

4

MODUŁ

Zdrowie psychiczne i proces zdrowienia

4.1 Wprowadzenie

Wśród osób bezdomnych występuje wyższy wskaźnik problemów ze zdrowiem psychicznym niż w populacji ogólnej. Zły stan zdrowia psychicznego jest zarówno przyczyną, jak i konsekwencją bezdomności. Zachorowanie może spowodować bezdomność lub zapoczątkować ciąg wydarzeń, które do niej doprowadzą. Z drugiej strony problemy psychiczne mogą się zaostrzyć lub powstać w wyniku stresu związanego z bezdomnością.

Ten moduł ma na celu refleksję na temat stygmatyzacji dotyczącej zarówno sytuacji bezdomności jak i choroby psychicznej. Poprzez ćwiczenia poruszające tematykę uprzedzeń uczestnicy poszerzą swoją wiedzę na temat piętna jako bariery w procesie zdrowienia. Pogłębią również wiedzę na temat chorób psychicznych: ich głównych kategorii i najważniejszych następstw dla funkcjonowania człowieka.

Zgodnie z naszym podejściem najlepszą drogą zdrowienia jest droga wybrana przez samego zainteresowanego. Dlatego sesję szkoleniową zakończy refleksja na temat osobistych doświadczeń, które pomogły uczestnikom przeżyć ich własny odcinek procesu zdrowienia.

4.2 Rezultaty edukacyjne

- Zwiększenie świadomości na temat uprzedzeń i stygmatyzacji
- Wskazanie na stygmatyzację jako zjawisko powszechnie dotykające osoby w sytuacji bezdomności i choroby psychicznej
- Poszerzenie wiedzy na temat najczęstszych chorób psychicznych i ich wpływu na funkcjonowanie człowieka
- Ukazanie wartości indywidualnego procesu zdrowienia

4.3 Przebieg zajęć

CZAS TRWANIA

2,5 h

MATERIAŁY

- Curriculum Trenera
- Podręcznik Rówieśnika (w tym JCS arkusze robocze, scenariusz przypadku, samoocena)
- Artykuły papiernicze (papier w różnych rozmiarach, karton, długopisy, ołówki, markery, karteczki samoprzylepne itp.)
- Flipchart/tablica



- Prezentacje Power Point (opcjonalnie)
- Komputer (opcjonalnie)
- Projektor/TV (opcjonalnie)

ZAWARTOŚĆ TREŚCIOWA

- Curriculum Trenera, Sekcja 5: Zdrowie psychiczne i proces zdrowienia
- Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 4: Zdrowie psychiczne i proces zdrowienia

AKTYWNOŚĆ 1	Doświadczenie uprzedzenia
CZAS TRWANIA	40 min
ARKUSZE ROBOCZE	Brak
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	• Uczestnicy siadają w kręgu. • Trener rozdaje kartki papieru (po jednej na uczestnika) i prosi uczestników, aby podzielili je na dwie kolumny. • Trener prosi uczestników, aby pomyśleli o swoim pierwszym spotkaniu z jakąś osobą, np. z osobą siedzącą po ich prawej stronie (mogą wybrać dowolną inną osobę z grupy lub nawet trenera) • Uczestnicy zapisują na kartkach: a. w pierwszej kolumnie: kilka przymiotników opisujących daną osobę, zgodnie z ich pierwszym wrażeniem na jej temat; b. w drugiej kolumnie: przymiotniki, których użyliby do opisanie tej osoby dzisiaj. • Uczestnicy odczytują swoje określenia a trener zapisuje je na flipcharcie • Uczestnicy oceniają kontrast między pierwszym wrażeniem a obecnym postrzeganiem danej osoby: Ile przymiotników pozostało takich samych? Ile jest różnych, a nawet przeciwstawnych? • Trener podkreśla tym samym kolorem przymiotniki, które pozostały takie same, a różnymi różne czy przeciwstawne Trener wyjaśnia, że uprzedzająca ocena jest skrótem wykorzystywanym w nowych sytuacjach a bazującym na naszych przeszłych doświadczeniach – nieoptymalne byłoby resetowanie wiedzy o otaczającym środowisku i zaczynanie od zera za każdym razem, gdy napotykamy nowe sytuacje/ osoby. Należy jednak podkreślić, że uprzedzająca ocena może prowadzić do uprzedzenia, gdy staje się sztywna, niezgodna z rzeczywistością, nie oparta na faktach.



AKTYWNOŚĆ 2	Poszerzenie wiedzy na temat chorób psychicznych
CZAS TRWANIA	50 min
ARKUSZEROBOCZE	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 4. Arkusz roboczy 1: Zaburzenia psychiczne
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Trener dzieli uczestników na małe grupy od 3 do 5 osób: - Trener prosi uczestników o zapisanie na kartonie głównych znanych im chorób psychicznych i przypisanie każdej z nich koloru odpowiadającego kolorom karteczek samoprzylepnych, które otrzymali; - Trener prosi grupy o zapisanie na karteczkach w odpowiednich kolorach głównych znanych im objawów każdej choroby; - Uczestnik z każdej grupy prezentuje wyniki pracy grupy na sesji plenarnej – karton z naklejonymi karteczkami - Trener przedstawia całej grupie główne choroby psychiczne opisane w podręczniku (Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 4) - Cała grupa porównuje swoje dane z danymi w podręczniku. Trener podkreśla trafnie wskazane objawy.
ALTERNATYWY/ PODPOWIEDZI	Szczególną uwagę należy zwrócić na kolumnę dotyczącą ADHD, która może pozostać pusta lub słabo wypełniona. Trener może zapytać uczestników, czy identyfikują się z którymkolwiek z objawów ADHD. Może wyjaśnić, że ten stan mógł dotknąć niektórych z nich ze względu na silny stres, którego doświadczyli w dzieciństwie, a nawet postawić tezę, że jest to jedna z pierwszych przyczyn ich niepowodzeń społecznych i wykluczenia.

AKTYWNOŚĆ 3	Proces zdrowienia: co w Twoim doświadczeniu jest w nim najważniejsze?
CZAS TRWANIA	30 min
ARKUSZE ROBOCZE	Brak
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Trener zapoznaje grupę z koncepcją procesu zdrowienia (Curriculum Trenera, Sekcja 5) ze szczególnym uwzględnieniem jego pięciu etapów (Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 4) Trener prosi uczestników, aby każdy opisał swój proces zdrowienia, próbując zidentyfikować pięć etapów wskazanych w Podręczniku. Zapisuje odpowiedzi na kartonie brystolu i szereguje je, aby dowiedzieć się, co było najczęstsze i/lub najważniejsze. Jeśli pozostało trochę czasu, inicjuje rozmowę na temat osobistych doświadczeń w procesie zdrowienia.

AKTYWNOŚĆ 4	Analiza przypadku
CZAS TRWANIA	30 min
ARKUSZE ROBOCZE	Przypadek Mateo
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	Trener odczytuje scenariusz przypadku lub prosi o to kogoś z uczestników. Grupa odpowiada zbiorowo na przedstawione pytania.
ALTERNATYWY/ PODPOWIEDZI	Alternatywnie można podzielić uczestników na 3-4- osobowe grupki, w których będzie odczytywany scenariusz przypadku. Grupki dzielą się z resztą uczestników swymi refleksjami i wnioskami.

ZAMKNIĘCIE SESJI

Na zakończenie trener zadaje uczestnikom pytania skłaniające do refleksji nad przerobionym materiałem, np.: „Jak myślisz, w jaki sposób dzisiejsza sesja zbliżyła cię do tego, by się stać rówieśnikiem wspierającym?” Następnie trener prosi uczestników, aby sprecyzowali: co przykuło ich uwagę, - czego nauczyli się, co zachowają jako punkt odniesienia z dzisiejszej sesji. Trener prosi też grupę, aby zadała dowolne pytania związane z dzisiejszą sesją i/lub w ogóle ze szkoleniem.

4.4 Bibliografia

- Crisis UK (2009) [Mental Ill Health in the Adult Single Homeless Population](#)
- Lyon S. (2020) [The Recovery Model in Mental Health Care](#)

4

MODUŁ

ARKUSZE ROBOCZE



Accommodating a travelling **life**

Arkusz roboczy: Zaburzenia psychiczne

Przypomnij sobie niektóre typowe objawy zaburzeń psychicznych wyszczególnionych w poniższej tabeli. Spisz je kolumnie obok.

ZABURZENIE	OBJAWY
Zaburzenia lękowe	
Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)	
Zaburzenie afektywne dwubiegunowe	
Depresja	
Zaburzenia osobowości	
Zespół stresu pourazowego (PTSD)	
Schizofrenia i inne zaburzenia psychotyczne	
Nadużywanie substancji, uzależnienie	



Przypadek Mateo

Mateo jest po pięćdziesiątce i od 5 lat bezdomny. Był kiedyś żonaty, ale jego żona rozwiodła się z nim z powodu jego problemów z alkoholem i hazardem. Wrócił do matki. Pracował jako stróż aż do jej śmierci. Potem problemy z hazardem i alkoholem całkowicie wymknęły mu się spod kontroli. Spędzał w kasynie całe noce. Został zwolniony z pracy, a kilka lat po śmierci matki mieszkanie zostało zajęte przez wierzyciela.

Jako bezdomny stał się bywalcem schroniska miejskiego. Pracownicy schroniska uznali go za życzliwego, chętnego do współpracy i pomocy, uporządkowanego i zorganizowanego - tak długo, jak jest trzeźwy. Był w dobrych stosunkach z innymi klientami schroniska.

Ostatecznie, dzięki współpracy lokalnej organizacji pozarządowej i służb społecznych, Mateo otrzymał stały zasiłek. Stać go było na najem i zaczął szukać mieszkania. Zadzwoił do kilku właścicieli i wszystko szło gładko, aż do dnia wizyty w mieszkaniu. Wtedy właściciele zaczęli szukać pretekstu do odmowy: ktoś poprosił o trzymiesięczną kaucję, ktoś zmienił zdanie, ktoś przestał odbierać telefony. Wreszcie, dzięki interwencji pracowników organizacji pozarządowej, Mateo znalazł mieszkanie. Trafił jednak na obrzeża miasta, z dala od ośrodka dziennego i usług, z których Mateo korzystał do tej pory. Rzadziej więc bywał w ośrodku dziennym, większość czasu spędzał sam w domu. Odkąd wynajął mieszkanie, znajomi ze schroniska przestali go uważać za „swojego”. Nie mając rodziny stracił też kontakt z wcześniejszymi znajomymi.

Usiłował znaleźć pracę. Skierowany przez służby zatrudnienia poszedł na kilka rozmów kwalifikacyjnych, ale nigdy nikt nie oddzwonił. Jego niepewność rosła. Zaczął się obawiać rozmów kwalifikacyjnych. Przestał bywać w ośrodku dziennym. Wrócił do picia. Czuje się samotny. Brakuje mu motywacji do pójścia dalej i z każdym dniem jest mu coraz ciężiej. Czuje się uwięziony w czterech ścianach, a jednocześnie boi się wyjść z domu. Wydaje mu się, że rząd go śledzi, by zażądać spłaty dawnych długów hazardowych. Nie chce przyjmować pracowników pomocy społecznej. Mieszkanie jest w złym stanie. Rzadko odbiera telefon, a jeśli to robi, to w kuchni, bo według niego to jedyne miejsce niemonitorowane przez rząd..

Pytania do refleksji

1. Co sprawiło, że Mateo znalazł się w obecnej sytuacji samotności i fobii społecznej? Co można było zrobić inaczej?
2. Jakie mogą być teraz potrzeby Mateo?
3. Czy uważasz, że Mateo jest świadomy swoich potrzeb? Gdybyś był na jego miejscu, co byś myślał?
4. Jakiego rodzaju profesjonalna pomoc mogłaby pomóc Mateo?
5. Czy Twoim zdaniem wsparcie rówieśnicze mogłoby być pomocne? Jeśli tak, to w jaki sposób?
6. Pomyśl o działaniu (działaniach), które jako rówieśnik wspierający mógłbyś podjąć, aby wesprzeć Mateo i pomóc mu zaangażować się w proces zdrowienia.

4

Koniec modułu