



## Oparcie społeczne w Środowiskowym Centrum Zdrowia psychicznego

- Klub samopomocy
- Aktywizacja zawodowa
- Wsparcie Asystentów zdrowienia
- Mieszkanie chronione

### PODSUMOWANIE PROJEKTU

*Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę - projekt zintegrowany. Obszar testowania: powiat nowotarski współfinansowany jest przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego na lata 2014-2020*

Marta Pałka

Doradca zawodowy



Nowy Targ, 27.03.2024



# Klub Samopomocy „Pomost” – cele i zadania

- Klub Samopomocy działał od maja 2021 do grudnia 2023, w godz. od 8.00 do 20.00, w tym czasie około 200 klientów skorzystało z różnorodnej formy zajęć.
- Klienci klubu samopomocy to osoby niżej funkcjonujące, najczęściej z umiarkowanym orzeczeniem o niepełnosprawności, a także z lekkim stopniem niepełnosprawności intelektualnej, z których część posiadała rentę. Zazwyczaj z diagnozą schizofrenii, CHAD, depresją oraz zaburzeniami osobowości, także ze spektrum autyzmu. Klientami klubu były również osoby uzależnione od alkoholu i innych substancji/deklarujące abstynencję/. Klienci klubu to najczęściej osoby o niskim statusie społecznym – często wykluczone społecznie, długotrwale bezrobotne, w złej sytuacji socjalno-bytowej, a także o skomplikowanej sytuacji rodzinnej.
- Pomoc osobom, będącym w kryzysie psychicznym, w wyjściu z niego poprzez stopniowe nabywanie umiejętności radzenia sobie w trudnej sytuacji życiowej.
- Wsparcie w budowaniu dojrzałych relacji z otoczeniem.
- Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób w kryzysie psychicznym.
- Aktywizacja społeczna i zawodowa.
- Wsparcie w wychodzeniu z izolacji i osamotnienia.
- Akceptacja i wzmocnienie poczucia wiary w siebie.
- Pogłębianie świadomości na temat własnych kryzysów.
- Poznanie swoich mocnych stron oraz obszarów wymagających usprawnienia.
- Integracja oraz aktywne spędzanie czasu wolnego.
- Wsparcie i motywowanie Uczestnika do działania we własnej sprawie.



## Klub Samopomocy

- **terapia zajęciowa** prowadzona od poniedziałku do piątku przez **terapeutę zajęciowego, animatora, asystenta zdrowienia**, wykorzystywano takie rodzaje terapii zajęciowej jak: **ergoterapia** – dziewiarstwo – robótki ręczne, haft krzyżkowy, tkactwo, krawiectwo, wiklina papierowa, ceramika, ogrodnictwo, **socjoterapia** - zabowoterapia, rekreacja – spacer, zwiedzanie, treningi umiejętności społ., treningi czynności dnia codziennego, trening kulinarny, zakupowy, ćwiczenia, **arteterapia** - rysunek, malarstwo, zajęcia literackie, kolaż, muzykoterapia czynna i bierna, terapia książką, filmoterapia, teatroterapia, zdobnictwo i dekoratorstwo, choreoterapia /taniec, ruch autentyczny/



## Klub samopomocy

Animacja zajęć w klubie samopomocy prowadzona przez **Animatorów** grup samopomocowych oraz **Asystentów** zdrowienia

- piosenka dnia oraz wspólne muzykowanie,
- spacerowanie lub gimnastyka,
- zajęcia rozrywkowe, integracyjne np. gry planszowe, grill,
- spotkania z „ciekawymi ludźmi” np. Staszek Kita, Krzysztof Kabat,
- piesze wycieczki górskie np. Trzy Korony, Gorce,
- wizyty w nowotarskich i zakopiańskich galeriach, wystawach itp.
- wyjścia do kina, na basen, sanki itp.
- wspólne świętowanie np. Wigilia, andrzejki, 11-tego listopada,

## Wsparcie psychospołeczne

- społeczność
- rozmowy wspierające
- wsparcie asystentów zdrowienia
- otwarty dialog



**Współpraca** z zespołem lekarzy i specjalistów ŚCZP w celu dobrania do klienta adekwatnego wsparcia.



## Aktywizacja zawodowa - praca indywidualna i grupowa z klientami ŚCZP.

- **przewodzenie diagnozy doradczo zawodowej** w oparciu o wywiad i testy samooceny i predyspozycji zawodowych,
- **ustalenie kierunku działania**, w zależności od potrzeb klienta, większość klientów w trakcie spotkań, **poznaje siebie, swoje mocne i słabe strony/** za pomocą ćwiczeń, matryc, mini testów, dialogów innych narzędzi/,
- **cykliczna praca z klientem** / raz na 2 tyg. lub częściej w KS/ podążanie za klientem, poszerzanie perspektywy, konfrontowanie z otoczeniem, **wypracowywanie odpowiedniej postawy na rynku pracy** czyli **gotowości do podjęcia zatrudnienia**, które cechuje postawa proaktywna na rynku pracy – klient **regularnie przegląda oferty pracy** i doprowadza do prawidłowego kontaktu z pracodawcą, **podejmuje zatrudnienie i stara się je utrzymać** w konsekwencji **ma satysfakcję z pracy**,
- praca nad zmianą życiową, **wzbudzanie motywacji** oraz jej utrzymywanie, **dostarczanie wsparcia i pozytywnej, konstruktywnej informacji zwrotnej**, działanie w myśli, że to „klient jest ekspertem od siebie, a doradca pomaga wydobyć Jego zasoby”, **nie wyręczamy klienta, ale świadomie pomagamy**,
- **wspólne oglądanie filmików motywacyjnych** i omawianie ich,
- **sporządzanie dokumentów aplikacyjnych lub ich korekta**,
- **doradztwo w zakresie metod poszukiwania pracy** / prezentacja w programie Power Point oraz omawianie każdej metody z osobna z przykładami/,
- **przewodzenie próbnych rozmów kwalifikacyjnych**, w celu wypracowania jak najlepszej prezentacji własnej osoby,
- **wspólne poszukiwanie ofert pracy** i **analiza rynku pracy** w oparciu o zbadane predyspozycje zawodowe klienta, a także jego możliwości,
- **grupowa aktywizacja zawodowa** / prezentacja talentów, pasji i zainteresowań, warsztaty dotyczące obszaru poszukiwania pracy, prawo pracy/.

- do doradcy zgłosiło się około **200 klientów**, którzy w większości kontynuowali proces aktywizacji zawodowej,
- doradca zawodowy współpracował z lekarzami i specjalistami CZP w celu dobrania „szytego na miarę” wsparcia,
- klienci doradcy zawodowego objęci byli wsparciem adekwatnym do swoich możliwości,



## Aktywizacja zawodowa osób w kryzysie psychicznym.

### Aktywizacja osób z niepełnosprawnością psychiczną.

- długotrwałe bezrobocie, szara strefa, wykluczenie społeczne,
- aktywizacja zawodowa samotnych matek, a także matek nigdy wcześniej niepracujących zawodowo lub powracających na rynek pracy po przerwie związanej z porodem i okresie macierzyńskim, wychowawczym,
- wypalenie zawodowe,
- godzenie życia zawodowego z rodzinnymi,
- problemy z wejściem na rynek pracy młodych osób po ukończeniu edukacji,
- odracanie decyzji o dalszym kształceniu wśród młodych dorosłych,
- aktywizacja młodzieży NEET – aktualnie nie pracującej, nie uczącej się, ani nie przygotowującej się do żadnego zawodu,
- aktywizacja osób po 50 roku życia,
- aktywizacja osób niewykwalifikowanych,
- wsparcie w rozeznaniu rynku edukacyjnego,





## Warsztaty grupowe

- Warsztaty dla Rodziców - **9 edycji** po 10 spotkań 3 h „Szkoły dla rodziców”,
- Cykl warsztatów „Weź siebie w swoje ręce” – **2 edycje** po 5 spotkań po 3 h,
- Cykl warsztatów „Blżej siebie bliżej dzieci” **12 spotkań** po 3 h,
- „Bajkoterapia” cykl spotkań po 2 h w 2021/2022,
- Zajęcia z elementami logopedii w 2021/2022
- Zajęcia teatralne 2021/2022

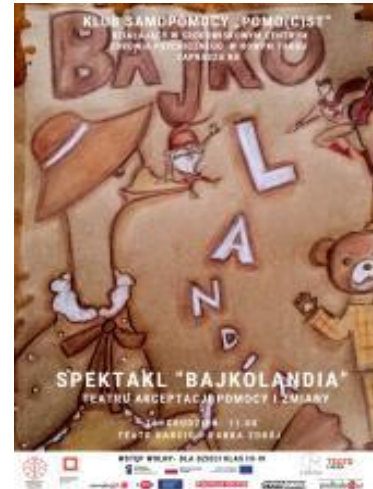


# Wydarzenie specjalne

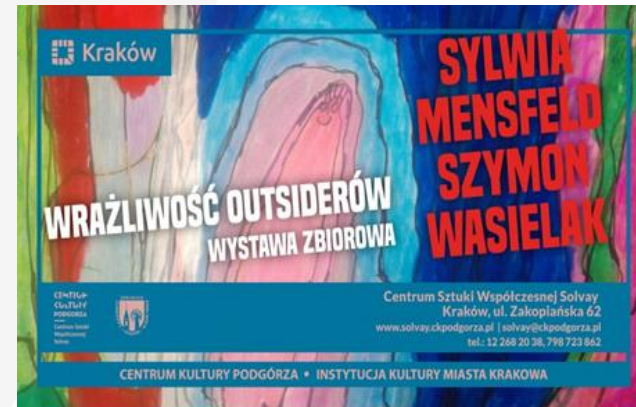
Spektakle –  
wystawione przez  
teatr Akceptacji  
Pomocy i Zmiany w  
reż. Oliwii Korczak



Mural – zaprojektowany  
przez Magdalenę Siękę –  
Kędzierską



Wystawy – Sylwia Mensfeld,  
Szymon Wasielak





## Wycieczki

- Rewal
- Warszawa
- Wrocław, Góry Stołowe
- Solina
- Kaszuby





## Nasze inicjatywy

- zajęcia na ZOL-u
- dekorowanie ścian szpitalnych,
- przygotowanie ławeczek przed szpitalem,
- prace w ogrodzie
- Udział w piknikach profilaktycznych



# Mieszkanie chronione

- działało w Nowym Targu od **lutego 2021** do **grudnia 2023**
- na mieszkaniu chronionym przebywało 12 osób, przy czym w jednym czasie przebywały 4 os.
- pracownicy mieszkania chronionego to opiekun mieszkania, pracownik socjalny, psycholog, prawnik
- klient pod okiem opiekuna mieszkania trenował gotowanie, dbanie o porządek, higienę oraz aktywny sposób spędzania wolnego czasu, a także uczył się funkcjonowania z innym
- Klient zgodnie z planem terapeutycznym otrzymywał adekwatne wsparcie np. pomoc w znalezieniu mieszkania, pracy, uzyskania niezbędnych świadczeń





Dziękuję za uwagę.