

УПРАВЛІННЯ ПРОБЛЕМАМИ ПЛЮС

РЕЄСТРУЙТЕСЯ НА ТРЕНІНГ І СТАНЬТЕ ВОЛОНТЕРОМ З ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ СВОЇХ УКРАЇНСЬКИХ СПІВВІТЧИЗНИКІВ-БІЖЕНЦІВ!

Фундація «Terre des hommes» оголошує 8-денний навчальний курс за методикою «Problem management Plus» (Управління проблемами Плюс, (УП+), розробленою ВООЗ. УП+ – це коротке психологічне втручання низької інтенсивності, яке може бути здійснене непрофесійними волонтерами-помічниками. Під час УП+ клієнти вивчають стратегії, які допоможуть їм вирішувати практичні проблеми, покращити настрій шляхом активізації поведінки, зменшити відчуття стресу та тривоги, а також зміцнити мережу соціальної підтримки. Метод ПМ+ виявився корисним інструментом для подолання цілої низки емоційних труднощів, покращення аспектів психічного здоров'я та психосоціального благополуччя. Тренінг може пройти будь-хто, ніякої спеціалізованої освіти у сфері охорони психічного здоров'я не потрібно. По закінченню навчання кожен отримує сертифікат, який визнається і на міжнародному рівні.

Цей тренінг корисний для осіб

- віком старше 18 років,
- які володіють українською та/або угорською мовою на рівні рідної,
- мають щонайменше середню освіту,
- володіють англійською мовою на середньому рівні (за необхідності може бути запрошений перекладач),
- можуть відвідувати тренінги протягом 8 днів поспіль в денний час,
- прагнуть використовувати цей метод для допомоги іншим українським біженцям і мають на це час (це неоплачувана, добровільна діяльність).
- Попередній досвід волонтерства є перевагою.
- Попередній досвід у сфері охорони психічного здоров'я є перевагою (наприклад, ви вже мали подібні проблеми, з якими вдалося справитися).
- Знання Microsoft Office на рівні користувача є перевагою.

Деталі тренінгу

Тренінг проходитиме у Будапешті, тренери: Джордж Канаріс та Елефтерія Аравіду, експерти грецької організації «Terre des hommes», які мають багаторічний досвід у впровадженні цієї методології. Мова тренінгу – англійська. Участь безкоштовна. Перекуси та обіди щодня надаються на місці проведення тренінгу!
Дата проведення тренінгу: 25, 26, 27, 28 квітня, 2, 3, 4, 5 травня 2023 року, з 8.30 до 15.00. Сертифікат про завершення отримають ті, хто відвідав щонайменше 85% тренінгу.

Подання заявки

Надішліть короткого мотиваційного листа англійською мовою на електронну адресу diana.goncz@tdh.ch до 18 квітня.



Terre des hommes
Helping children worldwide.



УПРАВЛІННЯ ПРОБЛЕМАМИ ПЛЮС

Індивідуальна психологічна допомога для дорослих у стані дистресу в громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин.

Що таке УП+?

Управління проблемами Плюс – це розроблене Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВНО) короточасне психологічне втручання низької інтенсивності, яке проводиться парапрофесіоналами – навченими непрофесійними помічниками, що використовують принцип[1] перекладання завдань.

[1] Перекладання завдань означає розумний перерозподіл завдань між медичними працівниками.

Там, де це доречно, завдання передаються від висококваліфікованих працівників до тих, хто має меншу підготовку та кваліфікацію, щоб забезпечити більш ефективну медичну допомогу

Хто може отримати користь від УП+?

Особи віком старше 16 років та дорослі, які постраждали від будь-яких несприятливих обставин (наприклад, вимушене переміщення, насильство), переживають дистрес і демонструють симптоми та поведінку, пов'язані із загальними проблемами психічного здоров'я від легкого до помірного ступеня тяжкості

Що відбувається під час УП+?

Клієнти навчаються стратегіям вирішення практичних проблем та покращення настрою шляхом активізації певних моделей поведінки для зменшення відчуття стресу та тривоги, а також зміцнення мережі соціальної підтримки.

Як довго триває УП+?

УП+ складається з приблизно п'яти (5) індивідуальних сесій по 90 хвилин, а також двох оцінок (до і після).

Хто надає цю послугу?

Фасилітатори УП+, які пройшли для цього підготовку, але не є психологами, і робота яких контролюється психологами. Розмова ведеться рідною мовою клієнта без перекладу або культурного посередництва.

Для кого не підходить УП+?

УП+ не призначене для допомоги людям з серйозними психічними, неврологічними захворюваннями або розладами, спричиненими вживанням психоактивних речовин. Крім того, УП+ не є інструментом, придатним для діагностики психічних розладів, хоча воно може допомогти людям з проблемами настрою та тривожністю і може призвести до більш цілеспрямованого перенаправлення до спеціалістів з приводу проблем психічного здоров'я.



Terre des hommes
Helping children worldwide.

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

