

Projekt: „Jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva radi učinkovitijeg djelovanje u zajednici”

Kodni broj: UP.04.2.1.11.0161

Trening Savjetodavnih vještina

Datum: 23.11.2022. i 24.11.2022 Vrijeme održavanja: 10:00 h

Mjesto održavanja: Muzej Cetinske Krajine, Sinj

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

ULASKOM U PROSTORIJU SUDIONICI TRENINGA PRISTAJU NA FOTOGRAFIRANJE I SNIMANJE U SVRHU PROVOĐENJA PROJEKTA

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Izjava o zaštiti podataka

Sudionici su upoznati da se njihovi podaci koriste isključivo u svrhu tekućeg rada Centra za socijalno uključivanje ranjivih skupina FENIX, a na temelju Uredbi 1303/2013, 1305/2013, 1306/2013, 808/2014, 809/2014, 907/2014 i 834/2014, u skladu s propisima koji uređuju zaštitu osobnih podataka, posebno Uredbom (EU) 2016/679 Europskog parlamenta i Vijeća od 27. Travnja 2016. o zaštiti pojedinaca u vezi s obradom osobnih podataka i o slobodnom kretanju takvih podataka te o stavljanju izvan snage Direktive 95/46/EZ (Opća uredba o zaštiti podataka).

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Ciljevi

- Svaki realan cilj je moguće ostvariti ukoliko postoji stvarna motivacija i dostatni angažman.
- Potrebno je biti svjestan mogućnosti i ograničenja prilikom određivanja ciljeva.
- Ciljevi trebaju biti jasni (specifični).
- Usredotočenost
- Ustrajnost

**JASAN CILJ + FOKUS + AKTIVNOST + SAMODISCIPLINA =
OSTVARENI CILJ**

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

- Postavljanje ciljeva pomaže u određivanju prioriteta.
- Ciljevi nam pomažu kako bi odredili smjer vlastitog razvoja i prepoznali područja u koja trebamo uložiti dodatni trud.
- Rješavanje problema vs postavljanju ciljeva.
- Postavljanje ciljeva – gledanje prema naprijed
– otvaranje novih mogućnosti

sukladno realitetu

- Ključno - postavljanje prioriteta
- Ugovor o aktivnosti (sadašnjost)
- Ugovor o rezultatu (budućnost)
- Matrica ciljeva
- Mjerljivost postignutog

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Postavljanje ciljeva

- Postavljanje ciljeva temelji se na prepoznavanju prioriteta.
- Postavljanjem ciljeva učimo kako definirati izazov, razviti akcijski plan i osmisliti realan raspored za njihovo ostvarenje.
- Postavljanje ciljeva rezultira smjernicama za djelovanje, a njihovo ostvarenje osjećajem postignuća.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

S.M.A.R.T/M.U.D.R.O

SMART postavljanje ciljeva:

Specifičan (specific)

Mjerljiv (measurable)

Izvediv (attainable)

Realan/Relevantan (relevant)

Pravovremen (time-bound)

MUDRO postavljanje ciljeva:

Mjerljiv

Uvremenjen (vremenski ograničen)

Dostižan

Relevantan

Određen

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Želja nasuprot cilju

- Želja je, za razliku od cilja, jednostavna izjava koja ne uključuje ni plan niti aktivnost.
- Ciljevi bez vremenskog roka su želje koje se neće ostvariti.
- Proces prevođenje želje u cilj podrazumijeva:
- Popis aktualnih želja
- Želje formulisane u pozitivnom obliku
- Prepoznavanje potencijalnog konflikta između dva željena cilja
- Određivanje prioriteta

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Ciljevi

- Ciljevi su nova, jasno određena, željena stanja.
- CILJEVI ODREĐUJE NAŠE DJELOVANJE

1.SADAŠNJE STANJE (start)

2. Djelovanje (promjene) – potrebne aktivnosti

3. ŽELJENO STANJE (cilj)

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Cilj

- Specifičan – Što želimo
- Što, kako zašto?
- Jasno definiran, nedvosmislen cilj

- Mjerljiv – Što mjerimo?
- Cilj iskazan kvalitativno i kvantitativno
- Evaluacija rezultata

- Pravovremen/Uvremenjen – definirani rokovi (početak i završetak aktivnosti)
- definiran rok za postizanje cilja

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Cilj

- Izvediv – ako ga je moguće ostvariti u realnim okolnostima
- ako se mogu ukloniti otpori promjeni
- ako su dostupni svi potrebni resursi
- ako je definiran sustav kontrole provedbe aktivnosti
- Realan /Relevantan – optimalno postavljen cilj
- značajan u aktualnom i širem kontekstu
- u skladu s temeljnim vrijednostima

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Planiranje...

- ŠTO planirate učiniti da biste ostvarili vaše ciljeve?
- KAKO ćete ih ostvariti?
- Koje su vam vještine i znanja potrebna u ostvarenju ciljeva/planiranim aktivnostima?
- ZAŠTO vam je važno ostvarenje ovih ciljeva?
- Cilj je postignut ako su postignuti kvalitativni i kvantitativni pokazatelji i u zadanom roku.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

PROCJENA RIZIKA u savjetovanju

Potencijalni rizici

Osobe s kojima svakodnevno komuniciramo mogu biti (ne moraju...):

- Depresivne
- Psihotične
- Suicidalne
- Agresivne
- Ostali poremećaji

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Depresija

- Definicija
- Teorije nastanka depresije
- Kako prepoznati depresiju (klinička slika)
- Način komunikacije s depresivnom osobom
- Liječenje

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Psihoze

- Definicija – što su sve psihoze
- Uzroci psihoza
- Kako prepoznati psihozu (klinička slika)
- Način komunikacije s psihotičnom osobom
- Liječenje psihoza

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Suicidalnost

- Definicija
- Epidemiološki podaci
- Čimbenici rizika i faktori rizika
- Psihički poremećaji i suicidalnost
- Procjena rizika
- Način komunikacije s suicidalnom osobom
- Liječenje

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Agresivnost

- Definicija
- Vrste agresivnosti
- Faktori rizika
- Kako prepoznati potencijalno agresivnu osobu
- Način komunikacije s potencijalno agresivnom osobom
- Liječenje

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Komunikacija u rizičnim situacijama

- Prepoznati na vrijeme potencijalni rizik
- Odabrati adekvatnu vrstu komunikacije
- Ne izlagati se opasnosti (ni sebe ni druge)
- Kad i kako odustati od komunikacije
- Potencijalna rješenja

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Primjeri

- Depresivne osobe
- Psihoteične osobe
- Suicidalne osobe
- Agresivne osobe

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

STRUKTURA RAZGOVORA I TEHNIKE SLUŠANJA

ULOGA KOMUNIKACIJE

- primanje i davanje obavijesti
- rješavanje međuljudskih sukoba
- zajedničko rješavanje problema i donošenje odluka
- zadovoljenje određenih potreba (potreba za pripadanjem, užitkom, odmorom, kontrolom i utjecajem na druge)

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

OSNOVNI PREDUVJETI USPJEŠNE KOMUNIKACIJE

motiviranost osoba za komuniciranje:

- slaganje sugovornika sa svrhom
- dobar međuljudski odnos
- dobra atmosfera

dobro razvijene vještine:

- opažanje
- verbalno i neverbalno iskazivanje
- aktivno slušanje
- interpretiranje

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske



Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Aktivno slušanje

- Aktivno slušanje je slušanje sa svrhom

– Svrha može biti:

- prikupljanje informacija,
- dobivanje uputa,
- razumijevanje drugih,
- rješavanje problema,
- pokazivanje interesa i podrške

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Što je aktivno slušanje?

- Aktivno slušanje je dinamičan i aktivan proces tijekom kojeg stručna osoba:
- sluša klijentove poruke,
- dekodira njihovo značenje,
- daje povratnu informaciju o onom što je od poruke razumio.

Stručna osoba treba imati osjetljivost:

- za ono što se govori,
- za ono kako se govori,
- za ono što nije rečeno.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

PORUKA AKTIVNOG SLUŠANJA :

ČUJEM VAŠ
PROBLEM

VIDIM KAKO SE
OSJEĆATE

POMOĆI ĆU VAM
DA RAZMISLITE O
PROBLEMU I
PRONAĐETE

RJEŠENJE

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Svrha aktivnog slušanja

Omogućuje i olakšava druge složene komunikacijske vještine:

- Aktivnim slušanjem započinje terapijska komunikacija.
- Ono je preduvjet za iskazivanje empatije i asertivnosti.
- Nužno je za konstruktivno rješavanje sukoba.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Tehnike aktivnog slušanja...

Olakšavanje / facilitacija

Sugovorniku možemo:

- olakšati razgovor,
- potaknuti ga da nastavi pričati,
- pokazati mu da smo prisutni,
- pokazati mu da uvažavamo,
- Koristimo razne verbalne i neverbalne znakove, npr. klimanje glavom ili izraze odobravanja: "Mhm..., da..., aha...", „I onda?"

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Tehnike aktivnog slušanja

- Pojašnjavanje nejasnih ili preopćenitih tvrdnji
- Čuti što osoba govori,
- razumjeti što želi,
- doznati kako se osjeća,
- dobiti više važnih informacija,
- potaknuti sugovornika da više priča.
- Napr. možemo pitati: „Kako to mislite da nitko ne želi razgovarati s Vama?“ ili „Možete li mi pojasniti na koga mislite kad kažete...“

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Tehnike aktivnog slušanja:

- Prepoznavanje neizrečenih misli ili emocija
- Aktivno slušati - obratiti pažnju ne samo na eksplicitne poruke koje sugovornik šalje, već i na tzv. metaporuke
- Napr. ako klijent zabrinutim glasom kaže: „Znate, moj otac je umro mlad, u mojim godinama“ - neizrečena misao može biti: „Hoće li se to dogoditi i meni?“

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Reflektiranje

- tehnika kojom sugovorniku pomažemo da sam sebe čuje ili da bolje razumije što osjeća i kako se ponaša.
- Način: ponavljamo ključnu riječ ili ono što je posljednje izgovorio:
 - - „Dakle, niste se mogli odlučiti – sami se brinuti o mami ili ju smjestiti u dom.“
 - Reflektirati možemo i nečije emocionalno stanje:
 - - „Vidim da Vas to ljuti“ ili „Sada izgledate vrlo potišteno“.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Parafraziranje

- Proširena refleksija - ponavlja se sugovornikova ključna misao ili poruka, ali sažetije i drugim riječima.
- Napr. sugovornik kaže:
 - - „Supruga mi se razboljela, nedavno su mi umrli roditelji, ja sam ostao bez posla i ne znam kako ću dalje...„
 - - može se parafrazirati: „Znači, doživjeli ste puno nevolja u kratkom vremenu i teško Vam je donijeti odluke?“

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Sažimanje

- Složen postupak koji uključuje reflektiranje, parafraziranje i razjašnjavanje.
- najčešće pred sam kraj razgovora,
- nastoji se obuhvatiti ključne podatke, zaključke, dogovore, ciljeve i preporuke,
- provjera onog što smo čuli od sugovornika,
- sugovornik može ispraviti krivo primljene poruke ili reći još nešto što je zaboravio.
- Pokazujemo sugovorniku da smo cijelo vrijeme pratili razgovor i zapamtili ono što je važno:
- „Dakle, vaši odnosi s bratom narušeni su nakon smrti roditelja...” ili „Sad kad smo utvrdili problem, napravimo plan susreta...”

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske



Neverbalni znakovi aktivnog slušanja

Opažati neverbalnu komunikaciju klijenta, ali i osvijestiti vlastitu neverbalnu komunikaciju.

Kontakt očima je najvažniji neverbalni znak aktivnog slušanja.

Izbjegavati nervozne kretnje i tzv. manirizme: škljocanje olovkom, zveckanje ključevima, lupkanje prstima - može smetati sugovornika.

Aktivni slušač mora slati poruku o prisutnosti: vanjsko pokazivanje spremnosti za slušanje.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Supportivne tehnike

Psihoterapije

- Postoje 4 različite škole mišljenja o psihoterapijskom liječenju:
- Psihodinamska,
- Kognitivno-biheviioralna,
- Biologijska,
- Humanistički/holistička

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Svatko treba pomoć u nekim trenucima u svom životu;

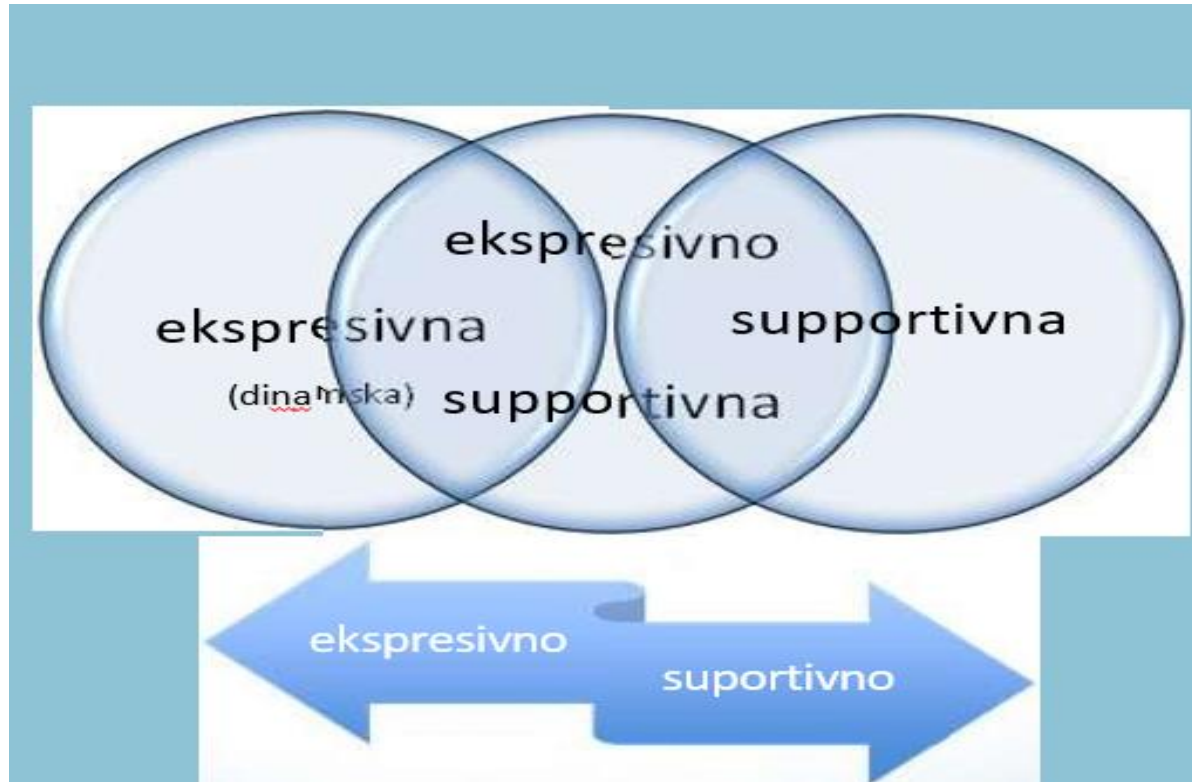
- neki će ga trebati stalno i tijekom svog života,
- drugima to trebati samo u rijetkim intervalima u vrijeme velike krize.



Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Načela terapije



Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

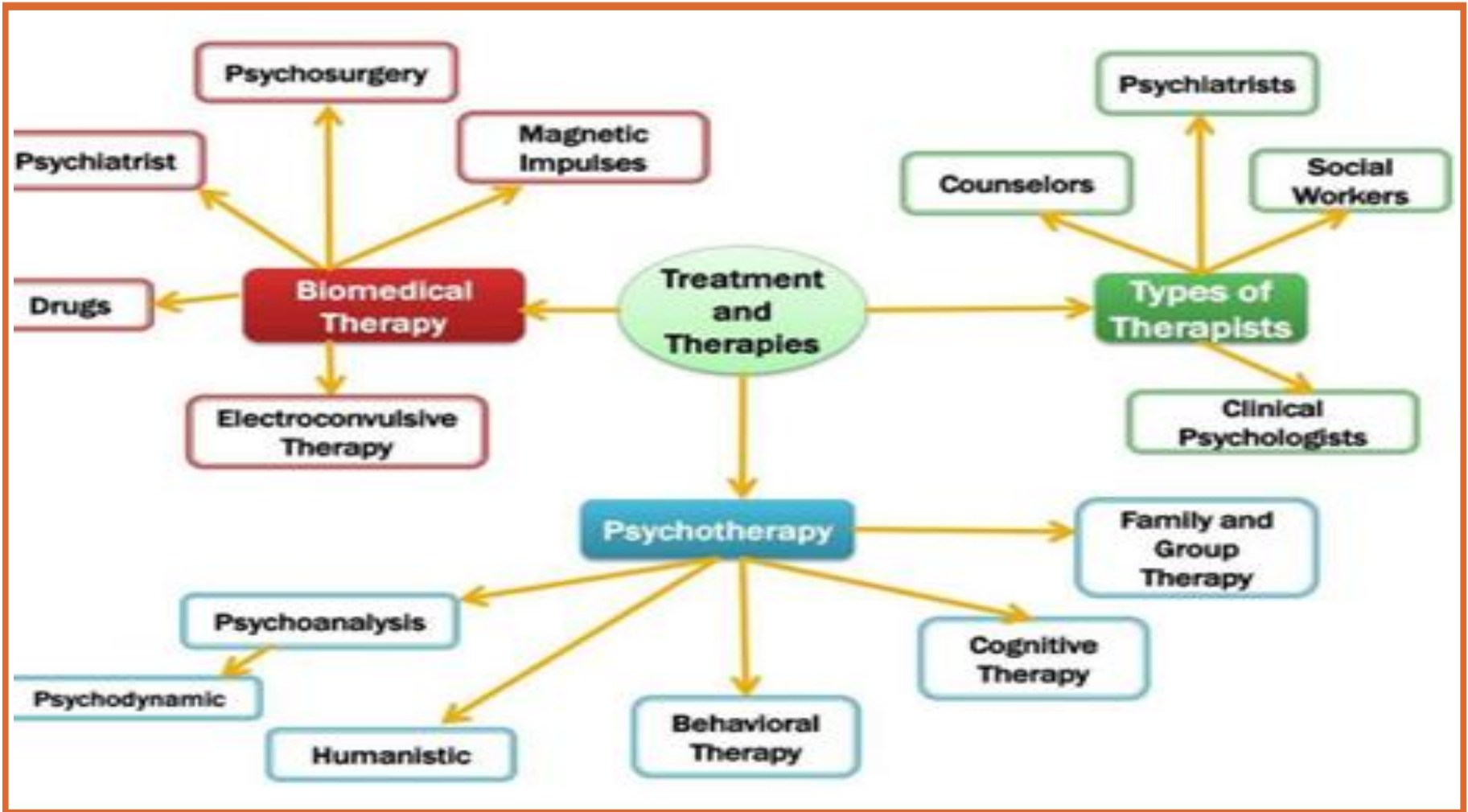
Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

- Psihoterapija se često naziva "terapijom razgovorom", iako se svi oblici psihoterapije ne oslanjaju na verbalnu komunikaciju (npr. EMDR)



Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske



Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Definicija

- APA – komisija za psihijatrijske terapije:
- Supportivna terapija fokusira se na odnos autoritativnog terapeuta koji bolesnika savjetuje, podržava i pomaže u testiranju stvarnosti.
- Prva knjiga koja se bavi isključivo supportivnom psihoterapijom objavio je psihijatar David Werman 1984
- suportivna terapija ne temelji se na određenoj teoriji razvoja osobnosti ili teoriji nastanka psihičke bolesti
- pacijenti dobro toleriraju i rezultati su barem jednaki onima drugih psihoterapija

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske



Otto Kernberg:

- suportivna terapija je tretman koji:

- “ne koristiti interpretaciju (tumačenje),
- djelomično koristi klarifikaciju (pojašnjenje) i abreakcija,
- primarno koristi sugestiju i intervencija u okolišu"

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Svrha supportivne terapije

- "rekonstruirati obrambene mehanizme i adaptivne metode [pacijenta] prije dekompenzacije,,(Knight, 1952).
- Kapitalizirati terapeuta kao uzor: Neka pacijent vidi kako terapeut obrađuje ljutnju, konfuziju, sramotu, razočaranje i neuspjeh.

Supportivna psihoterapija

- prikladan tretman za:
- slabije funkcionalne pacijente,
- pacijente koji su krhki ili nemotivirani za sudjelovanje u zahtjevnijim terapijama,

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Elementi individualne dinamičke psihoterapije:

- Jačanje terapijskog saveza,
- Izravne mjere za ublažavanje simptoma i smanjivanje razvoja anksioznosti unutar terapije, usredotočivanje na samopoštovanje, adaptivne vještine, i psihološke (ili ego) funkcije (mjere mogu uključivati ohrabrenje, pohvale, savjete, preoblikovanje pojašnjenja, sukob, obrazovanje);
- skreće se pozornost na negativni aspekti odnosa između pacijenta i terapeuta kada je prisutan, ali ne i pozitivan prijenos,
- minimalno tumačenje nesvjesnog

Pinsker i Rosenthal (1994) tvrdili su da bi potporna terapija trebala biti prvi izbor kada ljudi traže psihoterapiju

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Primarni cilj

- Olakšanje simptoma ili uklanjanje simptoma.
- Bez namjere mijenjanja strukture osobnosti,
- Intervencije su manje ambiciozne, manje tjeskobne, manje intenzivne
- Da pacijenta dovede do emocionalne ravnoteže
- Poboljšanje simptoma, tako da on može funkcionirati na razini bliskoj normalni.
- Ojačati postojeće obrane
- Bolje razraditi mehanizmi kontrole
- Ukloniti ili smanjiti štetne vanjske čimbenike koji djeluju kao izvor stresa.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Specifične indikacije

- Poremećaj prilagodbe
- Žalovanje
- Kronična bolest
- Terminalna bolest
- Poremećaji osobnosti (C klaster - izbjegavajući, ovisni i opsesivno-kompulzivni poremećaje osobnosti. – zajednička značajka je anksioznost)
- Ovisnosti (naročito alkoholizam)

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Može se koristiti i kao

- Privremeno sredstvo tijekom analitičke terapije kada anksioznost postane prejaka za postojeće sposobnosti suočavanja.

Kontraindikacije

- Delirantna stanja,
- organski mentalni poremećaji,
- trovanje psihoaktivnim supstancama
- kasne faze demencije,

to su stanja u kojima se može očekivati da svaka psihoterapija propadne!

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Indikacije:

- Prevlast primitivnih obrana (npr. projekcija i poricanje);
- Nepostojanje sposobnosti za uzajamnost i uzajamnost, (oštećenja u objektnim odnosima)
- Nemogućnost introspekcije
- Nemogućnost prepoznavanja objekta kao odvojenog od sebe, (zbog malignog narcizma ili autizma)
- Neadekvatna regulacija afekta, (osobito u obliku agresije);
- Somatoformni problemi;
- Preplavljujuća tjeskoba povezana s pitanjima separacije ili individualizacije

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Temeljni principi

- Pozitivni osjećaji prema terapeutu (povjerenje, sigurnost) i pozitivan transfer.
- Modificiranje pacijentove iskrivljene percepcije realiteta pomoću klarifikacije i konfrontacije, a ne tumačenja.
- Kritika u celofanu, a poslije vodstvo u pravom smjeru...

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske



Heinz Kohut (1913-1981)

Self psihologija

Heinz Kohut:
ublažava ili popravlja nedostatke u
self- strukturi uslijed neadekvatnog
ranog roditeljstva.

Teorija privrženosti:

Teorija privrženosti (attachment)

– sugerira da postoji dugotrajna psihološka potreba za blizinom bitnim figurama za koje smo vezani u vrijeme stresa.



Teorija objektnih odnosa

Otto Kernberg:

razvoj ega koji se može dogoditi u terapiji nije samo internalizacija objekata, već internalizacija procesa interakcije između pacijenta i terapeuta.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Strategije

- Fokus je na svjesnim problemima, simptomima, mislima, osjećajima i uspomenama.
- Ne smije se istraživati nesvjesni sukobi
- Terapijski odnos održava se na pozitivnoj razini raporta
- Dublji odgovori prijenosa (transference) trebaju ostati nesvjesni
- Negativni prijenos se raspravlja rano, tako da se može što brže raspršiti.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Ego psihološki model:

Podržavajuća terapija prihvaća ego više ili manje onakvim kao što je.

Cilj je poboljšati prilagodbu mijenjajući zahtjeve koji se na nju postavljaju.

Pacijenta se potiče da se

manje izloži stresu (vanjska stvarnost),

da bude manje samokritični (super-ego)

da potisne instinktivne zahtjeve (id) (gdje je moguće).

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Tehnike

- Pohvala
- Osiguranje
- Ohrabrenje
- Racionaliziranje i ponovno oblikovanje (reframing)
- Savjeti i poučavanje
- Anticipacijske smjernice
- Smanjenje i sprečavanje tjeskobe
- Imenovanje problema
- Proširenje pacijentovog shvaćanja pojašnjenjem, sučeljavanje i tumačenjem

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Pohvala

- Pohvala kada se nudi treba se temeljiti na pacijentovim osobnim vrijednostima i ciljevima, a ne terapeutovim (supervizija),
- Pohvala može biti pojačanje postignuća ili prilagodljivijeg ponašanja, pod uvjetom da se pacijent složi da je pohvala zaslužena.

NE !

- Ni ja nisam volio baku.
- Neprikladno samoiznošenje koja nema nikakvu korisnu svrhu i prelazi granice profesionalnog odnosa)

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Racionaliziranje i preoblikovanje



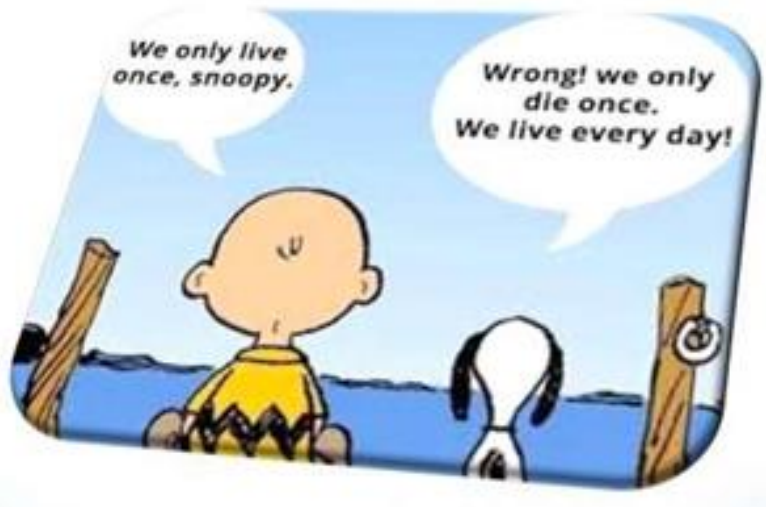
Anticipatorno vođenje (smjernice)

Cilj je unaprijed razmotriti koje bi prepreke mogle biti na predloženom tijeku djelovanja, a zatim pripremiti strategije za njihovo rješavanje.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Racionaliziranje i preoblikovanje



Redukcija tjeskobe

Jeste li tugovali kad vam je otac umro?

Neki ljudi imaju ne tuguju jako, a kod nekih se tuga javi kasnije i to je isto uredu...

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Savjeti i podučavanje

Savjet je značajan
kada ga osoba smatra
prikladnim za njegove
potrebe.

Pružanje savjeta
ovisnoj osobi može
biti zadovoljavajuće,
ali može uskratiti
mogućnost rasta.

Trebali biste redovito vježbati.

Za što?

Svi bi trebali. Pretilost
je veliki zdravstveni
problem.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Imenovanje problema

- Imenovanje problema uspostavlja osjećaj kontrole, a time i anksioznost biva umanjena.
- Npr. poznavanje medicinske dijagnoze pomaže u shvaćanju, prognoze i predloženog tijeka liječenja

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Proširenje pacijentovog shvaćanja

- pojašnjenjem,
- sučeljavanje
- tumačenjem

Tumačenje (Interpretacija)

- Pojašnjenje značenje misli pacijenata ili njegova ponašanja
- povezivanje aktualnih osjećaja, misli ili ponašanja s događajima iz prošlosti ili odnosa s terapeutom (odnos sa terapeutom rijetko se interpretira u supportivnoj terapiji).



Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Pojašnjenje (Klarifikacija)

- Pojašnjenje je sumiranje, parafraziranje ili organiziranje onoga što je pacijent rekao.
- Često, pojašnjenje jednostavno pokazuje da je terapeut pažljiv i da obrađuje ono što čuje.
- Ne mogu sve napraviti. Moram prodati kuću, ali najprije moram popraviti neke stvari, i ne stižem to učiniti. Moja bivša žena me stalno uznemirava sudskim papirima o neplaćenom uzdržavanju djeteta. Mislim da lijekovi djeluju, ali mi oduzimaju kreativnost. Ona je neumorna. I moj se auto pokvario....
- Čini se da ste preopterećeni.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Vanjske vs. unutarnje intervencije



Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

Sučeljavanje (Konfrontacija)

- Konfrontacija znači osvještavanje obrazaca ponašanja, ili osjećaje koje osobe nisu prepoznali ili ih izbjegavaju
- Živim sam u toj velikoj kući. Ako ju prodam, mogu kupiti manji stan i ostane mi novac, za platiti dugove i podijeliti se sa ženom. Ali nikako da to poduzmem,
- Zvuči kao da izbjegavate činiti jednu stvar koja će vam osigurati dovoljno novca za plaćanje računa i dati bivšoj ženi ono što želi.

K(m)oja je bolja?

Kontrolirane studije ishoda psihoterapija do sada nisu pokazali su da je jedna terapija bolja od drugi za većinu pacijenata,
Dokazano je da su ishodi onih koji idu na terapiju bolji nego onih bez terapije.



Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

TRENING SAVJETODAVNIH VJEŠTINA – BIHEVIORALNO-KOGNITIVNE TEHNIKE

BIHEVIORALNO- KOGNITIVNE TEHNIKE

- Obilježja savjetovanja
- Vještine u savjetovanju
- Bihevioralno-kognitivne tehnike
- Zadaci, bilježenje, vođenje dnevnika

DEFINICIJE SAVJETOVANJA

- Savjetovanje je profesionalno pomaganje ljudima koji imaju životne probleme.
- Proces koji ima funkciju mijenjanja, prevencije ili poboljšanja života.
- Reagiranjem na klijentove osjećaje, prihvatanje njegovih doživljaja, davanje savjeta.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

PODRUČJE DJELOVANJA

- Rješavanje problema
- Pružanje podrške
- Razvojne krize
- Krizna stanja
- Učenje životnih vještina
- Donošenje odluka

SAVJETOVANJE KAO PROFESIONALNA AKTIVNOST

- Jednosmjern proces
- Formalni postupak (jasne uloge savjetovatelja i klijenta)
- Vremenski ograničen
- Potrebni znanje i vještine
- Usmjeren na životne probleme, a ne na to je li osoba depresivna ili anksiozna

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

OBILJEŽJA SAVJETOVANJA

- Odnos – pokazati empatiju i razumijevanje; ne kritiku i nezadovoljstvo.
- Posebne vještine:
 - razlikovati osobno od onoga što želi klijent
 - psihološka znanja
 - želja da se nekome pomogne
- Samopomoć – a ne „ja ću sada to tebi riješiti“
- Izbor
- Usmjerenost na rješavanje problema

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

VJEŠTINE U SAVJETOVANJU

- Aktivno slušanje
- Dobro komuniciranje
- Učenje drugih
dobrom
komuniciranju
- Pomaganje ljudima
usmjereno na
mijenjanje osjećaja,
misli i ponašanja

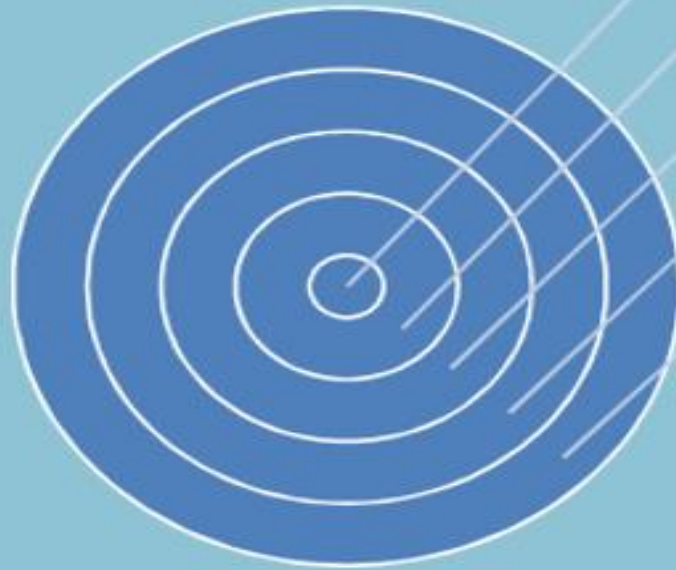
NEVERBALNE VJEŠTINE U SAVJETOVANJU

- Blaga nagnutost tijela prema naprijed
- Opušteni i otvoreni položaj tijela
- Prikladni pokreti (najuobičajenije je
kimanje glavom; pretjerano izaziva
kontraefekt)
- Prikladni izrazi lica
- Kontakt očima
- Prikladno dodirivanje
- Osobni prostor i visina
- Tišina

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

FAZE SAVJETOVANJA



**5. ZAVRŠETAK
SAVJETOVANJA I
FOLLOW-UP**

**4. IZBOR
INTERVENCIJA**

**3. POSTAVLJANJE
CILJEVA**

**2. DEFINIRANJE
KLIJENTOVA
PROBLEMA**

**1. USPOSTAVA
ODNOSA IZMEĐU
KLIJENTA I
SAVJETOVATELJA**

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

VRSTE INTERVENCIJA

Emocionalne

Kognitivne
(misli,
uvjerenja,
stavovi)

Bihevioralne
(ponasanja,
vjestine, navike,
mijenjati
uzorke
ponasanja)

Sistemske
(uzorci odnosa s
ljudima, u
situacijama,
izvorište
problema je
socijalni
kontekst)

BNI PROSTOR I
VISINA

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

ISHODI

Sagledavanje
problema
kroz drugačije
kontekste

Bolje
razumijevanje
problema

Traženje
novog
odgovora na
problem

Nove reakcije
na stara
pitanja

Razvoj
djelotvornih
odnosa s
drugim
ljudima

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

KOGNITIVNO- BIHEVIORALNA TERAPIJA

- Bihevioralna terapija (BT) našla je svoju primjenu u vrlo učinkovitim terapijskim intervencijama.
- Kognitivna terapija (KT) djeluje na negativne automatske misli, kognitivna iskrivljenja i bazična vjerovanja.
- Kombinacija ovih intervencija, kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) predstavlja najmoćniji psihoterapijski okvir za liječenje anksioznih i depresivnih poremećaja.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

KBT KAO AKTIVNI PROCES

- ABC shema
- A je aktivirajući događaj (ono što prethodi)
- B je vjerovanje
- C su posljedice
- Funkcionalna analiza ponašanja (FAP)
- Bilježenje i vođenje dnevnika
- Savjetovanje

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske

KONTAKTI

Centar za socijalno uključivanje ranjivih skupina FENIX

Ured: Brnaze 410, 21230 Sinj

Telefon: +385 958871834

e-pošta: runje.mona@gmail.com

Internet stranica: www.centarfenix.hr

HVALA NA PAŽNJI !

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Centra FENIX.

Stajališta izražena u ovoj prezentaciji isključiva su odgovornost Centra FENIX
i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske