

JELENTKEZZEN A TRÉNINGRE, ÉS LEGYEN ÖNKÉNTES MENTÁLHIGIÉNÉS SEGÍTŐJE UKRÁN MENEKÜLT TÁRSAINAK!

A Terre des hommes Alapítvány egy 8 napos képzést hirdet, a WHO által kifejlesztett „Problem management Plus” módszertan elsajátítására. A PM+ egy alacsony intenzitású, rövid pszichológiai beavatkozás, amelyet laikus, önkéntes segítők nyújthatnak. A PM+ során a kliensek olyan stratégiákat tanulnak, amelyek segítenek a gyakorlati problémák kezelésében, viselkedés aktiválásával javítják a hangulatukat, csökkentik a stressz és a szorongás érzését, valamint erősítik a szociális támogatóhálózatot. A PM+ módszer bizonyított, hogy számos érzelmi nehézség esetén hasznos eszköz, amely javítja a mentális egészség és a pszichoszociális jólét aspektusait. A képzést bárki elvégezheti, nem kell hozzá pszichológiai végzettség. A képzés végén mindenki kap oklevelet, amely nemzetközi szinten ismert és elismert.

Kinek jó ez a képzés?

- 18 év feletti
- Ukrán és/vagy magyar nyelvet anyanyelvi szinten beszél
- Legalább középiskolai végzettsége van
- Középszinten beszél angolul (indokolt esetben kérhető tolmács)
- Részt tud venni napközben 8 egymást követő napon a képzésen
- Elkötelezett, hogy használja majd ezt a módszert más ukrán menekültek segítésére, és van is rá ideje is (ez egy nem fizetett, önkéntes tevékenység)
- Korábbi önkéntes tapasztalat előny
- Korábbi mentálhigiénás tapasztalat előny (pl. volt már ilyen jellegű problémája, amivel megküzdött)
- Microsoft office felhasználó szintű ismerete előny

A képzés részletei

Helyszín: Budapest

Képzők: *George Kanaris* és *Eleftheria Aravidou*, a Terre des hommes görögországi szervezetének szakértői, akik több éves tapasztalattal rendelkeznek a módszertan átadásában.

A képzés nyelve: angol

A részvétel díjmentes, és a helyszínen uzsonnát és ebédet mindennap biztosítunk.

A képzés időpontjai:

- 2023. április 25., 26., 27., 28., illetve május 2., 3., 4., 5., minden nap 8.30 és 15.00 óra között.

A tanfolyam elvégzéséről oklevelet kapnak mindazok, akik a képzési idő legalább 85%-án részt vettek.

Jelentkezés

A diana.goncz@tdh.ch e-mail címre egy rövid angol bemutatkozó szöveggel április 18-ig.



Terre des hommes
Helping children worldwide.



PROBLÉMA KEZELÉS PLUSZ

Egyéni pszichológiai segítség hátrányos helyzetű közösségekben élő, és szorongással küzdő felnőtteknek

Mi a PM+?

Probléma kezelés plusz egy, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által kifejlesztett, alacsony intenzitású, rövid pszichológiai beavatkozás, amelyet paraprofessionálisok - képzett laikus segítők - nyújthatnak, feladat átterhelés elvének^[1] alkalmazásával

[1] A feladat átterhelés a feladatok ésszerű újraelosztását jelenti az egészségügyben dolgozók közt. Adott esetben a magasan képzett dolgozóktól a rövidebb képzéssel és kevesebb képességgel rendelkező dolgozókhöz kerülnek át bizonyos feladatok a hatékonyabb egészségügyi ellátás érdekében

Kinek jó a PM+?

16 évnél idősebbek, akiket valamilyen viszontagság ért (pl. Konfliktus miatti menekülés, erőszak), akik a szorongással járó enyhe vagy közepes tüneteket vagy viselkedést mutatnak.

Mi történik a PM+ során?

A kliensek stratégiákat tanulnak a gyakorlati problémáik, és a hangulatuk javítására, bizonyos viselkedések aktivizálásán keresztül, mellyel csökkenteni tudják a stresszt és szorongást, és erősíthetik a társadalmi támogatói hálózatukat.

Milyen hosszú a PM+?

Körülbelül 5 egyéni, 90 perces beszélgetés, plusz két felmérés (előtte és utána).

Ki az aki ezt nyújtja?

PM+ segítők, akiket erre képeztek, de nem pszichológusok, és, akiknek a munkáját pszichológusok felügyelik. A beszélgetés a kliens anyanyelvén folyik tolmácsolás vagy kulturális mediáció nélkül.

Kinek nem való a PM+?

A PM+-t nem arra fejlesztették ki, hogy segítse a súlyos mentális, neurológiai vagy kábítószerrel összefüggő betegségben szenvedőket. A PM+ továbbá nem alkalmas eszköz mentális rendellenességek diagnosztizálására, bár valószínűleg segíthet a hangulati és szorongásos nehézségekkel küzdő embereknek, és eredményezheti a célzottabb szakemberekhez való beutalást.



The Well-U project is being co-funded
by the European Union

