

Náplň programových dielni pre Prijímateľov sociálnych služieb (ďalej ako PSS) v Dss – MOST, n.o.

Dôsledkom duševných porúch a užívaním liekov nastávajú u PSS zmeny v oblasti vnímania, poznávania, zapamätávania, orientácie a plánovania. Cieľom programu na dielňach je PSS podporiť v nadstavení a udržaní denného režimu, vo vzdelávaní v oblasti svojho ochorenia a zdieľaní osobných skúseností s ochorením a ich prejavmi. Dielne sú vedené tak, aby mali PSS priestor na realizáciu svojich zručností, učia sa plánovať a organizovať bežné denné činnosti. Mentálnou aktivitou posilňujeme kognitívne funkcie a vyjadrovanie.

Programové dielne sú zamerané na celkovú podporu duševného zdravia, sociálnu a emočnú inteligenciu, empatiu a súdržnosť vo vzájomných vzťahoch.

Cieľová skupina:

PSS s psychickými poruchami, najčastejšie schizofréniou či afektívnymi poruchami (depresia, bipolárna porucha).

Psychoedukácia

Účelom psychoedukácie je vzdelávanie PSS v oblasti psychických ochorení (najmä psychózy, afektívne a úzkostné poruchy), prejavov týchto porúch a možností na odsledovanie zmien psychického stavu naprieč ochorením. PSS sa učia o situáciách, ktoré môžu viesť ku zhoršeniu stavu, rozoznávajú, ktoré intervencie im pomôžu rozpoznať obdobia, keď sa cítia horšie, vzdelávajú sa aj v činnostiach, ktoré im pomôžu zvládnuť zmeny v psychickom stave. Dôležitou súčasťou psychoedukácie je aj zdieľanie vlastných skúseností (či už negatívnych alebo pozitívnych) zo života s psychickým ochorením a normalizácie tém súvisiacim s duševným zdravím medzi rovesníkmi s psychickými ochoreniami.

Forma psychoedukácie

Edukácia prebieha skupinovou formou, kde pracovník pripraví prednášku na vybranú tému, ktorú prezentuje PSS. Popri prednáške majú PSS možnosť diskutovať o téme a ich zážitkoch s ňou súvisiacich.

Dôležitým aspektom psychoedukácie je budovanie dôvery medzi členmi skupiny ako aj vytvorenie bezpečného prostredia, kde každý prítomný/á člen môže priniesť toľko informácií, koľko považuje za vhodné.

Priebeh psychoedukácie

Skupine je predstavená téma, ktorá je na programe. V prvej časti majú PSS možnosť priniesť ich aktuálne porozumenie danej problematike. Následne pracovník prednáša teoretické pozadie danej témy (napr. včasné príznaky vzniku depresívnej epizódy). PSS majú možnosť zapájať sa do diskusie v individuálnej miere. Spoločne zdieľajú ich skúsenosti a zážitky, spôsoby, akými sa v minulosti či prítomnosti vyrovnávajú s psychickými problémami. Hľadajú stratégie na zvládanie príznakov ich ochorenia a diskutujú o možnostiach pomoci, ktorá im je dostupná. Na záver dielne prinášajú témy, ktoré by radi počuli na budúcich psychoedukáciách.

Recenzie od PSS :

Martin:

„Som rád, že navštevujem psychoedukáciu. Dozviem sa tam pre mňa nové a zaujímavé veci. Neutvrdzujem sa týmito vedomosťami vo svojej chorobe, len je lepšie o ochorení niečo vedieť. Zároveň sa dozvedám seriózne informácie a vedomosti, ktoré by som sa inde nedozvedel.“

Anonymne:

„Psychoedukácia ma obohacuje o nové informácie.“

Dušan:

„Na psychoedukácii sa mi páči výučba o našej diagnóze aj nových chorobách, čo sa týka našej psychiky, čiže myslím psychiatrickej diagnóze. Výučba je perfektne vymyslená a prednášajúci je vždy perfektne pripravený, čo má prednášať stále nové a dobré prednášky, ako sa rôzne správať, čo sa týka liekov, napr. čo spôsobuje liek, ktorý nám náš psychiater predpísal. Dávajú nám informácie, ktoré sa inde nenaučíme, ani v knižke. Stále sa mi tá dielňa ľúbi a hovorím, že to stojí za to.“

Michal:

„V rámci psychoedukácie sú PSS podrobnejšie oboznámení o psychiatrických diagnózach, ich prejavoch a možnostiach liečby. PSS si môžu dopredu vybrať tému, ktorú pracovník Mostu spracuje do prezentácie, po ktorej nasleduje diskusia. V nej si PSS môžu vymieňať osobné skúsenosti s chorobou.“

Literárno-hudobná dielňa:

Cieľom dielne je aktivizovanie PSS z oblasti literatúry a hudby. Program obvykle býva zameraný na konkrétneho hudobného interpreta alebo kapelu, o ktorých PSS najprv čítajú životopis, následne úryvky z hudobníckej biografie. Následne počúvame piesne od interpreta, diskutujeme o žánru hudby alebo pozeráme hudobný dokument. Dielňa poskytuje PSS možnosť zdieľať ich skúsenosti s hudbou a literatúrou v skupine. Zároveň počas programu zapájajú viaceré zmysly (sluch, zrak). Raz do mesiaca navštevujeme pobočku Petržalskej knižnice, kde pripravuje program Viera Némethová. Jedná sa o mimoriadne žiadaný program, na ktorý sa PSS vo väčšom počte prihlasujú už mesiac vopred. PSS dlhodobo referujú, že sa jedná o ich obľúbený program, najmä vďaka odbornému výkladu a ľudskému prístupu vedúcej knižnice.

Recenzie od PSS :

Jozef:

„Literárno-hudobná dielňa je veľmi dobrá. Naučíme sa dačo o hudobnej

a literárnej tvorbe. Pravidelne navštevujem knižnicu, kde nám to ústnou formou odprezentuje teta Vierka.“

Anonymne:

„Som rád, že chodím Vierke do knižnice. Vierke ďakujem, že sa tam dobre cítime. Veľmi si vážim všetkých pracovníkov, ale hlavne našu riaditeľku Moniku.“

Kognitívny tréning

Kognitívny tréning je tréning pamäti a iných poznávacích (kognitívnych) funkcií. Ide o mentálne stimulujúcu aktivitu, ktorá umožňuje posilňovať poznávacie funkcie nad rámec bežných každodenných činností. Sú to špeciálne zacielené aktivity, ktoré podporujú udržiavanie alebo rozvoj kognitívnych funkcií (ako je pamäť, pozornosť, myslenie, plánovanie, organizovanie, úsudok, schopnosť riešiť problémy, porozumieť a používať reč, vyjadrovať sa). Cieľ kognitívneho tréningu je aktivizácia kognitívnych schopností u človeka a stimulácia rôznych oblastí mozgu.

Ako funguje kognitívny tréning

Cvičenia zapájajú do aktivít tie časti mozgu, ktoré pri bežných rutinných činnostiach nie sú využívané na požadovanej úrovni. Udržiavajú tak celý mozog aj jeho časti v stavoch vysokej výkonnosti a sú prevenciou úbytku pamäťových zručností pri procesoch starnutia aj pri chorobách a iných negatívnych javoch.

Priebeh a forma tréningu

Tréning pamäti prebieha najčastejšie skupinovou formou. V jednej skupine je zvyčajne 5- 7 PSS. Skupiny sú čo do počtu PSS prispôsobené, vzhľadom k náročnosti práce s danou cieľovou skupinou.

Stretávanie v pravidelných intervaloch je veľmi dôležité a to v dopoludňajších hodinách, v rovnaký deň v týždni. Dĺžka a trvanie tréningu je prispôsobené danej skupine.

So skupinou sa začína vždy s jednoduchými cvičeniami (pero – papier) na precvičenie koncentrácie. Každý ďalší tréning zvyšujeme náročnosť cvičení.

Tréning pamäti začína koncentračným cvičením, ktoré sa zameriava na tzv. rozbeh poznávacích funkcií.

Nasleduje pohybové cvičenie na precvičenie koordinácie tela, stimuláciu pravej a ľavej hemisféry, reflexy. S obmenami využívame na tréningoch aj formy relaxácie. Tréner prispôsobí vždy cvičenie tak, aby aj účastník s telesným obmedzením mohol sa mohol skupiny zúčastniť.

Ideálne ak PSS sedia v kruhu na stoličkách tak, aby mal inštruktor rovnaký pohľad na všetkých. Je vhodné mať zabezpečené rehabilitačné pomôcky (tenisové loptičky, rôzne masážne pomôcky).

V ďalšej časti sa venujeme stimulácii nielen pamäti, ale aj ostatných poznávacích funkcií ako koncentracii, logickému mysleniu, orientácii, počítaniu a pod. Tréneri pamäti cvičeniami posilňujú zachované schopnosti účastníka a zohľadňujú jeho individuálne záujmy. Náročnosť úloh je nastavená tak, aby účastníka tréningu nepreťažovala ale naopak aby podporovala jeho sebavedomie.

Hlavná časť tréningu spočíva predstavovaní, osvojovaní mnemotechnických pomôcok a postupov. PSS sa ich učia používať na konkrétnych cvičeniach, tak aby ich vedeli aplikovať v bežnom živote.

Praktické cvičenia sú zamerané na aktiváciu zmyslov, precvičovanie koncentrácia, krátkodobej a dlhodobej pamäti, tréning logického myslenia, tvorením slov sa trénujú verbálne schopnosti a jazyk, práca s textom a čítanie s porozumením, orientovanie sa v čase a priestore.

Recenzie od PSS :

Andrea:

"Individuálny rozvojový plán na kognitívne funkcie pamäti s Monikou mi pomáha zvládať emočnú stránku mojej precitlivej osobnosti v ťažších etapách môjho života. Zameriavame sa na tréning pamäti na cvičeniach z počiatočného testu kde vyšli slabšie výsledky a ktoré majú v mojom živote význam. Monika mi pomáha zvládať a nastaviť zmysluplný denný harmonogram podľa mojich preferencií a záľub. Vidím v tom význam hoci som sa zmobilizovala prevažne z vlastného presvedčenia, lebo hoci nestačí 1hodina na prebranie všetkých radostí a starostí, človek si odnesie v mojom prípade dobre recepty a istotu, že tu niekto pre neho stále je."

Výtvarná dielňa

Prinášajúca pocit slobody na základe vyjadrenia svojho vnútorného sveta. Aj takto sa dá definovať výtvarná dielňa, ktorú PSS s duševnou poruchou môžu navštevovať v našom zariadení 3x do týždňa. Nielen, že sa často naučia novým technikám tvorenia ale zároveň im poskytujeme priestor, v ktorom sa cítia bezpečne a môžu byť samými sebou.

Výtvarné umenie a celkovo program je založený na dobrovoľnosti- ak sa PSS necíti na určitý druh techniky, resp. mu to nejde, nechávame mu voľný priestor na jeho vlastné prejavenie sa. Každý z PSS je v niečom dobrý, čo podporuje aj ich dôveru vo vlastné schopnosti a zručnosti. Oceňovanie pri práci tiež pozitívne pôsobí na ich seba vnímanie. Jednotlivé diela PSS neporovnávame, pretože každé z nich je veľmi originálne a niečím špecifické. Každý z nich totiž vo svojej

tvorbe necháva svoje vlastné pocity, emócie, kreativitu či nové nápady.
Necháva vo svojej tvorbe kus seba.

Výtvarné techniky majú terapeutický účinok, pomáhajú odbúravať napätie a stres, podporujú rozvoj kognitívnych funkcií, ako koncentrácia a pamäť. PSS si precvičujú jemnú aj hrubú motoriku, ktorá môže byť ovplyvnená medikáciou pri liečbe duševných ochorení. PSS si v našom zariadení môžu vyskúšať techniky rôzneho druhu: drôtikovanie, výrobu keramických predmetov, prácu s modelovacou hmotou- cernitom, so živitou, s puffy vlnou, vytváranie origami podľa postupu, skladanie papierových skladačiek a podobne.

Recenzie od PSS

Anonymne

„Chodím na výtvarnú dielňu, pretože si oddýchnem a lepšie sa cítim. Je to pre mňa pokoj, odpočinok a poriadok.“

Jožko

„Chodím na výtvarnú dielňu, pretože ma výtvarná tvorba baví, v minulosti som robil s hlinou, drôtom a inými vecami.“

Maťo

„Baví ma práca s fimom, krepovým papierom, rád vyrábam rôzne veci.“

Monika

„Baví ma robiť kreatívne veci.“

Žanetka

„S puffy vlnou sa mi robilo veľmi dobre. Je veľmi príjemná a jemná na dotyk. Bol to pre mňa relax a práca s novým materiálom mi dala novú skúsenosť.“

Angličtina

Angličtinu zvyčajne začíname počúvaním. Máme pred sebou text pesničky (podľa výberu PSS), kde sú vynechané slová, spoločne si ich podľa sluchu doplníme. Pesničku si následne preložíme a debatujeme o nej. Potom si pozrieme nejaké zaujímavé video, napríklad na TedEd, pri ktorom sa tiež uistíme, či tomu rozumieme všetci. Navzájom sa všetci od seba učíme nové slovíčka, gramatiku, výslovnosť a podobne. Niekedy si dielňu spestríme návštevou native speakrov, či pozeraním filmov.

Počítačová dielňa

Počítačovú dielňu sme založili v dôsledku pandémie, kedy sme si všimli, že PSS sa trápia s používaním počítačov a smartfónov. PSS sa naučili používať informačné technológie od základného nastavenia a aplikácií až po pokročilejšie zručnosti. Spomínam si, ako som navrhol PSS, že si vymeníme harddisky v počítačoch za rýchlejšie SSD disky – smiali sa, mysleli si, že žartujem. Od vtedy sa niektorí pustia aj do výmeny súčiastok. Zopár príkladov, čo sme sa naučili: používanie offline máp, videohovory, sociálne siete, funkcie emailov, základné funkcie v MS word, excel, powerpoint, kritické vyhodnocovanie zdrojov, bezpečnosť na internete, prevencia a liečba počítačových vírusov, grafické úpravy... Teraz počítačová dielňa býva skôr voľnejšia, riadime sa potrebami PSS – čo sa chcú naučiť, či zopakovať.

Výlety

Na výlety chodíme s PSS - mi iba v teplých mesiacoch. Deň vopred sa pracovník s prihlásenými PSS - mi dohodne na tom, kam na výlet pôjdu. Návrhy na miesta výletov môžu dávať pracovníci aj PSS. Podľa predpovede počasia sa dohodnú, či sa výlet uskutoční v exteriéri alebo v interiéri. Väčšinou navštevujeme miesta v okolí Bratislavy, no navštívili sme už aj Trnavu, či Piešťany. Miesta výletov vyhladávame taktiež podľa ceny, vždy navštevujeme miesta, ktoré sú zadarmo alebo za minimálne vstupné. Pracovník napíše vždy informácie PSS pre istotu aj do SMS správy, s podrobnými inštrukciami ohľadom miesta a času stretnutia a

inými podstatnými informáciami. Pracovníci sa s PSS stretnú podľa informácií na dohodnutom mieste, väčšinou v rehabilitačnom stredisku a spolu idú na dohodnuté miesto výletu. Okrem chôdze na prepravu využívame mestskú hromadnú dopravu a železničnú dopravu. PSS sa vďaka tomu stávajú sebestačnejšími, spoznávajú nové miesta a nových ľudí. Výlety okrem toho spájajú kolektív a učia ich riešiť nečakané situácie, s ktorými sa môžu stretnúť kedykoľvek v priebehu života. Výlet končí rozchodom v rehabilitačnom stredisku alebo na mieste, z ktorého nemá žiaden PSS problém dostať sa domov.

Spätné väzby od PSS

Jožko

„Výlety mi prinášajú možnosť spoznávať nové miesta, lepšie vzťahy s PSS aj pracovníkmi a veľa nachodených kilometrov.“

Anonymne

„Vďaka výletom sa mi darí schudnúť aspoň nejaké kalórie.“

Anonymne

„Výlet do Svätého Jura sa mi veľmi páčil. Páčilo sa mi, že som videl celý Svätý Jur, bolo tam veľmi pekne a dobre som si oddýchol.“

Kuchynka

Kuchynka sa koná každý týždeň a je medzi PSS pomerne obľúbenou dielňou. PSS si na nej môžu vyskúšať prípravu jednoduchých ale aj mierne náročnejších pokrmov. Deň na kuchynke sa začína výberom jedla. PSS spolu s pracovníkom nájdu na internete recept, ktorý budú v daný deň pripravovať. Vyberá sa podľa náročnosti receptu, dĺžky varenia a ceny potravín. PSS a pracovníci sa môžu rozhodnúť, či možnosť naobedovať sa využijú alebo nie. Po zrátaní všetkých stravníkov na daný deň PSS na kuchynke spolu s pracovníkom vypočítajú, koľko

potravín budú na prípravu obeda potrebovať. Následne sa skupina rozdelí na dve časti. Prvá časť zostáva v rehabilitačnom stredisku a pripravuje pomôcky potrebné na varenie (dosky na krájanie, hrnce, koreniny...), druhá časť PSS ide spolu s pracovníkom do neďalekého obchodu a nakúpi potraviny, na ktorých sa predtým dohodli. Po návrate z obchodu začne pracovník s PSS s varením plánovaného receptu. Každý PSS sa do prípravy zapája podľa svojich možností a zručností. Na základe nich si rozdelíme medzi sebou úlohy tak, aby nemal nikto problém s prácou, ktorá mu bola pridelená. Pracovník PSS s plnením úloh pomáha a motivuje ich k učeniu nových úkonov. Keď je obed hotový naservíruje sa tým, ktorí sa na obed prihlásili. Na záver PSS, ktorý je poverený touto úlohou vyzbiera peniaze za obed od všetkých, ktorí sa ho zúčastnili a odovzdá peniaze pracovníkovi. Po dojedení obedov pracovník rozdelí medzi PSS úlohy na upratovanie priestorov a predmetov, ktoré boli využívané počas kuchynky.

PSS si tak na konci dňa odnáša odhodlanie vyskúšať si pripraviť samostatne pokrm podľa návodu aj doma a stáva sa motivovanejším a zručnejším.

Spätné väzby od PSS

Dušan

„Na kuchynke sa mi páči, že si sami varíme a vymýšľame vždy niečo iné aby sme sa niečo do života naučili. Varíme zo zdravých produktov a robíme sladké jedlá, mäso aj exotické jedlá. Snažím sa, aby ostatným chutilo to jedlo, čo sme navarili. Ráno hlasujeme, čo sa bude variť a to jedlo, ktoré vyhrá sa varí. Za jednu porciu dáme väčšinou do 3€, čo sa veľmi oplatí. Kuchynka je moja najobľúbenejšia dielňa, chodím na ňu rád a z lásky k vareniu.“

Martin

„Na kuchynku chodím, odkedy navštevujem MOST. Baví ma variť, zároveň sa to aj učím. Dôvod, prečo kuchynku navštevujem je ten, že sa zdokonalím vo varení, ak sa jedlo nepodarí, tak sa nič nestane, zároveň si vyplním čas a mám dobrý pocit, keď ostatným jedlo chutí. Okrem toho, by som sa necítil dobre, keby som mal čakať, čo mi navarí niekto druhý.“

Dokumentárne okienko

Dokumentárne okienko prebieha poväčšine takým spôsobom, že PSS si môže vybrať z ponúknutých možností dokumentárnych filmov a seriálov – väčšinou sú na výber 3 možnosti s rôznymi témami. Po spoločnom výbere si dokument pustíme a spolu ho sledujeme. Niektorí/é sledujú zväčša potichu, iní/é Niektorí PSS vnímajú dokumentárne okienko ako odpočinkovú dielňu, kde nemusia nič robiť, iní/é ho berú ako zdroj nových poznatkov. Témy dokumentov sú veľmi rôznorodé, jednou z obľúbených je podmorský svet a dokumenty o zvieratách všeobecne. Pracovníci a pracovníčky však radi prinesú aj zriedkavejšie a obzvlášť špecifické témy – napríklad sme pozerali dokumentárny seriál „Pepsi, Where’s My Jet?“ o súdení sa so značkou Pepsi. o lietadlo, ktoré sľúbili v reklamnej kampani.

Spätné väzby od PSS

Jožko:

„Páči sa mi veľmi, najradšej mám videá so zvieratkami, je to poučné a je to prospešná dielňa. Chceli by sme, aby sa nikdy nezrušila táto dielňa.“