

Mieszkania treningowe chronione – dobra praktyka

Mieszkanie chronione treningowe dla osób z niepełnosprawnością intelektualną zostało utworzone w Warszawie w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych z zakresu pomocy społecznej na rok 2010 ogłoszonego przez Prezydenta m. st. Warszawy. Projekt był pilotażem i obejmował okres od 15 lipca do 31 grudnia 2010. Na realizację tego zadania Urząd m. st. Warszawy zapewniał mieszkanie komunalne przy ul. Oszmiańskiej 10. Lokal składa się z 4 pokoi, kuchni i 2 łazienek o łącznej powierzchni 88 m². Był on w tzw. stanie deweloperskim, czyli wymagał wykonania pełnej adaptacji i wyposażenia do potrzeb mieszkania treningowego dla osób niepełnosprawnych.

Cel główny projektu

Przygotowanie grupy osób z niepełnosprawnością intelektualną uczestniczących na co dzień w zajęciach warszawskich Środowiskowych Domów Samopomocy do samodzielnego lub przy minimalnym wsparciu życia w otwartym środowisku oraz ochrona ich przed wykluczeniem społecznym

Cele pośrednie :

- przygotowanie mieszkania przy ul. Oszmiańskiej 10 otrzymanego w ramach konkursu do potrzeb mieszkania chronionego treningowego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną biorących udział w Projekcie
- konsolidacja rodzin i środowiska działającego na co dzień na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną w celu wypracowania modelowych rozwiązań zmierzających do ich samodzielnego życia w otwartym środowisku na bazie mieszkań chronionych lub małych domów rodzinnych
- praca z rodzinami osób z niepełnosprawnością intelektualną w celu pokazania innego modelu ich dorosłości opartego o ofertę mieszkań chronionych oraz zmiany sposobu myślenia o ich usamodzielnieniu
- zebranie i opracowanie wyników obserwacji z przebiegu treningu mieszkaniowego 4 grup (16 osób z niepełnosprawnością intelektualną) w mieszkaniu przy ul. Oszmiańskiej 10

Zadanie zostało podzielone na cztery etapy.

Pierwszy etap:

Przygotowanie otrzymanego w ramach Konkursu mieszkania przy ul. Oszmiańskiej 10 do potrzeb mieszkania treningowego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Mieszkanie znajdowało się w tzw. stanie deweloperskim i wymagało wykonania w nim szeregu prac adaptacyjno-remontowych.

Drugi etap:

Wyposażenie mieszkania w niezbędne sprzęty potrzebne do zamieszkania w nim 5 dorosłych osób (trenera i 4 osób niepełnosprawnych).

Trzeci etap :

- Praca z ŚDS- ami w celu wytypowania i przygotowania poszczególnych grup do uczestnictwa w Projekcie (kierownicy, kadra)
- Zamieszkanie 4 grup osób niepełnosprawnych , po 4 osoby w każdej grupie w mieszkaniu treningowym w okresach trzytygodniowych zgodnie z ustalonym harmonogramem
- Badania psychologiczne osób niepełnosprawnych uczestniczących w Projekcie
- Praca z rodzinami
- Przeprowadzenie wywiadów środowiskowych w miejscu zamieszkania osób biorących udział w Projekcie w celu zebrania materiałów na temat ich funkcjonowania w środowisku rodzinnym (trener, pracownik socjalny)
- Spotkania integracyjne wszystkich osób niepełnosprawnych biorących udział w Projekcie w celu wzajemnego poznania się oraz wymiany informacji

i doświadczeń z przebiegu treningu mieszkaniowego

- Przygotowanie dokumentacji indywidualnej z przebiegu treningu dotyczącej każdego uczestnika projektu

Czwarty etap:

Podsumowanie wyników Projektu oraz ich omówienie z rodzinami i kierownikami ŚDS-ów

Zaplanowanie dalszych działań w celu kontynuacji Projektu i rozszerzenia go na kolejne grupy osób z niepełnosprawnością intelektualną wymagające tego rodzaju wsparcia terapeutycznego.

Opis szczegółowy przebiegu treningu mieszkaniowego :

Każda 4 osobowa grupa przebywała na terenie mieszkania treningowego przez okres trzech tygodni. Grupą opiekowało się na zmianę dwóch trenerów. Trener główny i trener wspierający. Przez okres pobytu w mieszkaniu treningowym uczestnicy treningu nie kontaktowali się ze swoimi rodzinami. Wyjątkiem były rozmowy telefoniczne, ale też w ograniczonej ilości. Pobyt w mieszkaniu treningowym zaplanowany został tak by osoby w nim uczestniczące miały możliwość nabycia umiejętności z zakresu samodzielnego funkcjonowania.

Trener na początku każdego kolejnego turnusu otrzymywał komplet informacji o każdej osobie uczestniczącej w danej grupie. Sam również miał możliwość zebrania informacji od rodziny i samej osoby niepełnosprawnej odwiedzając ją przed turnusem w jej środowisku rodzinnym. Te zebrane informacje były punktem wyjścia do zaplanowania indywidualnego toku treningu dla każdej z osób. Każda z nich miała bowiem inne umiejętności z zakresu samoobsługi. Należało więc pracować nad wzmocnieniem i utrwaleniem tych już posiadanych i nauką nowych ukierunkowanych głównie na samodzielne wykonywanie wszystkich czynności domowych.

Trening obejmował :

naukę samodzielnego mycia, golenia, dbania o higienę, stosowania środków higienicznych, kosmetykę, makijaż, dbanie o włosy, paznokcie (dostosowany do płci uczestników grupy); naukę samodzielnego dbania o porządek w mieszkaniu, toalecie, w rzeczach osobistych; naukę przygotowywania posiłków (śniadania, obiady, kolacje) przygotowywanie kanapek, pieczenie, gotowanie, smażenie, itd. oraz ich estetycznego wspólnego spożywania;

naukę sprzątnięcia po posiłkach; naukę dbania o swoje ubranie : pranie, prasowanie, drobne naprawy; naukę zaplanowania zakupu potrzebnych do funkcjonowania grupy, produktów żywnościowych, środków czystości i higieny oraz zakup ich w sklepach osiedlowych, Marketach, na osiedlowym bazarze; naukę posługiwania się środkami płatniczymi; naukę poruszania się w otwartym środowisku : środki komunikacji miejskiej, spacer, zwiedzanie miasta, wystawy, galerie, kawiarnie, kina, teatr, wycieczki ; naukę załatwiania spraw w instytucjach : poczta, administracja, bank , ośrodki zdrowia; naukę poprawnego zachowania w miejscach publicznych, we wzajemnych relacjach, obycia towarzyskiego;; naukę współpracy w celu osiągnięcia wyznaczonych sobie wspólnie celów.; naukę odpowiedzialności i dorosłego sposobu myślenia o sobie i swoim życiu; wypracowanie zachowań empatycznych, uwrażliwienie na potrzeby

innych członków grupy , eliminacja zachowań infantylnych; rozmowy indywidualne, wysłuchanie osobistych problemów, naukę mówienia o nich, pytania o sprawy interesujące daną osobę, prowadzenie rozmów z innymi członkami grupy, itd.

Głównym celem treningu było poza indywidualnym usamodzielnieniem każdej z osób biorącej w nim udział , także wypracowanie zachowań grupowej odpowiedzialności za wspólny pobyt w mieszkaniu.

Jest to bardzo ważny aspekt w planowanym docelowym zamieszkaniu poszczególnych osób w tej formie mieszkalnictwa dla osób niepełnosprawnych. Każda z grup w ciągu dnia uczestniczyła w zajęciach przedpołudniowych swoich macierzystych Środowiskowych Domów Samopomocy. Grupa dojeżdżała do placówki pod opieką trenera środkami komunikacji miejskiej. W mieszkaniu odwiedzali ich również koledzy i koleżanki z ich placówek. Organizowane były także spotkania integracyjne kolejnych grup w celu wymiany doświadczeń z przebiegu ich treningów. Każda grupa miała zorganizowaną całodniową wycieczkę poza Warszawę. Podsumowaniem całości Projektu była zorganizowana wspólnie Wigilia, w której uczestniczyli wszyscy członkowie Projektu i zaproszeni przez nich goście z Biura Polityki

Spółecznej Urzędu m.st. Warszawy, macierzystych ŚDS-ów, przedstawiciele rodzin, zaprzyjaźnionych organizacji pozarządowych i przedstawiciele mediów. Projekt zakończył kulig zorganizowany przez realizatorów Projektu dla wszystkich biorących w nim udział osób niepełnosprawnych, oraz ich opiekunów w pięknej, mroźnej scenerii Kampinoskiego Parku Narodowego.

Praca z Rodzinami :

Wszystkie Rodziny osób biorących udział w Projekcie wzięły udział w spotkaniach informacyjnych, oraz spotkaniach podsumowujących efekty treningu. Miały też możliwość kilkakrotnych indywidualnych rozmów z trenerami i koordynatorem projektu, i pracownikiem socjalnym. Głównym celem pracy z rodzinami było zaprezentowanie im innego sposobu myślenia o dorosłości ich niepełnosprawnego członka rodziny (syna, córki, brata, siostry) oraz pokazanie możliwości usamodzielnienia tych osób na bazie docelowych mieszkań chronionych. Przedstawione zostały pozytywne efekty takiego rozwiązania, a także sposoby i drogi do wspólnego osiągnięcia tego celu. Zebrane zostały również wstępne informacje co do chęci oraz możliwości finansowego zaangażowania się poszczególnych rodzin w tego typu projekty docelowe. Okazało się, że Projekt został odebrany przez wszystkie biorące w nim rodziny bardzo pozytywnie. Nie było żadnych problemów z wyrażeniem zgody rodzin na udział w nim poszczególnych osób niepełnosprawnych.

Praca z Środowiskowymi Domami Samopomocy biorącymi udział w Projekcie :

Praca z placówkami do, których na codzienne zajęcia uczęszczały osoby z niepełnosprawnością intelektualną biorące udział w Projekcie miała przede wszystkim na celu integrację środowiska wokół problemu jakim jest zorganizowanie na terenie Warszawy systemu mieszkalnictwa chronionego dla tych osób.

Pracownicy każdego domu mieli możliwość indywidualnego doboru grupy, aktywnego uczestniczenia w Projekcie poprzez udział w spotkaniach integracyjnych, skorzystania z opracowanych efektów i wniosków podsumowujących trening mieszkaniowy, uczestniczenia w rozmowach z rodzinami, wypracowaniu indywidualnych programów wspierających na bazie otrzymanych informacji o postęпах każdego z uczestników zajęć.

Wnioski końcowe:

Poprowadzenie przez Warszawskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym mieszkania chronionego treningowego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w ramach Programu pilotażowego m.st Warszawy pozwoliło na zebranie szeregu doświadczeń, które będą miały wpływ na planowanie i podejmowanie kolejnych zadań w tym zakresie. Wszystkie osoby z niepełnosprawnością intelektualną biorące udział w Projekcie zdały swój pierwszy w życiu egzamin z samodzielności. Okazało się, że osoby te mają spory zakres umiejętności pozwalających na samoobsługę w większości czynności domowych. Mają również spore potencjały edukacyjne w tym zakresie. Bardzo często potencjał ten nie jest przez ich rodziny wykorzystywany i w swoich domach rodzinnych są oni we większości czynności wyręczani, obsługiwani, traktowani jak wieczne dzieci. Postawienie przed nimi wyzwania jakim było samodzielne grupowe zamieszkanie, w którym każdy z członków grupy musiał wnieść swój wkład w codzienne funkcjonowanie domu uruchomiło inny sposób myślenia, bardziej dorosły, odpowiedzialny za siebie i innych członków grupy. Widać było jak bardzo wszystkie te osoby się zmieniały, jak potrafiły się mobilizować, panować nad negatywnymi emocjami, stereotypami, które do tej pory były ich codziennym udziałem. Wszyscy bardzo się starali, słuchali trenera, współpracowali ze sobą na miarę swych indywidualnych możliwości, uczyli nowych umiejętności.

Każda z osób biorących udział w Projekcie mogła by w przyszłości zamieszkać w tego typu formie mieszkalnictwa. Wymagałoby to jednak jeszcze kilkakrotnych, dłuższych okresów treningu oraz ścisłej współpracy rodzin i placówek, do których uczęszczają na codzienne zajęcia w celu podtrzymania i rozwijania wyuczonych umiejętności.

Ważnym aspektem, który sprawił, że Projekt zakończył się sukcesem było oparcie go o Środowiskowe Domy Samopomocy, które na co dzień prowadzą terapię społeczną tej grupy osób niepełnosprawnych.

Dobra znajomość osób wybranych do treningu, ich słabych i mocnych stron zaowocowała skutecznością treningu i większą efektywnością w jego sprawnym prowadzeniu. Współpraca z pracownikami poszczególnych ŚDS-ów pozwoliła Trenerowi na szybkie podejmowanie działań w sytuacjach tego

wymagających. Również fakt, że osoby te znały się z codziennego uczestniczenia w pracy macierzystych placówek sprzyjał konsolidacji poszczególnych grup

W Projekcie podjęto również próbę połączenia w jednej z grup mężczyzn i kobiet. Okazało się, że grupa ta bardzo dobrze funkcjonowała. Mobilizując się w większym stopniu niż grupy jednorodne do pracy, utrzymania higieny, wzajemnego dbania o siebie, wspólnego spędzania czasu wolnego przy muzyce, śpiewie, tańcu, planowaniu wyjść do kina, teatru.

Każda z osób była także obserwowana pod kątem umiejętności lidera, odpowiedzialności za innych, radzenia sobie z podejmowaniem trudnych wyzwań, w celu wyłonienia osób, które w przyszłości mogłyby być opiekunami dla mniej sprawnych intelektualnie kolegów i koleżanek.

Problemy jakie mieli uczestnicy treningu zaobserwowane przez trenera :

mała samodzielność w pracach domowych, (brak wiedzy o podstawowych sprawach z tego zakresu); lęk przed podejmowaniem działania; często brak myślenia przyczynowo – skutkowego; szybka męczliwość; słaba koncentracja na zadaniu; małe umiejętności w obsłudze sprzętu AGD (często lęk przed użyciem go); mała samodzielność w pracach wymagających większego zakresu umiejętności, (gotowanie, pieczenie, planowanie i robienie zakupów, pranie, prasowanie, szycie); silne stereotypie mechanizm w działaniu; silne często złe nawyki wyniesione ze środowiska rodzinnego; zachowania infantylne; brak wyuczonych zachowań chroniących własną intymność; problemy z podejmowaniem współpracy; częsty brak umiejętności szkolnych (pisanie, liczenie, czytanie); nieznanostwo wartości pieniędzy; nieumiejętność zagospodarowania czasu wolnego (silne stereotypie, w tym zakresie takie jak słuchanie muzyki, oglądanie telewizji, rysowanie); problemy z werbalizacją swoich oczekiwań, planowaniem działań; problemy z mówieniem o sobie, swoich sprawach, obawach, lękach, pragnieniach; tęsknota za domem (u niektórych osób)

Uwagi do dalszej terapii usamodzielniającej kontynuowanej w domu i ŚDS :

trening kulinarny przygotowywanie posiłków, (gotowanie, pieczenie, smażenie, itd.); trening ekonomiczny (zakupy, planowanie – robienie); trening higieniczny (samodzielne mycie, golenie, kosmetyka, makijaż, itd.); trening gospodarczy (pranie, prasowanie, drobne naprawy ubrań); obsługa podstawowych sprzętów AGD (pralka, czajnik, żelazko, opiekacz, mikrofalówka, itd.); nauka współpracy w małych grupach; angażowanie, zachęcanie, motywowanie do pracy na rozwoju zakresu własnej samodzielności; nauka planowania czasu wolnego; nauka podtrzymywania kontaktów z innymi członkami grupy; nauka kontaktów z ludźmi w otwartym środowisku; nauka zachowań społecznie akceptowanych; praca nad umiejętnością werbalizacji własnych potrzeb, emocji, pragnień

Wnioski końcowe :

Reasumując należy stwierdzić, że przy dalszych treningach, współpracy rodzin i pracowników z ośrodków macierzystych nad powiększanie obszarów samodzielności osób z niepełnosprawnością intelektualną mają one bardzo duże szanse na zamieszkanie w przyszłości w tego typu formach mieszkalnictwa chronionego przy minimalnym wsparciu opiekunów. Działania te muszą być jednak planowe, konsekwentne i ciągłe, tak aby stały się wyuczone, utrwalone i przyswojone na wystarczającym poziomie samodzielności.