

Projektu pt. „Zapewnienie wsparcia osobom chorującym psychicznie poprzez prowadzenie mieszkań treningowych” współfinansowany jest ze środków Miasta Białystok.

### **Regulamin mieszkań treningowych**

1. Mieszkania treningowe znajdujące się przy ul. Pietkiewicza 6 oraz przy ul Komisji Edukacji Narodowej 38 w Białymstoku prowadzone są przez Stowarzyszenie „MY DLA INNYCH” z siedzibą w Białymstoku ul. Rumiankowa 13.
2. Pobyt w mieszkaniach treningowych jest formą wsparcia zapewniającą warunki samodzielnego funkcjonowania w środowisku i integracji ze społecznością lokalną, przygotowującą osoby tam przebywające pod opieką specjalistów do samodzielnego życia lub uzyskania/utrwalenia niezależności umożliwiającej funkcjonowanie poza domem rodzinnym oraz miejscem na tzw. pobyt krótkoterminowy dotyczący nieprzewidzianych sytuacji życiowych.
3. Adresatami zadania są osoby niepełnosprawne z tytułu zdrowia psychicznego (wymagane jest orzeczenie o stopniu niepełnosprawności bądź równoważne potwierdzające powyższe) zameldowane na terenie miasta Białystok bądź osoby deklarujące w rocznym zeznaniu miasto Białystok jako miejsce płatności podatku dochodowego od osób fizycznych. Są to osoby, które:
  - pozostają w stałym leczeniu psychiatrycznym,
  - posiadają sprawność psychomotoryczną umożliwiającą samodzielnie poruszanie się zarówno w mieszkaniu, jak i posiadają orientację i umiejętność poruszania się w terenie lub mają możliwość wyuczenia się poruszania na samodzielnych trasach,
  - nie wymagają stałej, całodobowej opieki innych osób,
  - mają przynajmniej częściowy wgląd w chorobę i własne działania, pozytywnie nastawione do leczenia (w tym: farmakologicznego) i procesu rehabilitacji psychospołecznej,
  - osoby posiadają możliwości i motywację do podjęcia prób i procesu usamodzielnienia, wypełniania ról społecznych oraz podtrzymywania proponowanego, adekwatnego do potrzeb procesu terapii i farmakoterapii,
  - znajdują się w stabilnym stanie zdrowia, współpracujące ze specjalistą w zakresie leczenia,
  - rodzina lub też otoczenie wyrazi wolę współpracy i współdziałania w procesie usamodzielniania osoby chorej.
4. Osoby zainteresowane pobytem w mieszkaniach treningowych winne:
  - zgłosić się do Stowarzyszenia „MY DLA INNYCH”,
  - złożyć podanie o pobyt w mieszkaniu treningowym,
  - przedłożyć orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lub równoważne),
  - wyrazić zgodę na współpracę przedstawicieli Stowarzyszenia „MY DLA INNYCH” ze specjalistami w zakresie leczenia,

**Realizator Projektu:**

Stowarzyszenie „MY DLA INNYCH”, Biuro ul. Antoniuk Fabryczny 34, 15-741 Białystok  
tel. kom. 692 394 183; e-mail: marzdlainnych@gmail.com; www.mydlainnych.pl

Projektu pt. „Zapewnienie wsparcia osobom chorującym psychicznie poprzez prowadzenie mieszkań treningowych” współfinansowany jest ze środków Miasta Białystok.

- wyrazić zgodę na współpracę z rodziną/otoczeniem.

5. Formy wsparcia :

Uwzględniając główne problemy osoby niepełnosprawnej indywidualny program pomocowy dla każdego adresata zadania obejmie poniższy zakres:

- **Trening psychologiczny** – warsztaty psychologiczne o charakterze integracyjnym, mające na celu poprawę komunikacji, współpracy w grupie, identyfikację mocnych stron oraz przełamanie lęku w relacjach społecznych.
- **Trening umiejętności społecznych** – uczenie i rozwijanie umiejętności załatwiania spraw urzędowych, pomoc w gospodarowaniu pieniędzmi, korzystanie z usług różnych instytucji oraz organizowanie i spędzanie czasu wolnego.
- **Trening twórczego rozwiązywania problemów** – kształtuje i ćwiczy myślenie i twórcze działanie oraz umiejętność poszukiwania oryginalnych rozwiązań poprzez wykorzystanie wyobraźni i skojarzeń.
- **Trening umysłu** – zajęcia mają na celu poprawę koncentracji uwagi, spostrzegania, pamięci, myślenia logicznego i abstrakcyjnego (odbywa się to poprzez rozwiązywanie różnego rodzaju łamigłówek, zagadek logicznych i rebusów).
- **Trening umiejętności praktycznych** – nauka dbałości o bieliznę osobistą, ubranie wierzchnie, buty; jak umyć okna, upiąć dekoracyjnie firany, jak zrobić generalne porządki w domu, jak ekonomicznie zrobić pranie, odczytać poprawnie symbole na odzieży itd.; na tych zajęciach mieszkańcy dowiadują się również, jak udzielić pierwszej pomocy.
- **Terapia zajęciowa** – terapeutyczne formy plastyczne i muzyczne, imprezy okolicznościowe, wyjścia kulturalne, mające na celu naukę organizacji czasu wolnego.
- **Trening lekowy** – nauka praktycznych umiejętności systematycznego przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego.
- **Trening higieniczny** – wyrabianie właściwych nawyków higienicznych, uczenie dbania o czystość ubioru, ale również o porządek pokoi mieszkalnych. Zajęcia będą miały charakter grupowy i indywidualny.
- **Trening kulinarny** – nauka gotowania i zasad żywienia pod opieką instruktora. Obejmuje przygotowywanie prostych potraw, nakrywanie stołu, porządkowanie kuchni i mycia naczyń, obsługi sprzętu kuchennego, dekorowania i podawania potraw.
- **Psychoedukacja** – uczestnicy zdobywają wiedzę na temat istoty choroby, przyczyn i leczenia. Uczą się radzenia sobie z objawami pozytywnymi, negatywnymi a także z codziennymi problemami związanymi z chorobą.
- **Indywidualne spotkania z coachami** – rozmowy wspierające, interwencyjne i konsultacje.
- **Zebrania społeczności** – będą to cotygodniowe spotkania, wszystkich mieszkańców i zatrudnionej kadry, na których poruszane będą ważne dla mieszkańców bieżące sprawy, omawiane ewentualne kwestie sporne, wspólne inicjatywy itp.

**Szczegółowy plan wsparcia zostanie opracowany po dokonaniu diagnozy potrzeb mieszkańców, ich bliskich/otoczenia oraz opracowaniu ich Indywidualnych Planów**

**Działania**

**Realizator Projektu:**

Stowarzyszenie „MY DLA INNYCH”, Biuro ul. Antoniuk Fabryczny 34, 15-741 Białystok  
tel. kom. 692 394 183; e-mail: marzdlainnych@gmail.com; www.mydlainnych.pl

Projektu pt. „Zapewnienie wsparcia osobom chorującym psychicznie poprzez prowadzenie mieszkań treningowych” współfinansowany jest ze środków Miasta Białystok.

6. Koszty związane z utrzymaniem mieszkania pokrywane są z Budżetu Miasta Białystok. Koszty związane z potrzebami bytowymi mieszkańcy zaspokajają we własnym zakresie.
7. Mieszkańcy są zobowiązani do:
  - aktywnej realizacji Indywidualnego Planu Działania oraz uczestnictwa w działaniach grupowych,
  - przestrzegania zasad współżycia społecznego, poszanowania godności innych osób, poszanowania cudzej własności, respektowania praw innych mieszkańców do realizacji ich potrzeb i zainteresowań w tym bezwzględny zakaz stosowania agresji, przymusu groźby lub szantażu w jakiegokolwiek formie psychicznej lub fizycznej,
  - poszanowania wyposażenia mieszkania i ponoszenia kosztów zawinionych przez siebie uszkodzeń,
  - utrzymywania w czystości prywatnych pomieszczeń mieszkania i wyznaczonej części wspólnej mieszkania,
  - respektowania zaleceń pracowników Stowarzyszenia „MY DLA INNYCH”,
  - informowania pracowników Stowarzyszenia „MY DLA INNYCH” opiekujących się mieszkaniami treningowymi o ewentualnych trudnościach, problemach, nieporozumieniach wynikających w trakcie wspólnego zamieszkiwania w mieszkaniach treningowym.
8. Za złamanie regulaminu grozi usunięcie z mieszkania.

**Realizator Projektu:**

Stowarzyszenie „MY DLA INNYCH”, Biuro ul. Antoniuk Fabryczny 34, 15-741 Białystok  
tel. kom. 692 394 183; e-mail: marzdlainnych@gmail.com; www.mydlainnych.pl