam je bilo neprijetno, ste bili v stiski ali pa ste imeli drug negativne občutke.Poskusite ugotoviti, kaj so bili sprožilci in znaki stiske v the situacijah. Prva vrstica služi kot primer.

Opišite situacijo v kateri ste prišli v stisko:.Kaj se je zgodilo?	**Kaj so bili sprožilci?**	**Kakšni so bili znaki stiske?**
Pred nekaj tedni sem imel vso soboto načrtovano - kam bom šel, kaj bom počel. Bil je zelo lep dan in sem se po težkem tednu sprostil. Toda medtem ko sem hodil v mesto, da bi se srečal s prijateljem, so me iz službe poklicali, da moram nujno opraviti nalogo. Bil sem zelo siten in sem se usedel na klop, da sem se umiril. Potem sem srečal svojega prijatelja, vendar sva se močno sprla glede prebrane knjige. Bil sem zelo siten in tistega dne nisem mogel početi ničesar drugega. Tudi zvečer je bilo težko zaspati.	*Stvari niso šle po načrtih ; delo čez vikend; zamujanje; prepir.*	*Trepetanje, jezne misli, bolečina v želodcu,težave s spanjem.*

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

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

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

Moj spisek znakov stiske:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Če se pojavijo ti znaki se bom poskusil umiriti, da se izognem stiski.

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

Vaja: Prvo srečanje v živo

Od šibkosti do moči in spretnosti

Sledite spodnji tabeli, na levi navedite svoje slabosti na desni pa svoje prednosti.

Navedite 10 spretnosti in prednosti.

Slabost	Prednost

Čas:

10 minute za delo

20 minut za pogovor

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

ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

Karta virov- drugo srečanje v živo

Osebni viri in prednosti

Družbeni viri

Cilj

Ekonomski viri

Institucionalni viri

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

Predstavljeno pri drugem srečanju v živo:

GOOGLE MEET

https://www.youtube.com/watch?v=kMw435EgMfM&fbclid=IwAR3MuHT7KCzHBIyBW0ChRgk9XDWTNQikrycxp64TLzGc7wD9a9oLCS6Xc0k

ZOOM- tutorial

https://www.youtube.com/watch?v=5jsOboOj5FE

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

Spletno srečanje

Power Walk

Začetek tečaja ne glede na okoliščine

ISem 30-letnica, psihiatrična diagnoza: depresija, jemati zdravila, delati na polni zaposlitvi, imeti fanta, počutiti se srečno in zdravo	Sem 50-letni direktor in imam najvišjo poslovno pozicijo, psihiatrična diagnoza: depresija, jemati zdravila, imeti družino in otroke, počutiti se udobno in zdravo	Sem 40-letna ženska, psihiatrična diagnoza: panična motnja in generalizirana anksiozna motnja, jemlje zdravila in se trenutno počutim dobro, delam kot učiteljica, samska
Sem 17-letno dekle, psihiatrična diagnoza: posttravmatska stresna motnja, in se trenutno spoprijemam s prehranjevalno motnjo, živim doma s starši in bratom	Sem 29-letna ženska z dvema otrokoma (3 in 6), psihiatrična diagnoza: epizoda izgorelosti in depresije, ki dela na 20% delovnem mestu in ima moža	Sem 32-letni moški, psihiatrična diagnoza: shizofrenija, psihoza. Jemljem veliko zdravil in živim sam.
Sem 45-letni moški, sam, imam občutek krivde in negativnih misli, zelo samomorilen, osamljen, delam v velikem poslu kot delavec	Sem 25 letnik, živi sam, nisem še šel k zdravniku	Sem 50-letna ženska, že 20 let živim z obsesivno kompulzivno motnjo, kompulzivnim pranjem, delom, samska

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

Sem 38-letni moški s paranoično osebnostno motnjo, ki živi v kliniki	Sem 10-letni fant, psihiatrična diagnoza: impulzivne motnje in ADHD, hodim v šolo in imam nekaj prijateljev	Sem 15-letno dekle, slabe volje, nizke samozavesti, hodim v šolo in imam nekaj prijateljev
Sem devetmesečni dojenček, zdrav, vendar imam mater samohranilko s težavami z alkoholom in brez socialnega okolja	Sem 36-letna ženska, psihiatrična diagnoza: čustveno nestabilna osebnostna motnja, mejni tip, Imam trenutno fanta, živim sama	Sem 97-letni moški, ki nekaj ur na dan živi sam s pomočjo, brez prijateljev in sorodnikov (v tujini v Ameriki), slabe volje in se počutim slabo in osamljeno

1. V svoji družini se počutim zaščiteno in dobro.

2. Če bi želel, lahko grem k zdravniku.

3. Izbiram lahko s kom in kje preživljam čas.

4. Lahko grem v službo ali v šolo.

5. V javnosti se ne počutim diskriminirano ali stigmatizirano.

6. Počutim se prijetno v kraju, kjer živim.

7. Denarja imam dovolj.

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

8. Prostega časa imam dovolj.

10. Lahko se odločim, kaj želim početi.

11. Lahko potujem.

13. Lahko živim in javno povem svoje mnenje.

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Strategije alternativne prisili-kako delati z krizo v domačem okolju

PPT 1 Kaj so moje spretnosti in kaj moram nadgraditi?

Uvod

Spretnosti so surovina družbene kompetence in obsegajo celoten spekter človekove družbene uspešnosti: verbalno, neverbalno in parajezikovno vedenje; natančna družbena percepcija; učinkovita obdelava socialnih informacij za sprejemanje odločitev in odzivov, ki ustrezajo normativu, razumnim pričakovanjem razmer in družbenim pravilom; asertivnost; spretnostne pogovore; veščine, povezane z obvladovanjem in stabilizacijo duševne motnje, ter izražanje empatije, naklonjenosti, žalosti in drugih čustev, ki ustrezajo kontekstu in pričakovanjem drugih.

„Spretnosti“ - v nasprotju s „sposobnostmi“ - pomenijo, da temeljijo pretežno na učnih izkušnjah. Tako usposabljanje za socialne veščine uporablja načela in tehnike vedenjske terapije za poučevanje posameznikov, da sporočajo svoja čustva in zahteve, tako da bodo bolj verjetno dosegli svoje cilje in izpolnili svoje potrebe po partnerskih odnosih in vlogah, potrebnih za samostojno življenje.

Socialne veščine predstavljajo topografijo socialne interakcije, medtem ko socialna kompetenca odraža kopičenje lastne učinkovitosti in resničnega uspeha skozi doživljanje ugodnih posledic interakcij.

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

“Identifikacija težave”

(izdelan je v sodelovanju s uporabniki v smislu ovir, ki ovirajo osebne cilje uporabnikov v njihovem trenutnem življenju)

"Postavljanje ciljev"

(ustvarja kratkoročne približke osebnih ciljev uporabnikov z navedbo socialnega vedenja, ki je potrebno za uspešno doseganje kratkoročnih, inkrementalnih ciljev. Pri prizadevanjih za določanje ciljev mora terapevt ali trener pridobiti iz uporabnikov podrobne opise kakšnih komunikacijskih veščin se je treba naučiti, s kom jih uporabljati, kje in kdaj.)

Skozi "igre vlog" ali "vedenjsko vajo"

"Pozitivne" in "korektivne povratne informacije"

“Domače naloge”

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

(podani so za motivacijo uporabnikovza izvajanje komunikacije v resničnih situacijah)

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2632540/

PPT 2 Kakšne so moje podpore? Katere spretnosti potrebujem za opolnomočenje?

Osebne težave ali potrebe Uporabnost usposabljanja za učenje

Vztrajni pozitivni simptomi Spretnosti obvladovanja simptomov in medosebne komunikacije za izziv psihotičnim simptomom v kognitivni vedenjski terapiji

Negativni simptomi Verbalna in neverbalna komunikacija in čustvena izraznost

Neželeni učinki antipsihotičnih zdravil Neverbalne in motorične spretnosti za boj proti akineziji in parkinsonizmu

Erozija veščin iz spodbudnih okolij Protiučinki institucionalizma

Socialna tesnoba in izogibanje Dodatni koraki za komunikacijo z drugimi v različnih situacijah; modeliranje in igranje vlog v situaciji usposabljanja desenzibilizira tesnobo

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

Stresno čustveno ozračje v družinskem ali skupinskem domu ali na delovnem mestu Verbalne in neverbalne spretnosti za stopnjevanje stopnje, asertivnost in ne pasivnost ali agresivnost; veščine reševanja socialnih problemov

Kognitivni primanjkljaji Delo ali veščine reševanja socialnih problemov s postopkovnim in aktivnim poučevanjem

Sprejemanje in stabilizacija bolezni; partner v zdravljenju; doseganje vpogleda

Spretnosti obvladovanja bolezni; zanesljiva uporaba zdravil; pogajalske spretnosti s psihiatrom in drugimi ponudniki storitev; opolnomočenje in upanje z veščinami samoupravljanja v "pridobivanju življenja"

Asertivnost stigme pri obravnavanju diskriminacije; preudarno samorazkrivanje, zagovorništvo s pomočjo vrstniške podpore in organizacije za samopomoč

Socialna izolacija Prijetnost pogovora povečuje všečnost.

Spretnosti prijateljstva, intimnosti in zmenkov izpodrivajo socialni umik

Zaposlovanje Spretnosti iskanja zaposlitve, komuniciranje z delodajalci in sodelavci

Samostojno življenje Spretnosti pridobivanja stanovanj; reševanje socialnih problemov s sostanovalci

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

PPT 3. Opolnomočenje in spretnosti

▫ Opolnomočenje in spretnosti

Opolnomočenje

osnovna opredelitev

Moč

Moč se lahko spremeni

Moč se lahko širi

Gre za večdimenzionalni družbeni proces, ki ljudem pomaga pridobiti nadzor nad lastnim življenjem.

To je proces, ki spodbuja moč ljudi pri uporabi v njihovem življenju, skupnosti in družbi, tako da deluje na vprašanja, ki jih opredelijo kot pomembna.

Opolnomočenje je večdimenzionalno, družbeno in procesno.

Večdimenzionalni.

Pojavlja se znotraj sociološke, psihološke, ekonomske in druge dimenzije (polja).

Pojavlja se tudi na različnih ravneh, kot so posamezniki, skupine in skupnosti.

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

To je družbeni proces, saj se pojavlja v odnosu do drugih.

To je proces, ki je podoben poti ali potovanju in se razvija, ko skozi to delamo. Posameznik in skupnost sta temeljno povezana.

Opolnomočenje

glavni elementi

1. Moč odločanja.

2. dostop do informacij in virov.

3. Na voljo imate vrsto možnosti, med katerimi lahko izbirate (ne samo da / ne, bodisi / ali).

4. Asertivnost.

5. Občutek, da lahko posameznik kaj spremeni (če upa).

6. Učenje kritičnega mnenja; sprostitev kondicioniranja; videti stvari drugače; npr

.Učenje ponovne opredelitve, kdo smo (govorimo s svojim glasom).

Naučiti se na novo definirati, kaj lahko naredimo.

Naučimo se na novo definirati naše odnose do institucionalizirane moči.

7. Spoznavanje in izražanje jeze.

8. Ne počutje same; občutek pripadnosti skupini.

9. Razumevanje, da imajo ljudje pravice.

10. Vpliv na spremembe v svojem življenju in skupnosti.

Učne spretnosti (npr. Komunikacija), ki jih posameznik opredeli kot pomembne.

12. Spreminjanje dojemanja drugih o svoji sposobnosti in sposobnosti za ukrepanje.

13. Izstop iz omare.

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

14. Rast in spremembe, ki se nikoli ne končajo in samoiniciativno.

15. Povečanje pozitivne samopodobe in premagovanje stigme.

Opolnomočenje

kot proces

Stopnje opolnomočenja:

Individualno opolnomočenje

Opolnomočenje skupin in skupnosti

- **Stopnje individualnega opolnomočenja**

Paternalistično

Zahteve pacientov

Obveščeno soglasje

Informirana izbira

Opolnomočenje

Opolnomočenje kot proces ", s katerim ljudje, organizacije in skupnosti začnejo imeti nadzor nad njenim življenjem. To pomeni, da se nove sposobnosti pridobivajo kot naravni postopek, namesto da bi jih pridobivali s pomočjo informacij ali jih zagotavljali specializirani strokovnjaki. Proces opolnomočenja pomeni tudi sposobnost iskanja rešitev na lokalni ravni, krepitve struktur in povezovanja posameznikov z družbenim sistemom, vključno s sosedi, znanimi, cerkvami, klubi in združenji prostovoljcev. " (Deegan, 1999)

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

Proces socialne vključenosti, ki temelji na procesu opolnomočenja

▫ 2 osnovni dimenziji koncepta:

- povečanje posameznih spretnosti

- povečanje veščin socialne udeležbe.

Opolnomočenje - proces socialne vključenosti

Povečanje veščin socialne udeležbe.

▫ Opolnomočenje kot "proces, skozi katerega posamezniki prevzamejo vlogo odločanja v institucijah, programih in okoljih, ki jih na nek način lahko vplivajo", ki je samo po sebi povezano z naslednjimi vidiki:

▫ 1. Obstoj pozitivnega avto-koncepta;

▫ 2. večja kritična in analitična sposobnost vključevalnega družbenega okolja;

▫ 3. Ustvarjanje osebnih in skupinskih virov za socialno intervencijo;

Opolnomočenje - proces socialne vključenosti, ki temelji na procesu opolnomočenja

▫ Opolnomočenja ni mogoče obravnavati kot dogodek ali cilj kot samega sebe, temveč kot proces.

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

Na spletu

Vaja za 3. srečanje

Elementi oplnomočenja

Vsak participant si izbere eno štemilko med 1 in 15. Ko je številkla izbrana si participant izbere specifičen element iz spodnjega spiska.

1. Imeti moč odločanja.

2. dostop do informacij in virov.

3. Na voljo imate vrsto možnosti, med katerimi lahko izbirate (ne samo da / ne, bodisi / ali).

4. Asertivnost.

5. Občutek, da lahko posameznik kaj spremeni (če upa).

6. Učenje kritičnega mišljenja; sprostitev kondicioniranja; videti stvari drugače; npr.

- Učimo se na novo definirati, kdo smo (govorimo s svojim glasom).

- Naučiti se na novo definirati, kaj lahko naredimo.

- Naučimo se na novo definirati naše odnose do institucionalizirane moči.

7. Spoznavanje in izražanje jeze.

8. Ne počutje same; občutek pripadnosti skupini.

9. Razumevanje, da imajo ljudje pravice.

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

10. Vpliv na spremembe v svojem življenju in skupnosti.

11. Učne spretnosti (npr. Komunikacija), ki jih posameznik opredeli kot pomembne.

12. Spreminjanje dojemanja drugih o svoji sposobnosti in sposobnosti za ukrepanje.

13. Priznanje spolne usmerjenosti.

14. Kontinuirana rast in izboljšanje.

15. Povečanje pozitivne samopodobe in premagovanje stigme.

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

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.

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 ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA 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 ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLULJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups