



HelpEx

HelpEx

Evropský vzdělávací program pro peery v
pomáhajícím procesu rehabilitace a zotavení

**Učební plán vzdělávacího
programu pro peery a
profesionály**



Profesionálové ve spolupráci s peery zlepšují naše služby



Naše poslání:

Věříme, že lidé, kteří sami absolvovali proces zotavení a rehabilitace, jsou lidské bytosti s vlastním potenciálem a hodnotami. Nesmíme na ně pohlížet pouze jako na uživatele služeb, ale jako na aktivní účastníky vlastní proměny a proměny lidí v jejich okolí.

Jejich zkušenosti, osobnosti i minulost mohou být velkým přínosem, neboť mohou v pomáhajícím procesu zotavení fungovat jako vzory a doplňovat tak práci profesionálních zaměstnanců.

Během společného procesu vzdělávání a společné práce jako jsou samostatná školení peerů a profesionálů či společná sekce se snažíme vytvořit pozitivní pracovní prostředí oproštěné od paternalismu, lhostejnosti i předsudků a podporujeme nejen zplnomocnění jednotlivců i celých organizací, ale i psychickou odolnost uživatelů služeb.

Téma	Strana
Poslání	2
Úvod	4
Jak pracovat s učebním plánem	5-6
Modul 1: Vítejte na palubě, Verze A	7-9
Modul 1: Vítejte na palubě, Verze B	10-14
Nastal čas učit se společně	15
Modul 1: Vítejte na palubě, Verze C	16-17
Modul 2: Seznámení s organizací a základní pojmy, Verze A	18-20
Modul 2: Seznámení s organizací a základní pojmy, Verze B	21-22
Help-Ex: E-learningová platforma	23
Modul 2: Seznámení s organizací a základní pojmy, Verze C	24
Modul 3: Oceňující komunikace, Verze A	25-26
Modul 3: Oceňující komunikace, Verze B	27-28
Online výukový materiál	29
Modul 3: Oceňující komunikace, Verze C	30
Modul 4: Řešení konfliktů, Verze A	31-32
Modul 4: Řešení konfliktů, Verze B	33-34
Různé druhy peer modelů v různých prostředích	35
Modul 4: Řešení konfliktů, Verze C	36

Téma	Strana
Modul 5: Zvládání výzev a krizových situací, Verze A	37-40
Modul 5: Zvládání výzev a krizových situací, Verze B	41-42
Právní rámec a podmínky	43
Modul 5: Zvládání výzev a krizových situací, Verze C	44-45
Modul 6: Duševní poruchy a základní modely pomáhajících dovedností, Verze A	46-48
Modul 6: Duševní poruchy a základní modely pomáhajících dovedností, Verze B	49-50
Navazování kontaktů s jinými peer modely	51-52
Glošář, literatura a zdroje použitých obrázků	53
Kontaktní údaje, partneři, finanční zdroje a licence Creative Commons	54

FAKT č. 1:

Problémů spojených s duševním zdravím a se zneužíváním návykových látek v Evropě neustále přibývá, a proto je v sociálních službách zapotřebí stále více lidských zdrojů.

FAKT č. 2:

Rostoucí poptávka po inkluzi uživatelů služeb, posílení jejich práv, jejich zplnomocnění a odstranění předsudků ve společnosti je nepopiratelnou skutečností a politickou realitou.

FAKT č. 3:

Peer podpora zlepšuje kvalitu sociálních služeb.

V důsledku těchto skutečností jsou poskytovatelé sociálních služeb vyzváni k:

- a. Zapojení peerů do svých služeb a do procesu poskytování pomoci
- b. Zpřístupnění a přizpůsobení svých služeb pomocníkům z řad peerů

Tento učební plán se skládá z vzájemně se doplňující řady vzdělávacích modulů vhodných ke školení (potenciálních) peerů a zaměstnanců v sociálních službách, které se specializují na poskytování pomoci osobám potýkajících se s duševním onemocněním či zneužíváním návykových látek. Zaměřují se na:

- Motivaci a školení peerů za účelem vykonávání práce asistentů a pomocných pracovníků
- Adaptabilitu organizací při začlenění peerů
- Zavádění přístupu peer podpory v organizacích
- Postoj a povědomí zaměstnanců o tom, jak spolupracovat s peery
- Dovednost spolupracovat (peerové s ostatními zaměstnanci)

Odborný vzdělávací program projektu HelpEx je vytvořen tak, aby jednotlivé moduly mohly být v organizacích zavedeny samostatně a volně upravovány podle konkrétních potřeb či specifických podmínek v jiných zemích.

Učební plán projektu HelpEx představuje základní kámen v historii a tradici školení týkajících se přístupu peer podpory. Jakožto otevřený vzdělávací zdroj může být kombinován s jinými moduly.

V závěru učebního plánu HelpEx najdete krátké anotace existujících peer přístupů v partnerských zemích a možnosti navázání kontaktů a propojení s odbornými profesními či akademickými vzdělávacími programy.

Jak pracovat s učebním plánem

Osoby, které jsou v učebních materiálech projektu HelpEx považovány za peery, jsou osoby, které mají osobní zkušenost s problémy spojenými s duševním onemocněním, psychickou poruchou či zneužíváním návykových látek a tyto problémy, poruchy či závislost již překonaly, např. uživatelé služeb v organizaci poskytující sociální služby.

Profesionálové jsou ve smyslu projektu HelpEx placení pracovníci, kteří mají oficiální kvalifikaci nutnou k práci v sociálních službách s lidmi potýkajícími se s duševními chorobami a se závislostí na návykových látkách; např. psychologové.

Seznam relevantních odborných termínů použitých v tomto dokumentu najdete v glosáři na <https://learning.help-ex.eu/>.

Učební plán se skládá z šesti modulů:

1. Vítejte na palubě: nástup peerů
2. Seznámení s organizací a základní pojmy
3. Oceňující komunikace
4. Řešení konfliktů
5. Zvládání výzev a krizových situací
6. Úvod do poruch duševního zdraví a základní modely pomáhajících dovedností

Moduly jsou seřazeny v logickém sledu po sobě následujících témat, ale mohou být použity i samostatně v závislosti na zkušenostech jednotlivých účastníků.

Každý modul obsahuje jednu verzi, která je speciálně navržena pro peery (**verze A**), a verzi speciálně navrženou pro profesionály (**verze B**). V některých modulech je zastoupena i varianta učebního plánu společného pro peery a profesionály (**verze C**). Dle individuálních potřeb si můžete zvolit variantu, která vám vyhovuje nejvíce.

Časový rozsah každého z modulů školení je od šesti do dvanácti hodin.

Moduly mohou být zprostředkovány profesionály pracujícími v dané organizaci nebo externími školiteli.

Peery a profesionály můžete školit buď pouze pro svou organizaci, nebo při školení můžete spolupracovat s jinými organizacemi.

Školení vedené podle vzdělávacích modulů může proběhnout různými způsoby v závislosti na zkušenosti účastníků a jejich počtu ve skupině.

- lze prezentovat jeden modul po druhém s delšími pauzami mezi jednotlivými moduly a dny školení nebo všechny moduly za sebou během předem stanovených dnů školení
- školit lze také během krátkých dvouhodinových sezení nebo po dobu několika celodenních školicích bloků

Učební plán je sestaven uživatelsky přívětivým způsobem, neboť používá srozumitelný a prostý jazyk a zároveň poskytuje praktické pokyny a materiály pro školitele. Každý z modulů zahrnuje:

- učební plán a rozvrh
- materiál pro školitele a účastníky školení (např. pracovní listy, prezentace)
- popis aktivit
- informace o potřebném vybavení

Materiál je otevřeným vzdělávacím zdrojem a lze jej kopírovat i upravovat. Od školitelů se očekává, že budou prezentované informace a úlohy rozšiřovat o vlastní příklady, aktivity či např. anekdoty, aby učinili moduly relevantními pro dané prostředí nebo pracoviště.

Ideální velikost skupiny v jednotlivých modulech je mezi 8 a 20 účastníky. Čím větší skupina, tím více času je zapotřebí na diskuzi, zpětnou vazbu a interakci. Čím menší skupina, tím méně je příležitostí k diskuzi a interakci.

Učební plán projektu HelpEx obsahuje detailní popis všech sekcí školení. Veškerý výukový materiál použitý v jednotlivých sekcích školení najdete jako samostatné dokumenty na webové stránce projektu: <https://learning.help-ex.eu/>

Učební plán se opírá o následující přístupy a metody vzdělávání:

- přístup výuky zaměřené na studenta: účastníci školení jsou dospělé osoby, které do školení vnášejí profesní a/nebo životní zkušenosti; jsou „experti na své životy“
- přístup výuky zaměřený na učitele a předmět výuky za účelem předání teoretických a praktických znalostí
- interaktivní přístup za účelem vytvoření pracovního klimatu podněcujícího ke spolupráci a aktivizaci účastníků školení, procvičování dovedností a propojení obsahu výuky s vlastními profesními a osobními životy
- dialogická metoda: účastníci školení se nachází v bezpečném prostředí založeném na rovnosti, takže mohou volně vyjadřovat a sdílet své myšlenky a jsou vybízeni k otevřenosti vůči novým přístupům a úhlům pohledu
- pozorovací učení („learning by watching“ - tzn. pozorování dobrých příkladů z praxe) a aplikace (případové studie)
- zpřístupnění materiálů ze školení všem účastníkům

Praktické rady ke školení:

Zvolte flexibilní uspořádání učebny, abyste mohli pohybovat židlemi, stoly a dalším vybavením podle svých potřeb.

Pokud vytváříte vlastní školení pomocí materiálů HelpExu, vždy si vyhradte čas na zorientování se/zahřívací cvičení a závěr, abyste celému programu dali jasnou strukturu. Doporučujeme vizualizaci výsledků diskuzí a práce ve skupinách.

Nástěnky, papírové tabule, pera, papír, kartičky, projektor, laptop a přístup k internetu jsou považovány za standardní vybavení a materiál.

Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Popis pracovní náplně a organigram vaší organizace (je-li k dispozici)

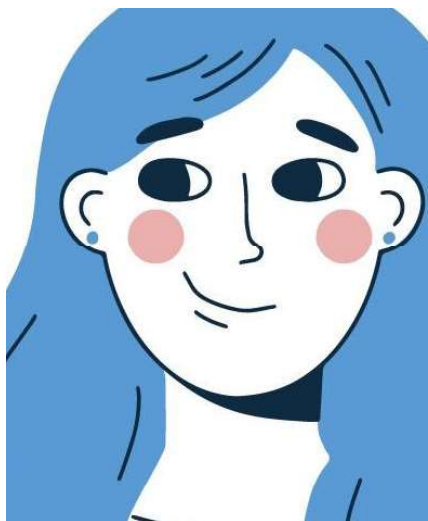
Délka:

- 4 hod 30 min

Odůvodnění:

Úvodní fáze, ve které se peer stává součástí organizace, je rozhodující pro další spolupráci peerů a profesionálů. Proto se tento modul zaměřuje na tělesnou a duševní pohodu peerů. Dále také na jejich roli a status v momentě nástupu do organizace. Peerové obdrží přehled pracovních podmínek v dané organizaci a informace o tom, co znamená stát se členem týmu.

Protože jsou peerové v organizaci vystavováni mimořádným výzvám v oblasti interpersonálního kontaktu, je zásadní, aby byli od začátku vybaveni strategiemi, které jim pomohou uchovat tělesné a duševní zdraví a posílí pocit oprávnění a zplnomocnění.



Cíle:

- Znalost modelů zdraví a duševní pohody („well-being“)
- Získání informací o rolích peerů a jejich statusu v organizaci
 - Posun způsobu vnímání z uživatelů služeb na peery
 - Nástup do organizace a začlenění se zdravým způsobem
 - Zohlednění osobních podmínek, které mají buď příznivý, nebo škodlivý vliv na zdraví v každodenní práci
 - Rozvoj individuálních strategií k péči o vlastní zdraví a duševní pohodu
- Popis možností a strategií zdravého životního stylu
- Rozvoj dovedností týkajících se podpory druhých vzhledem ke zdraví a duševní pohodě
- Schopnost diskutovat o zdraví a duševní pohodě na pozadí duševních onemocnění
- Obeznamení s možnostmi v daném regionu a sociálním prostoru

Modul 1: Vítejte na palubě

Verze A

„Kdo se splete u prvního knoflíku, ten už se pořádně nezapne.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

ROZVRH: Modul 1, Verze A

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
1. Problematika osobní duševní pohody při nástupu do organizace jako peer			
Komiks "zdraví" Brainstorming: Co si představíte pod pojmem zdraví?	diskuze	M1.WS1-Komiks zdraví	10 min.
Rozlišování mezi pojmy „zdraví“ a „nemoc“	definice organizace WHO		10 min.
Salutogenetický model A. Antonovského "Smysl pro integritu" Otázky: Kdy zažíváte pocit tělesné a duševní pohody (well-being)? Jaké faktory při tom hrají roli?	samostatná práce	M1.WS2-Smysl pro integritu M1.PP1-Salutogenetický model	45 min.
Pro případ, kdy účastníci nevyjmenují všechny související pojmy, mějte připravené kartičky, na kterých jsou pojmy vypsány: jídlo, sport, relaxace, vztahy, vzhled, životní styl, aktivní snaha vyhnout se stresu, flexibilita, strategie možných řešení, pozitivní sebehodnocení a sebeúcta	prezentace výsledků		
Jakou roli hrají tyto faktory ve vaší každenní práci peera? Jak můžete posílit ochranné faktory?	diskuze: vyjmenování různých pracovních situací (porady týmu, práce s uživateli služeb atd.) a různých metod jak posílit duševní zdraví při práci		30 min.

2. Role a status v organizaci

Popis pracovní pozice: Víte, co obsahuje popis vaší pracovní pozice? Jaký by měl být kontext vašeho popisu pracovní pozice? Důvody, proč je užitečné popis mít, např. k vymezení vaší funkce a role	diskuze vyhodnocení příkladů	M1.WS3-Popis pracovní pozice	15 min.
Jaký máte v organizaci status?	Podívejte se na různé organigramy: kde je v nich umístěn peer a kde není; kde by měl/byste chtěl/a být umístěn/a a jak to sdělit organizaci	organigram vaší organizace	20 min.
Jaká je vaše role v týmu?	prezentace týmových rolí podle Belbina (handout)	M1.WS4-Týmové role podle Belbina	45 min.
Zadejte účastníkům vytvoření vizuálního sociogramu pomocí předmětů, kterými vyjádří, kde je jejich místo v organizaci a v jaké pozici k nim se nacházejí ostatní	vytvoření sociogramu každého z účastníků rozbor různých týmových rolí	předměty k rozložení na podlahu (např. kameny, listy, malé hračky)	
Co dělá vaše organizace/váš zaměstnavatel pro to, aby její/jeho zaměstnanci byli zdraví? Úvod do “modelu stresového zatížení“	práce ve dvojicích, poté sdílení výsledků se zbytkem skupiny	M1.WS5-Model stresového zatížení	15 min.

3. Rozvíjení sebeúcty a zplnomocnění

Práce s osobní zkušeností: Co mě rozrušilo? Jak jsem se naučil/a se s tím vypořádat? Jaké jsou moje silné stránky?	samostatná práce na pracovních listech práce ve dvojicích diskuze prezentace výsledků	M1.WS6-Práce s osobní zkušeností	15 min.
Co znamená zplnomocnění? Uvedte příklady.	prezentace vedená školitelem	M1.WS7-Zplnomocnění	10 min.
Jaké podmínky jsou ve vašem pracovním prostředí nezbytné k tomu, abyste se cítili zplnomocnění? V jakých oblastech je stále prostor pro více „zplnomocnění“?	diskuze		15 min.
Získání podpory • Jak získám to, co v práci potřebuji? • Jak prosadím své potřeby?	hraní rolí (role play - úvod a příklad aktivity hraní rolí)	M1.WS8-Hraní rolí	20 min.
Kdo mi pomůže se zplnomocněním v mé práci? Kdo z mých kolegů je zodpovědný za pomoc a podporu? Jak se můžeme spojit? Jaké cíle si stanovuji sám k vykonání dalších kroků?	diskuze vytvoření individuálního plánu		20 min.

Modul 1: Vítejte na palubě

Verze B



Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Popisy pracovních pozic a organigram vaší organizace (pokud je k dispozici)

Délka:

- 6 hodin

Odůvodnění:

Pro profesionály může být spolupráce s peery během pomáhajícího procesu stejnou novinkou jako pro peery samotné. Začlenění peerů má vliv na procesy, struktury a role ve službách. Profesionálové se musí zamyslet nad svou profesní identitou a nad tím, jak peery mohou přijmout mezi sebe. Nesou zodpovědnost za vytvoření pracovního prostředí, které je založené na porozumění a psychologickém zmocnění.

Cíle:

- Získání vědomostí o rolích peerů, profesionálů a jejich postavení v organizaci
- Umožnění nástupu a začlenění peerů do organizace zdravým způsobem
- Vytvoření programu (v jednotlivých krocích) k zapojení peerů do pomáhajícího procesu
- Pomoc peerům při reflexi vlastního stavu, který může mít škodlivý i pozitivní vliv na jejich zdraví
- Pomoc peerům při tvorbě individuálních strategií podporujících jejich vlastní duševní pohodu a zdraví
- Schopnost hovořit o zdraví a duševní pohodě, přičemž je nutné respektovat individuální osobní zkušenosti s psychickým onemocněním
- Zvýšení povědomí o tom, jak je důležité být pozitivním vzorem

ROZVRH: Modul 1, Verze B

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
1. Role and status v organizaci			
Realizace spolupráce s peery v organizaci			
1) Vyzvěte účastníky v dané skupině k vzájemnému představení - kdy jste začali pracovat pro svou organizaci a proč jste si zvolili tuto profesní dráhu?	diskuze		15 min.
2) Jak jsem se já osobně podílel na procesu inkluze?	samostatná práce	M1.WS9-Realizace práce s peery	15 min.
3) Po dokončení M1.WS5 diskutujte ve skupinkách o následujících otázkách: <ul style="list-style-type: none">• Co je podobné?• Co je odlišné?	diskuze		15 min.
Popis pracovní pozice	diskuze	příklady popisů pracovní pozice peerů ve vaší organizaci	15 min.
Popište ostatním účastníkům pracovní pozice peerů a diskutujte o následujících otázkách: <ul style="list-style-type: none">• Jaký je popis pracovní pozice peera, se kterým pracujete?• Jaká by měla být náplň vaší pracovní pozice? Důvody, proč je vůbec užitečné mít popis pracovní pozice (vymezení rolí peerů)• Co je odlišné a co je podobné v popisech práce vašich kolegů?			

Status v organizaci	diskuze	organigram vaší organizace	20 min.
<p>Jaký mají peerové status ve své organizaci? Podívejte se na organigram dané organizace a spolu s účastníky určete, kde se nacházejí peerové, a pokud zde ještě nejsou uvedeni, kde by se pravděpodobně měli nacházet a proč.</p>			
Týmové role	prezentace týmových rolí podle Belbina (handout)	M1.WS4-Týmové role podle Belbina, předměty k rozložení na podlahu (např. kameny, listy, malé hračky)	45 min.
Prezentace dokumentu M1.WS4.	vytvoření sociogramu každého z účastníků		
<ul style="list-style-type: none"> Jakou týmovou roli mají peerové? Jakých týmových a organizačních schůzek se účastní? 	rozbor různých týmových rolí		

2. Program k zapojení peerů v jednotlivých krocích

Vytvoření programu k zapojení peerů

Rozdělte účastníky do skupin a představte témata z M1.WS10. Poté každá skupina s tématy dále pracuje a rozvine je.	cvičení v malých skupinách	M1.WS10-Vytvoření programu k zapojení peerů	30 min.
Následující otázky by měly být prodiskutovány v malých skupinkách:	diskuze		30 min.
<ul style="list-style-type: none"> Jaká z témat jsou proveditelná v naší organizaci? Jak by téma mělo být koncipováno, aby bylo vhodné pro danou organizaci? 			
Sdílejte výsledky svých diskuzí s celou skupinou.			

Model stresové zátěže

Ukažte účastníkům diagram M1.WS5 a prodiskutujte ve skupině následující otázky:	diskuze	M1.WS5-Model stresové zátěže	30 min.
<ul style="list-style-type: none">• Co ovlivňuje a způsobuje stres v organizaci? (např. pracovní úkoly, pracovní prostředí (fyzikální faktory), vztahy na pracovišti, průběh práce a pracovní postupy, vybavení, pracovní prostor)• Co dělá organizace pro to, aby udržela zdraví zaměstnanců?• Jaké další kroky může organizace udělat, aby zajistila duševní pohodu zaměstnanců (tzv. well-being)?			

Zaznamenání konceptu jak zapojit peery

Každý účastník se vyjádří k předchozímu cvičení a zapíše, jak se obsah předešlé diskuze nejlépe slučuje s danou organizací.	samostatná práce		15 min.
---	------------------	--	---------

3. Důležité podmínky v pracovním prostředí

Základní předpoklady

Ukažte účastníkům M1.WS11 a požádejte je o samostatné vyplnění.	samostatná práce	M1.WS11-Základní předpoklady	30 min.
---	------------------	------------------------------	---------

Sdílejte výsledky s celou skupinou.

Nezbytné pracovní podmínky

Diskutujte o následující otázce: Jaké důležité podmínky musí organizace zajistit, aby umožnila práci s peery?	diskuze		15 min.
--	---------	--	---------

Poskytnutí podpory

Ukažte účastníkům dokument M1.WS12 a požádejte je o samostatné vyplnění.

samostatná práce

M1.WS12-Poskytnutí podpory

30 min.

Sdílejte své výsledky s celou skupinou:

diskuze

- Co nebo kdo je zodpovědný za poskytnutí různých typů podpory peerům v týmu/v organizaci? (např. zákoník práce, jednání s uživateli služeb atd.)
- Jak můžeme zajistit, aby byli peerové informováni o systému podpory?
- Jak můžeme zajistit, aby systém podpory peery opravdu podporoval?
- Jaké jsou další kroky?

Společné učení je skvělý způsob, jak si vyzkoušet spolupráci



Než začnete se společným školením profesionálů a peerů, je dobré se zamyslet nad tím, jak vytvořit vhodné prostředí a atmosféru, které podporují rovnost:

- Jaký je poměr peerů a profesionálů v dané sekci?
- Jsou všichni stejně důkladně informováni o tom, co se bude dít?
- Jak uspořádáte prostor/místnost?
 - Je čas určený pro peery a profesionály rozdělen spravedlivě?
 - Existuje něco, co by mohlo sezení narušit?

Nastal čas učit se společně.

ROZVRH: Modul 1, Verze C

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
1. Jak pomoci peerům s určením individuálních vzdělávacích potřeb			
Pochopení odlišných stanovisek/přístupů profesionálů a peerů			
Profesionálové a peerové se promíchají do malých skupinek (4 osoby v každé skupině) a zformulují svá očekávání a důležité učební podmínky.	cvičení v malých skupinách	M1.WS13-Individuální vzdělávací potřeby	40 min.
Sdílení odpovědí s ostatními v rámci celé skupiny.	diskuze		20 min.
2. Předcházení vyhoření			
Vyhoření			
Ohodnoťte sami sebe z hlediska vašich znalostí o vyhoření/ nebo lidí z vašeho okolí, kterých se vyhoření týká	zaznačení vlastního hodnocení v běžné souřadnicové soustavě vyznačením křížků na papírové tabuli		15 min.
Základní informace o vyhoření: možné příčiny, symptomy a léčba	prezentace	M1.PP2-Vyhoření	90 min.
Zaměřte se na cyklus vyhoření: Vytvořte dvě stejně velké skupiny a seřadte fáze cyklu vyhoření. Poté vyzvěte obě skupiny k porovnání svých výsledků.	skupinová práce	M1.WS14-Terminologie: Cyklus vyhoření	15 min.
Diskutujte o možnostech léčby vyhoření	diskuze: Jakým způsobem odpočíváte? Přestanete s těmito aktivitami, když jste ve stresu? Co vám pomáhá při péči o sebe samotné v obdobích, kdy podléháte stresu?		15 min.

Kolegiální intervize s návrhy pravidel pro budoucí spolupráci

práce ve skupině

M1.WS15-Kolegiální intervize

60 min.

Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- základní znalost historie organizací poskytujících zdravotní péči a systému zdravotní péče může pomoci s úspěšným zvládnutím modulu

Délka:

- 3 hodiny

Odůvodnění:

Pokud se v pracovním prostředí chceme cítit sebevědomě a porozumět službě/ službám v širších souvislostech, měli bychom disponovat nejen praktickými, ale i teoretickými znalostmi o organizaci samotné, tedy o platných stanovách, jejím poslání, procesních pravidlech a předpisech, pravidlech procedury, základních strukturách, rámci a struktuře léčby.



Cíle:

- Rozšíření znalostí o organizaci (vznik, historie, funkce, lokace, právní rámec) a o systému zdravotní péče
- Důkladnější znalost hlavních pracovních prostředků/postupů v organizaci (např. multidisciplinární týmová práce, porady...)
- Důkladnější znalost práv uživatelů služeb a historie peer podpory v organizacích poskytujících zdravotní/sociální péči
- Snadnější identifikace vlastní pozice, role a úlohy v multidisciplinárním týmu

Užitečné dokumenty:

- Právní rámec/historie organizací a práva uživatelů služeb
- Zakládající listiny organizací
- Oficiální pracovní řád/předpisy, např. doporučení o bezpečnosti na pracovišti, používání hlavních pracovních prostředků
- Etika a deontologie v organizaci

Modul 2: Seznámení s organizací a základní pojmy

Verze A

“Při práci potřebuji klid a pohodu okolí; a především lásku.”

(Adalbert Stifter)

ROZVRH: Modul 2, Verze A

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
1. Systém sociální a zdravotní péče			
Základy systému zdravotní a sociální péče v dané zemi			
Různé profese v různých oborech (adiktologie/psychiatrie)	<p>Metoda samolepicích lístků: Každý z účastníků postupně napíše na samolepicí lístečky zdravotnické/sociální pracovníky, které zná (vždy jeden lístek na zdravotního pracovníka). Vyzvěte všechny účastníky k nalepení lístečků na tabuli.</p> <p>skupinová práce/diskuze: Porovnejte lístečky se schématem systému sociální a zdravotní péče ve vaší zemi a schéma případně doplňte</p> <p>malé skupiny: Nakreslete na papír mapu/schéma místního systému adiktologických nebo psychiatrických služeb</p> <p>práce v plénu: Prezentujte, porovnejte a doplňte předložená schémata.</p>	60 min.	

2. Poznávání vaší organizace

Hodnoty a filozofie vaší peer podpory	brainstorming: Jaké jsou podle vás základní hodnoty a pojmy peer podpory?	spřízněné projekty peer podpory terapeutický projekt	20 min.
Základní informace o organizaci	stručné představení organizace	organigram vaší organizace	10 min.
	skupinová práce: Definujte a shrňte celkové poslání vaší organizace. Definujte úlohy a prostředky specifických služeb (interní předpisy, popis práce, organigram, komunikační struktury...). Dle potřeby rozdělte účastníky podle druhu jejich služeb.		30 min.

3. Jak určit svou pozici v organizaci

Jakožto peer najdete na základě dokumentů vaší organizace svou pozici	předložení připravené sady dokumentů dané organizace (pracovní pravidla, dohody, smlouvy...)	sada dokumentů jednotlivých organizací	15 min.
	skupinová práce: Debatujte o dokumentech a připravte otázky a potenciální problematické body.		45 min.

Modul 2: Seznámení s organizací a základní pojmy

Verze B

Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Není nutné splnit žádné předchozí podmínky.

Délka:

- 2 hodiny

Odůvodnění:

Porozumění politické vůli, právnímu rámci a historii peer podpory v systémech sociální a zdravotní péče představuje pro profesionály důležitý krok v porozumění koncepci peer podpory v jejich vlastní organizaci.



Cíle:

- Získání znalostí o politické vůli začlenit peery do systému sociální a zdravotní péče
- Získání znalostí o právním rámci v souvislosti s inkluzí peerů
- Podpoření spolupráce mezi peery a profesionály podporováním zodpovědnosti profesionálů k přístupům peer podpory
- Rozvoj strategií k integraci znalostí vycházejících ze zkušeností peerů v organizaci

ROZVRH: Modul 2, Verze B

Téma	Výuková metoda	Materiál	Čas
1. Porozumění přístupu peer podpory a jeho hodnota			
<p>Stanovte definici peer podpory. Položte každému z účastníků otázku: „Jak chápete pojem peer podpory?“ Poté se společně zapojte do debaty na toto téma. Debatu zakončete shrnutím přidané hodnoty peer podpory, případnými rozpory v definicích a otevřenými otázkami.</p> <p>„Čelíme konfliktu“: Účastníci jsou rozděleni do dvou skupin a fyzicky stojí naproti sobě tvář v tvář. Facilitátor pronese polemické tvrzení, které si dopředu připravil (záměrně bez jakýchkoliv nuancí), jehož účelem je vyprovokování konfliktu. Účastníci se pak přesunou na jednu či druhou stranu místnosti podle toho, zda souhlasí nebo ne. Facilitátor zopakuje celý proces s novým tvrzením.</p>	<p>diskuze</p> <p>skupinová práce</p>	<p>M2.WS1-Porozumění přístupu peer podpory (základní informace)</p> <p>připravená tvrzení</p>	<p>60 min.</p>
2. Podpora peerů při pochopení a aplikaci terapeutických rámců dané organizace			
<p>Společné hledání řešení při podpoře peerů</p> <ul style="list-style-type: none">Všechny skupiny diskutují o stejné otázce týkající se podpory peerů: „Jak poskytnout peerům podporu každý den při práci?“, brainstorming všech nápadůVzájemné sdílení podnětůZápis všech nápadů na tabuli	<p>skupinová práce</p> <p>práce v plénu</p>	<p>M2.WS2-Podpora peerů (základní informace)</p>	<p>60 min.</p>

E-learningová platforma
HelpEx umožní všem
studujícím individuální
zintenzivnění procesu učení.



Na e-learningové platformě <https://learning.help-ex.eu/> jsou k dispozici cvičení, aktivity a dokumenty k jednotlivým modulům. Všichni zájemci budou mít přístup k platformě, kdykoliv budou potřebovat.

*Nastal čas učit se
svým vlastním
tempem.*

ROZVRH: Modul 2, Verze C

Téma	Výuková metoda	Materiál	Čas
1. Historie přístupů integrace peerů v oblasti závislostí a psychiatrie			
Porozumění různým přístupům ve vztahu k historickému kontextu	prezentace	M1.WS3-Historie peer přístupů M2.PP1-Seznámení se strukturou (základní informace)	30 min.
2. Současný sociální kontext a právní rámec týkající se práv uživatelů služeb v organizacích zdravotní péče			
Prezentace různých stádií inkluze a participace uživatelů služeb na právním rámci	prezentace	M2.WS4-Současný sociální kontext M2.PP1-Seznámení se strukturou (základní informace)	20 min.
3. Politika organizace týkající se inkluze peerů			
Hledání řešení k usnadnění spolupráce mezi peery a profesionály Vytvořte skupiny s nejméně jedním peerem ve skupině a zodpovězte následující otázky: <ul style="list-style-type: none">Jak by měl váš tým ideálně postupovat při usnadnění spolupráce mezi peery a profesionály?Jaké vznikají v organizaci výzvy/problémy během spoluúčasti na všech úrovních rozhodování?Identifikujte místa, kde může vznikat napětí, abyste se jich mohli vyvarovat, a určete všechny úrovně organizace, které mohou být zapojeny během podpory spolupráce. Zapište nápady všech skupin na tabuli Zformulujte organizační zásady/směrnice	skupinová práce práce v plénu		60 min.

Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Není nutné splnit žádné předchozí podmínky.

Délka:

- 3 hodiny



Odůvodnění:

Komunikační dovednosti jsou stěžejní v jakémkoliv typu poradenství, terapie nebo sociální práce, neboť vycházejí z mezilidské interakce. Představují výchozí bod při budování vztahu mezi uživatelem služeb a profesionálem, při dosažení kýžených výsledků a při vytváření kontextu založeném na důvěře.

Cíle:

- Rozvoj komunikačních dovedností a uvědomění si důležitosti komunikace v poradenství
- Porozumění tomu, co se rozumí pod komunikačním procesem
- Uvědomění si důležitosti aktivního naslouchání a obeznámení s vhodnými technikami
 - Pochopení toho, co obnáší role peera
 - Naučit se vyvarovat slangu a stigmatizujícímu jazyku v profesionálním prostředí
 - Naučit se, jak správně dávat zpětnou vazbu

Modul 3: Oceňující komunikace

Verze A

“Slova mohou být okny
nebo také zdmi.”

(Ruth Bebermeyer)

ROZVRH: Modul 3, Verze A

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
Ice-breaker - úvodní aktivita na prolomení ledů: Tato aktivita je navržena jako aktivizační cvičení k prolomení ledů, které má účastníkům pomoci při představování. Účastníci mají za úkol na své jmenovky nakreslit obrázky, symboly či napsat pár slov, která jsou pro ně charakteristická tak, aby se všichni ve skupině cítili příjemněji.	aktivita	M3.WS1-Jmenovky k úvodní aktivitě	15 min.
Základy teorie komunikace: pojmy, základní prvky a principy	prezentace	M3.PP1-Oceňující komunikace	30 min.
Neverbální a verbální komunikace	aktivita	M3.WS2-Komunikační hra telefon	30 min.
Komunikace a moc: Zeptejte se účastníků: Jak se podle vás dá pomocí komunikace vyjádřit moc/autorita?	diskuze		15 min.
Asertivní komunikace: Vysvětlete účastníkům pojem asertivní komunikace a její účel. K procvičení tohoto typu komunikace udělejte aktivitu na hraní rolí. Poté sdílejte své zkušenosti.	prezentace role play - hraní rolí diskuze	M3.WS3-Asertivní komunikace	60 min.
Dávání a přijímání zpětné vazby: Vysvětlete, čemu věnovat pozornost při dávání a přijímání zpětné vazby. Udělejte aktivitu k procvičení dávání a přijímání zpětné vazby.	prezentace aktivita	MS3.WS4-Dávání a přijímání zpětné vazby	30 min.

Modul 3: Oceňující komunikace

Verze B

Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Znalost teorií komunikace

Délka:

- 5 hodin

Odůvodnění:

Školení v oblasti komunikace je nedílnou součástí téměř všech odborných kvalifikací k vykonávání pomáhajících profesí. Obecně řečeno jsou profesionálové experti v používání jazyka v rámci terapií a poradenství. Nicméně v měnícím se pracovním prostředí, jež zahrnuje pojmy jako inkluze a účast peerů, může být přínosné, když se profesionálové znovu zamyslí nad kulturou komunikace ve své organizaci, používáním jazyka a případnými nedostatky v komunikaci, dojde-li na téma uživatelů služeb.

Cíle:

- Oprášení principů komunikace a zrevidování jejich aplikace v pracovním prostředí
- Uvědomění si a překonání vlastní předpojatosti ve vztahu ke komunikaci s peery
- Zvážení možných nástrah a omezení při komunikaci s peery
- Zvýšení povědomí o dopadu používání profesního žargonu v komunikaci s peery a uživateli služeb
- Vyvarování se slangu a stigmatizujícího jazyka v profesionálním prostředí



ROZVRH: Modul 3, Verze B

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
Zahřívací cvičení	aktivita	M3.WS5-Hádání a kreslení	15 min.
Oceňující komunikace (appreciative communication) v pracovním životě: Podělte se o své pozitivní osobní zkušenosti	skupinová práce		30 min.
Účastníci sdílejí výsledky skupinové práce	práce v plénu		30 min.
Vliv předpojatosti, organizační struktury a profesní socializace na komunikaci: Prezentace informací o vlivu předpojatosti a možných nástrahách či omezeních. Udělejte cvičení připravená k těmto tématům.	prezentace	M3.PP1-Oceňující komunikace	30 min.
	aktivity	M3.WS6-Hra s polepkami M3.WS7-Nástrahy a omezení	15 min. 15 min.
Poté diskutujte o své zkušenosti ve skupině.	diskuze		
Komunikace v multidisciplinárních a heterogenních skupinách: Vyzvěte účastníky k brainstormingu různých pocitů peerů, které mohou mít v multidisciplinárním týmu:	diskuze		15 min.
<ul style="list-style-type: none"> Jakým výzvám musí peerové asi čelit? Jak jim jakožto profesionálové můžeme umožnit efektivní komunikaci, např. používáním ne odborného jazyka? 			

Nástroje digitální komunikace umožňují spolupráci účastníků školení i navzdory omezením mobility.



Z důvodu pandemie covidu-19 a s ní souvisejícím omezením mobility uspořádali partneři projektu řadu měsíčních mezinárodních online mini-školení, aby otestovali a vyzkoušeli obsah výukových modulů v digitálním prostředí.

Program setkání a použitý výukový materiál najdete zdarma ke stažení a dalšímu použití na stránce projektu HelpEx: <https://learning.help-ex.eu/>.

*Nastal čas
překonat fyzickou
vzdálenost.*

ROZVRH: Modul 3, Verze C

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
<p>Glosář: Rozdělte skupinu na 3 týmy. Vyzvěte je k vytvoření základního glosáře pro peery, ve kterém budou použity důležité, běžně používané termíny týkající se závislosti, duševního zdraví, psychoterapie a sociální práce.</p>	skupinová práce	M3.WS8-Glosář	30 min.
<p>Stigma a diskriminace v komunikaci: S jakými „nálepkami“, které byste označili za stigmatizující, se setkáváte ve své práci? Vypište je na levou stranu tabule. Pak společně zkuste přijít na vhodné ekvivalenty a vypište je na pravou stranu tabule.</p>	diskuze		30 min.

Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Před školením na téma řešení konfliktů doporučujeme absolvovat školení k „Modulu 3: Oceňující komunikace“.

Délka:

- 3 hodiny

Odůvodnění:

Konflikty jsou v organizaci velmi často nevyhnutelné, protože organizace fungují na bázi přizpůsobování a kompromisů mezi konkurenčními / protichůdnými prvky jak ve struktuře organizace, tak mezi jejími členy. Konflikt také často vzniká ve spojení se změnami, neboť změna může být vnímána jako ohrožení, kterému je třeba se vyhnout, případně mu čelit, nebo všude tam, kde se projeví nespokojenost. Konflikt vždy neznamená trestuhodný či neřešitelný problém. Je součástí pokroku a změny, a může být využit konstruktivně. Zároveň je důležité, aby si peerové byli schopni



uvědomit, jak prožívají stresové situace a jak se s nimi vypořádávají. Psychická odolnost může peerům pomoci se lépe vyrovnat se stresovou zátěží, změnami a nejistotou, přestat jednat s nepříjemnými lidmi, neztratit se v každém detailu, udržet si své stanovisko a lépe zvládat a vyřešit situaci v naléhavých případech během konfliktu nejen v rámci organizace, ale také s jinými lidmi (uživatelé služeb, členové rodiny atd.).

Cíle:

- Schopnost určit příčiny konfliktů i jejich dopad na tým i nás samotné
- Schopnost analyzovat vlastní chování ve stresových situacích, lépe se vyrovnat se stresovými situacemi a lépe zvládat vlastní emoce
- Posílení sebevědomí a sebeúcty ve spolupráci s profesionály
- Zlepšení sociálních dovedností při řešení konfliktů

Modul 4: Řešení konfliktů

Verze A

“Za hranicí myšlenek o konání správných a špatných věcí je místo. Potkáme se tam.”

(Rúmí)

ROZVRH: Modul 4, Verze A

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
<p>Představte účastníkům základní charakteristiku konfliktu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druhy konfliktu • Obecné fáze konfliktu • Příčiny konfliktu v týmu <p>Pracujte podle pracovních listů a navržených aktivit</p>	<p>prezentace</p> <p>aktivity</p>	M4.WS1-Charakteristika konfliktu	45 min.
<p>Prevence konfliktů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Model prevence konfliktů podle Shaye a Margaret Mc-Connonových • Příznaky konfliktů na pracovišti • Jak se vyvarovat konfliktům na pracovišti 	prezentace	M4.WS2-Prevence konfliktu	30 min.
<p>Fáze konfliktu a strategie jeho řešení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sedm kroků k vyřešení konfliktu • Model důstojnosti podle Donny Hicksové • Charakteristika přístupu win-win (t.j. výhodného pro obě strany) 	<p>prezentace</p> <p>aktivita</p>	<p>M4.WS3-Fáze konfliktu a strategie jeho řešení</p> <p>M4.WS4-Jak efektivně řešit konflikty</p>	50 min.
<p>Mentální odolnost a její vliv na právě probíhající konflikt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaká témata jsou pro mě citlivá? • Jak ovládat své emoce během obtížných/nepříjemných rozhovorů • Trénink posílení sebevědomí 	<p>prezentace</p> <p>aktivita</p> <p>aktivita</p>	<p>M4.WS5-Jaká témata jsou pro mě citlivá?</p> <p>M4.WS6-Jak ovládat své emoce během obtížných rozhovorů</p> <p>M4.WS7-Trénink posílení sebevědomí</p>	75 min.

Modul 4: Řešení konfliktů

Verze B

Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Před školením na téma řešení konfliktů doporučujeme provést školení k „Modulu 3: Oceňující komunikace“.

Délka:

- 3 hodiny

Odůvodnění:

Profesionálové jsou obeznámeni se strukturou a chodem organizace a mohou v ní mít svou zavedenou roli. Začlenění peerů do pomáhajícího procesu však vyvolává změny, které mohou vyústit v konflikt. Pro profesionály tak může pracovní konflikt s peery, kteří dříve byli v pozici příjemců služeb, představovat zcela novou situaci. Na základě osobních zkušeností a praxe peerů mohou profesionálové pociťovat pochybnosti ke svým strategiím při řešení konfliktů a jejich vhodnosti při práci s peery.

Cíle:

- Schopnost určit příčiny konfliktu a jejich dopad na tým a nás samotné
- Vytvoření strategií ke zvládnutí konstruktivních konfliktů v týmu
- Hledání způsobů jak zlepšit podmínky tak, aby nevznikaly destruktivní konflikty
- Získání nových znalostí a dovedností za účelem odstranění nejistoty vůči najímání peerů jako nových členů týmu
- Sebevědomí při řešení konfliktů v mezioborových a heterogenních týmech



ROZVRH: Modul 4, Verze B

Téma	Výukové metody	Doplňkový materiál	Čas
<p>Konflikt: stručný přehled</p> <ul style="list-style-type: none"> • různé druhy konfliktu • konflikt na pracovišti • prevence konfliktů • fáze konfliktů • řešení konfliktu <p>Vyzvěte účastníky k uvedení příkladů konfliktů běžného pracovního dne.</p>	<p>prezentace</p> <p>diskuze</p>	M4.WS8-Stručný přehled konfliktů	30 min.
<p>Účastníci vyplní pracovní list s tématy a situacemi, které jsou pro ně citlivé.</p>	<p>samostatná práce</p>	<p>M4.WS5-Jaká témata jsou pro mě citlivá?</p> <p>M4.WS9-Zvládání konfliktu a konstruktivní zpětná vazba</p>	70 min.
<p>Zvládání konfliktů: Ovládání emocí a konstruktivní zpětná vazba</p> <p>Sebepoznání - Jak lépe poznat sám sebe: Jaké rozlišujeme typy osobnosti? Vyplňte test: Jaký je můj typ osobnosti? (osobnostní test)</p>	<p>prezentace</p> <p>samostatná práce</p>	<p>M4.WS10-Sebepoznání-jak lépe poznat sám sebe</p>	30 min.
<p>Nový člen týmu jako možná příčina napětí a konfliktu Identifikace problematických oblastí během spolupráce peerů s profesionály Jak začlenit nového člena týmu do skupiny Co se rozumí pod rozdílem v moci (power gap)?</p>	<p>prezentace</p> <p>aktivita</p>	<p>M4.WS11-Nový člen týmu jako možná příčina napětí a konfliktu</p>	60 min.

Peer podpora má dlouhou historii a může být přizpůsobena různým prostředím.



V průběhu tohoto projektu byl systém peer podpory přizpůsoben potřebám odborných škol zaměřených na zdravotnické a pečovatelské služby a byl využit za účelem pomoci studentům, kterým hrozí nebo které již trápí psychické potíže a poruchy. Výsledkem této adaptace je „peerporadská“ služba provozována navzájem mezi studenty. Popis tohoto druhu peer podpory najdete na stránce projektu HelpEx: <https://learning.help-ex.eu/>

Nastal čas zplnomocnit peery v různých prostředích.

ROZVRH: Modul 4, Verze C

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
Specifika konfliktů ve skupině Vyzvěte účastníky k vyplnění dotazníků. Účastníci sdílejí své zkušenosti se zbytkem skupiny.	prezentace samostatná práce diskuze	M4.WS12-Specifika konfliktů ve skupině M4.WS13-Jaké je mé chování během konfliktu?	75min.
Projděte společně charakteristiku konfliktních stylů/režimů (Nástroj pro měření konfliktních stylů K. Thomase a R. Kilmanna)	prezentace diskuze	M4.WS14-Charakteristika konfliktních stylů M4.WS14-Charakteristika konfliktních stylů	
Diskutuje ve skupině: Jaké jsou výhody a nevýhody každého stylu? Sdílejte s ostatními svůj konfliktní styl			
Konflikt jako možnost pozitivní změny	prezentace	M4.WS15-Konflikt jako možnost pozitivní změny	20 min.

Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Není nutné splnit žádné předchozí podmínky.

Délka:

- 4 hodiny

Odůvodnění:

Během každého procesu rehabilitace a zotavení mohou vznikat náročné krizové situace. Peerové jakožto členové týmu by měli být připraveni jak na zvládání krizových situací v pomáhajícím



procesu, tak na zvládání krizových situací ve vlastních životech. Měli by být schopni rozlišit mezi klinickým a subjektivním zotavením. První odkazuje k remisi symptomů a absenci nutnosti hospitalizace, zatímco u druhé úzdravy je vyžadováno uvědomění, dobrý terapeutický vztah k poskytovateli péče a seběvědomý přístup k vlastnímu duševnímu zdraví. Sebeuvědomění a schopnost rozpoznání varovných signálů a potřeby využít podpůrných nástrojů dostupných v pracovním kontextu, jako jsou schůzky týmu a

vedení, jsou nezbytné k efektivnímu zvládání náročných krizových situací při pomáhajícím procesu.

Cíle:

- Rozšíření znalostí a zvýšení povědomí o pojmu zotavení (recovery)
- Uvědomění si pozitivní hodnoty vlastních zkušeností s problematickými krizovými situacemi
- Získání nových dovedností při spolupráci s profesionály v krizových situacích
- Sdílení společného jazyka a nástrojů k vypořádání se s krizovými situacemi

Modul 5: Zvládání výzev a krizových situací

Verze A

“Když připustím, že každá krize je vlastně příležitost, tak pořádně oslabím moc, kterou nade mnou má.”

(Nina Ruge)

ROZVRH: Modul 5, Verze A

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
1. Krize: definice, druhy a fáze krize			
<p>Definice krize během procesu rehabilitace</p> <p>Výzvěte účastníky k zapsání poznámek:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jaká je vaše definice krize během procesu rehabilitace? Jak poznáte, že se jedná o krizi? Zapište symptomy, které znáte z vlastní zkušenosti nebo kterých jste si všimli během krize druhých. <p>Řekněte účastníkům, aby si poznámky uchovali pro pozdější aktivitu.</p>	<p>samostatná práce</p>		<p>10 min.</p>
<p>Ukažte účastníkům definici krize</p>	<p>prezentace</p>	<p>M5.PP1-Krize: definice, druhy a fáze</p>	<p>10 min.</p>
<p>Druhy krizí ve vztahu k fázím rehabilitačního procesu.</p> <p>Položte účastníkům následující otázku:</p> <ul style="list-style-type: none"> Co podle vás může znamenat prožívání krize během procesu rehabilitace? 	<p>diskuze</p>		<p>15 min.</p>
<p>Poté jim promítněte PowerPointovou prezentaci a představte různé druhy krizí.</p>	<p>prezentace</p>	<p>M5.PP1-Krize: definice, druhy a fáze</p>	
<p>Popište 4 fáze krize (podle Caplana)</p> <p>Výzvěte účastníky k zapsání poznámek: U každé fáze si označte svou vlastní zkušenost nebo zkušenost někoho, koho znáte.</p>	<p>prezentace</p>	<p>M5.PP1-Krize: definice, druhy a fáze</p>	<p>20 min.</p>
<p>Řekněte účastníkům, aby si poznámky uchovali pro pozdější aktivitu.</p>	<p>samostatná práce</p>		
<p>Rozhovory v malých skupinách o zkušenostech vyvolaných během přednášení prezentace, které se pojí s fázemi krize při procesu rehabilitace.</p>	<p>skupinová práce</p>	<p>M5.WS1-Reflexe krize</p>	<p>15 min.</p>

Zrevidování a představení dosavadní skupinové práce: Reflexe a sumarizace klíčových prvků, díky kterým lze destruktivní dopad krize proměnit v příležitost	práce v plénu	20 min.
---	---------------	---------

2. Strategie zvládnání, překonání a prevence krizových situací a relapsů

Popis protokolu při zvládnání krize a relapsu: Zadejte účastníkům tento úkol: Máte pár minut čas se samostatně zamyslet o krocích, které dle vaší zkušenosti usnadnily prevenci. Zapište je na samolepicí papírky.	samostatná práce	5 min.
<ul style="list-style-type: none"> Rozdělte účastníky do malých skupin: Každý pohovoří o tom, co napsal, a sdílí své zkušenosti. Pokud je to možné, seskupte papírky podle společných oblastí prevence. 	skupinová práce	10 min.
<ul style="list-style-type: none"> V plénu: papírky a oblasti prezentuje jeden mluvčí zvolený svou skupinou: po prezentaci se papírky rozdělí podle společných oblastí, nalepí na papír a poté na plakát. 	práce v plénu	10 min.
<ul style="list-style-type: none"> Popište protokoly prevence krize a relapsu Vyzvěte účastníky k revizi svých papírků a jejich přiřazení k jednotlivým druhům prevence (primární, sekundární, terciární) 	prezentace diskuze	M5.PP2-Strategie zvládnání, překonání a prevence krizových situací a relapsů 15 min. 10 min.
Popis protokolu při zvládnání krize a relapsů:		
<ul style="list-style-type: none"> Zvládnání krize Druhy psychiatrické/psychosociální urgency Struktura krizové péče a zvládnání krize Prevence a zvládnání akutní krize Deeskalační techniky Indikátory napomáhající zvládnání akutní krize 	prezentace	M5.PP2-Strategie zvládnání, překonání a prevence krizových situací a relapsů 10 min.

3. Specifická role peerů potýkajících se s krizí

Jak jakožto peer přispět k prevenci a stabilizaci		
<ul style="list-style-type: none"> Zadejte účastníkům následující instrukce: Máte pár minut na to se samostatně zamyslet o nástrojích k prevenci, které máte nebo které byste chtěli mít k dispozici. Zapište je na samolepicí lístky. 	samostatná práce	5 min.

<ul style="list-style-type: none"> • Rozdělte skupinu na 4 různorodé skupinky ve stejné místnosti. Účastníci ve skupinkách mají za úkol sdílet to, co napsali na lístečky, společně své nápady prodiskutovat a případně přidat nové; poté seskupit jednotlivé prvky do různých oblastí podle kontextu (např. čas, místo). 	skupinová práce	20 min.
<ul style="list-style-type: none"> • V plénu: lístečky a oblasti prezentuje jeden mluvčí zvolený svou skupinou: po prezentaci se papírky rozdělí podle společných oblastí, nalepí na papír a poté na plakát. 	práce v plénu	10 min.

Vytvoření akčního plánu

<p>Vyzvěte účastníky k práci ve dvojicích a sepsání individuálního akčního plánu podle následujících otázek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čím mohu přispět při předcházení krizi a relapsům, když vykonávám peer podporu? • Na co se zaměřuji při zvládání krizí a relapsů, když vykonávám peer podporu? Kde jsou mé limity? Jaké existují signály toho, že už jsem jako peer dosáhl/a svých limitů? 	skupinová práce	60 min.
<p>Každý z účastníků ve skupině prezentuje svůj akční plán. Ostatní účastníci mohou klást relevantní otázky.</p>	práce v plénu	

Modul 5:

Zvládání výzev a krizových situací

Verze B



Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Účastníci si předem musí projít obsah učebního plánu k modulu 5, verze A.

Délka:

- 1,5 hodiny

Odůvodnění:

Během procesu rehabilitace a zotavení hraje klíčovou roli aktivizace individuálních zdrojů a vybavení uživatelů služeb zdravými copingovými strategiemi (zvládání stresu), aby si uchovali osobní duševní pohodu a pozitivní rozvoj navzdory krizovým situacím a možným výzvám. Uživatelé služeb si díky přístupům, které jim umožní experimentovat s krizovými situacemi, osvojí dobré copingové dovednosti a mají možnost objevit své silné stránky.

V koncepci, která počítá s peery v pomáhajícím procesu, je rovněž důležité definovat roli a kompetence peerů v krizové situaci. Také profesionálové si musí uvědomit, co se může stát v případě, že jsou peerové nuceni čelit krizové situaci nebo jsou vystaveni riziku relapsu.

Cíle:

- Reflexe profesní opozice proti autonomii uživatelů služeb
- Rozvoj strategií zvládání, překonání a prevence krizových situací a relapsu v souvislosti s interakcí s peery
- Analýza rolí uživatelů služeb, peerů a profesionálů
- Detailní rozbor pojmu zotavení
- Seznámení profesionálů s důležitými faktory při rozpoznání potenciálu jiných uživatelů služeb či peerů ve fázi stabilizace a rozpoznání duševní pohody uživatelů služeb
- Podpora spolupráce s peery při konfrontaci s krizovou situací nebo relapsem

ROZVRH: Modul 5, Verze B

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
1. Strategie zvládnání, překonání a prevence krizových situací a relapsů			
Diskuze na téma obsahu učebních osnov modulu verze A pro peery (bod 2. Strategie zvládnání, překonání a prevence krizových situací a relapsů). Zodpovězení případných otázek, které mohou položit profesionálové, jež měli za úkol si osnovy předem prostudovat.	diskuze prezentace	M5.PP2-Strategie zvládnání, překonání a prevence krizových situací a relapsů	30 min.
2. Vyrovnání se s odmítavým přístupem profesionálů vůči sebeurčení uživatelů služeb			
Profesní odmítání sebeurčení uživatelů služeb může na pracovišti představovat výzvu. <ul style="list-style-type: none">Diskuze o odmítavém přístupu profesionálů: Jaká stanoviska profesionálů zvyšují jejich odmítavý přístup k sebeurčení uživatelů služeb?Zapište klíčová slova na plakát.	diskuze		20 min.
Přečtěte si společně definice odporu.	prezentace	M5.PP3-Odpor	20 min.
Jak můžeme být jakožto profesionálové otevřenější a vstřícnější ke společné práci s uživateli služeb?	diskuze		20 min.

K úspěšné inkluzi peerů jsou zapotřebí nejen školení a vhodný přístup peerů a profesionálů, ale také příznivě nakloněný právní rámec.



Aby bylo možno peery trvale zapojit do pomáhajícího procesu rehabilitace a zotavení, je nezbytné vytvořit právní podmínky, které organizacím umožní najímat a školit peery, financovat jejich práci a uznat neformální a informální kvalifikaci peerů v kontextu zaměstnaneckého poměru. V rámci projektu byl vytvořen popis podmínek v různých partnerských zemích a byla nabídnuta doporučení ke strukturálním a právním změnám. Dokument najdete na stránce projektu

HelpEx: www.help-ex.eu

Nastal čas
zplnomocnit peery v
různých prostředích

ROZVRH: Modul 5, Verze C

Téma	Výuková metoda	Materiál	Čas
1. Popis klíčových fází krizových situací a zotavení			
Popis klíčových fází krizových situací a zotavení			
<ul style="list-style-type: none">• Popis fyzických a vztahových indikátorů na základě PowerPointové prezentace	prezentace	M5.PP4-Popis klíčových fází krizových situací a úzdravy	30 min.
<ul style="list-style-type: none">• Rozdělte skupinu na malé skupinky po 3 až 4 účastnících (promíchejte peery s profesionály). Požádejte je o sdílení svých zkušeností se situacemi popsány v prezentaci. Vyzvěte je k zapsání poznámek - co podle nich potřebují peerové a profesionálové, aby se v takovýchto situacích cítili bezpečně?	skupinová práce		20 min.
<ul style="list-style-type: none">• Jednotlivé skupinky by výsledky své práce měly prezentovat před celou skupinou. Případně mohou být zodpovězeny relevantní dotazy.	diskuze		20 min.
2. Koncept zotavení (recovery)			
Definice zotavení			
<ul style="list-style-type: none">• Vyzvěte účastníky k vytvoření vlastní definice zotavení. Požádejte je o zapsání definice na list papíru.	samostatná práce		5 min.
<ul style="list-style-type: none">• Všichni představí svou definici. Ostatní účastníci mohou vyjádřit, co se jim na definicích jejich spoluúčastníků líbí.	diskuze		15 min.
<ul style="list-style-type: none">• Prezentace definic z PowerPointové prezentace.	prezentace	M5.PP5-Pojem zotavení	20 min.

Společné prvky v různých procesech zotavení a subjektivní/objektivní znaky				
<ul style="list-style-type: none"> • Prezentace různých fází zotavení • Otázka k diskusi ve skupinách: Máte s těmito odlišnými fázemi zotavení nějakou zkušenost? (vlastní, vašich uživatelů služeb nebo někoho, koho znáte?) Popište ji prosím. 	prezentace diskuze	M5.PP5-Pojem zotavení	30 min.	
Klíčové prvky facilitace/usnadnění zotavení	prezentace	M5.PP5-Pojem zotavení	20 min.	

3. Role a funkce uživatelů služeb, peerů a profesionálů

Jak mohou uživatelé služeb, peerové a profesionálové spolupracovat, aby zabránili krizím a relapsům				
<ul style="list-style-type: none"> • Řekněte účastníkům následující: Máte pár minut k samostatnému zamyšlení nad tím, jak mohou uživatelé služeb, peerové a profesionálové přispět k prevenci a zvládnutí krizí a relapsů. V čem je každý z nich nejlepší? Použijte tabulku (pracovní list) • Rozdělte skupinu na 4 různorodé skupinky ve stejné místnosti. Účastníci mají za úkol mluvit o tom, co každý z nich zapsal na tabuli, prodiskutovat to a případně připojit nové nápady; všechny nápady zapište do jedné tabulky za každou skupinu • V plénu: tabulky prezentuje jeden mluvčí zvolený svou skupinou: po prezentaci se papírky vysbírají, nalepí na papír a poté na plakát. 	samostatná práce skupinová práce prezentace	M5.WS2-Role a funkce uživatelů služeb, peerů a profesionálů	10 min. 20 min. 20 min.	

Předpoklady, podmínky a rozvržení:

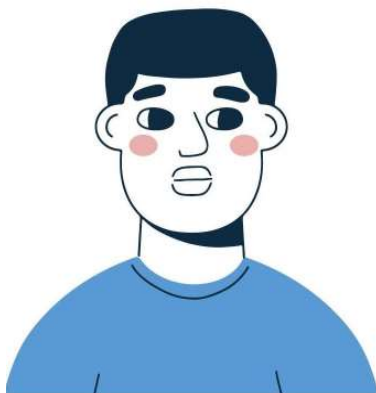
- Není nutné splnit žádné předchozí podmínky.

Délka:

- 9 hodin

Odůvodnění:

Aby peerové dokázali porozumět jazyku profesionálů používaného během pomáhajícího procesu a aby se vyrovnaly rozdíly v hierarchických strukturách, je užitečné se seznámit s duševními chorobami, problematikou zneužívání návykových látek a pomáhajícími dovednostmi. Získání znalosti v těchto oblastech může peerům mimo jiné pomoci se zahájením profesního vzdělávání v systému zdravotní a sociální péče.



Cíle:

- Seznámení s výše zmíněnými tématy za účelem porozumění symptomům uživatelů služeb, se kterými budou peerové pracovat
- Schopnost poradit a konzultovat za účelem pobídnutí uživatelů služeb k léčbě
- Schopnost efektivní komunikace s profesionály

Probíraná témata:

Úvod do duševních poruch:

- Symptomy a krizová intervence deprese, úzkosti, psychózy, zneužívání návykových látek

Základní modely pomáhajících dovedností:

- Účast a aktivní naslouchání
- Empatie
- Kladení otevřených otázek
- Zrcadlení a parafrázování
- Ticho
- Focusing
- Nekritický přístup
- Bezprostřednost
- Bezpodmínečné pozitivní přijetí, respekt

Modul 6: Duševní poruchy a základní modely pomáhajících dovedností

Verze A

“Nikomu dlouhodobě nepomůžete, pokud za něj budete dělat to, co by měl a zvládne udělat sám.”

(Abraham Lincoln)

ROZVRH: Modul 6, Verze A

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
1. Úvod do duševních poruch			
Úvod do duševních poruch Stanovení kontextu a hranic školení prostřednictvím obecné diskuze na téma duševních onemocnění.	diskuze		15 min.
Deprese a) Aktivita nakreslení „tváře deprese“ b) Úvod do deprese a jejích častých symptomů Prezentace obsahu a diskuze jednotlivých témat.	aktivita a prezentace prezentace a diskuze	M6.PP1-Mnoho tváří deprese M6.WS1-Deprese	15 min. 45 min.
Úzkost a) Předvádění úzkosti b) Úvod do úzkosti a jejích častých symptomů	aktivita prezentace	M6.WS2-Úzkost	15 min. 30 min.
Psychóza a) Aktivita prožívání halucinací b) Úvod do psychózy a jejích častých symptomů	aktivita prezentace	M6.WS3-Psychóza	15 min. 45 min.
Návyková porucha: zneužívání návykových látek a) Kvíz názvů drogových uliček b) Úvod do zneužívání návykových látek a jejich časté symptomy	aktivita prezentace	M6.WS4-Zneužívání návykových látek	15 min. 45 min.
Řešení krize v oblasti duševního zdraví a) Krizová intervence v oblasti duševního zdraví u: osoby, u které hrozí sebevražda nebo sebepoškození osoby, která má záchvat paniky osoby v akutním psychotickém stavu osoby s vážnými následky po požití alkoholu a/nebo drog osoby s agresivním chováním	aktivita hraní rolí (role play)	M6.WS5-Řešení krize v oblasti duševního zdraví	120 min.

Účast a aktivní naslouchání Empatie Kladení otevřených otázek Zrcadlení a parafrázování Ticho Focusing Nekritický přístup bez předsudků Bezprostřednost Bezpodmínečné pozitivní přijetí	prezentace	M6.PP2-Pomáhající dovednosti	175 min.
Po prezentaci pomáhajících dovedností vyzvěte účastníky k sehraní rolí; jeden je uživatel služeb, druhý peer/profesionál	hraní rolí (role play)		

Modul 6:

Duševní poruchy a základní modely pomáhajících dovedností

Verze B



Předpoklady, podmínky a rozvržení:

- Účastníci mají za úkol si předem projít obsah učebního plánu modulu 6, verze A.

Délka:

- 1 hodina

Odůvodnění:

Pokud profesionálové provádí interní školení peerů k tématům modulu 6, musí vědět, v jakém rozsahu by s ohledem k roli peerů měla být probírána. Je nutné, aby profesionálové uměli peerům správně vysvětlit, jak v rámci své role mohou naložit s nabytými vědomostmi.

Dále profesionálové potřebují průpravu, která jim pomůže zapojit peery do aktivit a dohlížet na jejich práci, pokud při školení dojde na témata, která jsou pro peery citlivá. Může se jednat o přímou zmínku duševní poruchy, kterou trpí/trpěli oni samotní a/nebo někdo z jejich blízkého okolí. Také to může být zmínka duševní poruchy, kterou podle nich na základě zmíněných diagnostických kritérií a symptomů mohou trpět. Musí také zajistit, že se podílí na supervizi jakožto profesionálové.

Cíle:

- Znalost obsahu, materiálů a rozsahu modulu 6 verze A pro peery
- Vědět jak zapojit, podpořit a dohlížet na peery při absolvování modulu 6
- Připravit profesionály na správné zaškolení peerů ohledně využití nabytých vědomostí obsažených v modulu 6 verze A.
- Zvýšení povědomí o tom, jak je důležité být pozitivním vzorem

ROZVRH: Modul 6, Verze B

Téma	Výuková metoda	Doplňkový materiál	Čas
Diskuze o obsahu učebních plánů v modulu 6 verze A pro peery. Zodpovězení všech otázek, které mohou položit profesionálové, jež měli za úkol si učební plány projít předem. Pochopení správné hloubky a vhodného rozsahu znalostí, které jsou nutné ke zkoordinování a předání obsahu modulu 6 peerům v souladu se specifickými potřebami organizace.	diskuze	M6.WS7-Zásady pro profesionály (základní informace)	20 min.
Vysvětlení peerům, jak využít vědomosti ze školení na základě modulu 6 verze A.	diskuze	M6.WS7-Zásady pro profesionály (základní informace)	20 min.
Diskuze na téma začlenění peerů a supervize nad peery vzhledem k citlivé povaze témat modulu 6 verze A.	diskuze	M6.WS7-Zásady pro profesionály (základní informace)	20 min.



Networking: Navazování kontaktů s dalšími peer modely

v Německu:

EX-IN Genesungsbegleitung - Doprovod při zotavení: <https://ex-in.de/>

Mindzone - Iniciativa mladých „pařmenů“ podporující prevenci zneužívání návykových látek během nočního života: <https://mindzone.info/>

PeBe - Peer konzultace na středních odborných školách: <https://www.rka-wuerzburg.de/neues-angebot-an-der-dr-maria-probst-schule-peer-beratung-im-schulalltag-pebe/>

U 25 - Prevence sebevražd mladých lidí: <https://www.u25-deutschland.de/>

EUTB - Doplňkové nezávislé poradenství k participaci osob se zdravotním postižením: <https://www.teilhabeberatung.de/node/34>

v Itálii:

Experti na peer podporu - Peer Support Experts (ESP): www.help-ex.eu

...další peer modely

ve Francii:

Médiateur Santé Pair - Mediátor zdraví/peer (licence): <https://leps.univ-paris13.fr/fr/formations/licence-sss-mention-me%CC%81diateurs-de-sante%CC%81.html>

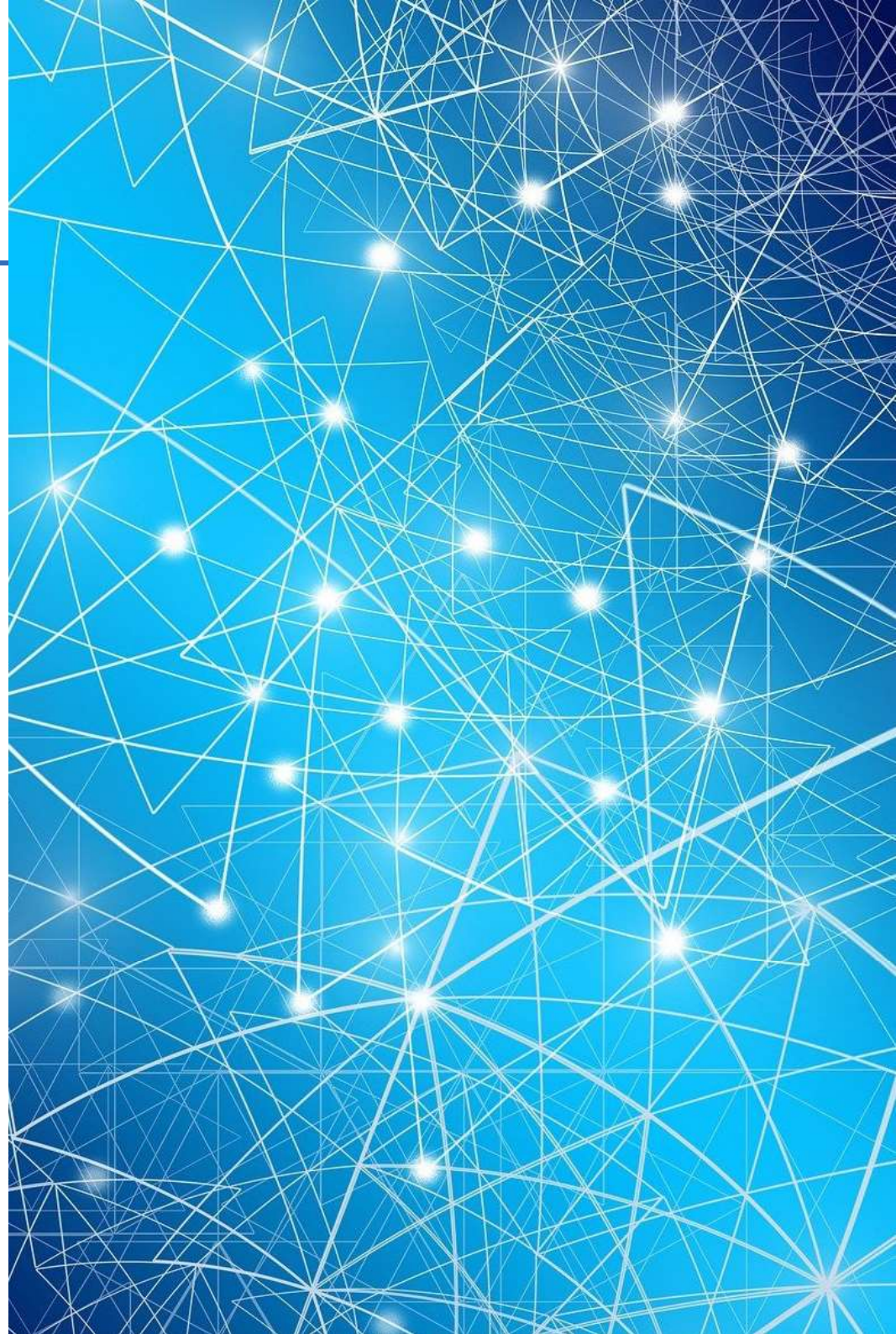
Pair aidant - Peer podpora (univerzitní obor): <https://centre-ressource-rehabilitation.org/du-de-pair-aidance-en-sante-mentale-741>

Další krátkodobé tréninkové programy: <https://www.pair-aidance.com/les-formations-de-pair-aidants/>

na Maltě:

Charita Malta se ve svých rehabilitačních centrech zasazuje o zaměstnávání jedinců s různými životními zkušenostmi, přesněji osob, které prošly závislostí na návykových látkách a úspěšně absolvovali rehabilitační program, a také osob, které nemají zkušenost s návykovými látkami, ale mají potřebné akademické vzdělání, způsobilost a vhodný postoj k práci v této sféře. Tato diverzita ve složení zaměstnanců poskytuje vyvážený kolektiv bohatý na zkušenosti, dovednosti, znalosti a odborné kvalifikace, přičemž nejvíce by z nich měli profitovat uživatelé služeb.

Zaměstnanci, kteří v minulosti trpěli závislostí na návykových látkách, přispívají nejen na základě svých osobních zkušeností se závislostí, ale také se samotným procesem zotavení, který obnáší úspěšné absolvování rehabilitačního programu. Díky absolvování rehabilitačního programu mají tito zaměstnanci výhodnou pozici při porozumění a usnadnění terapeutického programu a vytvoření vzoru pro stávající klienty.





Glosář

K usnadnění vzájemného porozumění napříč organizacemi, profesemi a kulturami byl sestaven glosář s nejdůležitějšími pojmy, se kterými se pracuje v učebním plánu. Najdete jej na: www.help-ex.eu.

Literatura

Učební plán a učební materiály vycházejí z odborného výzkumu a literatury. Seznam všech použitých zdrojů naleznete také na www.help-ex.eu.

Zdroje použitých obrázků: Freepik

1. vectorjuice
2. pchvector
3. studiogstock



Kontaktní údaje:

Landes-Caritasverband Bavorsko

Lessingstraße 1

80336 Mníchov

Německo

Email: ulrike.achmann@caritas-bayern.de

www.help-ex.eu

Vyloučení odpovědnosti:

Projekt byl financován za podpory Evropské komise.

Tato publikace odráží pouze názory autora a Komise nenes odpovědnost za jakékoliv použití informací v ní obsažených.



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

Partneři



Landes-
Caritasverband
Bayern



COMITÉ D'ÉTUDE
ET D'INFORMATION
SUR LA DROGUE
ET LES ADDICTION



STOWARZYSZENIE
monar



Caritas
MALTA

Robert Kümmert Akademie



Società Cooperativa Sociale ONLUS



karitas

Centro di Solidarietà di
Reggio Emilia Onlus



Charita
Opava