



# Evropská unie Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost

## Svépomocná skupina lidí s duševním onemocněním

### Vstupní metodika

Cílem projektu Svépomocná skupiny lidí s duševním onemocněním je poskytování neformální (nizkoprahové) pomoci peer konzultantů lidem s vážným duševním onemocněním v místě jejich bydliště a v prostorách spolku Dobré místo. Část peer konzultantů získá zkušenosti během stáže na oddělení PN Bohnice a v Peer klubu PN Bohnice.

#### 1) Obecná část metodiky

Zásady a formy práce peer konzultantů (navázání komunikace a kamarádského vztahu, sdílení na osobní rovině, nabídka pomoci s řešením problémů, společné hledání možností a forem každodenních aktivit, uplatnění, vztahů a zájmů).

Co může peer konzultant nabízet a kde jsou hranice jeho možností. Pomoc peer konzultanta jako „kamaráda“ a současně jako „profesionála“, který poskytuje sociální službu. U peer konzultantů, členů svépomocné skupiny, se obě role doplňují.

Peer konzultanti mohou stavět na společných zájmech s klienty, nabízet rovnocenný vztah, sdílet svůj příběh, dávat naději, že je možné život dobře prožít i s určitými problémy, pomáhat klientovi objevovat vlastní hodnotu a talenty, komunikovat s ním o problémech.

Důležité je hlídání vlastních hranic - nenabízet víc, než zvládnu. Je třeba oddělit čas, který mohu věnovat klientům a čas pro svůj osobní život. V praxi to například znamená být k dispozici na telefonu pouze během pracovní části dne, nikoliv pozdě večer nebo v noci.

Důležitá je zásada bezpečnosti – komunikace peer konzultanta s klientem musí probíhat v bezpečném prostředí. Zásada bezpečnosti bud rozpracována ve směrnicích pro práci peer konzultantů.

#### Specifická témata

- Rodina a přátelé, zázemí, řešení osobních problémů.
- Pomoc terapeutů, psychologů, lékařů, zdravotníků a sociálních pracovníků.
- Léky a jejich účinky, medikace jako vítaná pomoc, vedlejší účinky léků, problémy s přijetím léčby/léků.
- Recovery – co je dobré vědět o procesu zotavení.
- Bydlení – u příbuzných, chráněné bydlení, samostatné bydlení.
- Práce – zotavení, postupná pracovní rehabilitace, zaměstnání.
- Komunikace a partnerské vztahy.
- Myšlení, tvorba, hlubší smysl věcí.
- Zázemí pomáhající skupiny, možnosti, které nabízí, vzájemnost.

Příklady dalších témat: neformální přátelská skupina, která ale navazuje na organizované aktivity neziskovky; při zapojení do organizovaných aktivit je potřeba dodržovat pravidla (podmínky účasti na aktivitách, pravidla chování a vztahů, pravidla využívání prostor); role člena podpůrné skupiny, role peer konzultanta, role dalších pomáhajících pracovníků (práce v týmu); motivace, péče o vlastní zdraví, duševní rovnováha, pomoc v rámci týmu.

Čeho by se měl peer konzultant ve své práci vyvarovat (úskalí, chyby, nerealistická očekávání). Tato problematika bude podrobně probírána během pravidelných schůzek peer konzultantů s realizačním týmem projektu. Stálou pozornost je nutné věnovat tomu, jak si udržet vlastní stabilitu. Heslo „pomáhat pomáhá“ je pravdivé. Smysluplná práce s klienty pomáhá i samotnému peer konzultantovi, ale má to své přirozené meze.

S návraty zdravotních a s tím souvisejících sociálních, vztahových, partnerských a dalších problémů je u některých klientů nutné počítat. Život každého z nás má svoji vlastní logiku a průběh. Přístup v duchu recovery znamená začínat vždy znovu a s novou nadějí.

## **2) Aplikovaná část vstupní metodika pro práci peer konzultantů**

Vstupní metodika je pouze jakási „úvodní kuchařka,“ pro peerskou práci, kterou budeme v průběhu projektu postupně ověřovat a vylepšovat.

Nastavení projektu Svépomocné skupiny – 10 vyškolených peer konzultantů ročně, 30 během tří let projektu. Peer konzultanti budou pracovat v terénu, tedy v domácím prostředí klientů na území hlavního města Prahy. Peer konzultanti (vybraní na základě svého zájmu, předpokladů a požadavků PN Bohnice) budou moci pracovat také na odděleních PN Bohnice.

Realizační tým projektu: vedoucí projektu, koordinátor projektu, peer mentor, vedoucí podpůrné skupiny, supervizor, sociální pracovník, 4 peer lektoři. Nabídka aktivit: výtvarné aktivity, sportovně společenské aktivity. Zázemí projektu na pavilonu 19 v PN Bohnice.

Peer konzultanti většinou pracují v terénu, scházejí se svými klienty v jejich normálním životním prostředí, doma, v kavárně, v parku, atd.

Klienti budou mít možnost zapojit se do aktivit organizovaných v rámci projektu. Zázemí pro realizaci těchto aktivit (klubovna, ateliéry, sportovní a společenská místnost, kuchyňka) nabídne pavilon 19 v areálu PN Bohnice. V prostorách pavilonu 19 bude také místnost (kancelář) pro peer konzultanty.

V centru pozornosti musí být klienti – jednotliví lidé, jejich situace, problémy, možnosti, očekávání, prospěch, který mohou mít z účasti v projektu. Na pravidelných schůzkách peer konzultantů se bude probírat situace jednotlivých lidí, co by jim mohlo být užitečné.

V průběhu 11 měsíců práce by měl každý peer konzultant poskytovat pomoc a podporu přibližně 10 až 20 klientům. Každý z klientů by měl v rámci projektu získat podporu v rozsahu minimálně 40 hodin (během tří let projektu). Započítává se i čas, který klient stráví při aktivitách (dílny, akce, konzultace) bez účasti daného peer konzultanta.

O délce podpory každého z klientů je nutné vést průběžnou evidenci. (Sledování situace každého klienta na úrovni celého projektu – v rámci pravidelných schůzek peer konzultantů s realizačním týmem projektu.)

Kritériem úspěšnosti peer konzultanta je pokud možno spokojený a vzájemně obohacující vztah s klienty; udržení dlouhodobého kontaktu s klientem, jeho „zdomácnění“ v širším okruhu svépomocné skupiny.

### **Organizace práce peer konzultantů „v terénu“:**

Cesty k navázání vztahu s klientem, člověkem z vážným duševním onemocněním – oslovení a nabídka spolupráce pro přátele, kamarády a známé; seznámení s klientem, který se obrátí na Svépomocnou skupinu s žádostí o zařazení do projektu (se zájmem o aktivity); seznámení s klientem propuštěným z hospitalizace z PN Bohnice; seznámení s klientem, který přijde z CDZ Praha 8.

Nábor klientů z PN Bohnice a CDZ Praha 8 bude mít na starosti sociální pracovnice ve spolupráci s peer mentorem a s koordinátorem projektu.

### **Týdenní rozvrh práce peer konzultanta**

Pondělí

- Dopoledne podpůrná peer skupina.
  - Odpoledne pravidelná schůzka peer konzultantů s realizačním týmem projektu (peer mentor, koordinátor projektu, sociální pracovnice).
- Zhruba 1 x za dva měsíce přijde supervizor, 2 x ročně metodik.

Úterý až pátek

- práce v terénu
- nejméně jednou účast na aktivitách pro klienty (většinou na pavilonu 19)

Organizace aktivit pro klienty

Úterý

- Dopoledne 9 až 12 prostor pro konzultace klientů s peer konzultanty.
- Odpoledne od 13 do 16 hodin výtvarná dílna, sportovní a společenské aktivity.

Středa

- Dopoledne 9 až 12 prostor pro konzultace klientů s peer konzultanty.
- Odpoledne od 13 do 16 hodin výtvarná dílna, sportovní a společenské aktivity.

Čtvrtek

- Dopoledne 9 až 12 prostor pro konzultace klientů s peer konzultanty.
- Odpoledne od 13 do 16 hodin výtvarná dílna, sportovní a společenské aktivity.

Pátek

- Dopoledne 9 až 12 prostor pro konzultace klientů s peer konzultanty.
- Odpoledne od 13 do 16 hodin výtvarná dílna, sportovní a společenské aktivity.

Tvůrčí dílna "Bláznivé nápady" vytvoří prostor pro rozvoj výtvarných, literárních a multimediálních aktivit a silných stránek klientů dle principů recovery. V rámci této dílny se jednou za čtrnáct dní uskuteční arteterapeutická skupina. Konkrétní náplň tvůrčí dílny si budou v komunikaci s peer lektory určovat sami klienti. Aktivity budou probíhat v klubovně Dobrého místa (pavilon 19 v areálu PN Bohnice - výtvarné, rukodělné, literární aktivity) nebo venku (park, ulice Prahy - např. fotografický kroužek). Tvůrčí dílnu "Bláznivé nápady" povedou dva peer lektoři. Další možnosti aktivního trávení času a osobního rozvoje nabídne klientům kroužek "Sportovních a společenských aktivit." Na tvorbě programu kroužku se budou rovněž podílet klienti. Část programu se bude odehrávat v prostorách Dobrého místa, například stolní tenis, nebo šachy, část bude probíhat venku (fotbal, tenis, návštěva kulturních akcí - kina, výstavy, divadla). Klubovna Dobrého místa bude pro seberozvojové aktivity otevřena čtyři dny v týdnu - út, st, čt, pá, vždy od 9:00 do 16:00. Program bude strukturován do jednotlivých dílen nebo kroužků podle aktuálního rozvrhu.

### **Týdenní rozvrh práce sociálního pracovníka**

#### **Pondělí**

Dopoledne 9 až 12 prostor pro peer konzultanty (řešení problémů klientů).

Odpoledne cca 13 až 15 účast na schůzce peer konzultantů s realizačním týmem projektu.

#### **Středa**

Dopoledne 9 až 12 komunikace se sociálními pracovníky na odděleních PN Bohnice, s pracovníky CDZ Praha 8 – vyhledávání potenciálních klientů.

Odpoledne 13 až 16 prostor pro peer konzultanty (řešení problémů klientů).

Klienti přijdou za sociálním pracovníkem obvykle v doprovodu peer konzultanta, který pak klientovi pomůže zařídit věci v terénu (na úřadech a pod.)

### **Supervizor**

Supervizor se při setkání s týmem seznámí s průběhem projektu a zapojením jednotlivých členů týmu. Poskytne jim zpětnou vazbu a současně odbornou psychologickou pomoc.

Supervizor během jednoho setkání probere s peer konzultanty pracovní problémy za uplynulé období. Seznámí se s problémy v práci s náročnějšími klienty a probere s peer konzultanty možnosti řešení. Cílem bude udržet nebo zlepšovat kvalitu služeb a poskytnout podporu teamu peer konzultantů. Termíny společného setkávání se budou řídit potřebami teamu. Bude možná i individuální supervize.

Supervize bude podle možností probíhat v pondělí odpoledne, v rámci pravidelné schůzky peer konzultantů s realizačním týmem projektu (podle potřeby jednou za měsíc nebo jednou za dva měsíce)

### **Organizace práce peer konzultantů na odděleních PN Bohnice**

Nejvýše tři peer konzultanti mohou pracovat na oddělení PN Bohnice. Zájemci o tuto formu práce se zúčastní jednodenních stáží na těch odděleních PN Bohnice, kde již v současnosti pracuje peer konzultant. Budou tak mít příležitost udělat si představu o práci peer konzultanta na jednotlivých druzích oddělení (akutní péče, následná péče, gerontopsychiatrické oddělení).

Peer konzultanti, kteří nastoupí na některé z oddělení PN Bohnice, se stanou členy terapeutického týmu a budou pracovat v režimu daného oddělení.

Podporu zavedení peer konzultantů na lůžková oddělení PN Bohnice zajistí odborníci z Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví formou tří samostatných konzultací pro tým pracovníků oddělení, do kterého peer konzultant nastoupí. Organizace konzultací bude probíhat ve spolupráci s PN Bohnice.

Peer konzultanti pracující na odděleních PN Bohnice se budou zúčastňovat pravidelných pondělních schůzek a budou mít možnost využívat zázemí realizačního týmu projektu (peer mentor, podpůrná skupina, koordinátor projektu, sociální pracovníce, supervizor, metodik).

Peer konzultanti pracující na odděleních PN Bohnice nebudou mít povinnost účastnit se alespoň jednou týdně na aktivitách pro klienty.

Pokud to budou peer konzultanti považovat za užitečné, mohou nabídnout účast na některých z těchto aktivit pacientům svého oddělení. Alespoň první návštěva pacienta se musí uskutečnit v doprovodu peer konzultanta.

Pacientům, kteří odcházejí z nemocnice domů, mohou peer konzultanti nabídnout podporu Svépomocné skupiny, zprostředkovat jim pomoc peer konzultanta pracujících v terénu a zapojení do volnočasových aktivit.

### **Vytvoření předpokladů pro fungování svépomocné skupiny i po ukončení projektu**

Ve druhé části projektu je možné uvažovat o akreditaci sociální rehabilitace (Magistrát hl. m. Prahy) jako dotované sociální služby. Pokračování aktivit Svépomocné skupiny lidí s duševním onemocněním bude závislé na tom, jakým způsobem se podaří zajistit další financování.

### **3) Ověřování metodiky**

Porovnávat vstupní metodiku s reálným působením terénního týmu v průběhu celého projektu bude mít na starosti metodik. Na základě dokumentace shromažďované peer mentorem o činnosti peer konzultantů v daném období (3 měsíce) a na základě rozhovorů s členy realizačního týmu a jednotlivými peer konzultanty, bude mapovat okruhy problémů, silná i slabá místa zvoleného způsobu práce s cílovou skupinou, rizika i příležitosti spojené s fungováním svépomocných aktivit lidí s vážným duševním onemocněním. Jednou za tři měsíce proběhne setkání (workshop) metodika s peer konzultanty za účasti peer mentora, sociálního pracovníka, vedoucího projektu a koordinátora projektu. Poznatky o průběhu terénní práce peer konzultantů s podporou multidisciplinárního týmu poslouží k jejímu průběžnému zkvalitňování a účelnějšímu provázání s dalšími aktivitami svépomocné skupiny. Výsledky workshopů během celého projektu a výstupy z rozhovorů a vyhodnocené dokumentace zpracuje metodik do závěrečné analýzy. Na jejím základě vytvoří návrh metodiky aktivit svépomocné skupiny lidí s vážným duševním onemocněním a terénní práce peer konzultantů.

Zodpovědnost za implementaci vstupní metodiky a její doladování ponese koordinátor projektu.

Metodik bude pomáhat jako konzultant koordinátorovi projektu a dalším členům realizačního týmu.

Schůzka s metodikem (workshop k metodice) bude podle možností probíhat v pondělí odpoledne, v rámci pravidelné schůzky peer konzultantů s realizačním týmem projektu (zhruba jednou za tři měsíce, nejméně třikrát během ročního běhu projektu.)

Metodik bude spolupracovat se všemi členy realizačního týmu na vytvoření závěrečné metodiky.