Komunitní centrum pro Zotavení

Plán bezpečí

Lektorský manuál ke kurzu

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000758

Obsah

Obsah 1
Popis kurzu 2
Program 1
Popis výukových bloků 4
1. DEN 4
Úvod kurzu 4
Teorie sebeřízení 4
Video Mary Ellen Copeland WRAP 6
Cvičení – Co mi pomáhá 7
Moderovaná diskuse – Co dělám já, abych se zotavil 7
Video Překonat strach 8
Denní plán 8
Týdenní plán 9
Závěr prvního výukového dne 10
2. DEN 10
Úvod 10
Prezentace – Sebeřízení a krize 11
Úvod do cvičení, cvičení Moje časné varovné příznaky/signály + sdílení 11
Cvičení – časné varovné příznaky/signály – blízcí + sdílení 12
Video: JEDEN DEN – život s duševním onemocněním 13
3. DEN 14
Úvod 14
Cvičení – Můj teploměr – moje časné varovné příznaky/signály 14
Strategie pro zvládání časných varovných příznaků 15
Můj teploměr – strategie pro zvládání varovných příznaků 15
Závěr kurzu 16

Popis kurzu

Kdo jsou studenti:	Lidé s duševním onemocněním bez ohledu na diagnostický okruh a délku zotavování. Může se stát, že se přihlásí člověk, který je rodinným příslušníkem nebo jinak blízký člověku s duševním onemocněním. Přistupujeme k němu jako k ostatním, do kurzu se zapojuje se svými tématy.
Anotace:	Plán bezpečí je třídenní kurz vedený peer lektory. Obsahem kurzu je vytváření Plánu bezpečí, tedy toho, jak rozeznat přicházející krizi a jak s ní zacházet. Součástí kurzu je také téma self management, který s vytvářením plánu bezpečí úzce souvisí. Studenti budou společně s lektory diskutovat otázky, které pomáhají lépe poznávat sebe sama a nacházet strategie pro zmírňování dopadu obtíží na život. Věnovat se budou také zdravému životnímu stylu a zlepšování psychické kondice. Rozsah kurzu 18h, maximální kapacita výukové skupiny je 15 studentů. Všemi výukovými dny studenty provází jeden lektor, druhý lektor se střídá.
Způsob zakončení	Studenti vypracují pracovní listy, kde identifikují své časné varovné příznaky, seřadí je podle stupně krize a vyhodnotí vhodné strategie, kterých lze v těchto situacích využít.

Program

plánovaný čas		upravený čas slouží lektorům pro aktuální úpravu		název výukového bloku	účel bloku
od – do	min.	od - do	min.		
1. DEN				VÝZNAM SEBEŘÍZENÍ V PROCESU ZOTAVOVÁNÍ	
10:00 – 10:20	20			Úvod kurzu	Vzájemné seznámení, seznámení studentů s kurzem, organizační informace, pravidla
10:20 – 10:50	30			Teorie sebeřízení	Seznámit studenty s tématem sebeřízení a s jeho aplikací do praxe péče o duševní zdraví.
10:50 – 11:30	40			Video Mary Ellen Copeland WRAP	Seznámit studenty se vznikem nástroje WRAP a s možnostmi jak zvládat každodenní život s duševním onemocněním.
11:30 – 11:45	15			Přestávka	
11:45 – 12:00	15			Cvičení – Co mi pomáhá	Studenti si uvědomí, že self-management už dělají a vědí, co jim pomáhá.
12:00 – 12:35	35			Moderovaná diskuse – Co dělám já, abych se zotavil	Podpora motivace a přijetí zodpovědnosti za zotavování. Získání inspirace.
12:35-12:40	5			Video Překonat strach	Předání informace o tom, že práce na sobě je možná po překonání strachu z nemoci či neúspěchu.
12:40-13:10	30			Přestávka	
13:10 – 14:20	70			Denní plán	Sdělit studentům význam každodenního plánování pro zotavení.
14:20 – 14:30	10			Přestávka	

14:30 – 15:40	70			Týdenní plán	Sdělit studentům význam týdenního plánování pro zotavení.
15:40 – 16:00	20			Závěr prvního výukového dne	Společná zpětná vazba na průběh kurzu, zhodnocení, další očekávání od kurzu
2. DEN				SEBEŘÍZENÍ V KRIZI – NAUČIT SE ROZPOZNÁVAT VAROVNÉ PŘÍZNAKY A SIGNÁLY	
10:00 – 10:15	15			Úvod	Stručné představení lektorské dvojice, předání organizačních informací, rychlé kolečko: “Jak se dnes máte?”
10:15 – 11:15	60			Prezentace – Sebeřízení a krize	Seznámit studenty s dalšími pohledy na téma sebeřízení. Prezentace bude obohacena sdílením vlastních praktických zkušeností peer lektora s krizí
11:15 – 11:30	15			Přestávka	
11:30 – 13:00	90			Úvod do cvičení, Cvičení Časné varovné příznaky/signály, sdílení zkušeností	Podpořit schopnost identifikovat své časné varovné příznaky/signály.
13:00 – 13:30				Přestávka	
13:30 – 15:00	90			Cvičení Časné varovné příznaky/signály – blízcí, sdílení zkušeností	Studenti si zmapují, kteří lidé v jejich okolí si mohou všimnout časných příznaků/signálů a jaké příznaky/signály to jsou.
15:00 – 15:10	10			Přestávka	
15:10 – 15:30	20			Video: Jeden den – život s duševním onemocněním + diskuse	Možnost nahlédnout do běžného života několika lidí s duševním onemocněním. Ve videu lze načerpat mnoho podnětů pro téma sebeřízení. Následuje diskuse studentů o tom, co je ve videu zaujalo.
15:30 – 16:00	30			Společné shrnutí dne, rekapitulace témat, zpětná vazba	

3. DEN				VYTVÁŘENÍ STRATEGIÍ PROTI KRIZI (PLÁNY BEZPEČÍ)	
10:00 – 10:20	20			Úvod	Přivítání, rychlé kolečko „jak se dnes máte?“
10:20 – 11:10	30 + 20			Cvičení – Můj teploměr, moje časné varovné signály/příznaky	Studenti si vytvoří časovou osu podle toho, v jaké fázi se u nich dané časné varovné příznaky/signály objevují. Smyslem cvičení je připomenout téma z předchozího dne.
11:10 – 12:50	160			Strategie pro zvládání časných varovných příznaků	Skupinová práce – sdílení strategií pro zvládání časných varovných příznaků Přestávky dle potřeby.
12:50 – 15:30	160			Můj teploměr – strategie pro zvládání varovných příznaků	Individuální práce – každý student si vypracuje vlastní strategii pro zvládání varovných příznaků
15:30 – 16:00	30			Závěr kurzu	Předání certifikátů, zpětná vazba, rozloučení

Popis výukových bloků

1. DEN

Úvod kurzu

časová dotace	20 min.
účel bloku	Stručné představení lektorské dvojice vzhledem k tématu kurzu, organizační zarámování, dohoda na pravidlech studijního dne.
popis	• Lektoři se stručně představí – jméno, profese • Čas výuky od – do, přestávky, informace o úspěšném absolvování kurzu a získání certifikátu • Dohoda na pravidlech studijního dne – Skupina si vytvoří seznam pravidel, která se budou během kurzu dodržovat. Lektoři zapisují na flip chart a vyvěsí na viditelné místo. • Shrnutí výukových témat za celé tři dny výuky, vysvětlení jejich smyslu i rozložení (nejprve význam sebeřízení a plánování, pak rozpoznávání krize a v posledním dni strategie ke krizi)
pomůcky	Hodiny, flip chart, fixy

Teorie sebeřízení

časová dotace	30 min.
účel bloku	Seznámit studenty s tématem sebeřízení (self management) a s jeho aplikací do praxe péče o duševní zdraví.
popis	Lektoři přednášejí téma, doprovázejí promítáním prezentace a podle možností doplňují svými zkušenostmi. Poznámky k prezentaci:

	Co je to sebeřízení – diskuze - Regulace vlastní činnosti směrem k určitému cíli - Schopnost regulovat své jednání a chování, schopnost regulovat sebevýchovu, sebevzdělávání, schopnost odříkání, sebemotivace - Sebevýchova: Cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka Snaha po změně svých psychických a povahových vlastností, tendence ke změně sama sebe Adekvátní formy sebevýchovy a sebeřízení je však nutno o sebepoznání osobnosti (sebevýchova následuje většinou po sebehodnocení a sebepoznání) Jen na základě poznání svého já, sebe sama, svých tělesných i duševních vlastností, vědomostí, dovedností, návyků a zlozvyků, schopností a deficitů, temperamentových a charakterových vlastností si člověk může adekvátně a efektivně vytyčovat cíle sebevýchovy Patrick Corrigan: - profesor a proděkan ústavu psychologie na Illinois Institute of Technology - Praktický selfmanagement, kontrola symptomů (omezení dopadu symptomů a snížení potu relapsů) - Člověk v depresi často spotřebuje veškerou svou energii na obyčejné přežívání - vydržet negativní pocity z toho, jak je unavený, jak se mu nechce nikam jít, nikoho vidět, nic nedělat (a uvědomování si toho všeho) – nazývá tuto každodenní činnost „prací“ a překonávání překážek s tím spojených „sebeřízením duševního onemocnění“ - Kontrolou symptomů můžeme zmírnit krize a snížit rizika Příklady sebeřízení v péči o duševní zdraví - Edukace (to, že jste tady na semináři) - Zvyšování adherence k medikaci - Psychoedukace, včetně rodinné - Motivační rozhovory – kolo změny - Trénink dovedností – komunikace s lékařem - Behaviorální sešívání - Zjednodušení režimu – léky jen večer,… - Pomůcky, dávkovače, budíky - Sdílené rozhodování - Trénink prevence relapsu (rozpoznání časných varovných signálů)

	- Rodinná psychoedukace
	- Svépomoc
	- KBT
	- Kognitivně behaviorální terapie
	- Vychází z předpokladu, že u většiny psychických problémů dojde ke zlepšení tím, že se identifikují a změní chybné a porušené představy, myšlenky chování
	- Tato terapie učí lidi rozpoznávat a měnit nezdravé zvyky v myšlení, což se pak pozitivně odrazí v jejich chování
	- Používané terapeutické postupy nejsou cílem samy o sobě, ale jen prostředkem k dosažení konkrétního cíle
	- Hlavní rysy terapie:
	  o Krátkodobost a časová omezenost
	  o Zaměření na přítomnost
	  o Ohraničení problému
	  o Stanovení konkrétních funkčních cílů
	  o Směřování k rychlé soběstačnosti klienta
	- Návykové metody – na principu opakování, učení, tréninku získává klient dovednosti a zvládá situace

pomůcky	Hodiny, flip chart, fixy, powerpointová prezentace „Teorie sebeřízení_prezentace 1. den“, vytištěné prezentace pro studenty

Video Mary Ellen Copeland WRAP

časová dotace	40 min.
účel bloku	Seznámit studenty s příběhem, který vyústil ve vytvoření nástroje WRAP určeného ke zvládání každodenního života s duševním onemocněním.
popis	15 minut: video - Mary Ellen Copeland WRAP – M. E. Copeland hovoří o své cestě zotavení a o vytvoření nástroje WRAP

	15 minut: reflexe videa, diskuse – lektoři vedou diskusi. Podněcují otázkami: Jaké jsou Vaše zkušenosti? Hovořil s Vámi lékař o tom, co kromě užívání medikace máte pro sebe dělat? Setkali jste se někdy s názorem, že z duševního onemocnění se lidé neuzdravují? Měli jste nebo máte nějaký plán na to jak postupovat, abyste se cítil/a lépe?
pomůcky	Hodiny, notebook, video – příloha – „odkaz na video M. A: Copeland“ https://www.youtube.com/watch?v=8mICnpvdd6A , ozvučení

Cvičení – Co mi pomáhá

časová dotace	15 min.
účel bloku	Studenti si uvědomí, že self-management už dělají a vědí, co jim pomáhá.
popis	Studenti se rozdělí do tří skupin a vzájemně sdílejí zkušenosti toho, co jim pomáhá. Zapisují na flip chart. Jeden student ze skupiny odprezentuje výsledek. Ostatní mohou komentovat.
pomůcky	Hodiny, flip chart, fixy

Moderovaná diskuse – Co dělám já, abych se zotavil

časová dotace	35 min.
účel bloku	Podpora motivace a přijetí zodpovědnosti za zotavování. Získání vzájemné inspirace ze zkušeností ostatních studentů.

popis	Lektoři moderují diskusi. Podněcují studenty otázkami: Co děláte rádi? Čemu se vyhýbáte? Jak si organizujete den? Jak plánujete? Zapisují na flip chart.
pomůcky	Hodiny, flip chart

Video Překonat strach

časová dotace	5 min.
účel bloku	Předání informace o tom, jak důležité je pro práci na sobě překonávat strach z nemoci či neúspěchu.
popis	Lektoři uvedou video: „Abych na sobě mohl pracovat, je důležité, abych překonal strach z nemoci nebo neúspěchu.“
pomůcky	Hodiny, notebook, video Překonat strach https://www.youtube.com/watch?v=XveHZAdG-nE , ozvučení

Denní plán

časová dotace	70 min.
účel bloku	Sdělit studentům význam každodenního plánování

popis	Blok je uveden 1. a 2. snímkem prezentace, kde je uvedena osobní zkušenost peer lektora – proč je pro něj plánování důležité a jak si sestavuje každodenní plán. Následuje moderovaná diskuse se studenty na toto téma. Studenti pak pracují individuálně a každý si sestaví svůj denní plán, následuje sdílení ve skupině
pomůcky	Hodiny, flip chart, fixy, powepointová prezentace „Vyznam planovani“, dataprojektor, čisté papíry pro studenty a psací potřeby

Týdenní plán

časová dotace	70 min.
účel bloku	Sdělit studentům význam týdenního plánování
popis	Blok je uveden 3. snímkem prezentace, kde je uvedena osobní zkušenost peer lektora – proč je pro něj plánování důležité a jak si sestavuje každodenní plán. Následuje moderovaná diskuse se studenty na toto téma. Studenti pak pracují individuálně a každý si sestaví svůj týdenní plán, následuje sdílení ve skupině
pomůcky	Hodiny, flip chart, fixy, powepointová prezentace „Vyznam planovani“, dataprojektor, čisté papíry pro studenty a psací potřeby

Závěr prvního výukového dne

časová dotace	20 min.
účel bloku	Společná zpětná vazba na průběh kurzu, zhodnocení, další očekávání.
popis	Nejprve lektoři sami zhodnotí, jak vnímali výukový den, poté dostanou prostor studenti pro svou zpětnou vazbu a formulování očekávání od výuky následujícího dne.
pomůcky	hodiny

2. DEN

Úvod

časová dotace	15 min.
účel bloku	Stručné představení lektorské dvojice, organizační zarámování, úvodní kolečko “Jak se dnes máte?”
popis	• Lektoři se stručně představí – jméno, profese – týká se zejména druhého lektora, pokud nebyl přítomen na prvním dni kurzu • Čas výuky od – do, přestávky, • Pro lepší naladění skupiny student pro společnou práci si v rychlém kolečku řekneme, jak se kdo má, s čím dnes přichází
pomůcky	Hodiny, flip chart, fixy

Prezentace – Sebeřízení a krize

časová dotace	60 min.
účel bloku	Seznámit studenty s dalšími pohledy na téma sebeřízení. Prezentace bude obohacena sdílením vlastních praktických zkušeností peer lektora.
popis	Pee lektor promítá prezentaci, kterou si na dané téma připravil. Prezentaci doplňuje sdílením svých osobních zkušeností s uplatňováním prvků sebeřízení ve svém životě s duševními obtížemi. Sdílí, co se mu osvědčilo a co ne. Prostřednictvím konktrétního životního příběhu studenty naladí na téma a vtáhne do spolupráce na následujících cvičeních. Prezentaci doprovází diskuze na dané téma.
pomůcky	Hodiny, notebook, powerpointová prezentace “Seberizeni a krize_perezntace 2. den”, vytištěná prezentace pro studenty

Úvod do cvičení, cvičení Moje časné varovné příznaky/signály + sdílení

časová dotace	50 min + 20 min
účel bloku	Podpořit schopnost identifikovat své časné varovné příznaky/signály.
popis	Studenti si projdou celý seznam výroků a označí si ty, které již u sebe v minulosti zaznamenali před blížícím se relapsem onemocnění. Cílem cvičení je nashromáždit si dostatečné množství osobních varovných příznaků, které člověka upozorní, že se s ním začíná něco dít a umožní mu včas zaujmout vhodnou ochrannou strategii. Poté student sdílejí, co jim cvičení přineslo za nové poznatky k tématu sebeřízení.

pomůcky	Hodiny, podložky, psací potřeby, vytištěné pracovní l isty ke cvičení pro studenty (soubor “Moje casne varovne priznaky_cviceni 1”)

Cvičení – časné varovné příznaky/signály – blízcí + sdílení

časová dotace	30 min + 20 min
účel bloku	Studenti si zmapují, kteří lidé v jejich okolí si mohou všimnout časných příznaků/signálů a jaké příznaky/signály to jsou.
popis	Na co mne lidé v mém okolí upozorňují, když se můj stav zhoršuje? Do jednotlivých tabulek si studenti vepisují jména svých nejbližších osob, kterým věří. Zaznamenávají si varovné příznaky/signály, na které je již v minulosti jejich blízcí upozornili. Poté sdílí své zkušenosti, načerpané během cvičení.
pomůcky	Hodiny, vytištěná cvičení, podpožky, psací potřeby, vytištěné pracovní listy pro studenty (soubor Varovne signaly – blizci_cviceni 2”)

Video: JEDEN DEN – život s duševním onemocněním

časová dotace	30 min.
účel bloku	Možnost nahlédnou do bežného života několika lidí s duševním onemocněním. Ve videu lze načerpat mnoho podnětů pro téma sebeřízení. Následuje diskuse studentů o tom, co je ve videu zaujalo.
popis	Společné shlédnutí videa a následná diskuse o něm. Zdroj videa: https://www.youtube.com/watch?v=0050Z9s7Viw
pomůcky	Hodiny, notebook, projektor, ozvučení, připojení na internet

Společné shrnutí dne, rekapitulace témat, zpětná vazba

časová dotace	25 min.
účel bloku	Společně vyhodnotit přínos výukového dne z osobního hlediska studentů. Prostor pro případné dotazy. Ocenění za aktivní účast.
popis	Lektoři poděkují studentům za práci. Zadají téma závěrečného kolečka: „ Zbývá nám posledních dvacet minut, zajímá nás, co si z dnešního dne z kurzu odnášíte a v čem byl pro Vás přínosný.“ Diskusi uzavřou lektoři odpovědí na stejné téma.
pomůcky	Hodiny

3. DEN

Úvod

časová dotace	15 min.
účel bloku	Stručné představení lektorské dvojice, organizační zarámování, úvodní kolečko “Jak se dnes máte?”
popis	• Lektoři se stručně představí – jméno, profese – týká se zejméne druhého lektora, pokud nebyl přítomen na prvním dni kurzu • Čas výuky od – do, přestávky, • Pro lepší naladění skupiny student pro společnou práci si v rychlém kolečku řekneme, jak se kdo má, s čím dnes přichází
pomůcky	Hodiny, flip chart, fixy

Cvičení – Můj teploměr – moje časné varovné příznaky/signály

časová dotace	30 min + 20 min
účel bloku	Studenti si vytvoří časovou osu podle toho, v jaké fázi se u nich dané časné varovné příznaky/signály objevují. Smyslem cvičení je připomenout téma z předchozího dne.
popis	Studenti přiřadí své časné varovné příznaky k jednotlivým fázím podle toho, kdy se u nich objevují. Získají tak ještě lepší přehled o průběhu jejich psychických výkyvů a jejich projevech. Poté sdílí své zkušenosti, načerpané během cvičení.
pomůcky	Hodiny, podpožky, psací potřeby, vytištěné pracovní listy pro studenty (soubor Muj teplomer_cviceni 3”)

Strategie pro zvládání časných varovných příznaků

časová dotace	160 min., přestávky podle potřeby výukové skupiny (min. 1x, max. 2x)
účel bloku	Skupinová práce – sdílení strategií pro zvládání časných varovných příznaků.
popis	Lektoři rozdají skupině pracovní listy a vysvětlí jejich obsah. Poté skupina pracuje společně, lektoři moderují diskusi. V diskusi mají studenti příležitost si formulovat a značit své strategie, dostávají zpětnou vazbu od skupiny. Lektoři se připojují s příklady ze svého života a tím pomáhají studentům si formulovat své strategie.
pomůcky	Hodiny, podpožky, psací potřeby, vytištěné pracovní listy pro studenty (soubor Strategie pro zvladani_cviceni 4)

Můj teploměr – strategie pro zvládání varovných příznaků

časová dotace	160 min., přestávky podle potřeby výukové skupiny (min. 1x, max. 2x)
účel bloku	Individuální práce – každý student si vypravuje vlastní strategii pro zvládání varovných příznaků
popis	Studenti pracují individuálně s pracovními listy, následné sdílení.
pomůcky	Hodiny, podpožky, psací potřeby, vytištěné pracovní listy pro studenty (soubor Muj teplomer – strategie_cviceni 5)

Závěr kurzu

časová dotace	30 min.
účel bloku	Předání certifikátů, zpětná vazba rozloučení
popis	Lektoři požádají studenty o zpětnou vazbu ke kurzu, sami také zhodnotí průběh kurzu. Rozdají certifikáty
pomůcky	certifikáty