

ZAKRES TEMATYCZNY MODUŁÓW

Moduł 1: ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE

Cel: odkrycie i zrozumienia czym jest zdrowie, poznanie czym jest zdrowy tryb życia, sformułowanie osobistych strategii służących poprawie zdrowia psychicznego oraz poprawie relacji z rodziną i siecią społeczną.

Moduł 2: UMACNIANIE (Empowerment)

Cel: poznanie i umocnienie wewnętrznego poczucia siły, odnalezienie się w codziennych sytuacjach życiowych, nabywanie oraz ćwiczenie umiejętności podejmowania decyzji, a także uzgadniania i dotrzymywania umów w relacjach z innym ludźmi.

Moduł 3: DOŚWIADCZENIE I UCZESTNICTWO

Cel: wspieranie procesu uświadamiania sobie myśli i zachowań związanych z przeżyciami w czasie choroby psychicznej, nabywanie umiejętności refleksowania i uzyskiwania tzw. „wglądu” poprzez mówienie o sobie w grupie i słuchanie przeżyć innych osób.

Moduł 4: ZDROWIENIE

Cel: poszerzenie świadomości i refleksji nad własną historią chorowania i zdrowienia, pozyskanie wiedzy o procesach wspierających zdrowienie oraz o ludziach, którzy wyzdrowieli, podjęcie decyzji i aktywne wejście w proces planowania własnego zdrowienia;

Moduł 5: TRIALOG

Cel: zrozumienia wartości trialogu, tj. współpracy a. osoby z doświadczeniem choroby psychicznej, b. jej rodziny i sieci społecznej oraz c. profesjonalistów (lekarza, terapeuty); współpraca ta daje możliwość poznania różnych perspektyw i spojrzeń na te same wydarzenia, a w rezultacie możliwość uzyskania bardziej efektywnego wsparcia na drodze do zdrowia.

Moduł 6: SAMOPOZNANIE

Cel: Pogłębienie refleksji nad własnym doświadczeniem. Na końcu modułu uczestnicy będą potrafili opowiadać o swoich doświadczeniach oraz je spisywać; będą lepiej rozumieć swoje przeżycia związane z chorobą (zwłaszcza tak zwane przeżycia psychotyczne, w szczególności słyszenie głosów).

Moduł 7: PEŁNOMOCNIK OSÓB DOTKNIĘTYCH CHOROBA

Cel: Wyposażenie osób z doświadczeniem w niezbędną wiedzę, umiejętności i kompetencje, potrzebne do pełnienia roli pełnomocników osób dotkniętych chorobą (np. poprzez zakładanie stowarzyszeń, prowadzenie działań edukacyjnych i in.), tak aby mogli oni mieć swój realny wpływ na wprowadzanie i kształtowanie zmian w systemie opieki zdrowotnej, a

głos beneficjentów mógł być usłyszany, kiedy zapadają decyzje - po to, aby działania terapeutyczne były jak najlepiej dostosowane do potrzeb pacjentów.

Moduł 8: OCENA PROCESU ZDROWIENIA

Cel: Moduł umożliwi uczestnikom kursu rozwinąć wiedzę i umiejętności potrzebne do tego, aby potrafili oni towarzyszyć innym ludziom będącym w kryzysie, lepiej rozumieć ich sytuację i potrafili wspierać ich w tworzeniu planów na przyszłość oraz poddawać ocenie proces zdrowienia (swoją oraz innych). Moduł ma także pomóc osobom z doświadczeniem choroby uporządkować myśli, uczucia i nadać znaczenie doświadczeniom wynikającym z choroby. Ma nauczyć jak przyjąć najlepsze, dostosowane do danej osoby strategię planowania, aby zbudować relacje z innymi ludźmi, które będą następnie jej pomocne w dalszym samorozwoju.

Moduł 9: TOWARZYSZENIE I WSPIERANIE

Cel: Na Zachodzie już od dłuższego czasu osoby z doświadczeniem choroby psychicznej są aktywne zarówno w instytucjach zdrowia psychicznego, doradztwie, jak i wpływają na jakość usług psychiatrycznych. Aktywność ta opiera się na przekonaniu, że osoba, która sama przeszła chorobę psychiczną najlepiej zna potrzeby i oczekiwania innych osób dotkniętych tą chorobą. Osoba wspierająca, która opiera się na własnych doświadczeniach może służyć jako pozytywny model. Osoby te są niezależne i spełniają funkcję eksperta, który jest niejako pośrednikiem pomiędzy profesjonalistami (lekarzami, terapeutami), a chorym. Osoba w remisji objaśnia i dzieli się wiedzą o metodach i zachowaniach, które były pomocne w procesie zdrowienia. Na zakończenie modułu uczestnicy będą znać zasady wspierania osób chorujących psychicznie, będą posiadać zróżnicowaną wiedzę i znaczenie jej zastosowania w procesie wspierania, poprzez komunikację i pracę wkładaną w budowanie relacji. Będą potrafili poddać refleksji własny styl wspierania innych.

Moduł 10: INTERWENCJA W KRYZYSIE

Celem modułu jest dostarczenie uczestnikom umiejętności bezpiecznego radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, rozwój empatii, rozumienie czym jest kryzys, dostarczenie strategii pokonywania kryzysów i przechodzenia przez trudne sytuacje życiowe. Dodatkowo celem jest nauka wspierania innych osób przeżywających różnego rodzaju kryzysy.

Moduł 11: UCZENIE SIĘ I NAUCZANIE:

Celem modułu jest:

- nauczanie uczestników zachowań i metod oraz dostarczenie wiedzy związanej z procesem nauczania i kształcenia
- nauczanie się mówienia o własnym doświadczeniu, chroniąc własne granice
- posługiwanie się w sposób elastyczny technikami i metodami prezentacji
- przygotowanie dobrej prezentacji i przedstawienie jej
- nabycie umiejętności zaprezentowania w sposób ciekawy i praktyczny swojej wiedzy eksperckiej

Moduł 12: PODSUMOWANIE WARSZTATÓW

Celem modułu jest podsumowanie cyklu warsztatów, refleksja nad zdobytą wiedzą i umiejętnościami oraz wypracowanie indywidualnego planu działania na przyszłość.