



LAVORARE PER CUI

GUIDA AL BENESSERE MENTALE

DI

RON COLEMAN, PAUL BAKER e KAREN TAYLOR

STRUMENTO DI PROGRAMMAZIONE PERSONALE

IL CASELLO

**MAGEMA EDIZIONI & COOPERATIVA SOCIALE "IL CASELLO"
CARCARE**

Sei soddisfatto del tuo PT o della tua GC? In entrambi i casi, perché?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cosa pensi che dovrebbe contenere il tuo PT o la tua GC se fosse più incentrata sulla tua guarigione?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A partire da oggi, che tipo di assistenza vorresti avere, anche se non è disponibile al momento? (Questa è un po' una lista dei desideri!!!)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

Ron ricorda: "Quando vedevo lo psichiatra durante il giro dei medici, avevo sempre un sacco di domande e ne uscivo senza risposte. Il motivo principale per cui non ho avuto mai risposte è perché mi dimenticavo le domande nella foga dell'incontro. Questo problema fu finalmente risolto quando un giorno decisi di scrivermi le domande prima di vedere lo psichiatra. Sebbene molte delle mie domande rimanessero comunque senza risposta, almeno avevo la soddisfazione di sapere di averle fatte".

Che domande vorresti fare al tuo psichiatra?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Che domande vorresti fare al tuo operatore di riferimento?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PARTE NONA - IL MIO PIANO DI SVILUPPO PERSONALE

Programmare il futuro.

Fare un buon programma può consentirvi di tracciare il vostro viaggio verso la guarigione e garantire che manterrete la rotta durante il viaggio. Ci sono molti modi per fare un programma centrato sulla persona.

Ron dice: "Quello che preferisco è un piano di sviluppo personale molto simile a quelli che tanti professionisti usano nei loro studi. La ragione di questa mia preferenza è che il punto centrale di questo tipo di piano è lo sviluppo piuttosto che la cura. Questo non significa che noi respingiamo il concetto di cura, infatti è mia opinione che lavorare in questo modo può solamente rafforzare la qualità della cura prestata, aggiungendo la nozione di "prendersi cura" all'attuale impianto centrato sul "curare". Come la maggior parte dei programmi, il piano di sviluppo personale chiede all'interessato di rispondere a una serie di domande".

Quella che segue è una serie di domande che riteniamo sia utile che facciano parte di questi programmi:

Quali settori della tua vita sono stati particolarmente soddisfacenti durante gli ultimi sei mesi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tu od altre persone, cosa potreste fare per costruire il tuo successo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quali settori della tua vita non sono andati altrettanto bene negli ultimi sei mesi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ci sono stati ostacoli particolari, difficoltà o problemi che hanno impedito a queste parti della tua vita di andare bene?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cosa puoi fare da solo per risolvere questi problemi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cosa possono fare gli altri per aiutarti a risolverli?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dove ti sei prefisso di arrivare nei prossimi sei mesi?

.....
.....
.....
.....
.....

Quale di questi obiettivi puoi raggiungere da solo?

.....
.....
.....
.....

Quali di questi obiettivi puoi raggiungere con l'aiuto di altri?

.....
.....
.....
.....

Chi può aiutarti a raggiungere questi obiettivi?

.....
.....
.....
.....
.....

Tutte le domande precedenti possono sembrare troppo dirette, ma quando è stata l'ultima volta che ci sono state fatte da altri, o addirittura che ce le siamo fatte da noi stessi? Queste domande si prestano a svariate risposte in quanto si possono riferire alla salute, alla vita sociale, al lavoro o alla formazione. Vi permettono anche di guardare alle vostre forze, debolezze, opportunità e minacce della vostra vita (*NDT - Si tratta di un'analisi conosciuta in campo sociologico come SWOT analysis. L'acronimo SWOT deriva da strenghts, weaknesses, opportunities, threats.*) Questo tipo di analisi, se fatta in maniera adeguata da tutti gli interessati, può portare avanti il processo di guarigione, consentendovi di monitorare i vostri progressi verso gli obiettivi che voi stessi vi siete dati.

PARTE DECIMA - LE MIE PRIORITA'

A questo punto, occorre che andiate a rivedere tutto quello che avete scritto e decidiate quali sono le cose più importanti che intendete cambiare, per lavorare alla vostra guarigione. Probabilmente vi sarà utile fare questo lavoro con qualcuno che vi conosce bene, perché questa è la parte più difficile da completare. Elencate le difficoltà che volete risolvere, ma anche le cose positive che volete sviluppare. Vogliamo che lo facciate solo per i prossimi tre, sei e nove mesi.

Cose della mia vita che vorrei cambiare nei prossimi TRE mesi:

.....
.....
.....
.....
.....

Quale vorrei che fosse il risultato di questo cambiamento:

.....
.....
.....
.....
.....

Passi che devo compiere per fare questo cambiamento:

.....
.....
.....
.....
.....

Persone di cui vorrei l'aiuto:

.....
.....
.....
.....
.....

Ostacoli al cambiamento:

.....
.....
.....
.....
.....

Ripetete questa procedura per ogni cambiamento che vorrete fare.

Ricordatevi di rivedere i vostri progressi e di prendere nota di quanto siete riusciti ad avvicinarvi al vostro obiettivo.

Cose che vorrei cambiare nella mia vita nei prossimi SEI mesi:

.....
.....
.....
.....
.....

Quale vorrei che fosse il risultato di questo cambiamento:

.....
.....