

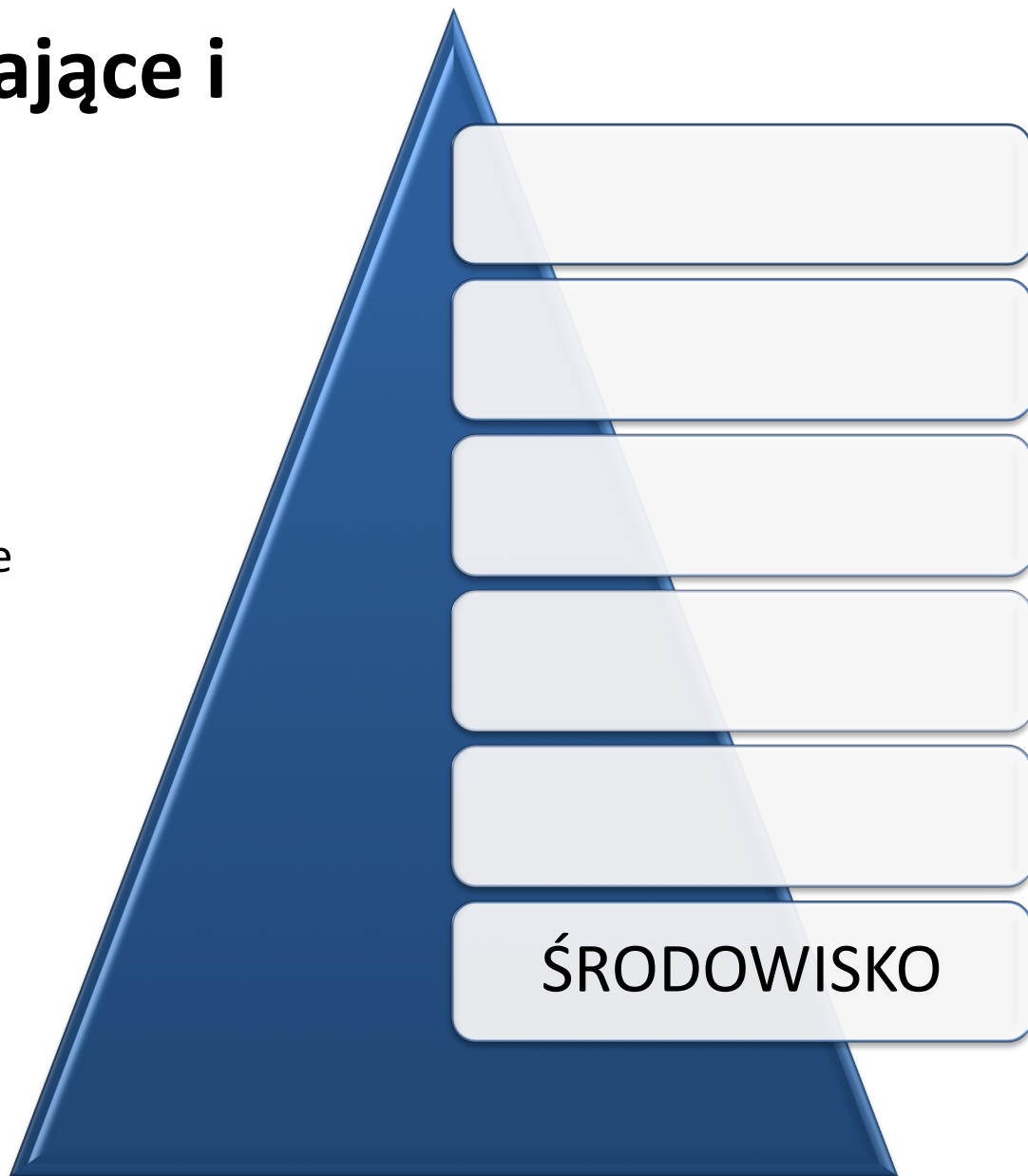
Identyfikacja czynników
zniewalających (co utrudnia wyjście z
sytuacji/kryzysu) i **wyzwalających**
(zasoby, pomagające wyjść z kryzysu)

Co utrudnia a co ułatwia wyjście z kryzysu?



Czynniki zniewalające i wyzwalające

Zewnętrzne okoliczności, możliwości i przeszkody, które mogą utrudniać wyjście lub pomagać w wyjściu z kryzysu, dotyczące wszelkich materialnych zasobów, dostępu do instytucji, osób, finansów, mieszkania, otoczenia. Pytanie klienta o to co ma pod względem fizycznym, materialnym oraz związanym z zasobami ludzkimi, miejscem zamieszkania itd.



Czynniki zniewalające i wyzwalające

Strategie i sposoby radzenia
sobie dotychczasowe.

Reakcje, nawyki, nałogi itd.

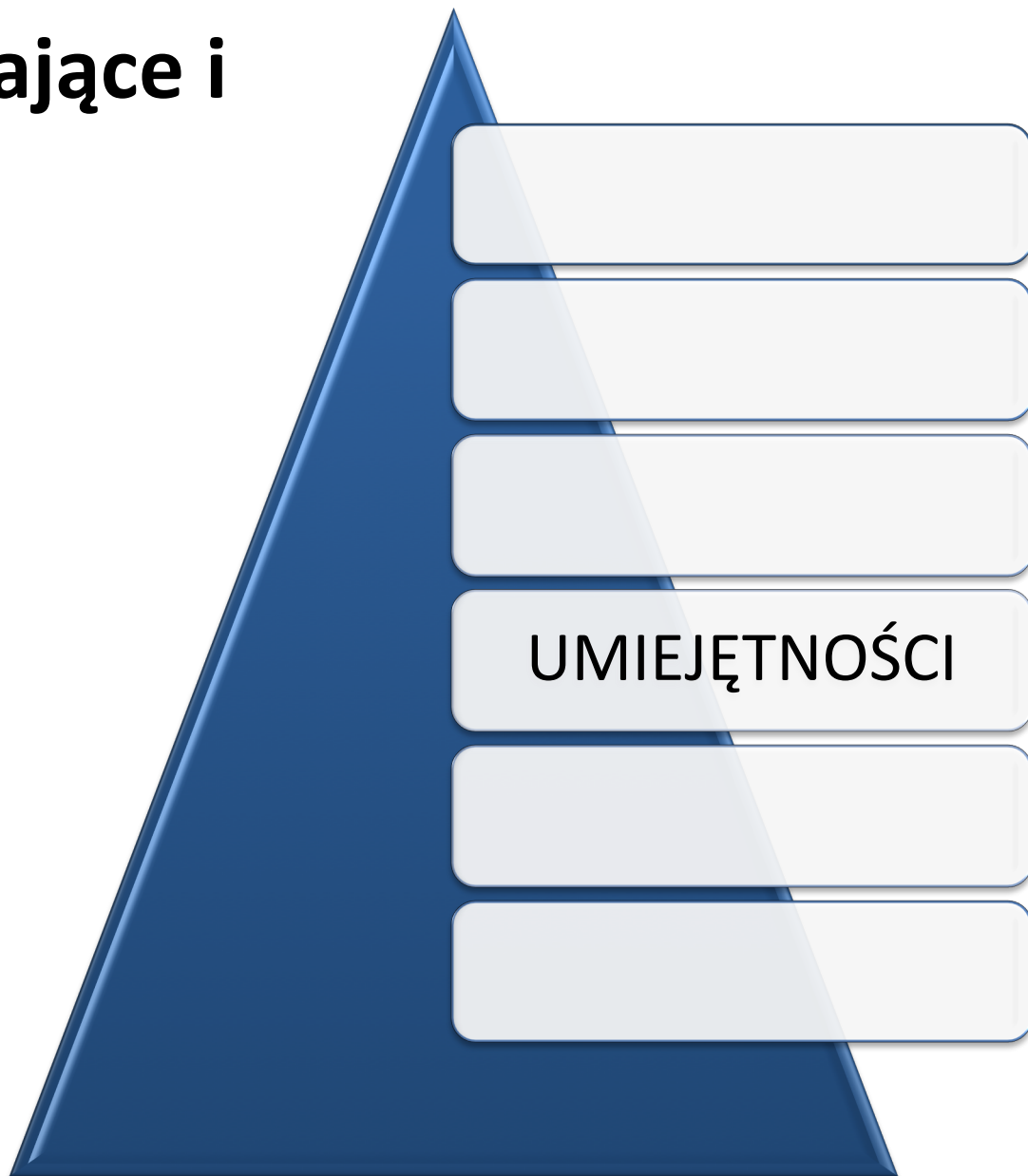
Czyli pytanie klienta, co robi
jak radzi sobie z
trudnościami, jak się
zachowuje.

Może osobę trzeba nauczyć
nowych sposobów radzenia
sobie, reagowania,
zachowywania się,
wykonywania pewnych
czynności np. zarządzania
czasem



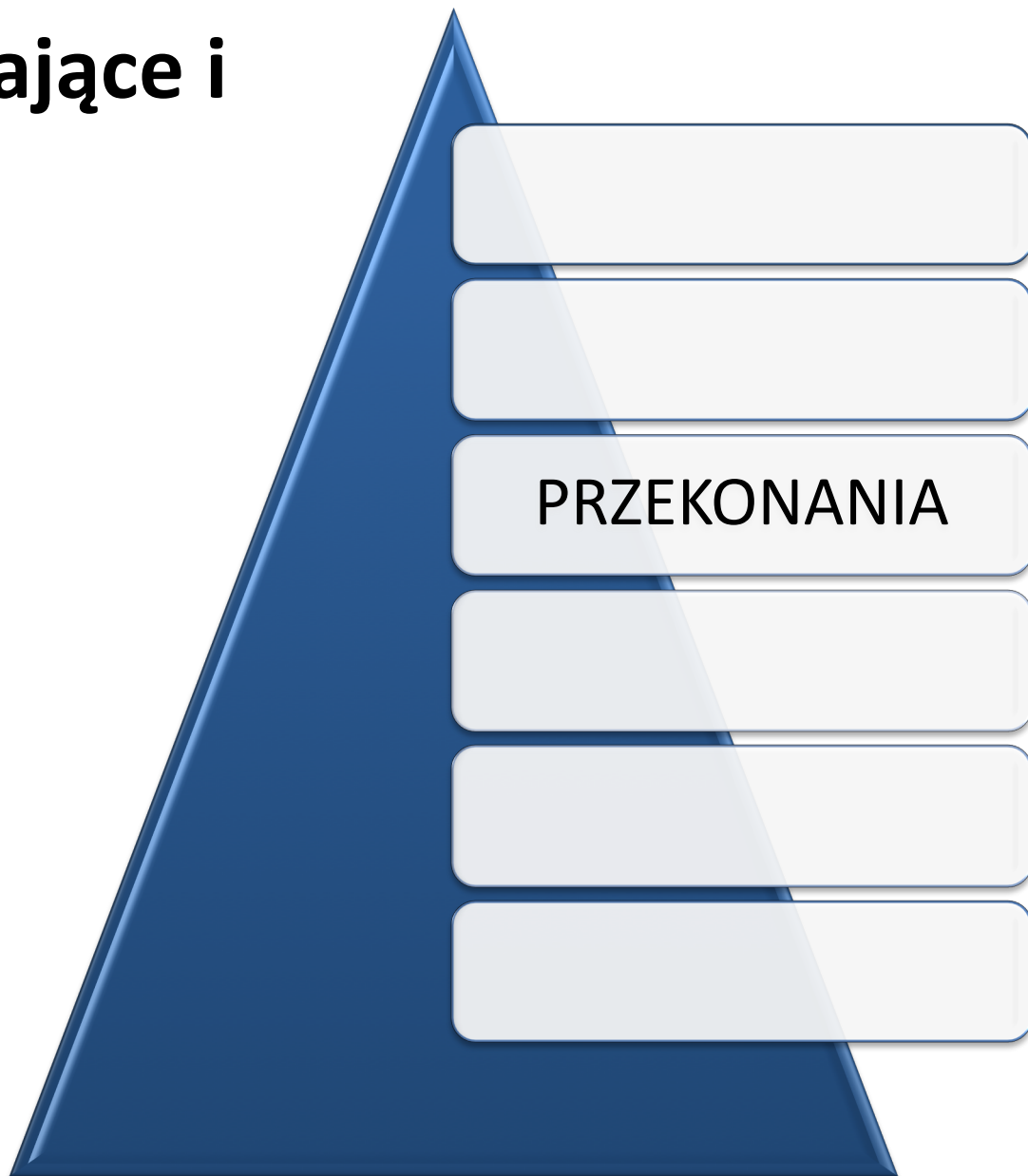
Czynniki zniewalające i wyzwalające

Odpowiednia wiedza,
świadomość, umiejętności,
kreatywność, możliwości np.
komunikacyjne, planowania,
podejmowania decyzji,
umiejętności zyskania
potrzebnych informacji,
zaradność, umiejętności
pozwalające na
samodzielność i
niezależność.



Czynniki zniewalające i wyzwalające

Przekonania osoby mogą blokować ją przed dokonaniem zmian, oraz wpędzać w kryzysy np. przekonania dotyczące sytuacji, świata, innych ludzi, tego co możliwe a co nie, kontekstu kulturowego. Odnosi się to do myśli, motywacji jaką mamy w poradzenie sobie.

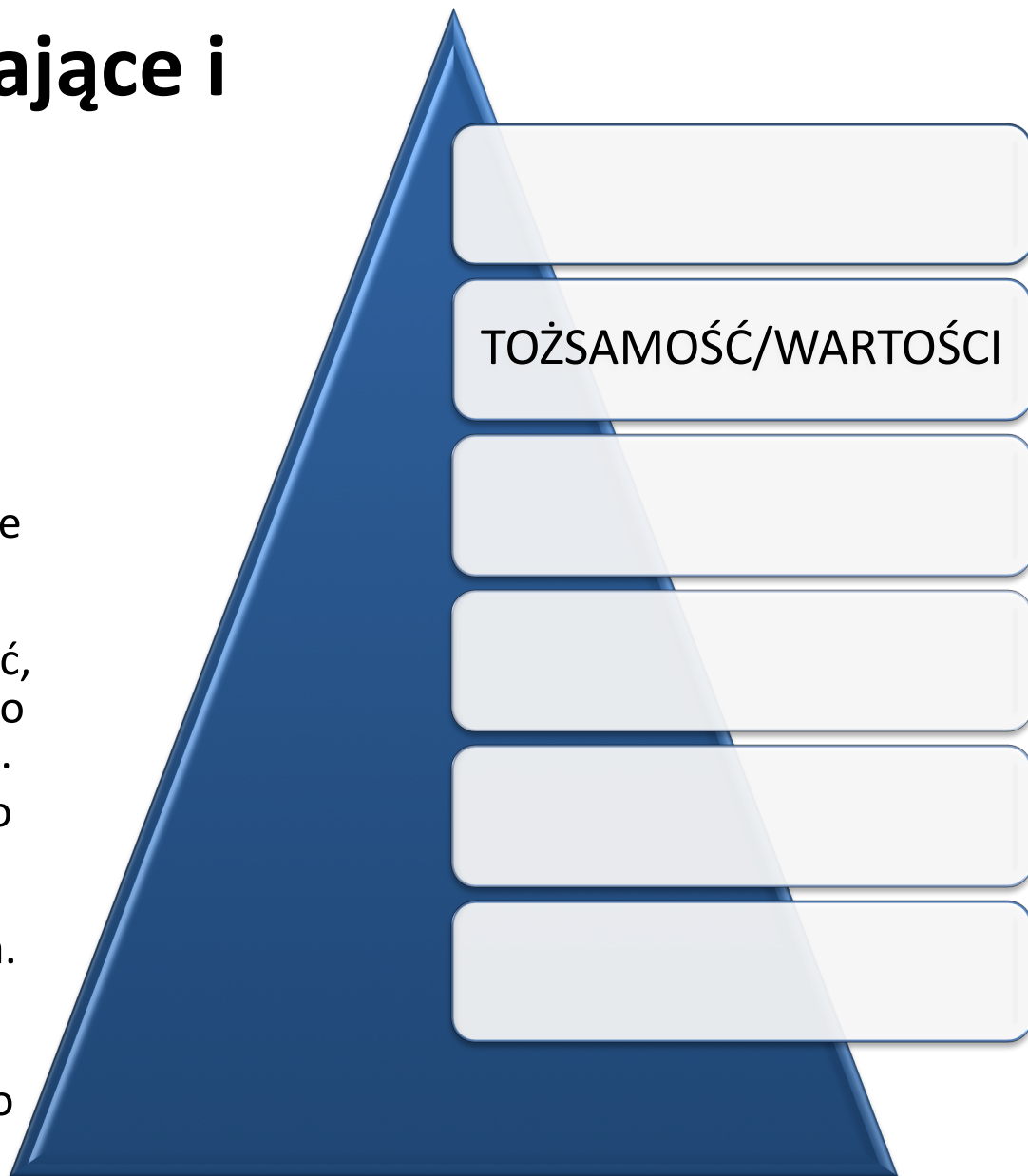


Czynniki zniewalające i wyzwalające

Czasami kryzysem może być konflikt wartości, albo złamanie jakiejś wartości, czy osoba ma jasność co do tego czego chce, kim jest, jak chce funkcjonować, co chce sobą reprezentować, co jest zgodne z jego wartościami.

Przekonania dotyczące samego siebie, obniżone poczucie wartości lub przekonanie o braku sprawczości, samoocena.

Czynnikiem pomocnym będzie jasna hierarchia wartości i świadomość dotycząca samego siebie.



Czynniki zniewalające i wyzwalające

Pytanie o zasoby związane z wiarą i duchowością, oraz dotyczące sensu swojego życia, poczucia celowości w życiu, misji w życiu, dostrzeganiu sensu w tym co się dzieje, bądź kryzys wiary i poczucie bezsensu i bezcelowości.

