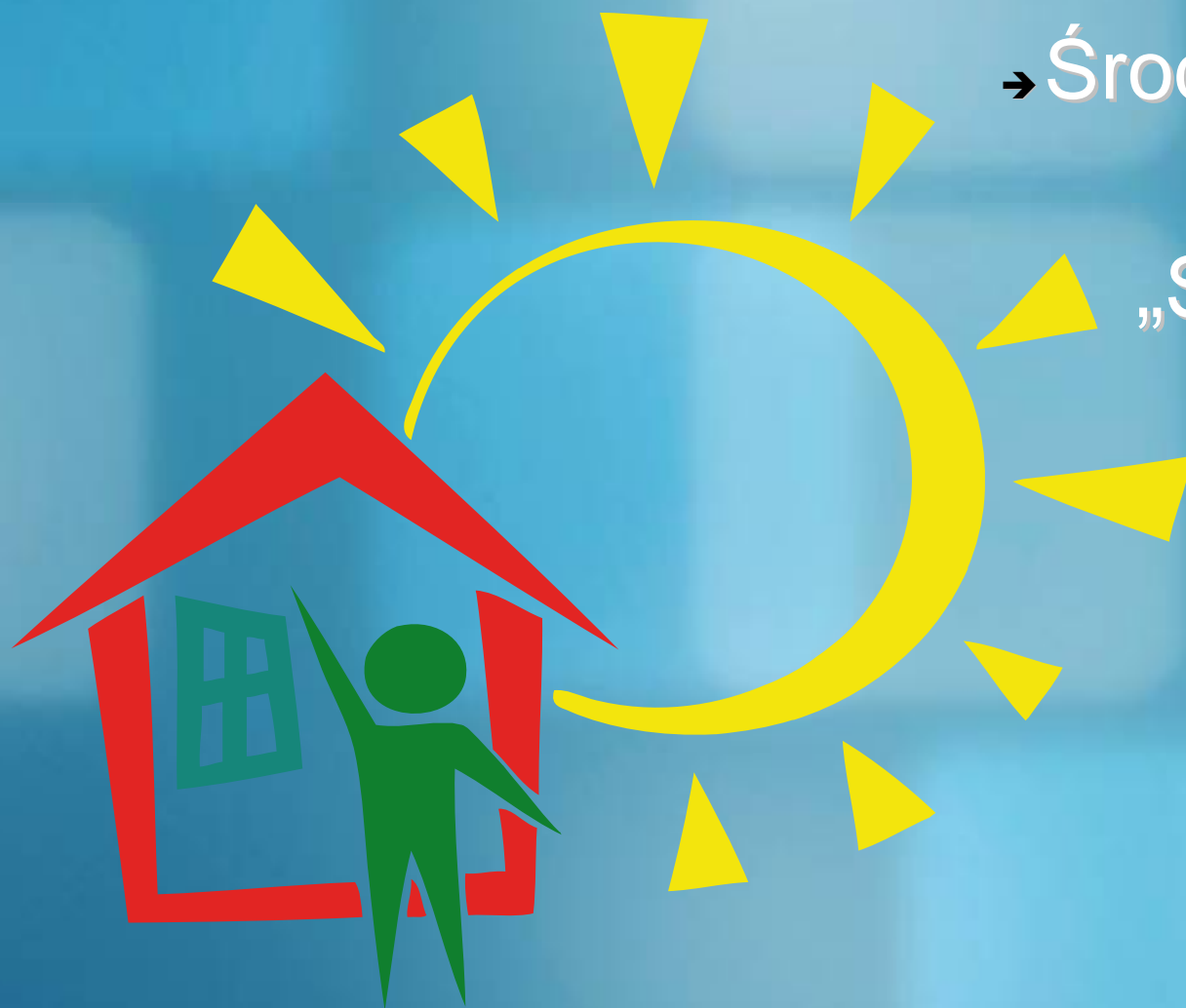


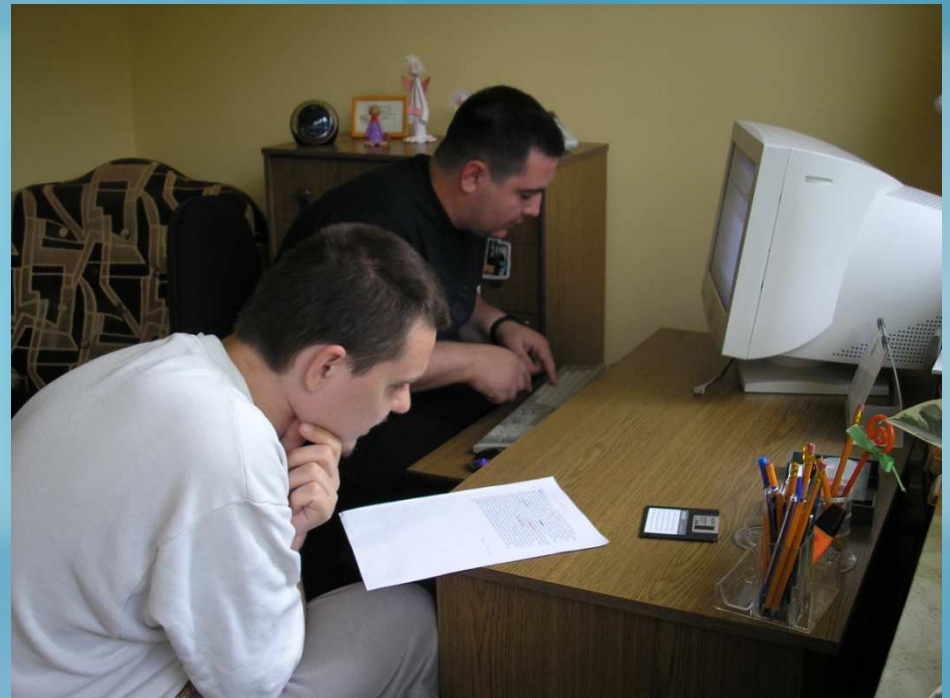
PROJEKT DOBREJ PRAKTYKI

→ Środowiskowy Dom
Samopomocy
„Słoneczny Dom”
Prawnicza 54



PROJEKT DOBREJ PRAKTYKI

- Od azylu oferującego wsparcie i standardowy program rehabilitacyjny
- do nowego centrum życia społecznego



ŚDS „SŁONECZNY DOM”

- Ośrodek wsparcia dla Osób z problemami psychicznymi działający przy współudziale społeczności lokalnych (władz samorządowych, administracji rządowej, organizacji pozarządowych)

PODSTAWOWE ZADANIA „SŁONECZNEGO DOMU”

- Wsparcie dla Osób z problemami psychicznymi aby mogły mieszkać samodzielnie lub z rodziną w społeczności lokalnej
- Zapobieganie wykluczeniu społecznemu i społecznej izolacji

„SŁONECZNY DOM” CENTRUM EDUKACJI I PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- Kształtowanie w społecznościach lokalnych nowych postaw wobec problemów zdrowia psychicznego
- Szerzenie współczesnej wiedzy
- Przewyciężanie negatywnych stereotypów
- Zwiększanie tolerancji na inność
- Włączanie się powracających do zdrowia osób po kryzysie psychicznym do życia społecznego

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z BRAKIEM EDUKACJI W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA

- Negatywne stereotypy w społeczności lokalnej
- Ostracyzm wobec Osób po leczeniu psychiatrycznym
- ŚDS jedynie oazą zwiększonej tolerancji w niechętnym społeczeństwie

PODSTAWY PRAWNE

- Ustawa o Ochronie Zdrowia Psychicznego
- Ustawa o Pomocy Społecznej

SPECYFICZNE ZAŁOŻENIA

- Pomoc w poprawie funkcjonowania osobistego i społecznego
- Motywowanie do leczenia specjalistycznego
- Prowadzenie różnego rodzaju form terapii i rehabilitacji
- Uczenie konstruktywnych sposobów rozwiązywania problemów
- Aktywizacja zawodowa
- Udzielanie wsparcia rodzinom

TRENINGI W RAMACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ

- Trening kulinarny
- Trening budżetowy – zarządzanie własnymi środkami i zasobami
- Trening higieniczny
- Trening umiejętności społecznych



ZAJĘCIA

- Gimnastyczne
- Komputerowe
- Relaksacyjne
- Plastyczne
- Psychoedukacyjne
- Muzykoterapeutyczne
- Dogoterapeutyczne



KOŁA

- Biologiczne
- Fotograficzne
- Redakcyjne



KLIMAT „SŁONECZNEGO DOMU” SPOŁECZNOŚĆ TERAPEUTYCZNA

- Dyskrecja
- Empatia
- Szacunek
- Autentyczność
- Wolność
- Odpowiedzialność



FORMY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

- Rozmowa
- Psychoedukacja
- Grupa wsparcia
- Jak być z innymi i uczyć się od nich by pogłębiać relacje, wymieniać doświadczenia, przeciwdziałać izolacji społecznej

CELE

POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

- zaangażowanie w leczenie
- nauka, że rozmowa pomaga
- rozpoznanie nieprzystosowawczych zachowań w relacjach
- zmniejszenie poczucia izolacji
- możliwość wzajemnej pomocy
- zmniejszenie lęku związanego z chorobą, leczeniem (hospitalizacją)

PROJEKT DOBREJ PRAKTYKI KWARTALNIK „ALTERNATYWA”

- Terapia wykraczająca poza podstawowy program wspierająco - rehabilitacyjny
- Terapia nastawiona na tworzenie własnej gazety



KOŁO REDAKCYJNE KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

- Projekt zainicjowany przez domowników i zespół terapeutyczny „Słonecznego Domu”
- Polega na utworzeniu zespołu redakcyjnego i publikowaniu własnego (domowników) kwartalnika „Alternatywa”

KOŁO REDAKCYJNE KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

- Kwartalnik „Alternatywa” obecnie liczy 32 strony
- Zaczynaliśmy od 8 stron
- Wychodzi regularnie od 5 lat
- Zebranie Zespołu Redakcyjnego odbywa się raz w tygodniu
- Na początku każdego kwartału ustalane są wspólne tematy kolejnych edycji
- Zespół redakcyjny rozdziela tematy, ustala terminy i rozdziela pracę między sobą

KOŁO REDAKCYJNE KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

- Wszystkie prace związane z powstawaniem Alternatywy tj. Rysunki, zdjęcia, grafika, korekta i itp. realizowane są w „Słonecznym Domu” (poza drukiem w ursuskiej drukarni)



REDAKCJA

- Pisanie artykułów (także wspólnych)
- Osoby bez ambicji literackich mogą wyrazić swoje opinie
- Dyskusje na temat przygotowanych tekstów
- Korekta i adjustacja tekstów
- Tworzenie ilustracji i zdjęć
- Wybór zdjęć
- Projektowanie rozmieszczenia tekstów, ilustracji i zdjęć

REDAKCJA

- Wzajemna pomoc w przepisywaniu tekstów i obsłudze komputera
- Wywiady z zaproszonymi gośćmi wśród których są „osoby uznawane za bardzo ważne” pomocne w wyzbyciu się Kompleksu Liliputa i postawy wyuczonej bezradności
- Możliwość współdziałania w przyjaznym zespole
- Możliwość autentycznej rozmowy, dialogu z czytelnikami

CELE WEWNĘTRZNE: ADRESACI KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

→ Uczestnicy



CELE WEWNĘTRZNE KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

- Tworzenie czegoś wspólnego dobrego dla całej społeczności i poszczególnych uczestników
- Zdobyć przekonania o swoich kompetencjach
- Zdobyć wiary w swoje możliwości i poczucia siły i sprawstwa
- Współdziałanie w zespole (budowa lepszych relacji między uczestnikami projektu)
- Autentyczna rozmowa
- Dialog z czytelnikami

CELE WEWNĘTRZNE KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

- Tworzenie czegoś wspólnego dobrego dla całej społeczności i poszczególnych uczestników wykracza poza poszukiwanie oparcia społecznego
- Kształtuje poczucie kompetencji, sprawstwa, odpowiedzialności
- Otwarcie się na inne osoby
- Zmniejsza uczucie lęku i niemożności
- Budowa struktury czasu

CELE WEWNĘTRZNE KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

- Wzmacnianie podmiotowości i rozwijanie kompetencji społecznych
- Szansa nauczenia się zasad sprawnej organizacji pracy, kierowanie niewielkimi zespołami, posługiwania się zaawansowanymi programami komputerowymi w pracach wydawniczych
- Wykorzystanie doświadczeń w obszarze kontynuowania edukacji, poszukiwania pracy i przystosowania do wymagań (np. pracodawcy)

KOŁO REDAKCYJNE

CELE

- Rozwój umiejętności społecznych i zadaniowych
- Rozwój intelektualny (rozwój wiedzy i umiejętności)
- Rozwój poznawczy (poprawa koordynacji wzrokowo–ruchowej i koncentracji uwagi, rozwój pamięci i języka)
- Podniesienie własnej samooceny
- Integracja grupy (współdziałanie w grupie i przynależność do niej)

KOŁO REDAKCYJNE NAUKA

- terminowości w przygotowywaniu tekstów
- poprawnego pisania
- opracowywania wybranych przez siebie tematów
- pracy ze słownikami
- pracy ze sprzętem biurowym: drukarką
kserokopiarką, skanerem
- pracy z komputerem, internetem, dyktafonem

CELE ZEWNĘTRZNE: ADRESACI KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

- Lokalna społeczność
- Pracownicy socjalni
- Mieszkańcy i personel ŚDSów na terenie Mazowsza
- Lekarze rodzinni, psychiatrzy, psychologodzy, pielęgniarki
- Władze lokalne
- Zainteresowani nauczyciele i uczniowie
- Pacjenci szpitali psychiatrycznych
- Studenci

CELE ZEWNĘTRZNE KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

- Edukacja i promocja
zdrowia psychicznego



CELE ZEWNĘTRZNE KWARTALNIKA „ALTERNATYWA”

- Promocja zdrowia psychicznego i kształtowanie nowego obrazu osób po kryzysach psychicznych w społeczności lokalnej, w lokalnych instytucjach i urzędach, w placówkach opieki zdrowotnej i pomocy społecznej
- Oparcie relacji między uczestnikami na zasadzie życzliwości, wzajemnej pomocy, partnerstwa, poszanowania godności i autonomii

DODANA WARTOŚĆ PROJEKTU ALTERNATYWA

→ Przykład PROJEKTU ALTERNATYWA pokazuje, że zainteresowanie pracą, pozytywne do niej nastawienie i przygotowanie do jej podjęcia, może niekiedy stanowić uboczny rezultat działań nakierowanych na inne cele i nie musi odbywać się pod hasłem REHABILITACJI ZAWODOWEJ.

DZIĘKUJĘ

→ Iwona Hajduk – Horecka