**Program terapeutyczny: „Pomoc młodym osobom z niepełnosprawnością”**



Towarzystwo Pomocy Młodzieży zakończyło realizację programu **„Pomoc młodym osobom z niepełnosprawnością”**, współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Program skierowany był do osób  **w wieku 18-35 lata, posiadających orzeczenie o niepełnosprawności,** którym problemy wynikające z niepełnosprawności utrudniają funkcjonowanie w zakresie : edukacji, aktywności zawodowej, pełnienia ról życiowych, zawierania i utrzymywania relacji, uczestnictwa we wszystkich sferach życia społecznego

Program skierowany był do osób niepełnosprawnych z trudnościami adaptacyjnymi, emocjonalnymi i psychicznymi.

**Z oferty skorzystały osoby, które:**

* chciały tworzyć lepsze relacje z ludźmi
* chciały lepiej radzić sobie w sprawach codziennych
* potrzebuowały wsparcia w powrocie do zdrowia emocjonalnego

**Warunki skorzystania z oferty:**

* wiek 18 – 35 lat
* posiadanie aktualnego orzeczenia o niepełnosprawności (orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie lekarza orzecznika ZUS lub orzeczenie o grupie inwalidzkiej)
* norma intelektualna
* zamieszkanie na terenie woj. Mazowieckiego

**Cele projektu**

Celem projektu była rehabilitacja odbiorczyń i odbiorców projektu zmierzająca w kierunku usamodzielnienia się, zaistnienia w lokalnym życiu społecznym, nawiązania satysfakcjonujących więzi z ludźmi, dokonania zmian w postrzeganiu siebie i swoich możliwości.

Poprzez tworzenie bezpiecznego i twórczego środowiska społecznego odbiorczynie i odbiorcy projektu mieli możliwość uczenia się, jak wyjść z izolacji, budować i utrzymywać relacje z ludźmi, odnajdywać swoje mocne strony i zasoby, rozwijać nowe umiejętności.

**Oferta projektu**

**W zależności od potrzeb proponowaliśmy skorzystanie z:**

* indywidualnej pomocy psychologicznej (interwencja, poradnictwo, terapia, konsultacje psychiatryczne)
* wsparcia grupowego:

- grupy rozwoju umiejętności życiowych i społecznych

- grupy wsparcia terapeutycznego

- grupa terapeutyczna

* warsztatów psychoedukacyjnych z zakresu umiejętności społecznych i aktywizacji zawodowej
* konsultacji rodzinnych i terapii rodzinnej

**Indywidualna pomocy psychologiczna (interwencja, poradnictwo, terapia)**

Beneficjenci projektu otrzymali wsparcie psychologiczne długo lub krótkoterminowe w zależności od potrzeb, mające na celu m.in. poprawę funkcjonowania społecznego, naukę konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami, stresem. Korzystający z tej formy wsparcia mogli pracować nad zwiększeniem samodzielności w życiu codziennym i polepszeniem funkcjonowania w kontaktach z ludźmi. W ramach udziału w projekcie możliwe były także konsultacje psychiatryczne.

**Grupowe wsparcie psychologiczne**

Przeznaczone byłodla młodych osób z osób z trudnościami w kontaktach z innymi i w codziennym funkcjonowaniu nastawiona na naukę umiejętności społecznych. Celem spotkań było poznawanie siebie i innych, poznawanie swoich zasobów i ograniczeń, rozwój zasobów, przepracowywanie lęków, barier i trudności związanych z kontaktem z innymi ludźmi, uczenie się wyrażania siebie – swoich uczuć, potrzeb, przekonań, uczenie się stawiania i obrony swoich granic. Na spotkaniach grupowych prowadzono pracę nad zmianą doświadczanych trudności, pracę w kierunku wzmacniania konstruktywnych strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami na poziomie emocjonalnym i funkcjonalnym. W ramach wsparcia grupowego poprowadzono 3 grupy: terapeutyczna (1x w tyg.), rozwoju umiejętności życiowych i społecznych(2 x w tyg.) oraz wsparcia (1x w tyg.).

**Warsztaty psychoedukacyjne**

Odbywały się w weekend, realizowane były w oparciu o aktywne techniki pracy z grupą: techniki Gestalt, psychodramy, scenki, pracę w małych grupach, na forum, dyskusje, artystyczne formy itp. Przykładowe zagadnienia: radzenie sobie ze stresem, skuteczna realizacja celów i zadań życiowych, współpraca w grupie, budowanie pozytywnej samooceny, rozwój kreatywności, autoprezentacja itp.

**Konsultacje i terapia w kontekście rodzinnym**

Jest to forma wsparcia skierowana bezpośrednio do i dla beneficjentów przy współudziale rodziców, opiekunów lub współmałżonków. Rehabilitacja psychiczna i społeczna, jak wskazuje kilkunastoletnie doświadczenie naszych terapeutów, często nie jest możliwa bez wsparcia rodziny czy otoczenia. Terapia rodzin i konsultacje rodzinne prowadzą do poprawy i uzdrowienia relacji i komunikacji między beneficjentami, a poszczególnymi członkami w rodzinie.

**Szczegółowe informacje**

Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul. Nowolipki 2, Warszawa

[tpm@tpm.org.pl](mailto:tpm@tpm.org.pl), tel. 22 887 88 05, 508 350 320

Projekt był realizowany w okresie 1.04.2018-31.03.2019 r.

Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

