

LEVEL UP: COMPETENCES OF THE FUTURE  
PRACA Z OSOBAMI ZE SKŁONNOŚCIAMI DO  
SAMOBÓJSTW – MYŚLI SAMOBÓJCZE

SCENARIUSZ 9

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu we współpracy z

UK- BUTTERFLIES LTD z Wielkiej Brytanii

EDU SMART TRAINING CENTER LIMITED z Irlandii

realizuje projekt ERASMUS+, Akcja 2:

Partnerstwa strategiczne na rzecz kształcenia i szkoleń zawodowych pn.:

„Level up- competences of the future”

2018-1-PL01-KA202-050624

Projekt jest dofinansowany z programu Erasmus+

Scenariusz 9 LEVEL UP

Temat: PRACA Z OSOBAMI ZE SKŁONNOŚCIAMI DO SAMOBÓJSTW – MYŚLI SAMOBÓJCZE

Czas trwania spotkania: 3 godziny zegarowe podzielne na spotkania.

## Odbiorcy:

Odbiorcami spotkań są rodziny,

Ze scenariusza mogą korzystać pracownicy socjalni, asystenci rodziny, koordynatorzy rodziny oraz wszyscy pozostali specjaliści pracujący z rodziną borykającą się z trudnościami wynikającymi z rozvodu.

## Uczestnicy

W spotkaniach może uczestniczyć cała rodzina, poszczególni członkowie rodziny samodzielnie, osoby dorosłe bez dzieci lub osoby dorosłe z dziećmi np.:

- Mama z dzieckiem/ dziećmi
- Tata z dzieckiem/ dziećmi
- Mama i tata z dzieckiem/ dziećmi
- Mama z tatą
- Cała rodzina

W uzasadnionych przypadkach można na spotkanie zaprosić osoby istotne z życia dziecka/dzieci np. babcia, dziadek itp.

## Metody pracy

- studium przypadku (case study)
- psychoedukacja
- miniwykład
- praca w grupach

- praca indywidualna
- techniki relaksacyjne
- burza mózgów

Materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- karty pracy
- pisaki
- kredki
- markery
- nożyczki
- kartki samoprzylepne
- papier flipchart
- kartki A4
- długopisy

Scenariusz zawiera w sobie ćwiczenia i indywidualne karty pracy na 3 spotkania trwające 1 godzinę zegarową każde.

Osoba korzystająca decyduje sama w jakiej kolejności skorzysta z proponowanych treści.

## Cel spotkań:

Celem zajęć jest psychoedukacja rodziny w zakresie form pomocy w przypadku wystąpienia u przynajmniej jednego członka rodziny myśli samobójczych czy zachowań suicydalnych. Podczas zajęć uczestnicy poznają miejsca, w których mogą uzyskać pomoc w zależności od pojawiających się trudności, poznają formy i procedury przyznawanej pomocy dla poszczególnych członków rodziny. Uczestnicy zapoznają się z prawami i obowiązkami rodziców i dzieci, którzy są zaangażowani bezpośrednio lub pośrednio w proces pomocy. Zapoznają się z konsekwencjami poszczególnych zachowań (np. samookaleczeń), a także zdobędą odpowiednie umiejętności do lepszego radzenia sobie z zaistniałymi problemami.

## Planowane jest osiągnięcie przez uczestników spotkań następujących rezultatów:

- Zdobycie wiedzy na temat instytucji pomocowych
- Psychoedukacja w zakresie zachowań suicydalnych, samookaleczeń
- Poznanie głównych trudności w rodzinie w związku z radzeniem sobie z obecnością treści samobójczych
- Większe otwarcie i zrozumienie sytuacji osoby doświadczającej myśli samobójczych

Poszczególne zadania warsztatowe będą służyły zwiększeniu zrozumieniu danych zagadnień, wyposażą uczestników w konkretne narzędzia pracy z rodziną,

jak również pozwolą zwiększyć kompetencje interpersonalne, aby lepiej radzić sobie w życiu z chorobą i pojawiającymi się myślami samobójczymi.

## Spotkanie 1

Pracownik pomocy społecznej widzi rodzinę po raz pierwszy.

Przystawienie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia. Powitanie rodziny

- Imię, nazwisko,
- Wykształcenie,
- Doświadczenie zawodowe
- Zainteresowania

Pracownik pomocy społecznej może wykorzystać miniwykład w postaci karty informacyjnej, którą wcześniej wydrukuje dla członków rodziny, z którą pracuje.

## KARTA INFORMACYJNA 1

### Miniwykład – Rodzina a myśli samobójcze

Myśli samobójcze są często efektem depresji, uzależnień oraz różnych zaburzeń psychicznych. Można je opisać jako przekonanie o konieczności odebrania sobie życia i planowanie odebrania sobie życia. W depresji świadczą o jej krańcowym nasileniu. Zwykle poprzedzają ich wystąpienie myśli rezygnacyjne. Myślenie rezygnacyjne to rozważania o bezsensie własnego życia, atrakcyjności śmierci. Dla wielu osób jest to wyraz chęci ucieczki od nawarstwiających się problemów, a często to jedynie wołanie o pomoc. Myśli samobójcze mogą pojawić się na każdym etapie naszego życia i dotyczą każdej grupy wiekowej.

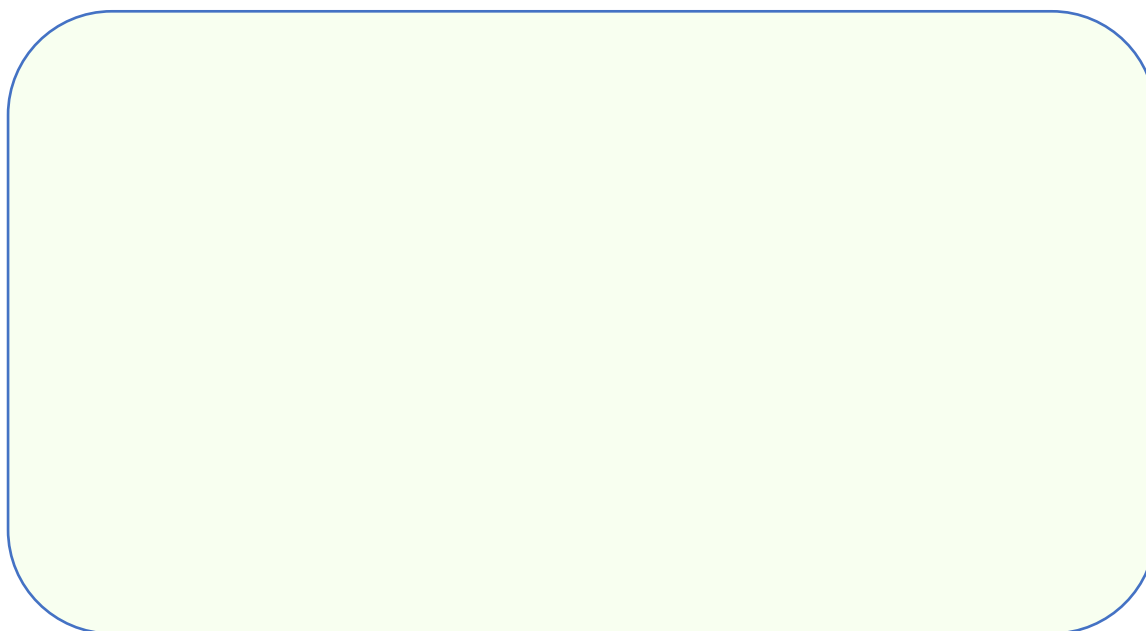
Przyczyny pojawienia się myśli samobójczych mogą być związane ze stratą bliskiej osoby lub też z ogromną stratą materialną. W takich sytuacjach wiele osób czuje się przygnieciona sytuacją i nie potrafi sobie z nią poradzić. Myśli samobójcze mogą być również efektem trudnych sytuacji kryzysowych, których nie sposób rozwiązać. Myśli samobójcze pojawiają się zazwyczaj u osób, które nie potrafią sobie radzić z sytuacjami trudnymi, stresującymi.

Do innej kategorii przyczyn myśli samobójczych należą zaburzenia psychiczne. Mogą być to zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości, uzależnienia.

Myśli samobójcze często towarzyszą osobom chorym na depresję, jak również chorobę afektywną dwubiegunową. W ich efekcie często dochodzi do

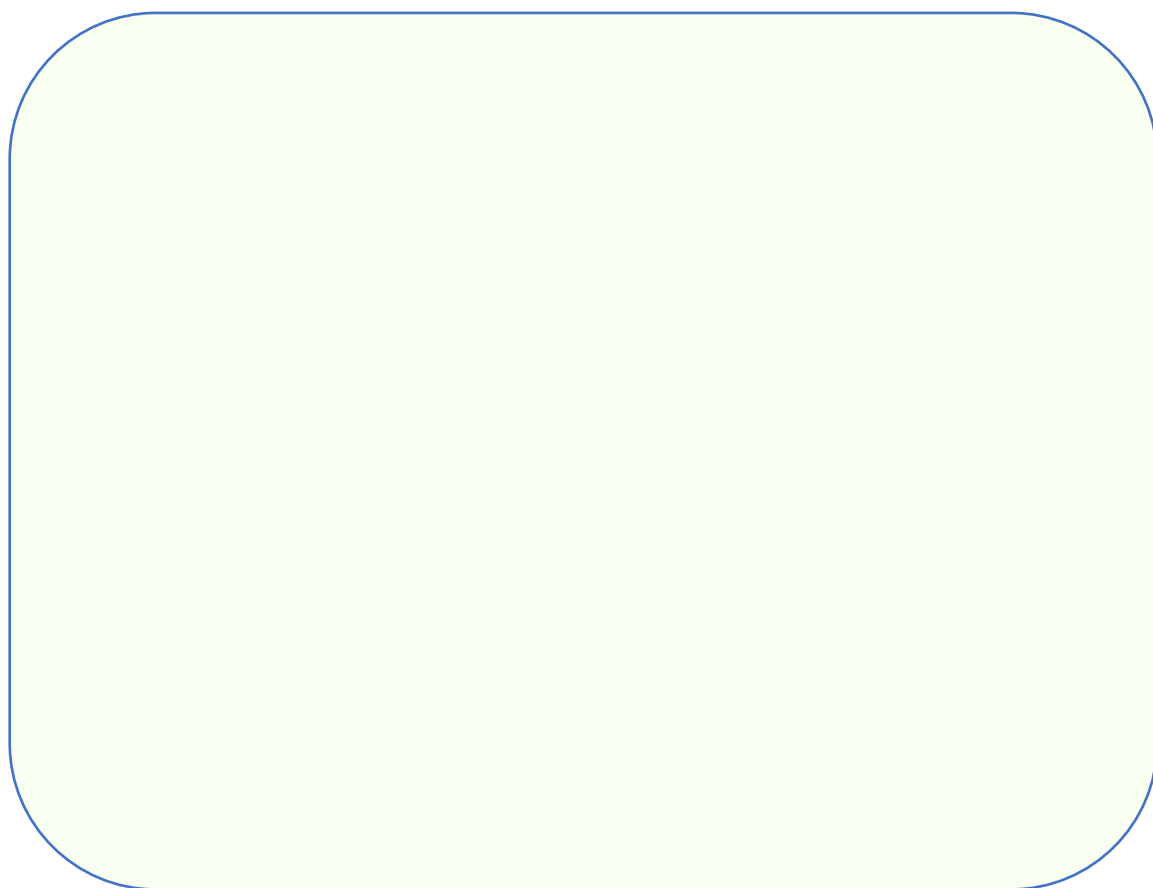
podjęcia prób samobójczych w zaawansowanych stadiach choroby. Depresja wymaga zawsze specjalistycznego leczenia.

Myśli samobójcze dotyczą również osób z zaburzeniami osobowości. Przykładem takich zaburzeń jest osobowość borderline. Osoby dotknięte tym zaburzeniem nie potrafią sobie radzić z problemami, co prowadzi do pojawienia się myśli samobójczych. Myśli te są w przypadku tego zaburzenia trwałe i ciężko się ich pozbyć. Jeżeli chory nie podejmie leczenia, może podjąć próbę samobójczą



Po zakończeniu miniwykładu i części psychoedukacyjnej pracownik pomocy społecznej przekazuje klientowi kartę do sporządzenia notatek. Po wypełnieniu przez klienta Karty Pracy, pracownik odpowiada na pytania. Jeśli pracownik nie

zna odpowiedzi na zadane pytania, informuje o tym klienta wskazując na czas i sposób udzielenia odpowiedzi.





## Spotkanie 2

### Ankieta dla rodziców

Ankieta jest skierowana głównie do rodziców w sprawie nastolatków, ale można nieznacznie zmodyfikować pytania, aby pasowały również do sytuacji osoby dorosłej bądź młodszego dziecka.

W funkcjonowaniu dziecka pojawiają się zachowania, których obecność powinna być interpretowana jako sygnał alarmujący o możliwości popełnienia przez niego próby samobójczej, wśród nich uwagę powinny zwrócić w szczególności:

Umiarkowane ryzyko	Rodzic
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nastolatek utracił zainteresowanie dotychczas wykonywanymi czynnościami.</li><li>2. Oceny uległy wyraźnemu pogorszeniu.</li><li>3. Zaczął przejawiać zachowania nieodpowiednie (mimo, że wcześniej takie nie występowały) bądź przejawia je w większym nasileniu (jeśli wcześniej pojawiały się sporadycznie).</li></ol>	
<ol style="list-style-type: none"><li>4. Zaczął wagarować, zwiększyła się liczba nieusprawiedliwionych godzin.</li><li>5. Zaczął palić nadmierne ilości papierosów, spożywać nadmiernie alkohol, używać i nadużywać innych substancji psychoaktywnych.</li></ol>	
<ol style="list-style-type: none"><li>6. Zaczął przejawiać nadmierną agresję wobec kolegów (w tym incydenty kończące się powiadomieniem policji).</li><li>7. Pojawiły się specyficzne zmiany w nawykach związanych z jedzeniem i snem.</li></ol>	

8.	Wycofuje się z bliskich relacji z rodzicami i przyjaciółmi.	
9.	Pojawiają się wybuchy złości (bardziej intensywne niż wcześniej).	
10.	Przejawia narastające trudności ze skupieniem uwagi.	
11.	Utracił zainteresowanie szkołą lub pracami domowymi.	
12.	Zaczął zaniedbywać swój wygląd zewnętrzny.	
<b>Wysokie ryzyko</b>		
13.	Zaczął przejawiać skłonność do nadmiernego podejmowania ryzyka.	
14.	Jego uwagę absorbują tematy związane ze śmiercią i umieraniem.	
15.	Cierpi na depresję lub inne zaburzenia psychiczne.	
16.	Wprost deklaruje pragnienie śmierci.	
17.	Formułuje plany związane z samobójstwem.	
18.	Pisze listy pożegnalne, zwłaszcza pożegnalne posty i komentarze w internecie (opisy w komunikatorach, wpisy na portalach społecznościowych, itp.)	

W wolnym miejscu po prawej stronie rodzic zaznacza czy dane stwierdzenie dotyczy jego dziecka. Po wypełnieniu ankiety osoba pracująca z rodziną rozmawia na temat tego, co rodzic zaobserwował.

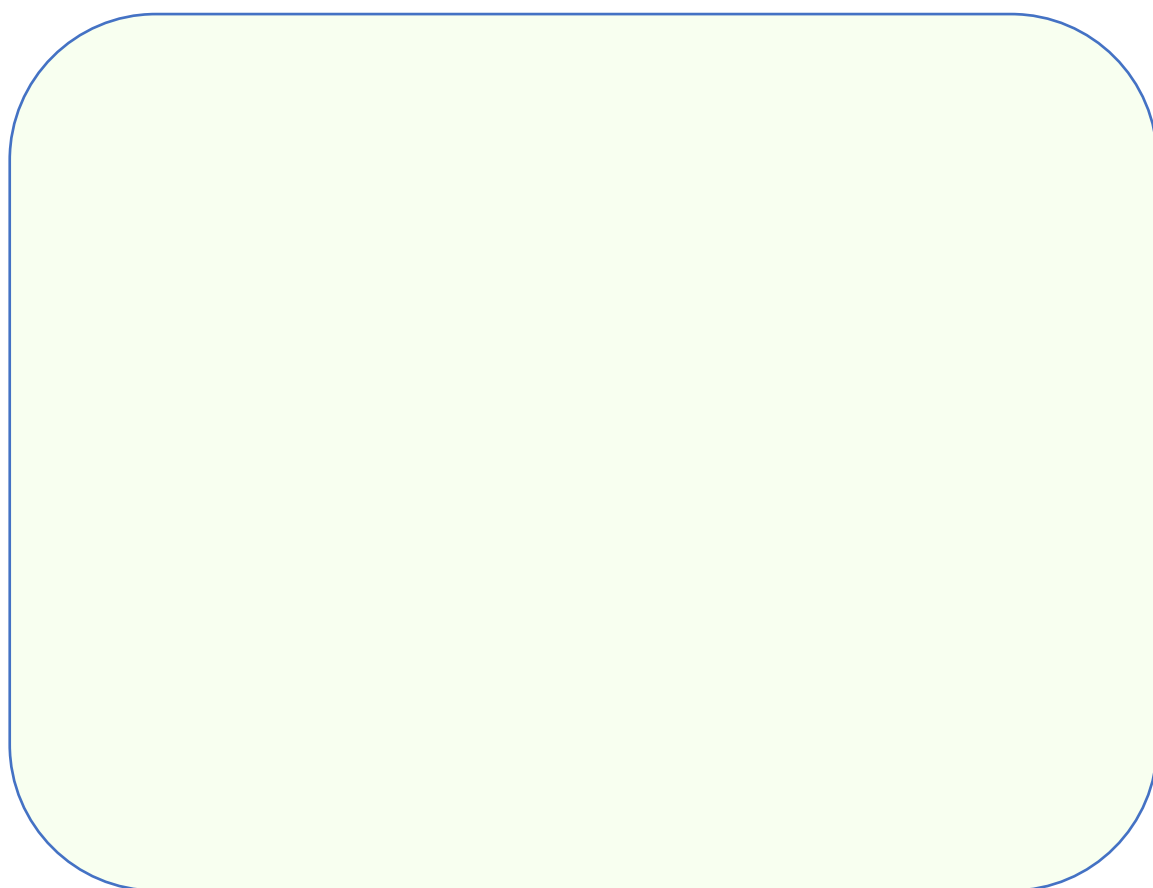
KARTA DO PRACY INDYWIDUALNEJ DLA RODZICA 2

Od kiedy można zaobserwować daną zmianę zachowania?

- Jak Pan/Pani myśli z czym związana jest zmiana zachowania?

- Czy rozmawiał/a Pan/Pani z dzieckiem na ten temat?

Po zakończeniu miniwykładu i części psychoedukacyjnej pracownik pomocy społecznej przekazuje klientowi kartę do sporządzenia notatek. Po wypełnieniu przez klienta Karty Pracy, pracownik odpowiada na pytania. Jeśli pracownik nie zna odpowiedzi na zadane pytania, informuje o tym klienta wskazując na czas i sposób udzielenia odpowiedzi.

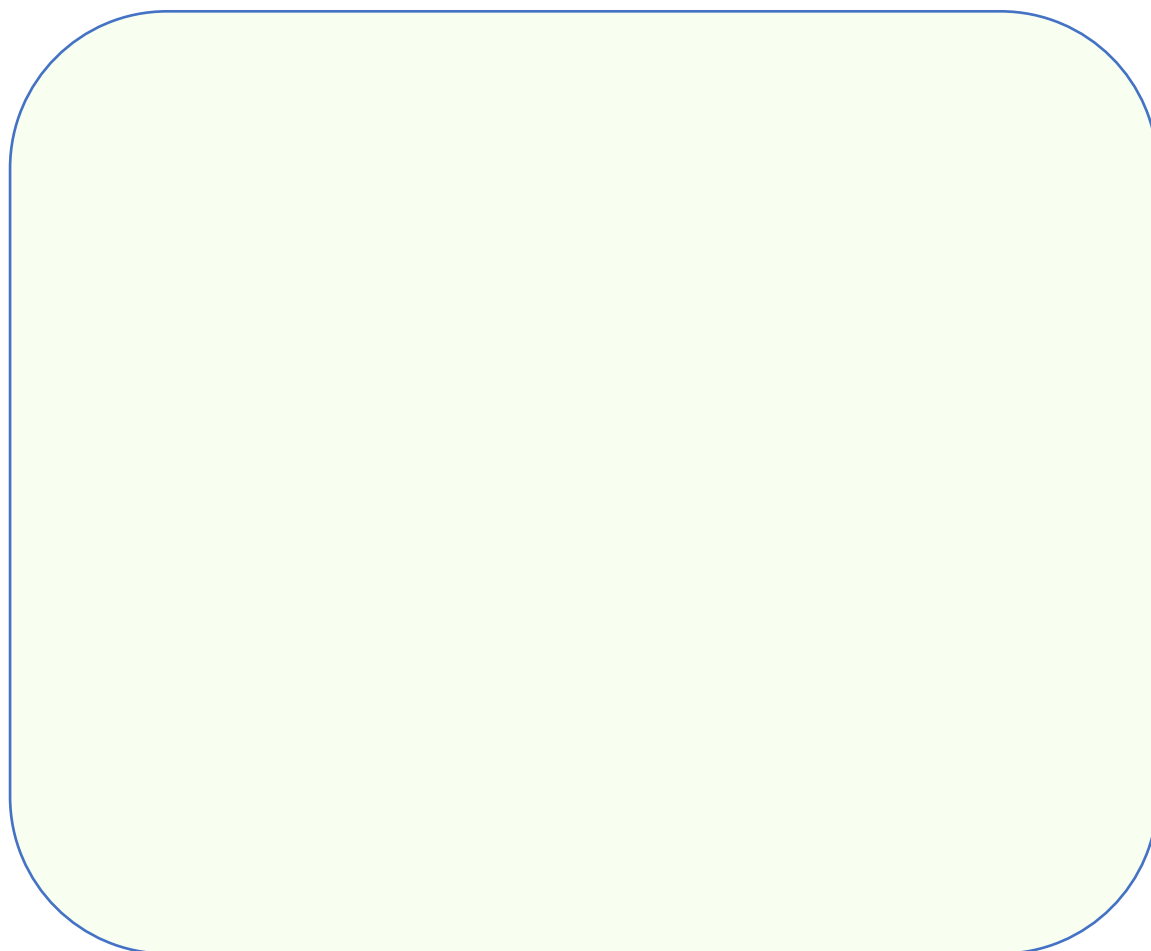


## ZADANIE DOMOWE – KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ DLA RODZICA / OPIEKUNA

### GDZIE I JAK UZYSKAĆ POMOC – MOJA STRATEGIA

Zadaniem rodzica / opiekuna jest wyszukanie możliwych miejsc, w których może uzyskać pomoc oraz rozeznanie rynku; co, gdzie i jak.

Wypisuje odpowiednia dla rodziny realne rozwiązania



### Spotkanie 3

Na początku pracownik pomocy społecznej udziela odpowiedzi na pojawiające się pytania i podsumowuje poprzednie spotkanie. Omawia z klientem wyszukane przez niego informacje.

Następnie pyta, co się zmieniło od ostatniej wizyty; notuje to, czego się dowiedział

Następnie pyta

- Czy podejmował Pan/Pani jakieś działania pomocowe w tej kwestii? Jeśli tak, to jakie? Jeśli nie, to z jakiego powodu?

- Czy dostał Pan/Pani sygnały o zmianie zachowania od innych osób lub instytucji (np. szkoła)?

Następnie pracownik pomocy społecznej wspólnie z rodzicem pracownik stara się ustalić adekwatną pomoc dla dorosłych i dziecka. Warto omówić trudności związane z korzystaniem z form pomocy, zarówno techniczne (np. odległość miejsca pomocy, niekorzystne godziny pracy, itp.), jak również emocjonalne (obawa, wstyd). Wspólnie można ustalić działania najbardziej priorytetowe, od których należy zacząć, i kto może w tym pomóc (dalsza rodzina, pracownicy pomocy społecznej, itp.)

S	M	A	R	T
ZDEFINIUJ SYTUACJĘ KONKRETNIE	KIEDY PODEJMIESZ DZIAŁANIE?	Czego byś chciał ? Jaki masz plan, żeby to zrobić? Konkretnie wypisz krok po kroku	Czy ten plan jest realny ?	Kiedy chcesz to zrobić? Podaj realną datę i czas

## KOMENTARZ I WNIOSKI