



prospect för **SJÄLVERFARNA**

Programmet omfattar tio moduler och fokuserar främst på återhämtning och delaktighet i samhället för personer med psykisk sjukdom/funktionsnedsättning. En process som i hög grad handlar om att ta kommando över vardagen.

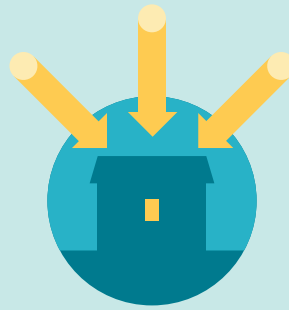
NYCKELORD starkare självkänsla, egenmakt och framåtskridande.

prospect för **PERSONAL**

Programmet handlar om hur personal inom vård och omsorg genom att förändra sitt sätt att tänka och arbeta kan bidra till självverfarnas återhämtning och delaktighet i samhället – med de anhöriga som en viktig resurs. Men även om att inge hopp och bryta negativa spiraler.

Kursen omfattar fem moduler, som med fördel kan koncentreras till en veckoslutsträff.

NYCKELORD nya synsätt och maktstrukturer.



prospect gemensam **GRUND**

För att ge de tre huvudgrupperna – anhöriga, självverfarna och profession – en möjlighet att mötas och kommunicera fram en gemensam plattform har Prospect designat en speciell modul. Denna kan studeras både vid unisona träningstillfällen och som en fristående aktivitet. Modulen omfattar sex övningar vid ett studietillfälle, och förutsätter en respektfull och samskapande atmosfär.

NYCKELORD trevägskommunikation, ömsesidig förståelse, samarbete på jämlika villkor.



Schizofreniförbundet

Hantverkargatan 3 G
112 21 Stockholm
Telefon 08-545 559 80
office@schizofreniforbundet.se
www.schizofreniforbundet.se

Prospect-programmen på europeisk nivå har arbetats fram med hjälp av EU-bidrag. Anpassningen till svenska förhållanden har finansierats av Allmänna Arvsfonden, Socialstyrelsen och Schizofrenifonden. I Sverige administreras och implementeras programmen via Schizofreniförbundet.



EN VÄG TILL *egenmakt & återhämtning*



Prospect är ett studiematerial på gemensam grund för anhöriga, självverfarna och yrkesarbetande inom vård och omsorg. Programmen, som bygger på deltagarnas egna erfarenheter och kunskaper, är ett verktyg för att:

- bryta social isolering
- öka självförtroendet
- vidga perspektiven på psykisk sjukdom
- utveckla hanteringsstrategier
- återta kontrollen över det egna livet
- förbättra livskvalitén

Övningsprogrammen

Prospect-programmen har arbetats fram av EUFAMI, som består av 33 organisationer inom psykiatriområdet i 31 länder.

Studiematerialet är uppdelat i moduler med olika teman. Dessa bygger på aktiv och jämlik kommunikation deltagarna emellan i kombination med praktiska övningar. Men huvudsyftet är inte att servera färdiga svar och lösningar, utan att bana väg för nya tänkesätt och perspektiv.

Med oförändrat grundinnehåll har programmen anpassats till svenska förhållanden.

prospect för **FAMILJ & VÄNNER**

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

Under träffarna utforskar deltagarna tillsammans påfrestningar i anhörighskapet. De lär sig att identifiera och hantera stressfaktorer, och att bearbeta känslor av förlust och sorg. Med hjälp av livskurvan – ett stående inslag i samtliga program – ges en kronologisk bild av livet som anhörig. Mål sätts för framtiden.

NYCKELORD återvunnen kontroll och ökad livskvalitet.

prospect **PLUS**

är en fortsättning på grundkursen Familj och vänner. Där behandlas i fem moduler "svåra" frågor som skuld, skam och stigma. I Sverige har dessutom tagits fram särskilda program för tre undergrupper av anhöriga: syskon, vuxna barn och äldre föräldrar.

NYCKELORDET ÄR

förändring

1

Upplevelsen av att kunna tala fritt, bryta isolering och hantera stigma tillsammans med andra.

2

Bli medveten om sin situation – förstå stress och dess konsekvenser.

3

Upptäckten att förändringar är möjliga.

4

Att våga ta steget och acceptera ett stödnätverk.

Vuxna barn

Här är målgruppen vuxna barn till föräldrar med svår psykisk sjukdom. Programmet anknyter till syskonprogrammet, men här läggs tonvikten på hantering av olika svårigheter i vuxen ålder som kan härledas till deltagarnas annorlunda uppväxtförhållanden.

NYCKELORD insikt, acceptans och bearbetning.

Syskon

Programmet vänder sig till syskon till personer med psykisk sjukdom/funktionsnedsättning. I familjekretsen, men även ur ett myndighetsperspektiv, har målgruppen ofta hamnat i skuggan av det sjuka syskonet. I kursen behandlas bland annat känslor som ilska, sorg och skam, men även rädsla för att själv bli sjuk eller att skaffa barn.

NYCKELORD att utbyta erfarenheter och forcera mentala spärrar tillsammans med andra i samma situation.

Äldre föräldrar

Programmet vänder sig till äldre föräldrar med vårdansvar för vuxna barn med psykisk sjukdom/funktionsnedsättning – en "gömd" och "glömd" grupp. De sex modulerna omfattar både mentala och praktiska förberedelser inför den dag då deltagarna inte längre orkar eller finns med.

NYCKELORD mental omställning, samhällsstöd och handlingskraft.

Övningsprogrammen

Prospect-programmen har arbetats fram av EUFAMI, som består av 33 organisationer inom psykiatriområdet i 31 länder.

Studiematerialet är uppdelat i moduler med olika teman. Dessa bygger på aktiv och jämlik kommunikation deltagarna emellan i kombination med praktiska övningar. Men huvudsyftet är inte att servera färdiga svar och lösningar, utan att bana väg för nya tänkesätt och perspektiv.

Med oförändrat grundinnehåll har programmen anpassats till svenska förhållanden.

prospect för **FAMILJ & VÄNNER**

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

Under träffarna utforskar deltagarna tillsammans påfrestningar i anhörighskapet. De lär sig att identifiera och hantera stressfaktorer, och att bearbeta känslor av förlust och sorg. Med hjälp av livskurvan – ett stående inslag i samtliga program – ges en kronologisk bild av livet som anhörig. Mål sätts för framtiden.

NYCKELORD återvunnen kontroll och ökad livskvalitet.

 **prospect PLUS** är en fortsättning på grundkursen Familj och vänner. Där behandlas i fem moduler "svåra" frågor som skuld, skam och stigma. I Sverige har dessutom tagits fram särskilda program för tre undergrupper av anhöriga: syskon, vuxna barn och äldre föräldrar.

NYCKELORDET ÄR förändring

- 1** Upplevelsen av att kunna tala fritt, bryta isolering och hantera stigma tillsammans med andra.
- 2** Bli medveten om sin situation – förstå stress och dess konsekvenser.
- 3** Upptäckten att förändringar är möjliga.
- 4** Att våga ta steget och acceptera ett stödnätverk.

Vuxna barn

Här är målgruppen vuxna barn till föräldrar med svår psykisk sjukdom. Programmet anknyter till syskonprogrammet, men här läggs tonvikten på hantering av olika svårigheter i vuxen ålder som kan härledas till deltagarnas annorlunda uppväxtförhållanden.

NYCKELORD insikt, acceptans och bearbetning.

Syskon

Programmet vänder sig till syskon till personer med psykisk sjukdom/funktionsnedsättning. I familjekretsen, men även ur ett myndighetsperspektiv, har målgruppen ofta hamnat i skuggan av det sjuka syskonet. I kursen behandlas bland annat känslor som ilska, sorg och skam, men även rädsla för att själv bli sjuk eller att skaffa barn.

NYCKELORD att utbyta erfarenheter och forcera mentala spärar tillsammans med andra i samma situation.

Äldre föräldrar

Programmet vänder sig till äldre föräldrar med vårdansvar för vuxna barn med psykisk sjukdom/funktionsnedsättning – en "gömd" och "glömd" grupp. De sex modulerna omfattar både mentala och praktiska förberedelser inför den dag då deltagarna inte längre orkar eller finns med.

NYCKELORD mental omställning, samhällsstöd och handlingskraft.