KARTA 01 | Kontakt i wybór

Od czego dziś zaczniemy

Wybierz jeden temat. Nie musisz opowiadać wszystkiego ani mieć gotowego celu.

Data (opcjonalnie): ..... 5-10 minut

Dziś najbardziej potrzebuję

- ☐ żeby ktoś mnie wysłuchał
- ☐ pomocy w codziennej sprawie
- ☐ ustalić, gdzie szukać wsparcia
- ☐ uporządkować jedną trudność
- ☐ przygotować się do rozmowy
- ☐ jeszcze nie wiem

Własnymi słowami

Co zajmuje teraz najwięcej miejsca w Twoich myślach?

Dzisiaj będzie mi łatwiej, jeśli

- ☐ porozmawiamy krótko
- ☐ ktoś zapisze moje słowa
- ☐ zaczniemy od konkretnej czynności
- ☐ zadamy po jednym pytaniu
- ☐ zrobimy przerwę
- ☐ wybiorę inny sposób

Po tym spotkaniu chcę mieć

Na przykład: odpowiedź na pytanie, ustalony kontakt, poczucie bycia wysłuchanym.

Na dziś ustalamy tylko tyle

Możesz też wybrać odpoczynek lub powrót do rozmowy w innym terminie.

Na koniec sprawdź: czy rozmawialiśmy o tym, co było dla Ciebie ważne?

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 02 | Tożsamość i kierunek

Co jest dla mnie ważne

Możesz odwołać się do tego, co jest ważne teraz, albo do tego, za czym tęsknisz.

Data (opcjonalnie): ..... 10-20 minut

Ludzie, sprawy lub role, na których mi zależy

Na przykład: bycie rodzicem, przyjaźń, prywatność, twórczość. Możesz podać własny przykład.

Czego chciałbym mieć w swoim życiu więcej

Może to być spokój, kontakt, samodzielność, odpoczynek albo coś zupełnie innego.

Co chcę zachować po swojemu

Co pomaga Ci czuć się sobą? Czego nie chcesz oddawać innym do decydowania?

Jedna ważna dla mnie sprawa na najbliższy czas

Wybierz jedną. Nie trzeba planować całego życia.

Po czym poznam choć niewielką zmianę

Opisz coś możliwego do zauważenia w codziennym życiu.

Wybrany kierunek jest Twój. Możesz go zmienić albo jeszcze się zastanowić.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 03 | Zasoby i warunki

Co już pomaga choć trochę

Poszukaj zwykłej sytuacji, która była choć trochę łatwiejsza. To nie musi być sukces.

Data (opcjonalnie): ..... 10-15 minut

Taka sytuacja wydarzyła się, kiedy

Jeśli trudno ją znaleźć, pomyśl o chwili, która była mniej obciążająca.

Co wtedy zrobiłem lub z czego skorzystałem

Może to być także przyjęcie pomocy, odpoczynek albo ograniczenie zadania.

Co mogło pomóc	Co konkretnie zadziałało
Moje umiejętności lub doświadczenie	
Ludzie lub dostępna pomoc	
Miejsce, pora, przedmioty lub warunki	

Co z tego da się wykorzystać ponownie

Wybierz jeden element. Jeśli nie jest dostępny, pomyśl o zamienniku.

Czego nadal brakuje

Nie każdą trudność da się rozwiązać własnym wysiłkiem. Jakie wsparcie jest potrzebne?

Jeśli dziś nic nie przychodzi do głowy, możesz zostać przy pytaniu o potrzebną pomoc.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 04 | Codzienne funkcjonowanie

Jedna czynność pod lupą

Wybierz konkretną czynność, którą chcesz wykonać łatwiej. Rozłóż ją na małe części.

Data (opcjonalnie): ..... 15-25 minut

Czynność, którą wybieram, i po co mi ona

Na przykład: przygotowanie śniadania, wyjście do sklepu, odpowiedź na wiadomość.

Kolejny mały etap	Co tu przeszkadza	Co może ułatwić
1.		
2.		
3.		
4.		

Możesz zmienić porę, miejsce, liczbę etapów, pomoce, tempo lub oczekiwany efekt.

Jeden fragment, który sprawdzę w praktyce

Co dokładnie zrobisz? Kto pomoże i na czym będzie polegała pomoc?

Najłatwiejsza dostępna wersja tej czynności

Co możesz uprościć, gdy będzie trudniej?

Dopasowujemy czynność i otoczenie do Twoich możliwości w danym dniu.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 05 | Rytm dnia i odpoczynek

Dzień na moje obecne możliwości

Zaplanuj tylko jeden dzień. Wpisz niewiele i zostaw miejsce na odpoczynek.

Data (opcjonalnie): ..... 10-20 minut

Co dziś wpływa na moje możliwości

Na przykład: sen, ból, napięcie, obowiązki, działanie leków, warunki w domu.

Część dnia	Potrzeba lub ważna sprawa	Możliwa czynność i odpoczynek
Rano		
W środku dnia		
Wieczorem		

Jedna rzecz, która ma dziś dla mnie znaczenie

Może być bardzo mała. Jeśli potrzebujesz głównie odpoczynku, zapisz to.

Co ograniczę lub komu przekażę

Nie wszystko musi zostać zrobione dzisiaj.

Moja lżejsza wersja dnia

Co zostaje, gdy mam mniej sił? Kto może pomóc w podstawowych potrzebach?

Oceń plan po dniu: czy był dopasowany? To plan ma się zmieniać, gdy zmieniają się potrzeby.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 06 | Sprawczość i działanie

Mały krok do sprawdzenia

Wybierz próbę, która ma dla Ciebie sens. Wynik pomoże ustalić, co dalej.

Data (opcjonalnie): ..... 10-20 minut

Chcę spróbować, ponieważ

Do jakiej ważnej dla Ciebie sprawy prowadzi ten krok?

Co dokładnie zrobię i w jakiej sytuacji

Zapisz czynność, przybliżony termin i miejsce. Uwzględnij obecne możliwości.

Jeśli będzie za trudno, moja mniejsza wersja to

Na przykład: przygotuję rzeczy zamiast wychodzić; napiszę jedno zdanie zamiast całej wiadomości.

Co może przeszkodzić i jaką pomoc ustalam

Uwzględnij także pieniądze, dojazd, zdrowie i warunki mieszkaniowe.

Po próbie chcę sprawdzić

Na przykład: co było wykonalne, jakiego wsparcia brakowało, czy to nadal mój cel.

Kiedy i z kim wrócę do tej próby

Możemy zdecydować: powtórzyć, uprościć, zmienić albo zrezygnować.

Kolejna rozmowa służy zrozumieniu próby. Nie musisz udowadniać, że zasługujesz na pomoc.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 07 | Sieć wsparcia

Kto i jak może mnie wesprzeć

Wpisz osoby lub miejsca, z których naprawdę możesz skorzystać. Bliski nie musi być rodziną.

Data (opcjonalnie): ..... 15-20 minut

Osoba lub miejsce i kontakt	W czym może pomóc	Kiedy i jak jest dostępna

O co konkretnie chcę poprosić

Na przykład: wspólne wyjście, telefon w ustalonej porze, pomoc w umówieniu wizyty.

Co można przekazać i komu

Zaznacz zakres informacji. Nie musisz udostępniać całej swojej historii.

Gdy pierwsza osoba lub placówka nie odpowie

Jaki jest kolejny dostępny kontakt? Sprawdź numer i godziny działania.

Co z tej pomocy zostało już uzgodnione

Potwierdź z daną osobą, w jakich sprawach i kiedy może pomóc.

Jeśli nie masz obecnie nikogo bliskiego, zacznij z prowadzącym od jednej dostępnej placówki.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 08 | Komunikacja i granice

Jak powiedzieć czego potrzebuję

Wybierz jedną rozmowę, którą chcesz przećwiczyć. Możesz użyć własnego stylu mówienia.

Data (opcjonalnie): ..... 10-20 minut

Z kim i o czym chcę porozmawiać

Wybierz sytuację, w której rozmowa jest dla Ciebie bezpieczna.

Co się dzieje

Opisz konkretną sytuację, bez zgadywania intencji drugiej osoby.

Jak to na mnie wpływa i czego potrzebuję

Możesz nazwać uczucie, trudność w działaniu lub ważną potrzebę.

Moja konkretna prośba

Co druga osoba mogłaby zrobić lub zmienić? Na kiedy?

Jeśli usłyszę odmowę

O jaki inny sposób pomocy zapytam? Jak zadbam o swoją granicę?

Zdanie, które chcę zabrać ze sobą

Możesz je zapisać, przeczytać lub przekazać rozmówcy na kartce.

W sytuacji przemocy lub zagrożenia ustal wsparcie z prowadzącym. Nie musisz ćwiczyć konfrontacji.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 09 | Wspólne ustalanie leczenia i wsparcia

Przed wizytą i po rozmowie

Wybierz najważniejszą sprawę na wizytę. Możesz pokazać tę kartę zamiast wszystko pamiętać.

Data (opcjonalnie): ..... 10-15 minut

Najbardziej zależy mi na omówieniu

Co chcesz dziś zrozumieć albo ustalić?

Co zauważam i od kiedy	Jak wpływa to na moje codzienne życie

Moje pytania do specjalisty

Możliwe tematy: dostępne opcje, korzyści i trudności, działanie leków, potrzebna pomoc.

Po rozmowie rozumiem nasze ustalenia tak

Zapisz własnymi słowami i sprawdź z rozmówcą, czy dobrze się rozumiecie.

Co dalej oraz kiedy i z kim sprawdzimy efekt

Zapisz też, z kim kontaktować się wcześniej, gdy pojawią się trudności.

Pytania o leki i ich działania omów z lekarzem. Zmiany dawkowania ustalaj z osobą uprawnioną.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 10 | Wczesne reagowanie i kontakt

Gdy robi się trudniej

Uzupełnij w spokojniejszym momencie z prowadzącym. Sprawdźcie kontakty i dostępność pomocy.

Data (opcjonalnie): ..... 15-25 minut

Po czym poznaję, że potrzebuję więcej pomocy

Jakie zmiany w śnie, zachowaniu, myślach lub codziennych czynnościach są dla mnie ważne?

Co zwykle pomaga i czego potrzebuję od innych

Uwzględnij także to, co pogarsza sytuację lub narusza Twoje granice.

Kontakt do pomocy	Telefon lub miejsce	Dostępność
Pierwszy kontakt		
Gdy jest niedostępny		

Kiedy kontaktuję się z pomocą i co powiem

Ustal z prowadzącym konkretne sygnały i sposób działania. Nie czekaj na planową wizytę, gdy potrzebna jest pilna pomoc.

W nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń 112. Jeśli jesteś w placówce, od razu powiadom personel.

Plan omówiono z oraz data sprawdzenia kontaktów

Ustalcie, gdzie będzie kopia i kto ma ją otrzymać.

Ta karta porządkuje kontakt z pomocą. Pełny plan bezpieczeństwa ustal indywidualnie z zespołem.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 11 | Historia zdrowienia

Moje doświadczenie i moje granice

Wybierz fragment doświadczenia, o którym chcesz mówić. Szczegóły kryzysu mogą pozostać prywatne.

Data (opcjonalnie): ..... 10-20 minut

O tym fragmencie mogę dzisiaj opowiedzieć

Możesz wybrać zwykły dzień, relację albo zmianę, która miała znaczenie.

Co było wtedy dla mnie ważne lub potrzebne

Możesz skupić się na potrzebach, bez opisywania trudnych wydarzeń.

Co pomogło lub czego zabrakło

Czy jest coś, co osoby wspierające powinny lepiej rozumieć?

Co chcę przekazać, a co zachować dla siebie

Zapisz tylko tyle, ile chcesz. Ta granica może się zmieniać.

Jak dam znać, że chcę przerwać

Może to być słowo, gest, pokazanie kartki albo prośba o zmianę tematu.

Po tej rozmowie potrzebuję

Na przykład: chwili ciszy, zwykłej czynności, rozmowy z prowadzącym.

Możesz pominąć tę kartę. Twoja historia nie musi kończyć się sukcesem ani gotową lekcją.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.

KARTA 12 | Podsumowanie i ciągłość wsparcia

Co sprawdziliśmy i co dalej

Wróć do jednej próby lub ustalenia. Zapisz fakty i to, czego się dzięki nim dowiadujesz.

Data (opcjonalnie): ..... 5-15 minut

Do jakiej próby lub ustalenia wracamy

Możesz dopisać datę albo numer wcześniejszej karty.

Co rzeczywiście się wydarzyło

Możesz zapisać także: nie zacząłem, zmieniły się warunki albo cel przestał być ważny.

Co pomagało, a co utrudniało

Uwzględnij własne możliwości, otoczenie i dostępność wsparcia.

Na teraz wybieram

- ☐ powtórzyć próbę
- ☐ uprościć działanie
- ☐ zmienić warunki lub pomoc
- ☐ wybrać inny kierunek
- ☐ zrobić przerwę
- ☐ jeszcze nie decydować

Następne ustalenie

Co robię ja, co robi osoba wspierająca i kiedy wrócimy do rozmowy?

Co chcę zachować z tego spotkania

Jedno zdanie, wskazówka, kontakt albo własna obserwacja.

Brak wykonania planu jest informacją do rozmowy. Nie odbiera prawa do dalszego wsparcia.

Możesz mówić, pisać lub poprosić o zapisanie Twoich słów. Możesz pominąć pytanie.