



Interreg

Latvija-Lietuva

Eiropas Reģionālās attīstības fonds



EIROPAS SAVIENĪBA

Palīdzības sistēma pacientu ģimenēm

PROGRAMMA INDIVIDUĀLAI KONSULTĀCIJAI KRITISKAJĀ SITUĀCIJĀ

Programmas nosaukums	PROGRAMMA INDIVIDUĀLAI KONSULTĀCIJAI KRITISKAJĀ SITUĀCIJĀ
Mācību ilgums	36 stundas vai pēc vajadzības. Programma tiek piemērota individuāli
Apgūtās kompetences	Programmā tiks attīstīts ieradums koncentrēties uz „šeit un tagad” pieredzi - jaunu sajūtu un ķermeņa fizioloģisko sajūtu atpazīšanu, sajūtu un apzināšanos; stiprina spēju atpazīt sensibilizētas, apspiestas jūtas un ķermeņa sajūtas, kuru apspiešana izpaužas kā nomākts / apātisks / aizkaitināms vai saspringts garastāvoklis bez iemesla; stiprina cilvēka dabisko pašregulāciju. Atklāt un nostiprināt pašpalīdzības rīkus, nenoliedzot vai nenovērtējot dabisko nepieciešamību pēc vides atbalsta. Palīdz noteikt nenovērtētās vajadzības, vēlmes, sapņus. Mērķis būs „pabeigt nepabeigtas” neatrisinātas situācijas, attiecības, vajadzības. Pabeigšana var nozīmēt samierināšanos, piedošanu, vājākas cerības, izstāšanos vai otrādi - pārmaiņu uzsākšanu attiecībās / uzvedības maiņu utt.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, kā arī tiesu psihiatrijas pacientiem

Īss programmas apraksts

Kamēr esam veseli, mēs uztveram veselību kā pašsaprotamu un esam neaizskārami. Smagas slimības diagnoze liek mums pēkšņi mainīt pieņēmumus par personīgās pasaules drošību un uzticamību. Pastāv uzskats, ka tā, kā tas bija, vairs nebūs. Protams, šādu pieredzi pavada ārkārtīgi spēcīgas negatīvas emocijas. Zinot prāta, emociju un ķermeņa ciešās saites, spēcīga pieredze ārkārtīgi kaitē cilvēkam ar nopietnu slimību. Ilgtermiņa spriedze, dusmas, trauksme un depresija ir to emociju sarakstā, kas ir īpaši bīstamas veselībai. Ikviens dzīvi var pielīdzināt karuseļiem - ir kāpumi un kritumi. Saskaņoties ar kritienu vai dzīves grūtībām, cilvēks pats izvēlas ārstēšanas metodi. Bet, tāpat kā drosmīgāk braukt divtātā ar karuseļiem, tā ir efektīvāk to darīt ar citas personas palīdzību, pārvarot dzīves grūtības. Šajā gadījumā individuāla konsultācija kļūst īpaši efektīva. Tās laikā cilvēks, kurš dzīvē saskarās ar kādu problēmu vai kritisku situāciju, ar speciālista palīdzību meklē problēmas risinājumus, apgūst jaunas uzvedības metodes, skaidro problēmu cēloņus un maina attieksmi pret tām. Individuālas konsultācijas var palīdzēt risināt dažādas grūtības, piemēram, mīļotā zaudējumu, krīzi, starppersonu problēmas vai vienkārši uzlabot dažus savas dzīves aspektus.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	18
1.	Sociālā darba modeļi un individuāla konsultācija ar indivīdu	2
1.1.	Krīzes intervences modeļi	2
1.2.	Problēmu risināšanas modeļi	2
1.3.	Uz risinājumu orientēts modeļi	2
2.	Individuālā darba posmi (konsultācijas) ar klientu	2
2.1.	Preliminārie un sākotnējie posmi.	2
2.2.	Informatīvo, diagnostisko un terapeitisko interviju īpatnības	2

2.3.	Konfrontācija un konfidencialitāte	2
2.4.	Individuālā darba un konsultāciju pabeigšanas posmi	2
II	Praktiskā apmācība	16
1.	Iepazīstieties un pārbaudiet individuālās konsultācijas ar indivīdu metodes modeļus.	8
2.	Praktiski izmēģināt pielietot individuālā darba (konsultācijas) posmus ar klientu.	8
III	Zināšanu noslīguma novērtējums, kopsavilkums	2
	Kopā:	36

SOCIĀLĀ UN SADZĪVES PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	SOCIĀLĀ UN SADZĪVES PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Spēs pieņemt pareizos lēmumus un risināt problēmas; domāt radoši un kritiski; sazināties ar indivīdiem un sabiedrību; iepazīt sevi; būt empātiskam; pārvaldīt emocijas un pārvarēt stresu.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, kā arī tiesu psihiatrijas pacientiem

Īss programmas apraksts

Mācību programma ir izstrādāta, lai sagatavotu cilvēkus ar garīga rakstura traucējumiem veiksmīgi pielāgoties dzīvei, vienaudžus un pieaugušos, pretoties psihoaktīvām vielām. Pasaules Veselības organizācija “dzīves prasmes” definē kā “spēju palīdzēt cilvēkam pielāgoties ikdienas dzīvei, adekvātu un pozitīvu uzvedību”. Sociālās un sadzīves prasmes ir personas spēja uzvesties tā, lai viņa varētu sadzīvot ar citiem cilvēkiem un cilvēku grupām, sazināties un sadarboties. Sociālās un sadzīves prasmes ļauj cilvēkam nodibināt sociālās attiecības, efektīvi risināt dažādas dzīves problēmas, palīdz pretoties sociālajam spiedienam, izprast psiholoģiskās problēmas, analizēt nepareizas uzvedības izpausmes, tās labot, tādēļ tās ir jāattīsta.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē, tiks uzlabotas personas sociālās un sadzīves prasmes. Praktisko nodarbību laikā tiks attīstīta prasme koriģēt neatbilstošās prasmes.

Pabeidzot apmācību saskaņā ar šo programmu, individuālās intervijas laikā tiks veikts galīgais zināšanu novērtējums.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	12
1.	Sociālās pamatprasmes: kas tas ir? (es un citi, kontaktu veidošana; spēja tuvojties; sveiciena rituāli; pašprezentācija; kopīgu darbību ierosināšana; kontaktu uzturēšana; konfliktu risināšana; ģimene un veselība, sociālo saišu pārtraukšana).	2
2.	Sociālo prasmju jēdziens (seku pieņemšana; ētiska uzvedība; ārkārtas situācijas; jūtu izpausme; pozitīva attieksme pret sevi; pārvietošanās pilsētā; atbildīga uzvedība; jautājumu formulēšana un atbildēšana; vadītāju pieņemšana; uzvedība grupā; konfliktu risināšana; diskusijas) un opozīcija; palīdzēšana citiem; grupas aktivitātes; sarunu atbalsts; pozitīva attieksme pret citiem).	4
3.	Sadzīves prasmju jēdziens (personīgā higiēna; pārtika un uzturs, aktivitātes, atpūta, fiziskās aktivitātes, ķermeņa aizsardzība (drošības prasmes); vide un veselība (ekoloģiskā izglītība); pašnodarbinātība; rūpes par vidi; pašaprūpe; uzvedība pie ēdamgalda; norādījumu ievērošana; darba pabeigšana, tiekšanās pēc kvalitātes, attieksme pret citu īpašumu,	4

	kaitīgi ieradumi.	
4.	Esošās un iegūtās prasmes. To korekcija.	2
II	Praktiskā apmācība	23
1.	Sociālo prasmju attīstība.	8
2.	Sadzīves prasmju attīstīšana.	8
3.	Iepazīstieties ar prasmju korekcijas galvenajiem elementiem praksē.	5
III	Zināšanu noslīguma novērtējums, kopsavilkums	1
	Kopā:	36

EMOCIONĀLĀS (SOCIĀLĀS) KOMPETENCES IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	EMOCIONĀLĀS (SOCIĀLĀS) KOMPETENCES IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas vai vairāk pēc vajadzības (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Apgūt kompetences šādās prasmju jomās: savu emociju uztvere un vadīšana, pozitīvu mērķu izvirzīšana un sasniegšana, rūpes un rūpes par citiem, pozitīvu attiecību veidošana un uzturēšana ar citiem, pareiza starppersonu attiecību pārvaldība; atbildīgu lēmumu pieņemšanu.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, kā arī tiesu psihiatrijas pacientiem

Īss programmas apraksts

Pēdējā laikā arvien vairāk tiek runāts par emocionālo (sociālo) izglītību un tās pozitīvo ietekmi uz indivīdu garīgo veselību. Emocionālās (sociālās) kompetences ir spēja strādāt kopā ar citiem, produktīvi apgūt noteiktas pozitīvas prasmes, veikt vissvarīgākās lomas ģimenē, sabiedrībā, darba vietā. Tāpēc emocionālā sociālā izglītība tiek organizēta tā, lai indivīdi (bērni un pieaugušie) (t.i., ne tikai pacienti, bet arī viņu radnieki) iegūtu zināšanas, attieksmi, prasmes un kompetences, kas nepieciešamas garīgās veselības stiprināšanai un uzturēšanai.

Sociālā emocionālā izglītība tiek organizēta kā process, kura laikā indivīdi iegūst zināšanas, attieksmi, prasmes un kompetences šādās jomās: savu emociju uztvere un vadība, pozitīvu mērķu izvirzīšana un sasniegšana, rūpes par citiem, pozitīvu attiecību veidošana un uzturēšana ar citiem, pareiza starppersonu attiecību situācijas vadība, atbildīga lēmumu pieņemšana. Personas domas un uzvedību nosaka emocijas, kas rodas no pieredzes un atmiņām, kas veido iekšējo attieksmi, uzskatus un vērtības. Emocionāli inteliģents cilvēks ir tas, kurš iemācās novērot sevi. Pašrefleksija, pārdomas un sevis maiņa vēlamajā virzienā - emocionāli intelektuāla cilvēka priekšrocības un instruments, kas rada apstākļus iekšēja „laimes” stāvokļa radīšanai, vēlamajām attiecībām ar sevi un citiem cilvēkiem. Sociālās un emocionālās kompetences attīstās konsekventi. Indivīdiem agrīnā vecumā ir jāpārzina sevi, savas emocijas, stiprās un vājās puses, un pēc tam jāiemācās pārvaldīt savas emocijas, kļūt par savas dzīves vadītājiem, organizatoriem, atbildīgiem un pārliecinātiem pilsoņiem. Mācoties iepazīt sevi un pārvaldīt emocijas, nostiprinās viņu spēja saprast citus cilvēkus, empātija, tolerance. Iegūstot spēju būt empātiskam, viņi var veidot labas attiecības, iemācīties komunicēt, strādāt kopā, mierīgi atrisināt konfliktus. Šīs prasmes ir izšķirošas, lai pieņemtu atbildīgus lēmumus, uzņemtos personisku, sociālu un morālu atbildību.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē. Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums un programmas kopsavilkums.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	16
1.	Emocionālās (sociālās) kompetences jēdziens. Kā tās var mums palīdzēt?	2
2.	Emocionālo (sociālo) kompetenču attīstība:	

2.1.	Pašapziņa (labas emociju un vērtību zināšanas, kas kalpotu noturībai un spējai sevi ierobežot: precīza sevis uztvere, savu spēku, vajadzību un vērtību atzīšana, aktīva darbība, garīgums, emociju identificēšana un atpazīšana).	2,5
2.2.	Atbildīga lēmumu pieņemšana (morāli un konstruktīvi lēmumi, kas saistīti ar personisko un sociālo uzvedību, problēmu identificēšana, situācijas analīze, problēmu risināšana, rīcība, novērtēšana, personīgā, sociālā morālā atbildība).	2,5
2.3.	Starppersonu attiecības (pozitīvu attiecību veidošana, komandas darbs, efektīva konfliktu risināšana: komunikācija, sociālā iesaistīšanās, attiecību veidošana, sadarbības darbs, sarunu prasmes, atteikšanās prasmes, konfliktu pārvaldība, spēja meklēt un atrast palīdzību).	2,5
2.4.	Sociālā apziņa (izpratne un empātija pret citiem, spēja paskatīties no citas skatupunkta, empātija, sociālās daudzveidības atzīšana, atbildība par citiem).	2,5
2.5.	Pašpārvalde (emociju un uzvedības vadība, lai sasniegtu savus mērķus: impulsivitātes kontrole, stresa pārvaldība, motivācija un disciplīna, mērķu noteikšana, organizatoriskās prasmes).	2,5
3.	Sociāli emocionālo kompetenciju veidošanās un to ietekme uz dzīves kvalitāti un mācīšanos.	1,5
II	Praktiskā apmācība	19
1.	Emocionālo (sociālo) kompetenču praktiskā attīstība	19
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	1
	Kopā:	36

PSIHOEDUCĀCIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	PSIHOEDUCĀCIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Personas varēs atpazīt un izteikt jūtas, saprast savu saziņas veidu attiecībās, saprast savas robežas attiecībās, varēs izvēlēties veidus, kā izturēties stresa, konflikta situācijās.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Mācību programma ir izstrādāta, lai apmācītu cilvēkus ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientus).

Personas, kas mācās, izmantojot šo programmu, iegūs zināšanas un prasmes par slimībām un veselību, pamatojoties uz zinātniskām medicīnas un psiholoģijas teorijām, lai pacients labāk apzinātos savu stāvokli un uzlabotu sadarbību ārstēšanas procesā. Psihoeducācija ir informācijas sniegšana pacientiem un viņu tuviniekiem par garīga rakstura traucējumiem, agrīnās psihozes recidīva simptomiem, faktoriem, kas veicina un novērš garīgo traucējumu rašanos, ārstēšanas metodes, to izmantošanas priekšrocības un trūkumus.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja atbildēts pareizi uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiek uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	11
1.	Kas ir psihoeducācija un kāpēc tā ir svarīga?	0,5
2.	Emociju un ķermeņa sajūtu atpazīšana, to konstruktīvā izpausme.	1,5
3.	Pašizziņa grupā, izmantojot attiecības ar citu.	1,5
4.	Komunikācijas prasmes un grūtības.	1,5
5.	Robežu apzināšana attiecībās.	1,5
6.	Stresa sekas konflikta situācijās.	1,5
7.	Pašpalīdzība, pašapziņa.	1
8.	Radošums - emocionālā stāvokļa uzlabošanai.	1
9.	Jaunākie pētījumi par cilvēka psiholoģiju.	1
II	Praktiskā apmācība	24
1.	Palīdzēt atpazīt emocijas un ķermeņa sajūtas un iemācīt tos konstruktīvi izteikt.	3
2.	Palīdziet identificēt sevi grupā, veidojot attiecības ar citu.	3
3.	Palīdzēt uzlabot komunikācijas prasmes; identificēt iemeslus, kas traucē	3

	sazināties.	
4.	Palīdzēt saprast kontakta robežas attiecībās.	3
5.	Palīdzēt analizēt stresa ietekmi konflikta situācijās.	3
6.	Palīdzēt attīstīt spēju sniegt pašpalīdzību, stiprināt pašapziņu.	3
7.	Palīdzēt attīstīt radošumu un spēju to pielietot, sava emocionāla stāvokļa uzlabošanai.	3
8.	Sniegt jaunākos pētījumus par cilvēka psiholoģiju.	3
III	Zināšanu nosléguma novērtējums	1
	Kopā:	36

CILVĒKU AR DEĢENERATĪVĀM SLIMĪBĀM NOVĒROŠANA UN PERSONĀLA APMĀCĪBA, KAS STRĀDĀ AR ŠIEM PACIENTIEM

Programmas nosaukums	CILVĒKU AR DEĢENERATĪVĀM SLIMĪBĀM NOVĒROŠANA UN PERSONĀLA APMĀCĪBA, KAS STRĀDĀ AR ŠIEM PACIENTIEM
Mācību ilgums	36 stundas vai pēc vajadzības
Apgūtās kompetences	Personas varēs atpazīt slimības simptomus, varēs novērtēt pakalpojumu nepieciešamību pacientiem, kuri cieš no deģeneratīvām nervu sistēmas slimībām, kā arī varēs izstrādāt individuālu aprūpes un palīdzības plānu.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, tiesu psihiatriskiem pacientiem un personāls, kas strādā ar cilvēkiem, kuri cieš no deģeneratīvām nervu sistēmas slimībām.

Īss programmas apraksts

Centrālās nervu sistēmas deģeneratīvās slimības izpaužas ar atkārtotiem vai nepārtraukti progresējošiem neiroloģiskās disfunkcijas simptomiem, kas pakāpeniski noved pie neatgriezeniskas invaliditātes. Šīs slimības visbiežāk skar jauniešus darbaspējīgā vecumā, kuru dzīves kvalitāti būtiski ietekmē daudzi slimības simptomi. Slimības simptomu loks ir plašs un var pasliktināt visas CNS funkcijas. Pacientus visbiežāk traucē nogurums, garastāvokļa maiņa, atmiņas traucējumi, ekstremitāšu vājums un nejutīgums, maņu, koordinācijas, redzes traucējumu simptomi, kā arī urīnceļu un defekācijas traucējumi. Dažus simptomus ir viegli diagnosticēt un ārstēt, savukārt citus - ir daudz grūtāk labot vai tie nereaģē uz ārstēšanu, un tiem nepieciešama nopietna ārstējošā, ārsta pieredze un profesionalitāte, pacietība un jutīgums, kā arī cieša sadarbība starp medicīnas personālu un pacientu. Visos gadījumos samierināšanās process ar slimību ir ļoti svarīgs. Cilvēki ar minētām slimībām bieži saka, ka ir nepieciešams draudzēties ar šo slimību. Optimisms, tuvu cilvēku atbalsts, informācijas meklēšana un komunikācija ar cilvēkiem ar līdzīgām slimībām palīdz pārvarēt samierināšanās periodu.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē. Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums, zināšanu kopsavilkums.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	25
1.	Deģeneratīvas nervu sistēmas slimības.	2
2.	Multiplās sklerozes simptomi, to ārstēšanas un aprūpes principi (vispārējie simptomātiskās ārstēšanas principi; spastiskums, nogurums, trīce un ataksija, acu kustību traucējumi, vestibulārie traucējumi, sāpes, kognitīvās funkcijas, miegs, veģetatīvie traucējumi, paroksizmaļie simptomi, urinēšana, defekācija, seksuālās disfunkcijas ārstēšanas principi).	7
3.	Uz personību vērsta uzraudzība, komunikācija un kopīga lēmumu pieņemšana	2

4.	Uzraudzības mērķu noteikšana, iepriekšēja plānošana un uzraudzības nepārtrauktība	2
5.	Gaidāmās nāves prognozēšana un savlaicīga atzīšana	2
6.	Izvairīšanās no agresīvas, pastiprinošas vai bezjēdzīgas ārstēšanas	2
7.	Optimāla simptomu ārstēšana un komforta nodrošināšana	2
8.	Psihosociālais un garīgais atbalsts	2
9.	Palīdzība ģimenēm un viņu iesaistīšana pacientu aprūpē	2
10.	Veselības aprūpes speciālistu komandas apmācība	2
II	Praktiskā apmācība	10
1.	Izstrādājiet aprūpes un palīdzības plānu pacientam kurš cieš no deģeneratīvas nervu sistēmas slimības.	10
III	Zināšanu noslīguma novērtējums, kopsavilkums.	1
	Kopā:	36

PSIHOSOCIĀLĀS INTERVENČES PROGRAMMA GARĪGĀS SLIMĪBAS GADĪJUMĀ

Programmas nosaukums	PSIHOSOCIĀLĀS INTERVENČES PROGRAMMA GARĪGĀS SLIMĪBAS GADĪJUMĀ
Mācību ilgums	36 stundas (piemērojams individuāli vai grupā)
Apgūtās kompetences	Personas uzlabos savu dzīves kvalitāti, ierobežos viņu negatīvo pieredzi saistībā ar psihosociālo ievainojamību un palīdzēs radīt atbalstošu (atbalstošu, radošu, sociālo tīklu un citu kopienas resursu) vidi.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

Psihosociālā rehabilitācija sastāv no trim posmiem: novērtēšana (diagnostika), plānošana un ieviešana. Lai gan garīgās veselības aprūpei ir nepieciešamas pārredzamas un ētiski līdzsvarotas attiecības starp biomedicīnas un psihosociālajām intervencēm, pārredzams un publisks dialogs par dažādu ārstēšanas metožu efektivitāti un ieguvumiem, šī vienprātība vēl nav panākta daudzās valstīs, tostarp Lietuvā. Psihosociālo ieviešanu pasākumu īstenošana, kas saistīta ar cerībām uzlabot personas / klienta dzīves kvalitāti, ir vērsta uz to, lai ierobežotu esošo negatīvo pieredzi saistībā ar psihosociālo ievainojamību un radītu labvēlīgu vidi. Šis process apvieno dažādas profesionālās darbības (ārstēšana, psihoterapija, sociālais atbalsts).

Psihosociālās ieviešanas programma ir plānveida un sistemātisku pasākumu kopums cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem un viņu radiniekiem. Psihosociālās rehabilitācijas procesā speciālisti ievēro principu "izvēlēties - saņemt - paturēt", saskaņā ar kuru klients identificē sev svarīgo (piemēram, izvēlas alternatīvu palīdzību (ārstēšanu, psihoterapiju, īpašu sociālo atbalstu) vai piedalās vēlamās aktivitātēs, kas stiprina apņemšanos, pašapziņu un vides apziņu, sniedz iespēju veidot vai uzturēt sociālo tīklu) (Anthony, Cohenm, Fark, 1998).

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	15
1.	Psihosociālās ieviešanās jēdziens un pakalpojumu sniedzēji.	2
2.	Pacienta novērtējums par psihosociālu ieviešanos (psihiskā stāvokļa, uzvedības, psihosociālās funkcionēšanas īpatnību, alkohola un citu psihoaktīvo vielu lietošanas novērtējums, izrakstīto vai pašu izvēlēto medikamentu lietošana, ārstēšanas režīma ievērošana, pacienta pašaprūpe, ikdienas spējas vai pašaprūpes, uztura vai uztura trūkums, mājsaimniecības darbi, finanšu pārvaldība, darbs, nodarbinātība vai vides un bērnu aprūpes prasmes, pacienta mērķi un motivācija (nepieciešamība pēc pārmaiņām un apņemšanās mainīties), iekšējie resursi (izpratne par sevi un vidi), pacienta psihosociālā vide (izglītība, darba pieredze un iespējas, klātbūtne, finansiālais stāvoklis, mājoklis utt.) un tās resursi.	5
3.	Psihosociālās ieviešanās plāna sastādīšana	2
4.	Tieša prasmju apmācība (-s) un programmēšana.	2

5.	Resursu koordinēšana un pielāgošana (lietu pārvaldība).	2
6.	Izmaiņu novērtējums	2
II	Praktiskā apmācība	20
1.	Novērtējiet pacientu psihosociālās iejaukšanās.	4
2.	Izstrādājiet psihosociālas iejaukšanās plānu.	4
3.	Prasmju praktiskā apmācība, atbilstošu resursu izvēle.	10
4.	Praktiski novērtējiet izmaiņas.	2
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	1
	Kopā:	36

PROGRAMMA PAR KOPIENAS IESAISTĪŠANA CILVĒKU AR GARĪGIEM TRAUCĒJUMIEM INTEGRĀCIJAS PROCESĀ

Programmas nosaukums	PROGRAMMA PAR KOPIENAS IESAISTĪŠANA CILVĒKU AR GARĪGIEM TRAUCĒJUMIEM INTEGRĀCIJAS PROCESĀ
Mācību ilgums	36 stundas
Apgūtās kompetences	Personas varēs paši novērtēt sabiedrisko pakalpojumu nepieciešamību. Uzziniet par kopienas pakalpojumu klāstu noteiktā vidē.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

Cilvēku ar invaliditāti sociālās integrācijas politika pēdējos gados ir mainījusies no palīdzības, kā vienīgā līdzekļa cilvēka attīstībai, uz cilvēka atbalsta politiku, nodrošinot neatkarību, integrāciju vietējās kopienās un sabiedriskajā dzīvē kopumā. Psihosociālā rehabilitācija (turpmāk tekstā – PSR) ir process, kas dod iespēju cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem un invaliditāti sasniegt optimālu patstāvīgas funkcionēšanas līmeni sabiedrībā. Tas ietver gan indivīda spēju uzlabošanu, gan vides maiņu, lai cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem radītu pēc iespējas labāku dzīves kvalitāti. PSR stratēģijas ir pielāgotas lietotāju vajadzībām, rehabilitācijas atrašanās vietai (slimnīcām vai kopienām) un tās valsts kultūras, sociālajiem un ekonomiskajiem apstākļiem, kurā tā notiek. PSR procesā ir iesaistīti paši pakalpojumu lietotāji, kā arī profesionāļi, ģimenes locekļi, darba devēji, dažādu pašvaldības dienestu darbinieki un pati sabiedrība. Īpašuma zvejnieku kopienu psihiatriskā vadība balstās uz klienta vajadzību novērtējuma rezultātiem un klienta individuālo ārstēšanas un rehabilitācijas plānu. Daudzu pacientu ar garīgiem traucējumiem stāvoklis ir ievērojami atkarīgs no ģimeņu materiālā un emocionālā atbalsta. Šādas ģimenes nereti piedzīvo stresa situācijas, dzīvojot kopā ar cilvēku ar garīgiem traucējumiem, tāpēc palīdzība jāsniedz ne tikai pacientiem, bet arī viņu ģimenes locekļiem, tādējādi nodrošinot labākus psihosociālās rehabilitācijas rezultātus.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē. Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums, kopsavilkums.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	20
1.	Kopienas jēdziens.	2
2.	Integrācijas jēdziens un iespējas. Integrācijas posmi.	6
3.	Ētika ir pilnvarojošas kopienas pamats.	2
4.	Starpiestāžu sadarbība (sadarbība un savstarpēja cieņa; savstarpēja pieņemšana, cieņa, uzticēšanās; pozitīvu strīdu, pretrunu un konfliktu novērtēšana kā biedru darbība, komandas darbaspēja, labas un oriģinālas lēmumu pieņemšanas metodes; dalībnieku uzmanība un spēcīga komandas piederības sajūta; augsta katra dalībnieka motivācija, komandas mērķu īstenošana; individuālās saistības un komandas pienākumi; vadības funkciju sadalījums; spēja novērtēt savas darbības veiksmi un neveiksmi, izdarot atbilstošus secinājumus, kas koriģē turpmāko sadarbību).	6

5.	Kopienas pakalpojumi un to spektrs.	4
II	Praktiskā apmācība	15
1.	Palīdziet personai pašnovērtēt savas vajadzības, prasmes un spējas.	5
2.	Iepazīstiniet personu ar veidiem, kā meklēt kopienas pakalpojumus.	5
3.	Palīdziet personai sagatavot kopienas pakalpojumu plānu.	5
III	Zināšanu noslēguma novērtējums, kopsavilkums	1
	Kopā:	36

INDIVIDUĀLĀ PSIHOLOĢISKĀS PALĪDZĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	INDIVIDUĀLĀ PSIHOLOĢISKĀS PALĪDZĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	22 stundas
Apgūtās kompetences	Iegūt zināšanas par individuālās psiholoģiskās palīdzības iespējām. Iemācīsies tikt galā ar emocionālām un uzvedības problēmām. Apgūs alternatīvus rīcības veidus, atbildību, neatkarīgu lēmumu pieņemšanu.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Individuālās konsultācijas būtība ir kontakts starp pacientu un konsultantu, kura mērķis ir palīdzēt pacientiem uzzināt un saprast, kas notiek viņu dzīves telpā, iemācīties jēgpilni sasniegt savu mērķi, saprātīgi izvēloties un risinot emocionālās un starppersonu problēmas. Individuālās konsultācijas ietver vairākus svarīgus elementus: palīdz personai rīkoties selektīvi, palīdz apgūt jaunu uzvedību, veicina personības attīstību.

Pacients apgūst atbildību, neatkarīgu lēmumu pieņemšanu.

Programma veicinās uzvedības izmaiņas, lai nodrošinātu pacientam produktīvāko dzīvi, būt apmierinātam ar dzīvi, pat ievērojot neizbēgamus sociālos ierobežojumus, attīstīt prasmes pārvarēt izaicinājumus, saskaroties ar jaunām dzīves situācijām un jaunām prasībām, un nodrošināt efektīvākus dzīves lēmumus.

Konsultāciju laikā ir jāapgūst daudzas lietas: lai novērtētu uzvedību, laika un enerģijas izmaksas, riska sekas, vērtību lauku, kurā tiek pieņemti lēmumi, kā arī izpētītu savas personības iezīmes, emocionālās grūtības, attieksmes ietekmi uz lēmumiem un tā tālāk.

Programma palīdzēs attīstīt spēju veidot un uzturēt starppersonu attiecības, jo konsultāciju mērķis vienmēr ir uzlabot klientu dzīves kvalitāti, mācot viņus efektīvāk sazināties vienam ar otru.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē: tiks attīstītas komunikācijas un problēmu risināšanas, konfliktu vadības, emociju atpazīšanas, vadības prasmes un iemaņas.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja būs atbildēts pareizi uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	10

1.	Individuālās psiholoģiskās palīdzības mērķi un iespējas.	2
2.	Galvenais individuālās palīdzības veids ir individuāla konsultēšana.	2
3.	Individuālās konsultācijas priekšrocības un trūkumi.	1
4.	Konsultanta loma.	1
5.	Konsultāciju ētikas principi.	1
6.	Konsultāciju process.	2
7.	Kā individuālās konsultācijas atšķiras no psihoterapijas?	1
II	Praktiskā apmācība	10
1.	Iemācieties nosaukt problēmas, aprakstīt situācijas.	2
2.	Iemācieties aprakstīt emocionālo stāvokli.	2
3.	Iemācieties izteikt padomdevējam cerības.	2
4.	Iemācieties veidot kvalitatīvu komunikāciju, uzturiet kontaktus.	2
5.	Praktizējiet atgriezeniskās saites sniegšanu.	2
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
	Kopā:	22

GAISMAS TERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	GAISMAS TERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	18 stundas (ja nepieciešams, stundu skaitu var palielināt)
Apgūtās kompetences	Iegūstiet zināšanas par gaismas terapijas vēsturi, ietekmi un procedūrām. Iemācīsies pārvarēt negatīvās domas un emocijas.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Gaismas terapija ir intensīvu īpašu spektrālās gaismas plūsmu izmantošana terapeitiskos nolūkos. Gaismas terapija parasti tiek uzsākta oktobrī, kad parādās simptomi, kas saistīti ar gaismas trūkumu.

Kad organismam trūkst saules gaismas, cilvēks ātrāk nogurst, sajūt enerģijas trūkumu. Gaismas palīdz stimulēt tādu vielu ražošanu, kas ir atbildīgas par normālu smadzeņu sistēmas darbību. Saules gaismas trūkums parasti ražo vairāk melatonīna organismā, kas traucē cilvēka normālai ķermeņa darbībai. Tāpēc ir ieteicams, pat profilaktiski, izmantot gaismas terapiju.

Gaismas terapija ārstē sezonālu depresiju un garastāvokļa traucējumus. Jūtīgiem cilvēkiem gaismas trūkums uzlabo garastāvokli, darba spējas, palīdz mazināt hroniska noguruma simptomus, uzlabo miega kvalitāti, uzlabo autonomās nervu sistēmas un imūnsistēmas funkcijas.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja pareizi atbildēs uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apgūvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	12
1.	Gaismas terapijas jēdziens.	1
2.	Gaismas terapijas veidi.	1
3.	LED gaismas terapija.	2
4.	Bioptron gaismas terapijas sistēma.	2
5.	Polarizēta gaismas terapija.	2
6.	Gaismas terapija izmantojot krāsas.	2
7.	Gaismas terapijas ietekme.	1
8.	Informācija par gaismas terapijas procedūru.	1
II	Praktiskā apmācība	4
1.	Gaismas terapijas prakse.	4
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
Kopā:		18

AROMATERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	AROMATERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	12 stundas (ja nepieciešams, stundu skaitu var palielināt)
Apgūtās kompetences	Iegūstiet zināšanas par aromterapijas virzieniem, iedarbību, procedūrām.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Aromterapija ir ēterisko un augu eļļu izmantošana slimību ārstēšanai un profilaksei. Procedūras laikā ēteriskās eļļas tiek iztvaicētas un atskan relaksējoša mūzika.

Terapiju bieži dēvē par maņu zinātņi, jo tā apvieno taustes un ožas sajūtas.

Daži aromāti nomierina, citi stimulē, pamodina sajūtas vai maina garastāvokli, novērš nogurumu, atvieglo elpošanu.

Katra ēteriskā eļļa, kas nonāk ādā vai deguna gļotādā, ceļo pa visu mūsu ķermeni un dod mums tās stiprinošās īpašības. Dažiem aromātiem ir nomierinoša iedarbība, bet citiem tonizējoša iedarbība. Ēterisko eļļu aromātā esošās aktīvās sastāvdaļas ietekmē cilvēka nervu sistēmu, mazina stresu, spriedzi, depresiju, uzlabo miega kvalitāti. Aromterapiju bieži izmanto fiziskai un psiholoģiskai atpūtai. Tas stiprina un līdzsvaro ķermeni.

Aromterapijā tiek izmantotas ēteriskās eļļas, absolūtās, fitoncīdi, uzlējumi. Aromātiskās vielas parasti izdalās gaisā (vīraks, aromātiskās sveces, smaržas) vai aromātiskās vannās, masāžas laikā, kompresēs. Dažreiz tiek izmantotas tiešas inhalācijas vai aromātiski dzērieni.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personai veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja atbildēs pareizi uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiek uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	7
1.	Aromterapijas definīcijas.	1
2.	Aromterapijas norādījumi.	1
3.	Holistiskā aromterapija.	1
4.	Klīniskā aromterapija.	1
5.	Medicīniskā aromterapija.	1
6.	Aromterapijas ietekme.	1
7.	Informācija par procedūru.	1
II	Praktiskā apmācība	3
1.	Aromterapijas prakse.	3
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
Kopā:		12

GRUPAS PSIHOLOĢISKĀS PALĪDZĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	GRUPAS PSIHOLOĢISKĀS PALĪDZĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas
Apgūtās kompetences	Iegūt zināšanas par grupas psiholoģiskās palīdzības iespējām un metodēm, iemācīties atbildību par savu rīcību, izvēli, uzvedību. Kļūt apzinīgākam, iemācīties iepazīt sevi, apzināties savas iespējas, kļūt pārliecinātākam. Uzzināt par relaksācijas paņēmieniem, atpūtas iespējām. Uzzināt kā pārvarēt nemieru un spriedzi.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Grupās psiholoģiskā palīdzība ir psiholoģiskās palīdzības sniegšanas veids, kad cilvēku grupā notiekošie procesi kalpo emocionālo, personības un uzvedības problēmu risināšanai, lai plašāk un dziļāk iepazītu un uzlabotu savu personību. Grupā dalībnieki izmēģina jaunus uzvedības scenārijus, pēta viņu komunikāciju un iemācās komunicēt savādāk. Grupa saņem citu cilvēku reakcijas uz viņu uzvedību, kas palīdz saskatīt viņu uzvedības īpatnības un sekas. Grupā var izmantot dažādas pieredzes metodes, lai aplūkotu cilvēku mijiedarbību no cita leņķa. Grupa tiek aicināta dalīties savā personīgajā pieredzē, jūtās un domās ar citiem grupas dalībniekiem. Ir iespēja uzzināt, kā tiek atrisinātas dzīves problēmas, paskatīties uz savu situāciju ar cita cilvēka acīm. Grupa sniedz vērtīgu informāciju, lai palīdzētu uzlabot un labāk izprast savu uzvedību.

Grupu terapija ir efektīva depresijas, trauksmes, traumatiskas pieredzes, atkarības traucējumu ārstēšanā vai tikai personiskai izaugsmei. Grupu terapiju var izmantot kā vienīgo ārstēšanu vai kombinācijā ar individuālu terapiju un medikamentiem. Dalībnieku skaits ir atkarīgs no grupas mērķa, izmantotās terapeitiskās metodes. Dalībnieki parasti satiekas reizi nedēļā, bet atkarībā no grupas mērķiem un izmantotām metodēm, grupas darbs var notikt dažādos intervālos. Grupās dalībnieki var izmantot viens otra stiprās puses, lai palīdzētu viens otram un tādējādi veidotu pašapziņu un pašcieņu. Grupā nekas nenotiek, kas nenotiek cilvēka dzīvē. Šeit tiek atkārtota bērnības pieredze, saziņas modeļi ar citiem cilvēkiem un pasauli, kā arī izcelta dalībnieku attieksme pret sevi un citiem. Grupās dalībnieki var droši izpētīt šīs lietas un padarīt tās adaptīvākas, veselīgākas. Grupā var iemācīties jaunu uzvedību. Šeit tiek uzturēta droša atmosfēra. Grupās dalībnieki sniedz viens otram atbalstu un palīdzību, ļaujot eksperimentēt, nebaidoties zaudēt. Strādājot grupā, dalībnieki saprot savu atbildību - par savu rīcību, izvēli un dzīvi.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē: tiks attīstītas komunikācijas un problēmu risināšanas, konfliktu vadības, emociju atpazīšanas un vadības prasmes un iemaņas.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja būs pareizi atbildēti uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	14
1.	Kas ir psiholoģiskā grupa?	2
2.	Psiholoģiskās palīdzības īpatnības grupā.	2
3.	Kad izvēlēties grupas palīdzību?	1
4.	Kādas ir grupas?	2
5.	Kādas ir psiholoģiskās grupas priekšrocības?	1
6.	Kas tiek gaidīts no psiholoģiskās grupas dalībniekiem?	2
7.	Mākslas terapijas grupas.	2
8.	Relaksācijas paņēmieni.	2
II	Praktiskā apmācība	20
1.	Grupas noteikumi.	2
2.	Pašizziņas grupa.	4
3.	Komunikācijas prasmju attīstības grupa.	4
4.	Dusmu pārvaldības programma.	4
5.	Mākslas terapijas nodarbības.	2
6.	Relaksācijas prakse.	4
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
	Kopā:	36

MĀKSLAS TERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	MĀKSLAS TERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	32 stundas (ja nepieciešams, stundu skaitu var palielināt)
Apgūtās kompetences	Iepazīstas ar mākslas terapijas veidiem un priekšrocībām. Attīsta sociālās prasmes, iemācīsies attīstīt iztēli, atpūsties, iemācās izteikt savu iekšējo pasauli un iepazīt sevi, izmantojot mākslas terapijas nodarbības.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Mākslas terapija (dažreiz saukta par radošo vai izteiksmes terapiju) palīdz izteikt un izprast savas emocijas, izmantojot mākslinieciskas aktivitātes un radošo procesu. Katrā gadījumā mākslas terapijas pasākumi tiek piemēroti atbilstoši grupas vai indivīda vajadzībām un mērķiem. Radošais process var palīdzēt atrisināt psiholoģiskas problēmas, pielāgot uzvedību un emocijas, mazināt stresu un palielināt pašapziņu.

Mākslas terapijas procesa pamatā ir fakts, ka cilvēka nozīmīgākās domas un pieredzi var izteikt vairāk vizuāli nekā vārdos. Kad cilvēks pauž savu iekšējo pieredzi zīmēšanā, viņš bieži iegūst spēju to aprakstīt vārdos, kas dod iespēju izprast problēmu, tās pieņemšanu, analīzi un konstruktīvu risinājumu. Mākslinieciskais produkts kļūst par cilvēka iekšējās pasaules dokumentu.

Mākslas terapijas priekšrocības: palīdz izteikt savu iekšējo pasauli (domas, jūtas, vajadzības) un iepazīt sevi, stiprina pašapziņu, palīdz izteikt emocijas, atrisināt emocionālus konfliktus, attīsta paškontroli un veicina personīgo izaugsmi, palielina pašapziņu, pārlicība un palīdz uzlabot pašnovērtējumu, radošumu, palīdz atpūsties, attīstīt sociālās prasmes un motoriskās prasmes, palīdz organizēt savus garīgus procesus un strukturēt uzvedību.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personai veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja pareizi atbild uz 5 vairāk jautājumiem, tiek uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	16
1.	Mākslas terapijas jēdziens.	1
2.	Mākslas terapijas veidi.	1
3.	Mākslas terapija.	2
4.	Drāmas terapija.	2
5.	Kustību terapija.	2
6.	Pasaku terapija.	2

7.	Spēļu terapija.	2
8.	Bibliotēkas terapija.	2
9.	Mākslas terapijas priekšrocības.	2
II	Praktiskā apmācība	14
1.	Mākslas terapijas prakse.	4
2.	Kustību terapijas prakse.	2
3.	Pasaku terapijas prakse.	4
4.	Bibliotēkas terapijas prakse.	4
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
	Kopā:	32

ATPŪTAS (STRUKTURĒTA BRĪVA LAIKA PAVADĪŠANA) ORGANIZĀCIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	ATPŪTAS (STRUKTURĒTA BRĪVA LAIKA PAVADĪŠANA) ORGANIZĀCIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (individuālas vai grupu nodarbības)
Apgūtās kompetences	Atpūtas laiks tiek izmantots kā instruments, kas palīdz mazināt fiziskas vai emocionālas sāpes, trauksmi, stresu, kopumā uzlabo pašsajūtu, un rehabilitācijas laikā medicīnas iestādē tas arī veicina zaudēto personīgo funkciju attīstību.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

Atpūtas un mākslas ietekme uz veselību, labklājību un sociālo kapitālu novērtēšana un izpratne pēdējā desmitgadē ir ievērojami pieaugusi. Atpūta var mainīt un veidot individuālus un sabiedriskus ieradumus, kā arī ietekmēt bioloģisko veselību noteicošus faktoros. Ietekme var skart iedzīvotājus kopumā vai mērķa grupas - bērnus un jauniešus, vecāka gadagājuma cilvēkus, cilvēkus ar garīgās veselības problēmām, ar invaliditāti utt.

Iesaistīšanās brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs ir saistīta ar spēju pārvaldīt stresu, kas saistīts ar labāku garīgo veselību. Atpūta un izklaides pasākumi ietekmē emocionālo un sociālo labklājību, padarot tās īpaši izdevīgas un plaši pielietojamas cilvēkiem ar garīgās veselības problēmām un traucējumiem. Iesaistīšanās brīvā laika pavadīšanas pasākumos pozitīvi ietekmē psihosociālo seku mazināšanu cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem vai sociālo atstumtību. Atpūtas laiks tiek izmantots, lai mazinātu aizspriedumus par garīgās veselības traucējumiem. Atpūtas (strukturēta brīvā laika pavadīšana) nodarbinātības aktivitāšu izvēli nosaka cilvēka veselība, kas ierobežo fiziskās iespējas piedalīties noteiktās aktivitātēs. Dalību brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs ietekmē vides pielāgošanās, jo vairāk pielāgota vide, jo lielāka līdzdalības varbūtība. Vēl viens faktors, kas nosaka sociālo līdzdalību, ir personas ar invaliditāti iekšējā kvalitāte, piemēram, pašapziņa, motivācija, spītība, vēlme sasniegt izvirzītus mērķus. Var teikt, ka atpūta ir svarīga cilvēka fiziskā stāvokļa un sociālās līdzdalības uzlabošanai. Atpūtas pakalpojumi ir būtiski, jo tie dod iespēju personai ar invaliditāti iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs, kas atbilst viņa personīgajām vajadzībām.

“Mākslas iekļaušana cilvēku dzīvē ar aktivitātēm, tostarp dejām, dziedāšanu, muzeju apmeklēšanu un koncertiem, piešķir papildu dimensiju tam, kā mēs varam uzlabot fizisko un garīgo veselību” (PVO Eiropas reģionālā direktore Dr. Piroška Östlin).

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē. Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Individuālās intervijas laikā indivīdi apkopos savu pieredzi, piedaloties šajā programmā.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	20
1.	Atpūtas (strukturēta brīvā laika pavadīšana) jēdziens, formas un funkcijas.	2

2.	Atpūtas (strukturēta brīva laika pavadīšana) mērķi (kognitīvi, emocionāli, psihomotoriski).	2
3.	Faktori, kas ietekmē brīvā laika pavadīšanas formas un veidus.	2
4.	Atpūtas aktivitāšu veidi: ēdiena gatavošana, datorprasme, radošās prasmes, komunikācijas grupa, mūzikas terapija, koka darbi, keramika, deju un kustību terapija, tekstils, modelis, origami, mākslas terapijas psihoizglītības grupa, vaska darbs, tamborēšana, pīts pīšana, darbs ar salmiem, veselīgs dzīvesveids, fiziskās aktivitātes.	14
II	Praktiskā apmācība	15
1.	Novērtēt personas funkcionālo un psihoemocionālo stāvokli stacionārās rehabilitācijas programmas laikā un izvēlēties atbilstošus atpūtas (strukturēta brīva laika pavadīšana) veidus.	2
2.	Praktiski pārbaudīt izvēlēto atpūtas (strukturēta brīva laika pavadīšana) aktivitātes veidu.	1 3
III.	Zināšanu noslēguma novērtējums	1
	Kopā:	36

FILMAS TERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	FILMAS TERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	23 stundas (ja nepieciešams, stundu skaitu var palielināt)
Apgūtās kompetences	Iepazīstas ar filmu terapijas jēdzienu, metodēm un priekšrocībām, iemācās redzēt sevi no malas, pārvarēt savas problēmas un uzlabot savu iekšējo pasauli.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Filmu terapija - ārstēšana ar filmu. Pareizajai filmai piemīt neparasts spēks - atjaunot psiholoģisko līdzsvaru, uzlabot garastāvokli, atjaunot optimismu, atrast izeju no strupceļa, atklāt savu ceļu.

Filmu terapija var palīdzēt samazināt: depresiju, bailes, neizlēmību, vientulību, atkarības, obsesīvas domas, ēšanas traucējumus, sāpes, zaudējumus.

Kino var palīdzēt izdzēst negatīvo iekšējo priekšstatu par sevi, neuzticēšanos un kautrību, ko rada negatīvā pieredze. Redzot, kā uzvedas un mainās filmas varonis, kurš saskaras ar līdzīgām problēmām, cilvēkam ir vieglāk atbrīvoties no nepatiesa redzējuma, nebaidīties dzīvot savu dzīvi.

Filmu terapija var palīdzēt labāk iepazīt sevi, analizēt un iemācīties kontrolēt savu uzvedību, atpazīt ne tikai savas stiprās puses, bet arī bailes. Tā ir savas iekšējās pasaules analīze, mēģinājums izprast savas vērtības, problēmas un īpašības, vērojot filmu varoņus. Identificēšanās ar varoni var palīdzēt identificēt neizpaustas bailes, problēmas un citas satraucošas emocijas. Skatoties un analizējot filmas, var saskatīt dziļas problēmas un iegūt jaunas atziņas un spēkus sākt tās risināt.

Filmu terapiju kā metodi var izmantot dažādiem mērķiem: sevis izzināšanai, relaksācijai, pašanalīzei, jūtu uztverei, vērtību analīzei, sadarbības veicināšanai, atvērtībai, savstarpējai uzticībai, sociālo problēmu analīzei.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja ir dotas pareizas atbildes uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiek uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	9
1.	Filmu terapijas jēdziens.	1
2.	Filmu terapijas mērķi.	2
3.	Kādas filmas izvēlēties?	2

4.	Filmas apspriešana ir svarīga terapijas sastāvdaļa.	2
5.	Filmu terapijas priekšrocības.	2
II	Praktiskā apmācība	12
1 .	Filmas skatīšana un diskusija, depresijas pārvarēšana.	4
2.	Filmas skatīšana un diskusija, atkarību pārvarēšana.	4
3.	Iedvesmojošo filmu skatīšana un diskusija.	4
III.	Zināšanu noslīguma novērtējums	2
	Kopā:	23

MŪZIKAS TERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	MŪZIKAS TERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	Kopā 30 stundas
Apgūtās kompetences	Iepazīstas ar mūzikas terapijas jēdzienu, metodēm un priekšrocībām. Mācās attīstīt iztēli, atpūsties.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem.
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Mūzikas terapija ir sistemātisks, mērķtiecīgi organizēts process, kurā terapeits palīdz pacientam saglabāt vai atgūt fizisko un garīgo veselību, izmantojot mūziku kā starpnieku savstarpējo empātisko attiecību veidošanai. Terapiju var piemērot pacientiem ar dažādām sociālām, emocionālām, intelektuālām problēmām un citām terapeitiskām vajadzībām. Ir jāapzinās, ka mūzikas terapijā ārstēšanas efektu nodrošina tā mūzika, kas pacientam ir saprotama un nozīmīga. Mūzikas terapijā svarīga ir ne tikai pati mūzika, bet arī pacienta un terapeita savstarpējās attiecības.

Ir iespējamās divas mūzikas terapijas formas: pasīva, kad pacients klausās mūziku, izmantojot iztēles vingrinājumus, un aktīva, kad pacients ir iesaistīts mūzikas veidošanas procesā, izmantojot mūzikas instrumentus.

Mūzikas terapijas galvenais mērķis ir izjust relaksāciju un mieru, attīstīt iztēli un piedzīvot pozitīvas emocijas. Mūzikas terapija tiek veikta grupās, kas tiek veidotas atbilstoši pacientu garīgajam stāvoklim un tiek izmantotas stresa, trauksmes un depresijas mazināšanai.

Mūzika stimulē mūsu emocijas, palīdz tās izteikt un regulēt. Mūzika palīdz izziņāt un izpaust sevi, atspoguļo identitāti, attīsta uzmanību un koncentrāciju, stimulē atmiņu, palīdz atcerēties. Pateicoties daudzveidīgajiem elementiem, izmaiņu iespējām un kontrastiem, mūzikai ir plašs terapeitisko spēku klāsts - tā uzlabo klausīšanās prasmes un valodas uztveri, palīdz uztvert laiku un telpu un var izraisīt noteiktas asociācijas un attēlus, tāpēc to var piemērot plašam pacientu lokam.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja būs pareizi atbildēts uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	14
1.	Mūzikas terapijas jēdziens.	1
2.	Mūzikas terapijas metodes.	2

3.	Mūzikas izpildīšana.	2
4.	Dziedāšana.	2
5.	Improvizācija.	2
6.	Mūzikas klausīšana.	2
7.	Mūzikas radīšana.	1
8.	Mūzikas terapijas priekšrocības.	2
II	Praktiskā apmācība	14
1.	Dziedāšanas prakse.	4
2.	Mūzikas klausīšanas prakse.	4
3.	Improvizācijas prakse.	4
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
	Kopā:	30

Šī publikācija ir tapusi projekta “Sociālās iekļaušanās pasākumu ieviešana Daugavpils un Rokišķu psihiatriskajās slimnīcās” ietvaros, ko finansē Eiropas Savienības Interreg V-A Latvijas – Lietuvas programma 2014. – 2020. gadam

Projekta Nr. LLI – 368. Akronīms: ReSocialization

Kopējās projekta izmaksas ir 824705.88 EUR. Projekta līdzfinansējums no Eiropas Reģionālās attīstības fonda ir 700999.99 EUR

Projekta mērķis: palielināt sociālās iekļaušanās pieejamību un efektivitāti personām ar garīgā rakstura traucējumiem, tā sekmējot resocializācijas procesa uzlabošanu Latvijas un Lietuvas pārrobežu reģionos

Projekta partneri: Rokišķu psihiatriskā slimnīca (Lietuva) un Daugavpils Psihoneiroloģiskā slimnīca (Latvija)

Projekta rezultātā tika uzlabota sociālās rehabilitācijas programma un izstrādāta pacientu atbalsta sistēma ģimenēm, uzlabota slimnīcas infrastruktūra un aprīkojums

Sadarbojoties abām slimnīcām un izmantojot abu slimnīcu speciālistu pieredzi, projekta gaitā tika uzlabota un pielāgota abu slimnīcu vajadzībām sociālās rehabilitācijas kompetence

Par šīs publikācijas saturu pilnībā atbild VŠĮ “Rokišķu psihiatriskā slimnīca”, un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju

Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020. gadam mērķis ir sekmēt Programmas reģionu ilgtspējīgu sociālekonomisko attīstību, palīdzot tos padarīt konkurētspējīgākus un pievilcīgākus dzīvošanai, uzņēmējdarbībai un tūrismam

www.latlit.eu