

## Prospect för Aldrande föräldrar

Programmet vänder sig till äldre föräldrar som tar vårdansvar för psykiskt sjuka vuxna barn – en "gömd" och "glömd" grupp. Huvudfrågan är hur deltagarna förbereder sig inför den dag då de inte längre orkar eller finns med?

Nyckelord: mental omställning, samhällsstöd och handlingskraft.

Lämpligt att genomföra vid lika många tillfällen eller över ett veckoslut:

- 1 Att mötas
- 2 Så här ser det ut idag
- 3 Detta kan samhället hjälpa till med
- 4 När någon annan tar över ansvaret
- 5 Det svåra samtalet
- 6 Avslutning och framåtblickande

## ESL för anhöriga

I Prospect-materialet ingår träningsmetoden ESL (Ett självständigt liv), som grundar sig på Kognitiv beteendeterapi (KBT). I de sex modulerna behandlas kommunikation, problemlösning, stresshante-ring, hot och våld, tidiga tecken på psykosaterfall, resursgruppen och anhörigas roll.



## Prospect för Personal inom vård och omsorg

Kärnan i programmet är hur personal genom förändrade syn- och arbetssätt kan bidra till själv- erfarnas återhämtning och delaktighet i samhälls- livet – där de anhöriga är en viktig resurs.

Nyckelord: medborgarperspektiv och socialt sam- manhang.

Lämpligt att genomföra vid minst två studietillfällen:

- 1 Introduktion – medborgarskap
- 2 Personal som möjliggörare
- 3 Motsägelser och dilemman
- 4 Handlingsplan

Schizofreniförbundet

Hantverkargatan 3G 112 21

Stockholm Tfn: 08-545 559 80

office@schizofreniforbundet.se

www.schizofreniforbundet.se

EUFAMI tackar för det värdefulla stödet av Eli Lilly and Company under utveckling av

Prospect.  Svenska Lanseringsföretag - Svenska Lilly och Janssen Cilag.



Education and Culture

**Leonardo da Vinci**

*Lilly*

Answers That Matter.

 JANSSEN-CILAG

Ett studiematerial för personer med psykisk sjuk- dom/ funktionsnedsättning, anhöriga och profes- sion, som bygger på de berördas egna erfaren- heter och kunskaper. Bakom projektet står *Euro- pean Federation of Associations of Families of People with Mental Illness* (EU-FAMI), som består av 33 organisationer inom psykiatriområdet i 31 länder. Syftet är att vidga perspektiv, främja åter-hämtning och delaktighet och bidra till ett bättre liv.

Övningsprogrammen är:

- Familj och vänner
- Prospect Plus, Skuld och skam
- Självverfarna
- Syskon
- Aldrande föräldrar
- ESL för anhöriga
- Personal inom vård och omsorg



## Prospect för Familj och vänner

Programmet vill ge anhöriga redskap för att bättre hantera en många gånger svår och frustrerande situation. Egna behov ställs i fokus.

Nyckelord: återvunnen kontroll och ökad livskvalitet.

Lämpligt att genomföra på 10 träffar:

- 1 Introduktion - Att mötas
- 2 Vad vi har lärt oss av och om psykisk sjukdom
- 3 Att inse och erkänna påfrestningar
- 4 Identifiera och känna igen stress
- 5 Bearbetning av förlust och sorg
- 6 Aktiva hanteringsfärdigheter
- 7 Isolering- och jag -utrymme
- 8 Kartläggning av nätverk
- 9 Om vikten av förändring och att sätta mål
- 10 Slutsatser och framåtblickande

I fortsättningskursen **Prospect Plus** ingår följande moduler:

- 11 Prospect-resan fortsätter
- 12 Anhörigas upplevelser av skuld
- 13 Anhörigas upplevelser av skam
- 14 Livsförvaltning en mental resurs
- 15 Mig nu – slutstation på Prospect-resan



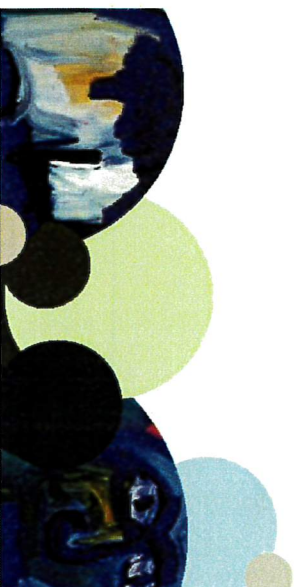
## Prospect för Själverfarna

Programmet fokuserar på återhämtning och delaktighet i samhället för personer med psykisk sjukdom/funktionsnedsättning.

Nyckelord: starkare självkänsla-självförtroende och egenmakt.

Lämpligt att genomföra under 30 studietimmar:

- 1 Introduktion - Att mötas
- 2 Återhämtning – En individuell process
- 3 Egenmakt (empowerment) – Att ta kommando över vardagen och ansvar för sig själv
- 4 Inflytande och delaktighet i samhället
- 5 Hur samhället kan stödja återhämtning
- 6 Personalens betydelse för återhämtning och delaktighet
- 7 Familj och vänner – En resurs vid återhämtning
- 8 Boendets betydelse för återhämtning och delaktighet
- 9 Arbete, sysselsättning och studier
- 10 Slutsatser och framåtblickande



## Prospect för Syskon

En speciell version av *Familj och vänner* vänder sig till syskon till personer med psykisk sjukdom/funktionsnedsättning. Här behandlas frågor och problem som denna grupp ofta ställs inför.

Nyckelord: att utbyta erfarenheter och forcera mentala spärrar.

Lämpligt att genomföra på tio träffar:

- 1 Att mötas
- 2 Vad har vi lärt oss av och om psykisk sjukdom
- 3 Livskurvan – en väg till insikt och att gå vidare
- 4 När sorg, ilska och rädsla kan skydda det positiva
- 5 Syskons upplevelser av skuld-skam-stigma
- 6 Att identifiera och förebygga stress
- 7 Olika sätt att hantera syskons sjukdom
- 8 Kartläggning av stödnätverk
- 9 Om vikten av förändring och att sätta mål
- 10 Slutsatser och framåtblickande

