Marlena Stradomska

Konkurs – cykl warsztatów –

Jak można pomóc osobie, która ma myśli samobójcze?

Kilka słów o pracy

Pracuję z osobami chorymi psychicznie w Klinice i Szpitalu Neuropsychiatrycznym od 2011 roku. Myśli samobójcze, brak motywacji, smutek, depresja to aspekty, z którymi spotykam się niemalże codziennie. Od 5 lat prowadzę zajęcia szkoleniowe, warsztaty, konsultacje psychologiczne oraz działania wolontaryjne w Stowarzyszeniach i Fundacjach.

W swojej pracy szkoleniowo – warsztatowej opieram się zarówno na wiedzy, jak i na komentarzach i rozmowach z potrzebującymi. To właśnie dzięki nim, materiały są spersonalizowane i odpowiednie dla potrzeb i wymagań danej grupy wiekowej.

Bazuję nie tylko na dostępnej literaturze, teorii, ale przede wszystkim na formach terapii. Cenię ogromny wpływ arteterapii, choreoterapii, muzykoterapii czy śmiechoterapii. Poprzez wykorzystanie różnorodnych możliwości, praca z osobami potrzebującymi jest bardziej efektywna.

Niniejszy cykl warsztatów jest złożony z 5 odrębnych jednostek, trwających od 45 do 90 minut, w zależności od potrzeb, wymagań odbiorców; a mianowicie czy warsztat jest kierowany do młodzieży, osób w okresie średniej dorosłości czy innych grup.

Na początek uczestnikom powinien być rozdany kwestionariusz CAMS (Collaborative Assessment and Management of Suicidality), którego celem jest zmniejszenie zagrożenia suicydalnego przy jednoczesnym wypracowaniu konstruktywnych sposobów radzenia sobie z problemami, trudnościami, myślami samobójczymi itp. Wówczas prowadzący ma większą wiedze o stanie psychicznym podopiecznych.

Propozycja warsztatów

Warsztat 1

Przebieg warsztatu:

1. Przywitanie z uczestnikami.
2. Przedstawienie, wstępna integracja.
3. Rozeznanie się w samopoczuciu uczestników.

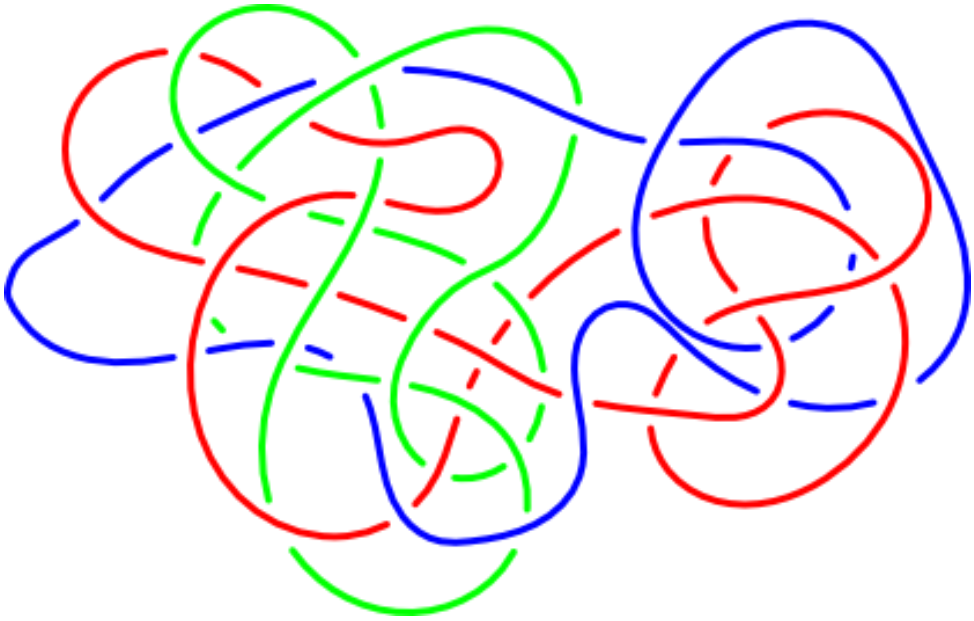
Cele operacyjne:

- wykorzystuje wiedzę w praktyce
- uczestnik dzieli się swoimi myślami, emocjami z innymi uczestnikami
- pracuje na materiale szkoleniowym
- pracuje na materiale edukacyjnym

Formy pracy: zespołowa, indywidualna

1. Pytanie (10 min): Prowadzący zadaje pytanie czy uczestnicy są gotowi na dzisiejsze wyzwania. Prowadzący prezentuje zagadkę, co może znaczyć zaprezentowany obrazek? Po krótkiej dyskusji pyta co oznacza węzeł gordyjski? Odpowiedź: to skomplikowana trudna lub niemożliwa do rozwiązania sytuacja.

Sprawdzana jest aktywność uczestników i ich gotowość do podejmowania działań danego dnia (związane jest to z ich chorobą tzn. problemami psychicznymi, zaburzeniami zachowania, natężeniem myśli samobójczych).



Przykładowy rysunek dla zobrazowania zadania

Potrzebne materiały:

- sznur/wstążka
- gwizdek

2. Ćwiczenie warsztatowe (15 min): **Węzeł gordyjski**

Uczestnicy stoją w kole, na dany przez prowadzącego znak zamykają oczy, wyciągają przed siebie ręce i idą powoli do przodu, aż poczują, że mogą dosięgnąć osoby z naprzeciwka. Kiedy wszyscy są już w środku starają się poszukać czyjejś wolnej dłoni. Kiedy uczestnik ma już obie dłonie zajęte może otworzyć oczy. Nie puszczamy się. W ten sposób powstaje

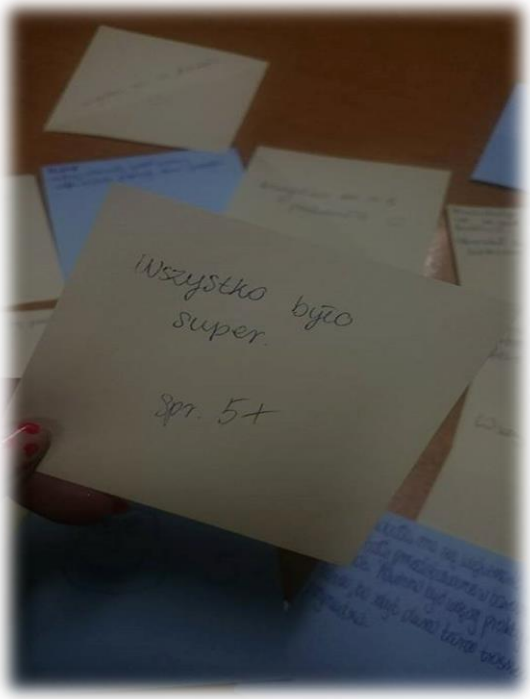
zbiorowisko ciasno połączonych rąk i ciał. Po rozplątaniu, znowu powstaje koło (czasem dwa lub więcej). Jest to ciekawe doświadczenie: integruje, łączy, przełamuje bariery i granice. Jednak liczba uczestników nie może być zbyt duża. Sprzyja integracji, gdyż aby wykonać poprawnie zadanie należy się z innymi komunikować i pomagać im w „trudnych sytuacjach".

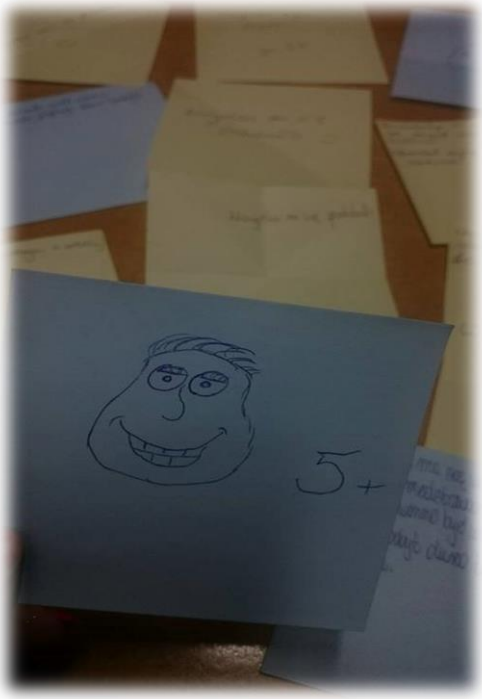
3. Ćwiczenie warsztatowe (15-30 min): **„Pokaż, to co czujesz…"**

W nawiązaniu do poprzedniego zadania, prowadzący prosi uczestników, aby zastanowili się nad tym co teraz czują, o czym myślą. Metaforycznie mogą wyrazić wyżej wymieniony „węzeł gordyjski". Uczestnicy mogą rozmawiać ze sobą, dzielić się tym co czują, pokazywać swoje rysunki. Ważne jest to, aby grupa siedziała w kręgu, ustawienie to pozwala na lepszą komunikację w grupie. Prowadzący zachęca do wykonywania zadań arteterapeutycznych oraz komunikacji. Ważna jest akceptacja, współdziałanie w grupie, które pozwoli na integrację, wymianę doświadczeń itp.

Przykładowy obrazek wykonany przez uczestniczkę warsztatów

3. Podsumowanie (5 min): Prowadzący pyta o nastawienie uczestników po zajęciach. Co sądzą o podjętej tematyce oraz pracach, które wykonaliśmy na zajęciach? Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się swoimi refleksjami na karteczkach oraz na forum.





(przykładowe podsumowanie ćwiczeń i zajęć)

Warsztat 2

Temat: Jak można pomóc osobie z myślami samobójczymi?

Czas trwania: 90 minut

Cele: Zapoznanie uczestników z konkretnymi metodami działania w momencie, gdy zauważają u siebie bądź u innych osób w otoczeniu syndromy, które mogą świadczyć o trudnościach w funkcjonowaniu, problemach psychicznych.

Zapoznanie uczestników z odpowiednimi instytucjami, które są w stanie zareagować na problem człowieka, który ma myśli samobójcze.

Metody: pogadanka, mini wykład, warsztat,

Formy: praca grupowa

Materiały/aranżacja przestrzeni: kartki A4, arkusze papieru szarego, mazaki, markery, bibuła, farby, materiały plastyczne

Przebieg zajęć :

Zadanie „Co wiem o osobach, które mają myśli samobójcze?" (30 min)

Uczestnicy dostają karteczki, na których wyszczególnione są różne sytuacje, które mogą dotyczyć osób, które mają myśli samobójcze. W grupach osoby wybierają najlepszą z nich i uzasadniają swój wybór odpowiednimi argumentami.

Uczestnicy dostają karteczki, na których wypisane są symptomy związane z trudnościami w funkcjonowaniu. Grupę dzielimy na kilka grup, każda z nich dostaje po kila karteczek. Przykłady zachowań:

1. Osoba już nie spotyka się ze znajomymi
2. Osoba wygląda na smutną, pozbawioną energii.
3. Osoba nie wychodzi z domu, tak jak wcześniej.
4. Osoba nie dba o swój wygląd.
5. Osoba dostaje coraz słabsze oceny.
6. Osoba nie przychodzi do pracy od miesiąca.
7. Osoba często mówi o śmierci.

8. Osoba wspomina, że nic jej w życiu nie wychodzi.

Zdania te mają na celu zwrócić uwagę na pewne aspekty funkcjonowania w społeczeństwie. Pobudzamy uczestników do refleksji. Zachęcamy do dyskusji. Uczestnicy pracują w grupach jak i w sposób indywidualny, poprzez ten schemat są w stanie zapamiętać więcej informacji.

Ćwiczenie ma na celu zapoczątkowanie rozmowy na temat tego, jak sytuacja z myślami samobójczymi przedstawia się w ich przypadku.

Zadanie: **WyKLUCZeNIE** (35 minut)

Uczestnicy tworzą wspólną pracę na arkuszu papieru szarego dotyczącą myśli samobójczych

Na początku uczestnicy rysują osobę według nich szczęśliwą (zwracanie uwagi na pozytywne aspekty funkcjonowania). Prowadzący szkolenie dla przykładu odpowiada o takiej osobie: dana postać ma wsparcie ze strony rówieśników. Postać czuje się akceptowa oraz potrzebna w środowisku, w którym funkcjonuje itp.

fot. Marlena Stradomska

Co natomiast dzieje się wówczas, gdy postać czuje się źle psychicznie? Jak wygląda? Czy jest zmęczona? Co się z nią dzieje? Co się działo z Wami? Czy jest szczęśliwa? Czy Wy byliście? Uczestnicy rysują taką osobę, jak ona funkcjonuje, co posiada, czy ktoś ją/jego wspiera?

Uczestnikom podaje się instrukcje dotyczącą tego co dzieje się z osobą, która ma myśli samobójcze. Prowadzona jest dyskusja odnośnie przykładowych syndromów jakimi są: zmęczenie, brak kontroli nad swoim zachowaniem, zaniedbywanie obowiązków zarówno zawodowych jak i osobistych. Osoba ta przestaje się kontrolować, myli dzień z nocą, ma zachwianą równowagę związaną ze snem, emocjami, motywacją czy funkcjonowaniem. Jednostka, która cierpi psychicznie, ma myśli samobójcze może zachowywać się zupełnie inaczej niż wcześniej. Wówczas warto zareagować, by w jak najszybszym czasie pomóc osobie cierpiącej. Każdy z uczestników odrywa (rozdziera) element arkuszu, mówi, co może czuć taka osoba, bądź co czuła sama, wówczas gdy pojawiały się u niej/u niego myśli samobójcze. Uczestnicy proszeni są o „złożenie" postaci ponownie. Czy jest to możliwe? Jak wyglądało to w Waszym przypadku? Pobudzamy uczestników do refleksji.

fot. Marlena Stradomska

Zadanie: „Gdzie udać się po pomoc?" (25 minut)

Uczestnicy wraz z trenerem wykonują mapę myśli odnośnie zachowania w sytuacji, gdy podejrzewają, że osoba ma myśli samobójcze.

Tworzona zostaje piramida, do kogo na poczatku warto się zgłosić.

Uczestnicy dostają przykładowe karteczki:

1. policja
2. rodzice
3. rodzeństwo
4. wyszukać informacje w internecie
5. portale
6. forum
7. fundacje
8. centrum wsparcia
9. wolontariat
10. nauczyciel
11. pogotowie

Uczestnicy układają karteczki, w takiej kolejności, która wydaje im się najbardziej słuszna. Podsumowujemy całe zajęcia. Uczestnicy dostają od prowadzącego kartki, broszury tzw. handout, w atrakcyjnych kolorach, w postaci zakładki do książki: „gdzie po pomoc" z informacjami odnośnie form wsparcia.

Ważne jest tu pytanie, jak szukanie pomocy wyglądało u uczestników warsztatu? Kto im pomógł poradzić sobie z problemem?

(przykładowe podsumowanie ćwiczeń i zajęć)

Warsztat 3

Tematyka: Jak radzić sobie z myślami samobójczymi

Cele operacyjne:

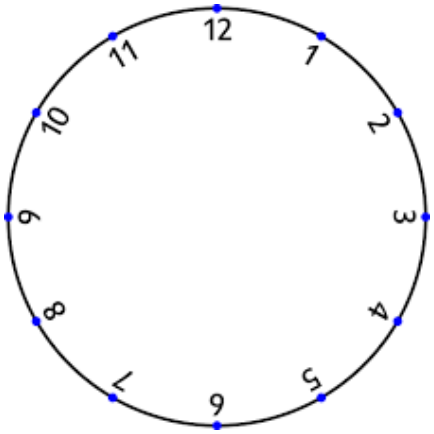
- podaje możliwości organizacji czasu (kalendarz, *list to do*)
- potrafi uzasadnić, że zarządzanie sobą w czasie pełni ważną rolę w funkcjonowaniu człowieka

Formy pracy: zespołowa, indywidualna

Metody pracy: pogadanka, dyskusja, burza mózgów, gry sytuacyjne

1. **Pytanie: (10 minut)** Jak się czujecie? Czy czas jest dla was ważny? Można zapytać uczestników, co o tym myślą i jak do tego podchodzą, a także kiedy w ich przypadku pojawiła się „świadomość czasu". Wspólnie zastanawiamy się nad tym jak człowiek zachowuje się wówczas, gdy musi zmagać się z myślami samobójczymi? Co jest najbardziej trudne?

2. **Czasoodmierzacz: (25 minut)** Prowadzący przygotowuje dla grupy szkic/grafikę tarczy zegara. Tarcza jest bez wskazówek. Prowadzący o to, by każdy z nich zastanowił się i zaznaczył kolorem/kreskami kiedy najczęściej pracuje/uczy/funkcjonuje? Grupa dyskutuje na temat poprzednich zadań, dzielenie się refleksjami, podsumowanie. Pytania: Na co zwróciliście uwagę podczas wypowiedzi innych osób? Która godzina jest optymalna dla większości uczestników? Czy widzicie jakieś zależności? Czy i jaka rolę odgrywa zarządzanie sobą w czasie oraz czym jest rytm dobowy? Podejmujemy temat związany z tym, jak uczestnicy funkcjonują wówczas gdy zmagają się z myślami samobójczymi? Który moment jest najbardziej wymagający, kiedy jest najtrudniej?



(przykładowa grafika)

3. **Podsumowanie: (15 minut)** Podsumowanie będzie realizowane w formie *list-to-do,* a mianowicie uczestnicy poproszeni są o to, aby przygotować ok. 20 pozycyjną listę rzeczy do zrobienia. Prowadzący prosi, aby zapisać kilka propozycji, które uczestnicy chcą zrealizować w danym tygodniu, miesiącu, roku, a także kilka, które dotyczą dalszej perspektywy.

   Prosimy o to, aby uczestnicy podzielili się na forum swoimi marzeniami, planami na dalszą perspektywy (co jest dla nich ważne, co chcą osiągnąć itp.)

   Prowadzący mówi o tym, jak ważny jest fakt przypominania sobie tych momentów, planów, które są dla nas ważne. Nawiązujemy tu także do „pozytywnego pudełka wspomnień", które będzie przypominało uczestnikom, to co już miało miejsce, to co było dla nich ważne i wartościowe.

(przykładowa grafika)

Warsztat 4

Przebieg warsztatu:

1. Przywitanie z uczestnikami.
2. Rozeznanie się w samopoczuciu uczestników.

Cele operacyjne:

- wykorzystuje wiedzę w praktyce
- uczestnicy wykorzystują elementy kreatywności w komunikacji

Formy pracy: zespołowa, indywidualna

1. Pytanie (15 min): Jak radzić sobie z myślami samobójczymi, sytuacjami trudnymi czy tzw. *gorszymi dniami*? Jak zrobić „pudełko" wspomnień? Każdy z uczestników ma na pewno chwile z życia, które były dla niego wartościowe, miłe, a także takie, które zapamięta się do końca życia. Na zajęciach postaramy się wykonać wyżej wspomniane pudełko. Pudełko wspomnień jak je zrobić? Czym ono jest? Jaki cel jest w tym, aby „trzymać" pozytywne rzeczy tuż przy sobie?

(przykładowa grafika)

2. Ćwiczenie warsztatowe (25 min): Order dla Ciebie

Uczestnicy mają do dyspozycji materiały plastyczne, elementy takie jak: zakrętki, słoiki, pudełka, rolki po papierze. Dajemy uczestnikom dowolność w robieniu i tworzeniu pracy plastycznej. Może być to praca na kartce, a może być to jakaś rzeźba itp. wykonana z dostępnych materiałów. Najważniejsze w tym ćwiczeniu jest to, by uczestnicy opowiedziały na forum albo indywidualnie co zrobiły, co było ich motywacją, jak się czuły wykonując te ćwiczenia. Tworzymy order dla osoby, która jest obok Nas, za odwagę, motywację czy optymizm (w zależności od uczestników).

Potrzebne materiały:

- kartki kolorowe A4,
- kartki formatu A3,
- klej,
- koperty,
- pudełka,
- czasopisma,
- rolki po papierze toaletowym itp.

(przykładowa grafika)

3. Podsumowanie (5 min): Jak było na dzisiejszych zajęciach? Pokaż to jak się czujesz za pomocą postaci. Do kogo mógłbyś się porównać? Z jaką postacią masz dziś jakaś cechę wspólną? Zastanów się i wyraź siebie. Opowiedz o tym jak się czujesz i z czym dziś metaforycznie kończysz zajęcia?

(przykładowa prace)

Warsztat 5

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie z uczestnikami
2. Rozeznanie się w samopoczuciu uczestników

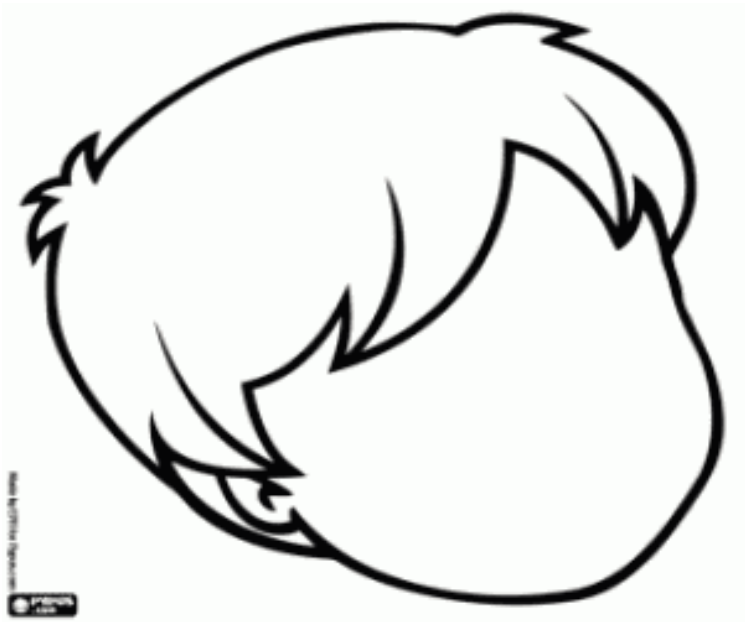
Cele operacyjne:

- wykorzystuje wiedzę w praktyce
- pracuje na materiale warsztatowo-szkoleniowym

Formy pracy: zespołowa, indywidualna

1. Pytanie (10 min): Czym jest dla was zdrowie psychicznie? Jak radzić sobie z myślami samobójczymi? Jak żyć aby nie cierpieć?

Ćwiczenie: „Moja głowa" Co masz w głowie? Jak powstają kreatywne pomysły? Kolorujemy, wypełniamy, wyklejamy głowę (np. taką jak na ilustracji). Tworzymy myśli w Twojej głowie. Co zrobić, aby życie było bardziej kolorowe, pozbawione szarych myśli? Pracujemy metaforycznie.



2. Ćwiczenie warsztatowe (30 min):

Materiały szkoleniowe dla uczestników:

- wydrukowane kartki z pytaniami do zdjęcia dla każdego uczestnika,
- jedno zdjęcie przedstawiające osobę najlepiej nieznaną publicznie

Instrukcja: „Dostaniecie kartkę z pytaniami. Pokażę Wam obrazek przedstawiający osobę, której na pewno nie znacie. Proszę o jak najbardziej obiektywne odpowiedzi na zadane pytania, umieście je na rozdanych przeze mnie karteczkach. Proszę pamiętać, że nie ma odpowiedzi złych i dobrych, każda z nich jest dobra."

Dodatkowe informacje: Co widzisz na tym obrazku?

Prowadzący pokazuje uczestnikom zdjęcie najlepiej osoby nieznanej publicznie, by zadanie było dla uczestników ciekawe i niepowtarzalne.

Cel: Próba pokazania uczestnikom warsztatu pewnych zależności:

- jak spostrzegamy innych ludzi,
- w jaki sposób myślą uczestnicy warsztatu, na co zwracają uwagę, co jest dla nich ważne,
- na czym się wzorujemy oceniając innych,
- elementy autoprezentacyjne (jak ocena osoby wpływa na to czy ją lubimy czy też nie),
- jak zobaczyć, zauważyć to, że osoba cierpi psychicznie? Ma myśli samobójcze?

Materiały szkoleniowe dla uczestników:

Karteczka:

a) kim jest ta osoba?

b) czym się zajmuje?

c) jak drogi ma samochód?

d) jak wygląda jej/jego partner?

e) skąd pochodzi?

f) ile zarabia miesięcznie?

g) jak wygląda jego dom/mieszkanie?

h) jaki jest jego ulubiony kolor?

i) co myśli ta osoba?

j) co osiągnęła w życiu ta jednostka?

k) jakie jest jej/ jego hobby?

l) czy ta osoba może mieć jakieś problemy?

Przedstawiamy przypuszczenia uczestników. Weryfikujemy czy mają podobne spostrzeżenia i opinie. Odpowiedź na pytania:
„Jakie są tego przyczyny, z czym to jest związane, dlaczego tak jest?”
„Z czego to wynika?”
„Dlaczego te opinie są różne z czego to wynika?”
„Pomyłki i sukcesy związane z postrzeganiem innych osób”
„Dlaczego często nie zauważamy cierpienia innych osób? Jak było w Twoim przypadku?”

fot. Marlena Stradomska

(Przykładowe zdjęcie do ćwiczenia)

Zdjęcie zawiera w sobie wiele elementów, uczestnicy mogą zwrócić uwagę na otoczenie, porę roku, ubiór mężczyzny, postawę. Uczestnicy mogą wnioskować o jego wykształceniu, preferencjach, wielkości podwórka aż po styl ubierania. Każda odpowiedź w zadaniu jest wartościowa, każdą z nich warto wziąć pod uwagę. Zdjęcie ma zachęcić uczestników do refleksji. Rozmowy na temat własnych trudności oraz tego, jak często trudno zidentyfikować osobę cierpiącą oraz taką, która ma myśli samobójcze? Czy u uczestników warsztatów ktoś zauważył problem?

3. Podsumowanie (5 min): Czy to zadanie było trudne? Czy ciężko było odpowiedzieć na pytania na temat osoby, której całkiem nie znamy? Jakie szczegóły zauważyliście na zdjęciu? Grupa dyskutuje na temat odpowiedzi. Na końcu nauczyciel prezentuje realne odpowiedzi na zadane wcześniej pytania. Czy odpowiedzi mają związek z rzeczywistością? W którym pytaniu grupa się nie pomyliła?

(Przykładowe zdjęcie do ćwiczenia podsumowującego, wspólny plakat)

Podsumowanie

Czynniki chroniące i zmniejszające czynniki ryzyka:

- silna więź emocjonalna z rodzicami,
- poprawne kontakty w najbliższym środowisku,
- szacunek do norm, wartości i autorytetów,
- wrażliwość społeczna,
- umiejętność rozwiązywania problemów,
- wsparcie najbliższych,
- uwarunkowania indywidualne,
- poprawna komunikacja,
- umiejętność radzenia sobie z trudnościami, porażkami,
- umiejętność radzenia sobie z myślami, tendencjami samobójczymi,
- poczucie własnej skuteczności (sprawczości),
- samoocena w normie itp.

Oczekiwane korzyści:

- zwiększenie wiedzy dotyczącej problemów psychicznych oraz sposobów ich rozwiązywania,
- wzmocnienie samooceny jako podstawa powodzenia działań profilaktycznych,
- wzrost świadomości dotyczących wsparcia społecznego, relacji, komunikacji na funkcjonowanie człowieka,
- wzrost umiejętności dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów,
- wzrost asertywności, umiejętności, otwarcia się na drugiego człowieka i jego zrozumienia przy jednoczesnym poszanowaniu własnej godności,
- rozwinięcie kompetencji społecznych,
- poprawa komunikacji,
- rozwinięcie umiejętności związanych z pracą w grupie itp.