



VšĮ „RASTIS“

PSICHOSOCIALINĖS REABILITACIJOS PASLAUGŲ PROGRAMA

Vilniaus mieste 2018 m.

NEMOKAMOS PASLAUGOS,
finansuojamos Vilniaus miesto savivaldybės

Paslaugos skirtos

asmenims kenčiantiems nuo įvairių nuotaikos ir/ar psichikos problemų, patiriantiems suicido riziką, šių asmenų artimiesiems.

Trumpas PROGRAMOS aprašymas

Psichosocialinės rehabilitacijos metodas orientuojasi į asmens *norų* ir *poreikių įvertinimą*, *atskleidžia* įvairiarūši poreikių charakterį, *padedą* asmeniui *suvokti* savo galimybes ir trikdžius tvarkantis asmeniniame gyvenime, darbe ir/ar mokantis, bei *gauti pagalbą* ir/ar *įgyti* reikalingų papildomų žinių ir praktinių įgūdžių įveikiant krizes. Psichosocialinės rehabilitacija yra planingas procesas, bendradarbiaujant specialistui ir klientui, bei teikiant **tęstines** paslaugas.

TEIKIAMOS PASLAUGOS

1. **Individualus norų ir poreikių įvertinimas ir plano sudarymas**
2. **Atvejo vadyba**- tęstinis palaikymas ir plano koordinavimas. Konsultacijos trukmė - 40 min.
3. Individualus **psichologinis konsultavimas** - iki 10 nemokamų konsultacijų vienam asmeniui. Konsultacijos trukmė - 50 min.
4. **Testinės uždaros grupės:**
Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. Mindfulness) tėvystėje;
Panikos priepuolius patiriantiems žmonėms;
Dėmesingo įsisąmoninimo (angl. Mindfulness) įgūdžių lavinimo grupė;
Dėmesingu įsisąmoninimu grįstas streso valdymas;
Psichoterapinė grupė.
Grupinių užsiėmimų ciklai po 4-15 susitikimų vyks po darbo valandomis, grupėje iki 16 dalyvių.

SVARBU !

PROGRAMOJE GALITE DALYVAUTI TIK VIENA KARTĄ METUOSE

Gera įvertinkite savo galimybes dalyvauti paslaugose.

Informuokite iš anksto el.paštu jei negalite atvykti. Jums nepranešus ir neatvykus rezervuotu laiku, prarasite galimybę naudotis paslaugomis, t.p. jomis negalės pasinaudoti kiti norintieji.

Pirmas žingsnis:

Pildykite registracijos formą internete:

<https://doodle.com/poll/vc9497u92t68n7a5>

Registracija galioja TIK įrašius savo vardą, pavardę, el.pašto adresą, tel. numerį.

Apie sėkmingą registraciją informuosime el.paštu, kuriame bus nurodytos svarbiausios susitikimo detalės.

Antras žingsnis:

iš anksto sutartu laiku atvykite pas mus ir specialistai įvertins jūsų norus ir poreikius, sudarys individualų planą.

Trečias žingsnis:

dalyvausite paslaugose (individualios konsultacijos ir grupės) pagal individualų planą ir grafiką

Ketvirtas žingsnis:

monitoringas – grįžtamasis ryšys apie gautas paslaugas

Plačiau skaitykite VšĮ „Rastis“ facebook'o paskyroje !