


Innowacyjny model wsparcia osób zależnych i ich rodzin

# EMO - POMOCNIK

Instrukcja dla użytkowników  
portalu



## SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
PODSTAWOWE INFORMACJE O PORTALU .....	4
POTENCJALNI UŻYTKOWNICY STRONY EMO- POMOCNIK.PL.....	6
INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z NARZĘDZI DO AUTOTERAPII.....	6
INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH.....	17
BIBLIOGRAFIA .....	20

## WSTĘP

Niniejsza instrukcja ma ułatwić korzystanie z zasobów portalu [www.emo-pomocnik.pl](http://www.emo-pomocnik.pl), który powstał jako efekt prac w projekcie *EMO- POMOCNIK - Innowacyjny model wsparcia osób zależnych i ich rodzin*. Instrukcja w jasny i przystępny sposób opisuje sposób korzystania z narzędzi, podręczników i materiałów umieszczonych w zasobach portalu.

Instrukcja powstała jako wynik prac realizowanych w ramach Projektu „Inkubator Innowacji Społecznych Wielkich Jutra” (Temat: Usługi opiekuńcze dla osób zależnych) realizowanego na podstawie UMOWY O DOFINANSOWANIE PROJEKTU GRANTOWEGO W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ 2014 – 2020 nr POWR.04.01.00-00-I026/15 z 22 czerwca 2016 r. na zlecenie Ministerstwa Rozwoju w ramach IV. Osi Priorytetowej: Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie 4.1: Innowacje społeczne, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

## PODSTAWOWE INFORMACJE O PORTALU

Zasoby portalu internetowego EMO- POMOCNIK znajdują się pod adresem: [www.emo-pomocnik.pl](http://www.emo-pomocnik.pl) .

Portal został zaprojektowany w przejrzystej i łatwej do korzystania formie przyjaznej także dla osób starszych, które rzadziej korzystają z internetu. Projektujący portal ograniczyli się do zawarcia w nim niezbędnej treści, tak aby uniknąć efektu przeładowania treścią, co mogłoby zniechęcić niektórych użytkowników do korzystania z jego zasobów. Zastosowano atrakcyjną szatę graficzną, która jednak nie dominuje nad treścią, ale przykuwa wzrok, zachęca do korzystania z portalu. Portal jest w pełni intuicyjny.

Strona [www.emo-pomocnik.pl](http://www.emo-pomocnik.pl) jest **responsywna**, jej układ automatycznie dostosowuje się do wielkości ekranu urządzenia, na którym jest wyświetlana. Pojawiające się na ekranie treści skalują się tak, aby były one wygodne w odbiorze dla użytkownika. Strona jest uniwersalna, czego dowodem jest jej wygląd na smartfonie czy tablecie. Można z niej korzystać na smartfonach i innych urządzeniach mobilnych, co dodatkowo zwiększa jej atrakcyjność, użyteczność i dostępność.

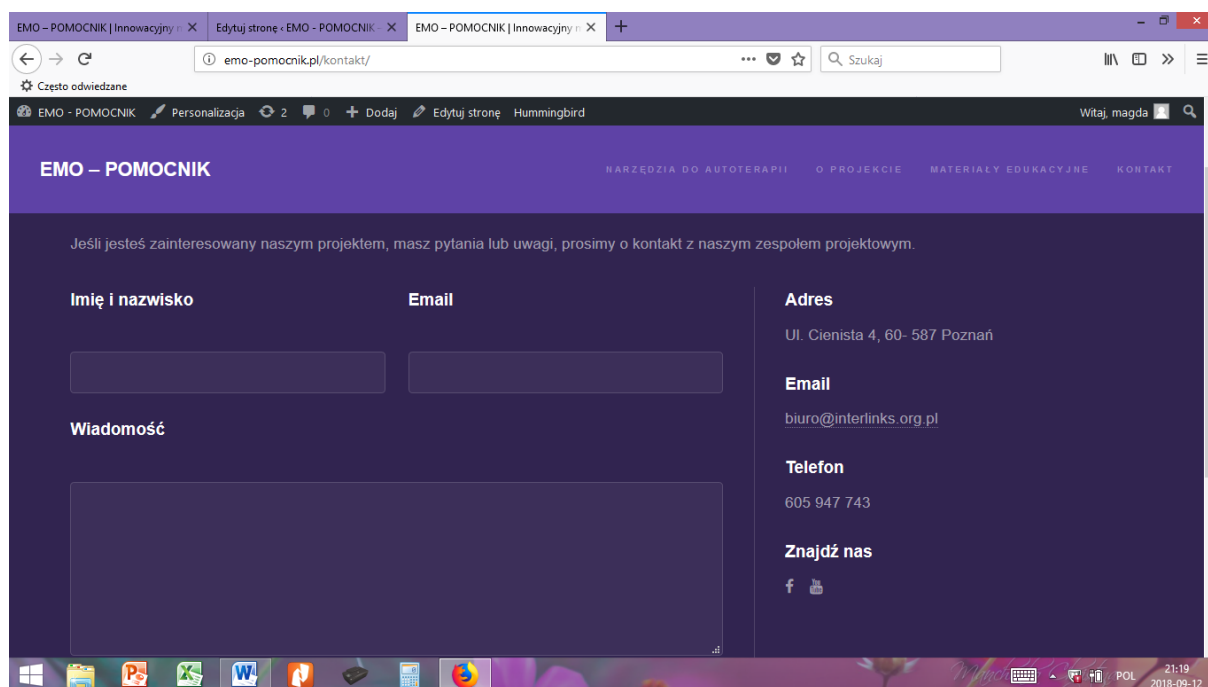
Autorzy projektu założyli, że zasoby portalu mogą być także w przyszłości wykorzystywane w serwisach społecznościowych, stąd odnośniki do podstrony, która w przyszłości może powstać na serwisie **Facebook** i **YouTube**.

W układzie treści zastosowano prosty podział na wypracowane w projekcie produkty – **narzędzia do autoterapii** i **materiały edukacyjne**. Pod hasłem „materiały edukacyjne” kryją się produkty projektu takie jak: *Rekomendacje w zakresie sposobów wspierania psychicznego dla instytucji, Zmapowane formy wsparcia instytucjonalnego i pozainstytucjonalnego na terenie Miasta Poznania dla osób zależnych i ich rodzin, Materiały edukacyjne dla osób zależnych i ich rodzin.*

Narzędzia do autoterapii są przedstawione w podziale na adresatów: osoby zależne i ich opiekunów. Częściowo narzędzia te pokrywają się, jednak nie są takie same, bo różne są też problemy emocjonalne tych dwóch grup odbiorców.

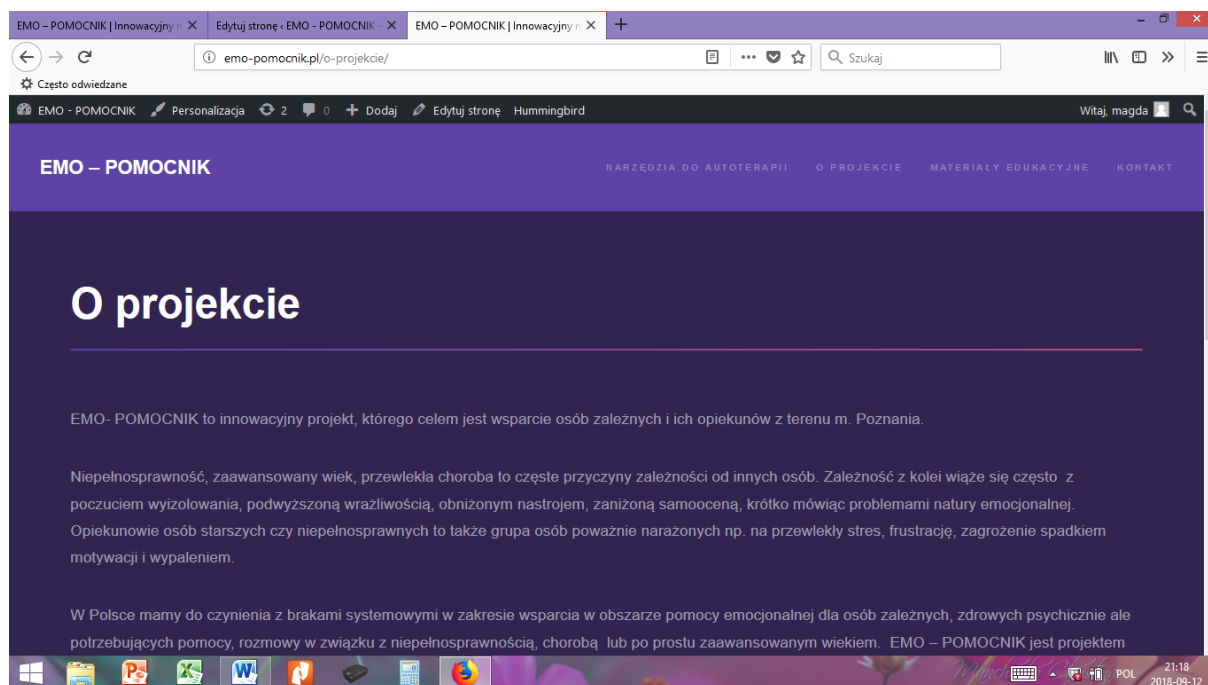
Portal prezentuje także niezbędne informacje dotyczące samego projektu, w efekcie którego powstał. Informacje te są ujęte we wprowadzeniu „**O projekcie**”. Mają one również na celu zaznaczenie, że projekt został dofinansowany z Funduszy Europejskich.

Stronę uzupełnia zakładka „**Kontakt**” (poniżej zrzut ekranu), w której zawarto dane teleadresowe do osób realizujących projekt. Osoby te mogą wyjaśniać wątpliwości dotyczące korzystania z zasobów portalu.



Korzystanie z zasobów portalu jest **bezpłatne**.

Fragment strony portalu informującej o projekcie prezentuje poniższy zrzut ekranu:



## POTENCJALNI UŻYTKOWNICY STRONY EMO- POMOCNIK.PL

Ze strony [www.emo-pomocnik.pl](http://www.emo-pomocnik.pl) mogą przede wszystkim korzystać osoby zależne i ich rodziny oraz szerszej otoczenie. Do nich bezpośrednio skierowane są takie materiały jak:

- ✚ Zmapowane formy wsparcia instytucjonalnego i pozainstytucjonalnego na terenie Miasta Poznania
- ✚ Materiały edukacyjne
- ✚ Narzędzia do autoterapii (w podziale na osoby zależne i opiekunów)

Z zasobów portalu mogą także korzystać instytucje publiczne i organizacje pozarządowe współpracujące z tymi grupami osób. Do nich skierowane są takie materiały jak np. *Rekomendacje w zakresie sposobów wspierania psychicznego dla instytucji.*

Portal jest skierowany również do szerszego grona odbiorców zainteresowanych problemem osób zależnych w Polsce, np. studentów takich kierunków jak Pedagogika czy Psychologia, terapeutów, psychologów, lekarzy rodzinnych, pracowników klubów seniora, domów pomocy społecznej i wszystkich tych osób, których w jakimś stopniu dotyka problem zależności.

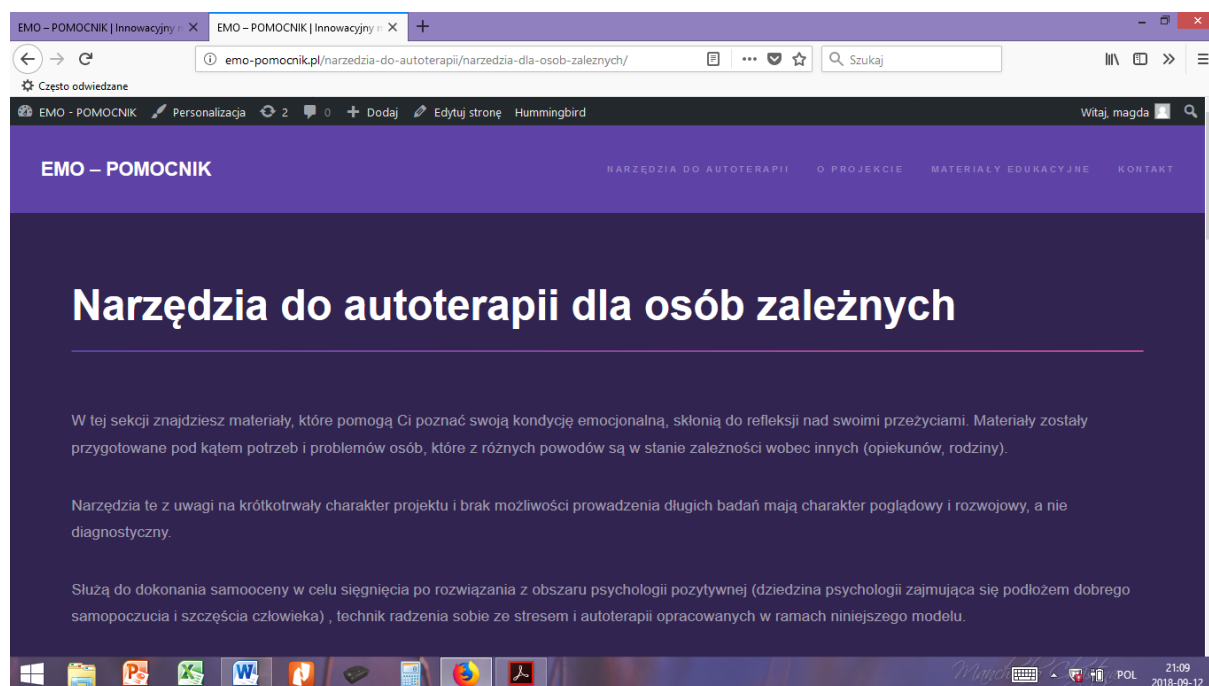
## INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z NARZĘDZI DO AUTOTERAPII

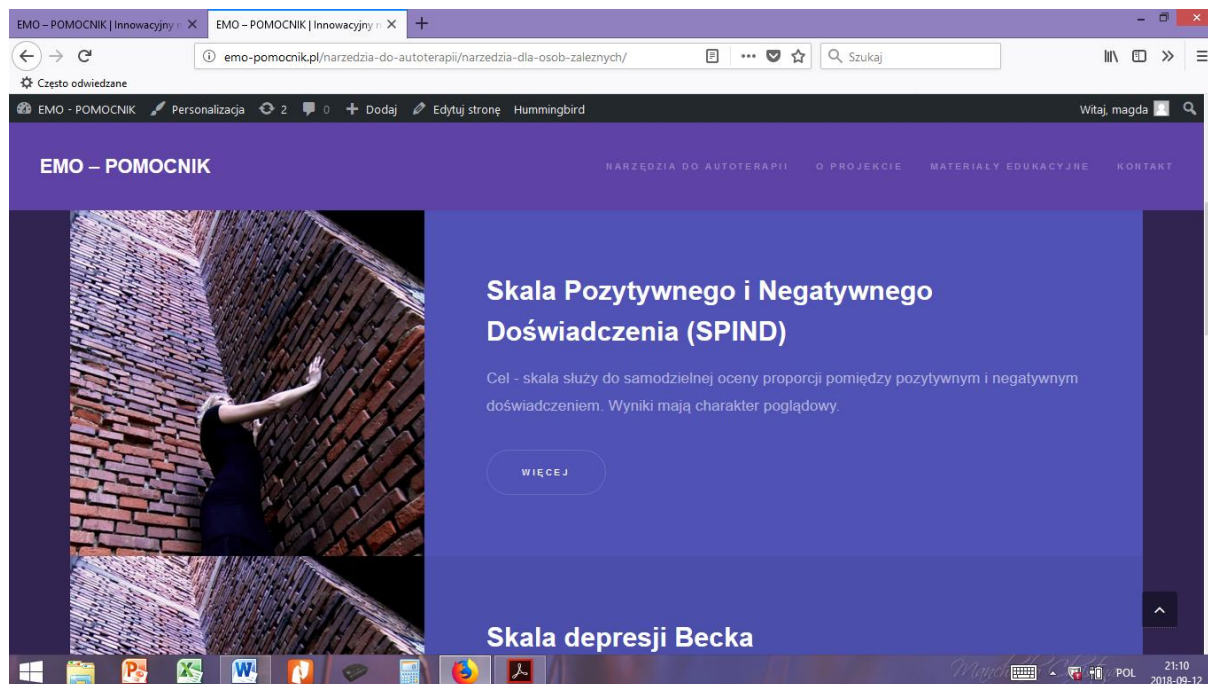
Zastosowana nazwa narzędzi „Narzędzia do autoterapii” ma sugerować ich zastosowanie. Użytkownicy portalu muszą jednak być świadomi faktu, że narzędzia te z uwagi na krótkotrwały charakter projektu i brak możliwości prowadzenia długich badań mają charakter poglądowy i rozwojowy, a nie diagnostyczny. Służą do dokonania samooceny w celu sięgnięcia po rozwiązania z obszaru psychologii pozytywnej (dziedziny psychologii zajmującej się podłożem dobrego samopoczucia i szczęścia), technik radzenia sobie ze stresem i autoterapii opracowanych w ramach niniejszego modelu. Nie zastąpią wizyty u specjalisty, ale mogą ułatwić czas oczekiwania na wizytę i uczynić ewentualną terapię skuteczniejszą dzięki podjęciu samodzielnych działań w obszarze autoterapii i rozwoju osobistego. Mogą też pomóc zmienić własne nastawienie do problemu, poszerzyć świadomość i otworzyć na poszukiwanie pomocy i rozwiązań. Narzędzia do autoterapii są podzielone na dwie kategorie: NARZĘDZIA DLA OSÓB ZALEŻNYCH i NARZĘDZIA DLA OPIEKUNÓW OSÓB ZALEŻNYCH. Podział ten wynika z faktu, że obie te grupy borykają się z podobnymi, ale nie tymi samymi problemami emocjonalnymi. Niektóre z narzędzi są dedykowane obu tym grupom odbiorców.

## I. NARZĘDZIA DO AUTOTERAPII DLA OSÓB ZALEŻNYCH

Bezpośredni link do narzędzi do autoterapii osób zależnych: <http://emo-pomocnik.pl/narzedzia-do-autoterapii/narzedzia-dla-osob-zaleznych/>

Fragment zrzutu ekranu strony z zestawem narzędzi:





## NARZĘDZIA DO AUTOTERAPII I SPOSÓB ICH WYKORZYSTANIA:

### A. Skala Pozytywnego i Negatywnego Doświadczenia (SPIND)

#### CEL

Skala służy do samodzielnej oceny proporcji pomiędzy pozytywnym i negatywnym doświadczeniem. Użytkownik może dowiedzieć się jakie uczucia i stany przeważają w jego życiu.

#### INSTRUKCJA

Należy zastanowić się, co zrobiło i doświadczyło się w ciągu ostatnich 4 tygodni. Następnie należy zaznaczyć na podanej w narzędziu skali, jak często doświadczyło się danych stanów i uczuć. Do stanów i uczuć należy przypisać cyfrę od 1 do 5 i zaznaczyć ją na arkuszu odpowiedzi.

#### WYNIKI

Po zakończeniu testu otrzymujemy poglądowy wynik informujący jakie doświadczenia dominują ostatnio w naszym życiu. Wynik może być też przesłany drogą mailową, po uprzednim wpisaniu adresu mailowego. Wynik testu jest punktem wyjścia do zastanowienia się dlaczego np. zostaliśmy

zdominowani przez doświadczenia negatywne. Warto skonfrontować wynik z pozostałymi testami z portalu.

## B. Skala depresji Becka

Skala składa się z 21 pytań. Możliwe są 4 warianty odpowiedzi, które są inaczej oceniane. Kolejne warianty odpowiedzi odpowiadają zwiększonej intensywności objawów, są więc odpowiednio również wzrastająco punktowane od 0 do 3 punktów.

Poziom depresji obliczany jest z uzyskanej po zsumowaniu liczby punktów.

### CEL

Skala służy do samodzielnej oceny samopoczucia. Jej wynik stanowi wskazówkę, nie diagnozę. Jeśli wynik sugeruje występowanie objawów depresyjnych, konieczne należy udać się do psychologa lub psychiatry. Depresja to poważna choroba, która wymaga terapii.

### INSTRUKCJA

W każdym pytaniu należy wybrać tylko jedną odpowiedź, która najlepiej określa uczucia podczas ostatnich 7 dni (a nie tylko w dniu dzisiejszym). W przypadku wątpliwości, należy zadać sobie pytanie: *Która z odpowiedzi jest najbliższa temu co czuję i myślę?*

### WYNIKI

Wynik ma charakter informacyjny. Informuje o tym czy w naszym życiu zdarzyły się epizody depresyjne, a jeśli tak, to o jakim nasileniu.

## C. Kwestionariusz SHI-PL Indeks Szczęścia

### CEL

Skala służy do samodzielnej oceny poczucia szczęścia.

### INSTRUKCJA

Należy przeczytać uważnie każdą grupę stwierdzeń. Następnie wybrać z każdej grupy to stwierdzenie, które najlepiej opisuje uczucia w ciągu ostatniego tygodnia, włączając w to dzień dzisiejszy. Należy upewnić się, że przeczytało się wszystkie stwierdzenia w danej grupie zanim zakreśli się odpowiedź.

#### WYNIKI

Wynik ma charakter pogładowy i jest prezentowany w podskalach: „życie sensowne”, „życie dobre”, „życie przyjemne”. Skłania do refleksji jakie wartości dominują w naszym życiu.

### D. Dzienniczek samoobserwacji

#### CEL

Monitorowanie sytuacji obniżonego nastroju oraz wpływu interpretacji sytuacji (myślenia) na emocje i reakcje.

#### INSTRUKCJA

Dzienniczek służy opisaniu jakie sytuacje doprowadzają u danej osoby do spadku lub wzrostu nastroju. Opis skłania do zadania sobie pytania jak o danych sytuacjach się myśli i jaki mają one wpływ na emocje i reakcje ciała. Analizując sytuacje i swój sposób myślenia o nich należy zastanowić się, czy sposób w jaki interpretuje się daną sytuację ma wpływ na samopoczucie.

#### WYNIKI

W przypadku dzienniczka trudno mówić o wynikach, to raczej opis naszego samopoczucia, który szczególnie z perspektywy czasu może służyć jako cenna informacja dotycząca naszego stanu emocjonalnego.

Kilka prostych zasad prowadzenia dzienniczka:

- Staraj się pisać dzienniczek systematycznie – to pozwoli Ci nabrać NAWYKU świadomego widzenia tego co czujesz i potrzebujesz. Wiele osób uskarża się, że na pewne sytuacje reagują zbyt późno lub niewystarczająco i często po czasie doświadczają zjawiska „a przecież mogłam(em) inaczej się

zachować lub coś innego powiedzieć ... Nawet jeżeli danego dnia zdarzy Ci się nie pamiętać o tym zadaniu terapeutycznym, nie poddawaj się i PISZ DALEJ następnego dnia.

- Może zdecydujesz się pisać swój Dzienniczek z rana, a może tak jak większość osób wieczorem. Możesz również nosić go przy sobie i pisać na bieżąco. Sam zdecyduj jaki moment dnia będzie dla Ciebie najodpowiedniejszy.
- Można również używać go doraźnie, na przykład gdy masz jakiś trudniejszy moment. Na przykład osoby uzależnione mogą w ten sposób być bliżej swoich emocji, gdy są przez jakiś czas narażone na wyzwalacze.
- Nazywając emocje trzymaj się siebie i swojego serca, zamiast zajmować się innymi. Pisz „Poczułam(em) radość, złość, strach....” Im prościej tym lepiej, jednym lub dwoma słowami. Uwaga na zwroty typu „upokorzony, oceniony, odrzucony itd.” czyli tak zwane poczucia, ponieważ choć w pewnej części zawierają one nutkę emocji, ale w dużej mierze są również oceną zachowania drugiej osoby.
- Pod koniec tygodnia lub miesiąca możesz robić podsumowania. Zastanów się jakie masz ogólne refleksje? Czy jakieś emocje lub myśli dominują? Czy jest coś co chcesz zmienić ?
- Czasami bywa tak, że w piękny słoneczny dzień robi nam się smutno lub jesteśmy rozdrażnieni mimo, że teoretycznie nic się nie wydarzyło. W takim przypadku pomiń opis sytuacji i skoncentruj się na myślach. Wypisz wszystkie jakie mogły Ci przyjść do głowy. Wśród nich mogą znajdować się takie, które na stałe powodują pogorszenie Twojego samopoczucia<sup>1</sup>.

## II. NARZĘDZIA DO AUTOTERAPII DLA OPIEKUNÓW OSÓB ZALEŻNYCH

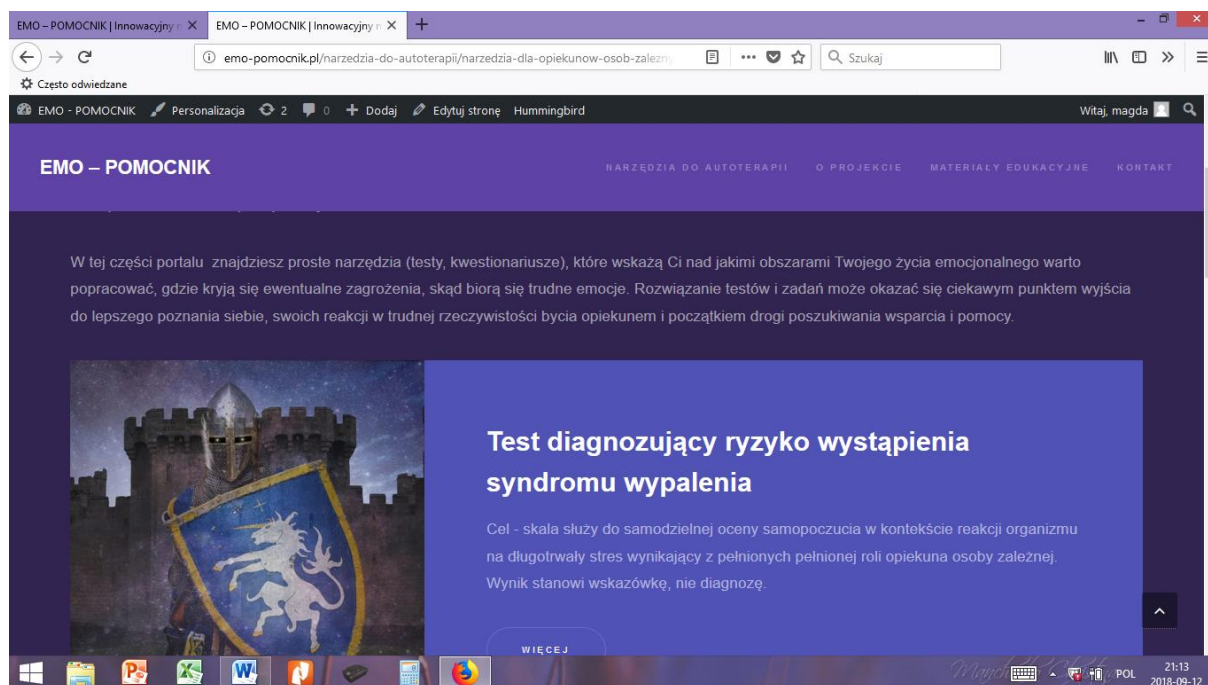
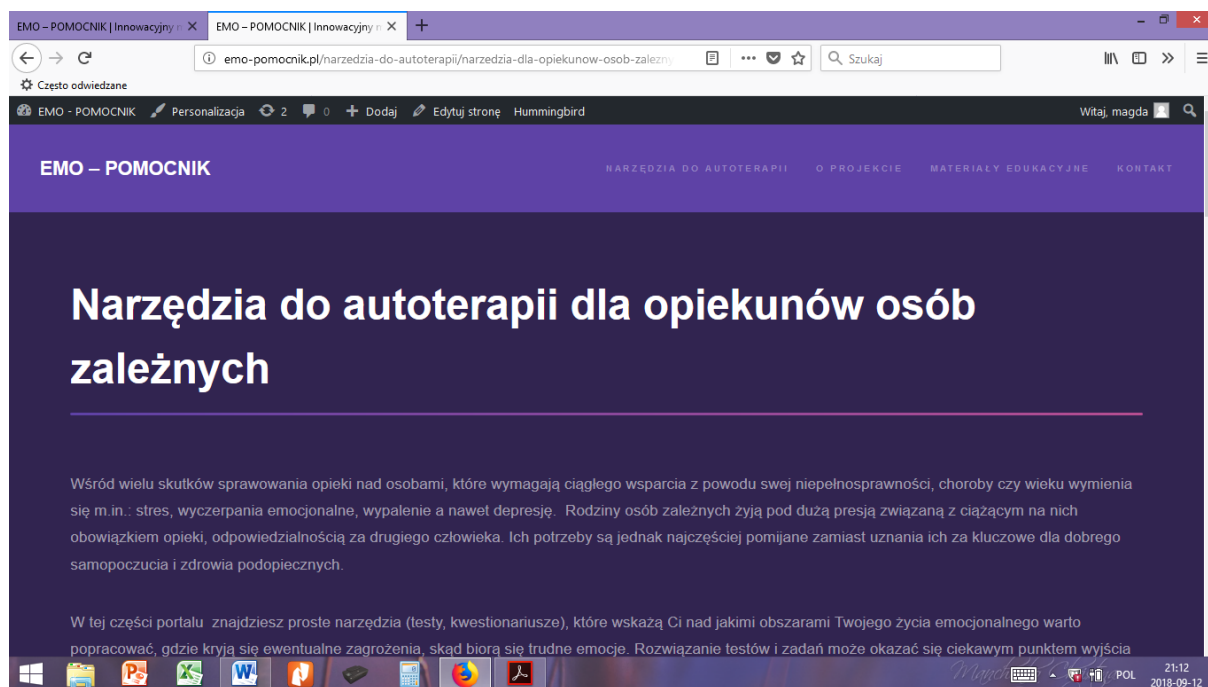
Narzędzia skierowane do opiekunów pokrywają się do pewnego stopnia z narzędziami do autoterapii osób zależnych, jednak nie są takie same. Uzupełnia jest tzw. test wypalenia.

Bezpośredni link do narzędzi do autoterapii osób zależnych: <http://emo-pomocnik.pl/narzedzia-do-autoterapii/narzedzia-dla-opiekunow-osob-zaleznych/>

---

<sup>1</sup> <http://lustropsychologiczne.pl/index.php/artykuly/6-dzienniczek-samoobserwacji>

Fragment zrzutu ekranu strony z zestawem narzędzi:



## NARZĘDZIA DO AUTOTERAPII I SPOSÓB ICH WYKORZYSTANIA:

### A. Test diagnozujący ryzyko wystąpienia syndromu wypalenia

#### CEL

Skala służy do samodzielnej oceny samopoczucia w kontekście reakcji organizmu na długotrwały stres wynikający z pełnionych pełnionej roli opiekuna osoby zależnej. Wynik stanowi wskazówkę, nie diagnozę.

#### INSTRUKCJA

Należy przeczytać uważnie każde ze stwierdzeń i zdecydować czy kiedykolwiek miało się podobne odczucia względem opieki nad osobą zależną. Jeżeli nigdy ich nie doświadczone należy wpisać cyfrę „0” (zero) w wykropkowanym miejscu przed zdaniem. Jeżeli miałeś takie odczucia, proszę zaznaczyć, jak często poprzez wpisanie cyfry, która najlepiej oddaje częstotliwość tych stanów (od 1 do 6).

#### WYNIKI

Wyniki otrzymujemy w trzech wariantach: „wyczerpanie emocjonalne”, „depersonalizacja”, „poczucie kompetencji”. Pojęcia te są wytłumaczone, podane są przykłady każdego z nich. Jesteśmy zachęteni do opisu jak u nas objawia się dany wariant wypalenia.

### B. Skala Pozytywnego i Negatywnego Doświadczenia (SPIND)

#### CEL

Skala służy do samodzielnej oceny proporcji pomiędzy pozytywnym i negatywnym doświadczeniem. Użytkownik może dowiedzieć się jakie uczucia i stany przeważają w jego życiu.

#### INSTRUKCJA

Należy zastanowić się, co zrobiło i doświadczyło się w ciągu ostatnich 4 tygodni. Następnie należy zaznaczyć na podanej w narzędziu skali, jak często doświadczyło się danych stanów i uczuć. Do stanów i uczuć należy przypisać cyfrę od 1 do 5 i zaznaczyć ją na arkuszu odpowiedzi.

## WYNIKI

Po zakończeniu testu otrzymujemy poglądowy wynik informujący jakie doświadczenia dominują ostatnio w naszym życiu. Wynik może być on też przesłany drogą mailową, po uprzednim wpisaniu adresu mailowego. Wynik testu jest punktem wyjścia do zastanowienia się dlaczego np. zostaliśmy zdominowani przez doświadczenia negatywne. Warto skonfrontować wynik z pozostałymi testami z portalu.

### C. Skala depresji Becka

Skala składa się z 21 pytań, na które pacjent samodzielnie udziela odpowiedzi. Możliwe są 4 warianty odpowiedzi, które są inaczej oceniane. Kolejne warianty odpowiedzi odpowiadają zwiększonej intensywności objawów, są więc odpowiednio również wzrastająco punktowane od 0 do 3 punktów.

Poziom depresji obliczany jest z uzyskanej po zsumowaniu liczby punktów.

## CEL

Skala służy do samodzielnej oceny samopoczucia. Jej wynik stanowi wskazówkę, nie diagnozę. Jeśli wynik sugeruje występowanie objawów depresyjnych, konieczne należy udać się do psychologa lub psychiatry. Depresja to poważna choroba, która wymaga terapii.

## INSTRUKCJA

W każdym pytaniu należy wybrać tylko jedną odpowiedź, która najlepiej określa uczucia podczas ostatnich 7 dni (a nie tylko w dniu dzisiejszym). W przypadku wątpliwości, należy zadać sobie pytanie: *Która z odpowiedzi jest najbliższa temu co czuję i myślę?*

## WYNIKI

Wynik ma charakter informacyjny. Informuje o tym czy w naszym życiu zdarzyły się epizody depresyjne, a jeśli tak, to o jakim nasileniu.

## D. Kwestionariusz SHI-PL Indeks Szczęścia

### CEL

Skala służy do samodzielnej oceny poczucia szczęścia. Wyniki mają charakter pogładowy.

### INSTRUKCJA

Należy przeczytać uważnie każdą grupę stwierdzeń. Następnie wybrać z każdej grupy to stwierdzenie, które najlepiej opisuje uczucia w ciągu ostatniego tygodnia, włączając w to dzień dzisiejszy. Należy upewnić się, że przeczytało się wszystkie stwierdzenia w danej grupie zanim zakreśli się odpowiedź.

### WYNIKI

Wynik ma charakter pogładowy i jest prezentowany w podskalach: „życie sensowne”, „życie dobre”, „życie przyjemne”. Skłania do refleksji jakie wartości dominują w naszym życiu.

## E. Dzienniczek samoobserwacji

### CEL

Monitorowanie sytuacji obniżonego nastroju oraz wpływu interpretacji sytuacji (myślenia) na emocje i reakcje.

### INSTRUKCJA

Dzienniczek służy opisaniu jakie sytuacje doprowadzają u danej osoby do spadku lub wzrostu nastroju. Opis skłania do zadania sobie pytania jak o danych sytuacjach się myśli i jaki mają one wpływ na emocje i reakcje ciała. Analizując sytuacje i swój sposób myślenia o nich należy zastanowić się, czy sposób w jaki interpretuje się daną sytuację ma wpływ na samopoczucie.

### WYNIKI

W przypadku dzienniczka trudno mówić o wynikach, to raczej opis naszego samopoczucia, który szczególnie z perspektywy czasu może służyć jako cenna informacja dotycząca naszego stanu emocjonalnego.

Kilka prostych zasad prowadzenia dzienniczka:

- Staraj się pisać dzienniczek systematycznie – to pozwoli Ci nabrać NAWYKU świadomego widzenia tego co czujesz i potrzebujesz. Wiele osób uskarża się, że na pewne sytuacje reagują zbyt późno lub niewystarczająco i często po czasie doświadczają zjawiska „ a przecież mogłam(em) inaczej się zachować lub coś innego powiedzieć ... Nawet jeżeli danego dnia zdarzy Ci się nie pamiętać o tym zadaniu terapeutycznym, nie poddawaj się i PISZ DALEJ następnego dnia.
- Może zdecydujesz się pisać swój Dzienniczek z rana, a może tak jak większość osób wieczorem. Możesz również nosić go przy sobie i pisać na bieżąco. Sam zdecyduj jaki moment dnia będzie dla Ciebie najodpowiedniejszy.
- Można również używać go doraźnie, na przykład gdy masz jakiś trudniejszy moment. Na przykład osoby uzależnione mogą w ten sposób być bliżej swoich emocji, gdy są przez jakiś czas narażone na wyzwalacze.
- Nazywając emocje trzymaj się siebie i swojego serca, zamiast zajmować się innymi. Pisz „ Poczułam(em) radość, złość, strach....” Im prościej tym lepiej, jednym lub dwoma słowami. Uwaga na zwroty typu „upokorzony, oceniony, odrzucony itd.” czyli tak zwane poczucia, ponieważ choć w pewnej części zawierają one nutkę emocji, ale w dużej mierze są również oceną zachowania drugiej osoby.
- Pod koniec tygodnia lub miesiąca możesz robić podsumowania. Zastanów się jakie masz ogólne refleksje? Czy jakieś emocje lub myśli dominują? Czy jest coś co chcesz zmienić ?
- Czasami bywa tak, że w piękny słoneczny dzień robi nam się smutno lub jesteśmy rozdrażnieni mimo, że teoretycznie nic się nie wydarzyło. W takim przypadku pomiń opis sytuacji i skoncentruj się na myślach. Wypisz wszystkie jakie mogły Ci przyjść do głowy. Wśród nich mogą znajdować się takie, które na stałe powodują pogorszenie Twojego samopoczucia<sup>2</sup>.

---

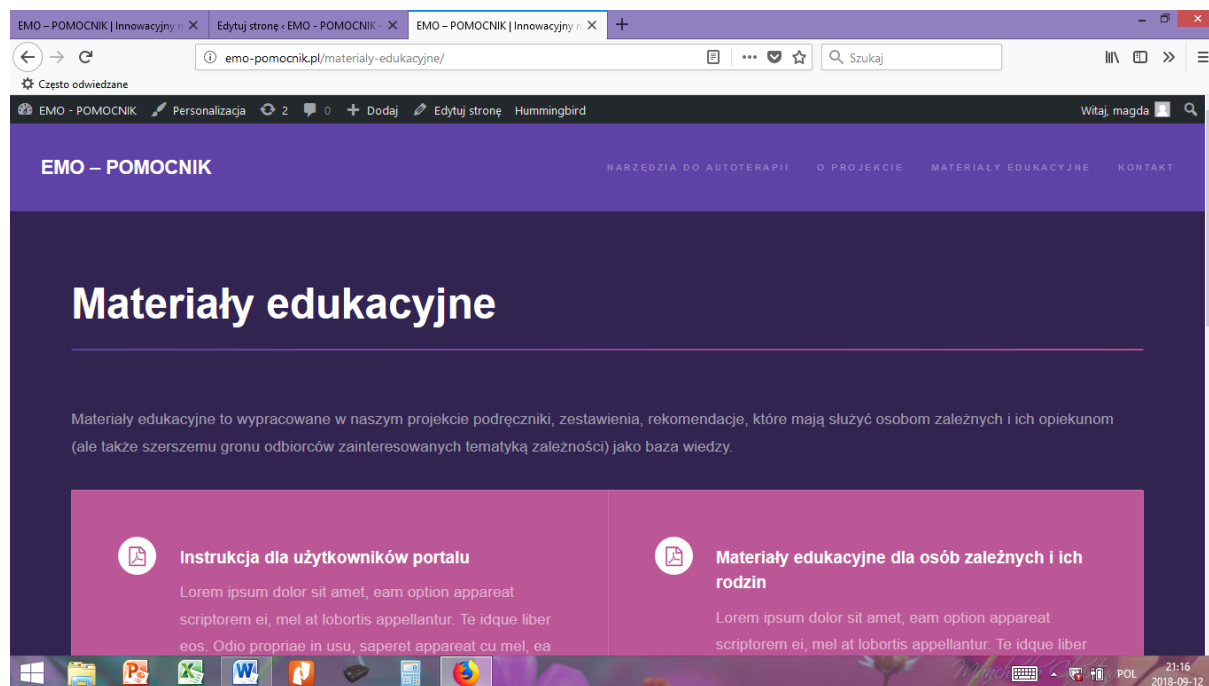
<sup>2</sup> <http://lustropsychologiczne.pl/index.php/artykuly/6-dzienniczek-samoobserwacji>

## INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH

W zakładce „MATERIAŁY EDUKACYJNE” znajdziemy następujące produkty projektu:

- ✚ Materiały edukacyjne dla osób zależnych i ich rodzin w zakresie autoterapii, wspierania chorego doświadczającego problemów natury emocjonalnej.
- ✚ Zmapowane formy wsparcia instytucjonalnego i pozainstytucjonalnego.
- ✚ Rekomendacje w zakresie sposobów wsparcia psychicznego dla instytucji.
- ✚ niniejszą Instrukcję dla użytkowników portalu

Fragment zrzutu ekranu strony z materiałami edukacyjnymi:



### MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA OSÓB ZALEŻNYCH I ICH RODZIN W ZAKRESIE AUTOTERAPII, WSPIERANIA CHOREGO DOŚWIADCZAJĄCEGO PROBLEMÓW NATURY EMOCJONALNEJ.

Opracowanie w formie podręcznika stanowi zestawienie kluczowych pojęć i zagadnień, które w znaczący i bardzo praktyczny sposób przyczyniają się do zdobycia wiedzy i zwiększenia umiejętności

w zakresie wspierania osób zależnych oraz ich opiekunów. Obok zawartości merytorycznej w podręczniku znajdują się przykłady ćwiczeń, technik i metod pracy, które pozytywnie i budująco wpływają na postrzeganie, radzenie sobie i nastawienie do życia zarówno tych, którzy są zależni od pomocy innych, jak i tych, którzy tą pomoc świadczą. W materiałach są dostępne informacje dotyczące:

- ✚ Zaburzeń nastroju - przyczyn i sposobów radzenia sobie z nimi
- ✚ Autoterapii – czyli „domowych” sposobów na pomoc samemu sobie w trudnych emocjonalnie sytuacjach
- ✚ Zadań i ćwiczeń wzmacniających kondycję emocjonalną, pozwalających poznać własne reakcje na zdarzenia, które pojawiają się w naszym życiu.

Bezpośredni link do materiałów edukacyjnych: <http://emo-pomocnik.pl/materialy-edukacyjne/>

Podręcznik jest przeznaczony dla osób zależnych i ich opiekunów, mogą z niego korzystać także wszyscy zainteresowani problemem zależności – osoby i instytucje.

#### ZMAPOWANE FORMY WSPARCIA INSTYTUCJONALNEGO I POZAINSTYTUCJONALNEGO

Materiał będący aktualnym zestawieniem danych teleadresowych instytucji i organizacji pozarządowych z terenu Miasta Poznania działających w obszarze osób zależnych. Projekt *EMO – POMOCNIK - Innowacyjny model wsparcia osób zależnych i ich rodzin* jest realizowany na terenie Poznania stąd zestawienie dotyczy tego obszaru.

Zestawienie obejmuje tylko ofertę aktywnych podmiotów, których działalność jest wiarygodna i godna polecenia mieszkańcom Poznania.

Poszukując danych instytucji za pomocą tego dokumentu warto zwrócić uwagę, że został on podzielony na część dotyczącą wsparcia seniorów i część dotyczącą wsparcia osób niepełnosprawnych.

Podział ten wynika z faktu, że osoby zależne to przeważnie seniorzy lub niepełnosprawni. W przestrzeni publicznej nie działają organizacje określające siebie jako „zajmujące się osobami zależnymi”.

Dane wszystkich instytucji i organizacji są uzupełnione o strony internetowe, co umożliwia szybkie zweryfikowanie danego kontaktu.

## REKOMENDACJE W ZAKRESIE SPOSOBÓW WSPIERANIA PSYCHICZNEGO DLA INSTYTUCJI.

Materiał skierowany do wszystkich, którzy pracują na rzecz osób zależnych i ich rodzin. Stanowi zestawienie rekomendowanych i zalecanych działań na rzecz wspierania psychicznego osób zależnych do wykorzystania przez przedstawicieli instytucji pomocowych działających w obszarze osób zależnych. Poradnik zawiera część merytoryczną, wprowadzającą najważniejsze pojęcia i definicje oraz przykłady działań, metod i narzędzi, które służą wspieraniu kondycji psychicznej osób zależnych.

Podręcznik ma stanowić pomoc w zakresie autoterapii osób zależnych, ich obniżonego nastroju, wypalenia, poczucia braku sensu i negatywnych myśli. W materiale zawarto informacje, które opisują m.in. podstawowe problemy osób zależnych i ich rodzin, tłumaczą ich trudności emocjonalne, źródła stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Czytelnik, który nie miał do tej pory styczności z tymi grupami, może dzięki temu materiałowi w łatwy sposób zrozumieć najważniejsze ich problemy i spróbować „wczuć się w rolę” osoby zależnej lub opiekuna.

## BIBLIOGRAFIA

1. <http://lustropsychologiczne.pl/index.php/artykuly/6-dzienniczek-samoobserwacji>