

Масштабовані інтервенції для біженців та інших груп

Управління проблемами плюс (PM+) (дорослі)

Що таке:

«Управління проблемами плюс» - це консультування з вирішення проблем, яке включає поведінкові стратегії для управління стресом, поведінкову активізацію та посилення соціальної підтримки.

Формати:

П'ять (5) очних сесій (групи по 10-20 учасників) / Онлайн та додаток

Як проходить тренінг?

Тренінг передбачає аудиторні та польові заняття з фахівцем з психічного здоров'я, який має досвід роботи зі стратегіями, включеними до ПМ+ (тобто терапія вирішення проблем, управління стресом, поведінкова активація та зміцнення соціальної підтримки).

Аудиторне навчання (80 годин, 10 повних днів) включає в себе

- інформацію про поширені проблеми психічного здоров'я (наприклад, депресія, тривога, стрес)
- обґрунтування кожної зі стратегій
- базові навички надання допомоги
- рольову гру з реалізації стратегій та основних навичок допомоги.
- наприкінці один повний день самодопомоги для помічника

Коли люди або НУО працюють з досвідченими психотерапевтами, досить часто тренінг скорочують з 10 до 7 або 5 днів.

Навчання в польових умовах: Після навчання в класі, щонайменше два клієнти повинні відвідати п'ять сесій (тобто 15 годин) практики ПМ+ під наглядом супервізора. П'ять сесій можуть відбуватися протягом двотижневого періоду (мінімум).

- Практичні заняття в польових умовах повинні проводитися з клієнтами з менш важкими формами розладів і з 1-2 супервізійними сесіями на тиждень після навчання впровадженню ПМ+ під керівництвом супервізора.
- Частота супервізії (наприклад, щотижня або раз на два тижні) залежить від рівня навичок і може змінюватися з часом.
- Фахівці з ПЗПСП, які не пройшли навчання з ТО, також можуть навчатися ПМ+. Навчання триває 40 годин (п'ять повних днів), після чого слідує 2 випадки практики під ретельним наглядом. Регулярна супервізія (щотижня або раз на два тижні, залежно від рівня кваліфікації) після навчання.

Супервізія має важливе значення

Супервізія включає в себе

- обговорення прогресу клієнта
- обговорення труднощів з клієнтами або під час реалізації стратегій
- рольові ігри про те, як долати труднощі або відпрацьовувати навички;
- допомогу в самодопомозі.

Групова супервізія потребує 2-3 години на тиждень. У групі має бути максимум шість (6) асистентів. Супервізори повинні мати досвід у сфері охорони психічного здоров'я. Вони повинні пройти тренінг PM+ та додатковий дводенний тренінг з супервізії. Усі супервізори повинні мати досвід проведення ПМ+. Також може бути корисною супервізія «рівний-рівному» та індивідуальна супервізія (наприклад, у відповідь на термінову проблему клієнта або кризи).