



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД

ЕДНА ПОСОКА - МНОГО ВЪЗМОЖНОСТИ

BG05M9OP001-4.001 „Транснационални и дунавски
партньорства за заетост и растеж”

Наименование на проекта:

„Колеж за възстановяване – образователен подход към
социално-икономическата рехабилитация и интеграция
на уязвими групи от населението”

Договор № BG05M9OP001-4.001-0067-C01



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА

**РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ**

НАРЪЧНИК

ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА

КОЛЕЖ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Пилотната инициатива за изграждане на Колеж за възстановяване в България се реализира по проект на фондация „Глобална инициатива в психиатрията – София“ в партньорство с ImROC- Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust, с финансовата подкрепа на ОП”РЧР” 2014-2020, съфинансирана от Европейския социален фонд на ЕС, договор: № BG05M9OP001-4.001-0067-C01



Nottinghamshire Healthcare **NHS**
NHS Foundation Trust





ЕДНА ПОСОКА - МНОГО ВЪЗМОЖНОСТИ



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД

ЕДНА ПОСОКА - МНОГО ВЪЗМОЖНОСТИ

BG05M9OP001-4.001 „Транснационални и дунавски партньорства за заетост и растеж“

Наименование на проекта:

„Колеж за възстановяване – образователен подход към социално-икономическата рехабилитация и интеграция на уязвими групи от населението“

Договор № BG05M9OP001-4.001-0067-C01



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА

**РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ**

Настоящата публикация е създадена с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси" 2014-2020, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд по проект № BG05M9OP001-4.001-0067-C01 «Колеж за възстановяване – образователен подход към социално-икономическата рехабилитация и интеграция на уязвими групи от население». Отговорност за нейното съдържание носи единствено фондация „ГИП-София“ и при никакви обстоятелства не може да се разглежда като отразяваща позицията на Европейския съюз или на Договарящия орган.



Nottinghamshire Healthcare **NHS**

NHS Foundation Trust



Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на ОП"РЧР" 2014-2020, съфинансирана от Европейския социален фонд на ЕС, от фондация „ГИП-София“ в партньорство с ImROC-Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust

ЧАСТ 1:

Какво е Колеж за възстановяване?

1.1 Каква е целта на колежа?

Целта на Колежа за възстановяване е да осигури възможности за обучение на хора с психично-здравни трудности, на членовете на техните семейства, на подкрепящи професионалисти и на представители на широката общественост, които имат интерес към психично-здравната проблематика или по някакъв начин са привлечени в тази сфера. Фокусът на Колежа е върху възможно най-пълното подобряване на разбирането, засилване на увереността в собствените сили, развитието на стратегии за справяне и на поведение, позволяващи на хората да управляват собствения си живот, своето здраве и лечението, което получават, така че те да могат да водят живота, който биха искали да имат.

Целта на Колежа е едновременно да овласти хората и да ги подкрепи в процеса на тяхното възстановяване. Може би възстановяването е най-добре и стегнато описано с дефиницията на Световната здравна организация, дадена в Плана за действие за сферата на психичното здраве (2013):

.... „От гледна точка на индивида с психическо заболяване, възстановяването означава намиране и запазване на надежда, разбиране на собствените способности и увреждания, ангажиране в активен живот, лична автономия, социална идентичност, смисъл и цел в живота и положително отношение към себе си. Възстановяването не е синоним на лечението.... Базисните изисквания към услугата включват: слушане на хората и възприемане на тяхното разбиране за тяхното състояние и какво им помага да се възстановят; работа с хората като равни партньори в грижите за самите тях; предлагане на възможности да избират как да бъдат лекувани, както и възможността да избират кой ще ги лекува; и използването на експерти от опит, които могат да се окумунизират взаимно и да вдъхнат един на друг усещането за принадлежност, освен да бъдат полезни с експертното познание, което имат“.

Овластяването е тясно свързано с възстановяването, но представлява не толкова индивидуалистичен подход. То обхваща политическите, социалните и свързаните с културните нагласи действия, необходими за постигането на индивидуално възстановяване, като, по този начин, делегира роля не само на индивидите, но и на техните общности. Терминологичният речник за промоция на здравето на Световната здравна организация предлага хубаво резюме (1998):

“Овластяването може да бъде социален, свързан с културните нагласи, психологически или политически процес, чрез който индивидите и социалните групи могат да изразят своите потребности, да съобщат какво ги притеснява, да намерят стратегии за включване в процеса на взимане на решение, да предприемат политически, социални и свързани с културните нагласи стъпки да задоволят тези нужди. Благодарение на такъв процес хората виждат по-тясна връзка между техните цели в живота и усещането как могат да ги постигнат, както и връзката между техните усилия и постиженията им в живота“.

ЧАСТ 2.

Водещи принципи на Колежа за възстановяване

КО-ПРОДУКЦИЯ - МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ - ОБУЧЕНИЕ - ВКЛЮЧВАНЕ - ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

2.1 Ко-продукция

Ко-продукцията е в сърцето на всеки аспект на Колежа за възстановяване. Това означава сътрудничество между експертите от образование или обучение и експертите от опит. Колежите за възстановяване не се управляват нито от психично-здравни професионалисти, нито от потребители на психично-здравни услуги; колежите са дефинирани от мисията си да обединяват различни типове експертно знание и опит, свързани с темите им.

Британската организация ImROC (пълното наименование се превежда като „Постигане на възстановява-

не чрез организационна промяна" - Implementing Recovery through Organisational Change - ImROC) дефинира ко-продукцията от гледна точка на принципите ѝ по следния начин:

- Ние смятаме, че хората имат положителни качества, силни страни, ресурси и са част от мрежи, и всичко това е много повече от етикетите, които им даваме, за да опишем тяхната „позиция“ в рамките на система или на йерархия.
- Ние изграждаме отношения, основани на взаимност, в които признаваме експертизата на всички въвлечени страни, а не само на професионалистите. Поглеждайки отвъд тези общоприети етикети, ние се стремим да разчупим бариерите, да размием границите и да споделим отговорността по отношение на виждането за услугите, тяхното предоставяне и подобряването на качеството им.
- Ние подхранваме и мобилизираме мрежи – сформирани от хора в подобно положение, от близки и роднини, както и професионалните мрежи, съществуващи в различни групи, обединени от общи интереси, за да окуражим хората да споделят наученото, да разбират все по-добре случващото се, да генерират идеи и да изследват възможности.
- Ние се стремим да предизвикаме промяна и да я ускорим, когато се случва, и ние мислим за службите по същия начин. Ние вярваме, че индивидите са тези, които следва да дефинират и насочват пътуването си, докато службите осигуряват подкрепа и улесняват намирането и ползването на ресурси, експертна помощ и мрежи, необходими едновременно в краткосрочен и дългосрочен план.

(Източник: Lewis, King and Herbert, 2017; страница 3).

Така колежа за възстановяване събират заедно хора, които имат опит да се справят с предизвикателствата в сферата на тяхното психично здраве, членове на семейства им, психично-здравен персонал, преподаватели и администратори, за да могат те заедно да ко-проектират и ко-водят местния колеж за възстановяване. Колежа събират заедно подходящите експерти за всяка от темите да ко-продуцират заедно курсовете и да подберат екипа обучители с подходящи експерти от опит и експерти от образование да ко-водят тези курсове, а, също така – и подходящи експерти, които да ко-оценят колежа.

Има много причини толкова да държим на ко-продукцията:

- a. Широк спектър от подходящ опит и експертиза може да бъде намерен само в смесени групи, чиито членове донасят различни гледни точки и идеи.
- b. Различните групи притежават различна власт – в резултат на това се налага една гледна точка, която доминира, с което неравенството на групите се подсилва и продължава. В сферата на психичното здраве доминира традиционния психиатричен модел, в който главните действащи лица са психиатрите, и опитът, идеите, и експертизата на хората с психично-здравни проблеми се игнорират до голяма степен. Моделът на Колежа за възстановяване представлява много различен начин на мислене за психичното здраве, защото те придават еднаква тежест на гледната точка на професионалистите и на хората с психично-здравни проблеми, което многократно увеличава материала, който може да бъде споделян в учебната стая с полза за всички.
- c. Преживяването да учат от някой друг, който има подобен на техния опит, е много важно за студентите, които са несигурни в себе си или оценяват възможностите си като ограничени – това преживяване може радикално да промени идентичността им и техните лични амбиции.
- d. За студентите, които се придържат към господстващите социални стереотипи за психичната „болест“ преживяването да учат от екип, съставен от професионалист и човек с преживяване на психично-здравни проблеми, които видимо ценят гледните точки и опита един на друг, работят в равноправно партньорство и демонстрират синергията на ко-продукцията, може да вдъхва надежда за тяхното собствено възстановяване и да намалява стигмата, която сами си налагат. По подобен начин студентите, които са членове на семейства или са част от обществеността, могат да започнат да виждат нови възможности и да преразгледат своите убеждения за психичната „болест“.
- e. Ко-продукцията не означава да бъдат поканени случайни хора – кой да е професионалист и кой да е човек с лично преживяване на психично-здравни трудности, тя означава да бъдат поканени най-добрите хора да работят заедно, за да ко-продуцират нещо ново, нещо, което е свързано с експертизата на всеки да предложи нови начини за решаването на стари проблеми. Това означава, че Колежа за възстановяване трябва да развие партньорски отношения със служби и организации в общността, за да ко-продуцират заедно курсове върху аспекти н живота извън психично-здравните служби (на-пример, как да поддържате жилището си, как да управлявате бюджета си, връзката между храната и настроението, кандидатстването за работа...)

Ко-продукцията не се случва просто така. Всички въвлечени ще трябва да участват в обучението как протича този процес, като за целта правят упражнения, за да практикуват и преживяват какво означава да работят заедно, какво помага и какво спъва развитието на еднакво оценени приноси.

2.2 Обучение

Колежът за възстановяване е по-скоро образователен ресурс, отколкото здравна служба или дневен център. Той предполага различни взаимоотношения между професионалистите и хората, които ползват услугата: има промяна от пациент или клиент към студент или наставник (тьютор), от терапевт към студент или наставник (тьютор), който може да сподели опита си с тези, които могат да имат интерес. Колежът за възстановяване не предоставя управление на грижите (care management) или оценка на риска. Хората не са насочени към Колежа, защото професионалисти са решили кое е добро за тези клиенти, хората сами избират курсове от проспекта и се записват за тези, които може да са им полезни. Няма подбор на основата на диагнозата или клиничното състояние. Колежът следва принципите на образованието, използва образователни ресурси, подходи, методи и език. Като образователна институция, Колежът трябва да бъде ко-развиван и воден с участието на експерт в сферата на образованието, притежаващ необходимите опит и експертни познания в областта.

Колежът за възстановяване не може и не трябва да бъде заместител на образователна институция, както не може и не трябва да замества други възможности за обучение и квалификация. Целта на Колежите е да помогнат на хората отново да изградят живота си с психично-здравните проблеми, които имат, а не да предоставя квалификация, която работодателите разпознават като приемлива, и по този начин да възпроизвежда, в специални и изолирани (сегрегирани) условия курсове, които се предлагат в общодостъпното образование. Но те могат да подготвят хората да се насочат към общодостъпно образование или курсове, където, вече, да получат търсената квалификация, която да им позволи да кандидатстват за работа (ако това искат). И наистина, много Колежи за възстановяване предоставят курсове, специално насочени към „връщане към обучение“ или „връщане на работа“, за да подпомогнат хората да постигнат тези цели.

Също толкова важно е Колежа по възстановяване да развие система за управление на качеството и за оценяване на ефекта на предоставяните курсове.

- a) Индивидуален план за обучение (ИПО). Вече коментирахме полезността на ИПО като помощно средство при определянето на индивидуалните цели на студентите, избора на курсовете, регистрацията на постиженията и обсъждането на подкрепата, необходима за процеса на обучение (Вижте Приложение 1. Пример на Индивидуален план за обучение).
- b) Планове на учебните сесии. Всички курсове и сесии трябва да бъдат развити според стандартен модел (шаблон), което е средство да се гарантира, че в рамките на обучението ще бъде направено всичко необходимо. Екипите, които планират курсовете, трябва да постигнат съгласие относно целите и търсените резултати от обучението; да направят ясно разпределение на времето за провеждането на сесиите; да предвидят използването на обучителни методи, включително да предвидят време за студентите да споделят техни собствени преживявания и идеи, както и да интегрират в цялостния план използването на рефлексия и оценяване на ефективността. (Вижте Приложение 2. Шаблон за план на сесията).
- c) Преподавателите също правят оценка. Може да е най-лесно да се води курса по един и същ начин отново и отново, но е важно преподавателите да премислят (да рефлектират върху въпроса) какво е работило, какво може да бъде подобро и какво ще направят по друг начин следващия път. Това е предпоставка курсовете непрекъснато да се развиват и подобряват. (Вижте Приложение 3. Примерна форма за оценка за преподавателите).

2.3 Местоположение

Опитът от развитието на колежи за възстановяване показва ясно, че е много важно „колежът да има физическа база (сграда), с класни стаи и библиотека/компютри, където хората могат сами да търсят информация и да изследват въпросите, които ги вълнуват“. Това предоставя осезаемо доказателство за ангажираност с модела – но, едновременно с това, е много повече. Тя предоставя място с адрес, на който хората могат да гойдат и да изследват какво се предлага. Това е административен център (или хъб, ако искате), където екипът на Колежа може да се среща, да планира, да организира регистрацията и записването на студентите. Базата предоставя ясна идентичност и може да изглежда като колеж с гръска за формални и неформални обяви за събития, курсове, съществуващи в местната общност възможности. Физическата база може да бъде централата, докато курсовете се водят във филиали, пръснати из населеното място. В селски райони физическата база може да бъде нещо мобилно – като автобус, например. Такава е ситуацията в Уест Корк в Ирландия, например, където занятията се провеждат в ремонтиран автобус; в селските части на Североизточна Ирландия Колежът функционира в партньорство с местната библиотека.

Липсата на физическа база затруднява осигуряването на Библиотека на възстановяването (с материали, подбрани от хора с личен, преживян опит, и с образование в областта) за хората, както и достъп до Ин-

тернет, в който хората могат да направят собствените си проучвания. Целта на подобни библиотеки не е да изместят местните библиотеки, а да направят достъпна за всички професионалисти и експерти от опит специфична литература и ресурси, свързани с възстановяването, които често не са достатъчно добре представени в обществените библиотеки. Ако хората нямат достъп до литературата, ресурсите и компютрите, от които имат нужда за да направят своето собствено изследване, те стават зависими от фасилитаторите за предоставянето на цялата информация.

2.4 Включване

Колежът по възстановяване се базира не само на принципа на ко-продукцията и ко-провеждането, но и на ко-ученето.

Колежът трябва да е отворен за работници в сферата на психичното здраве, персонал и професионалисти, които могат да извлекат полза, ако научат повече за възстановяването – и имат много да учат от опита на хората с психично-здравни трудности. Ако хората от персонала не са включени като студенти, това отправя посланието, че те нямат какво да учат за личното преживяване на психично-здравни трудности и възстановяване. Това може да подсили традиционните граници между „нас“ и „тях“.

Тъй като приятелите, членовете на семейството и колегите също са въввлечени в пътуването на възстановяването, те също могат да извлекат полза от посещаването на Колежа, като научат важни неща за реалностите на възстановяването и как хората са се справили да намират пътя си през многобройните бариери, които трябва да преодоляват.

На последно място, има много хора с психично-здравни и свързани с това проблеми, които не ползват психично-здравни услуги и могат да извлекат полза от посещаването на Колеж за възстановяване. Освен това, някои хора може да искат да продължат да посещават Колеж за възстановяване след изписването си. Също така има хора с дългосрочни проблеми с физическото здраве, които също трябва да се справят с предизвикателството на възстановяването. Колежите за възстановяване са в идеалната позиция да съберат хора с разнообразни психично-здравни и сходни проблеми и да осигурят услуги и на по-широката общност.

2.5 Фокус върху възстановяването

Всички аспекти от функционирането на Колежа за възстановяване – използваният език, обкръжението, посланията за възможността за живот с психично-здравни проблеми – трябва да отразяват духа на възстановяването. Всички курсове са предназначени да подкрепят хората в процеса на тяхното възстановяване като вдъхват надежда, дават усещане за повече контрол и разширяват спектъра на възможното:

- Контрол – като дават възможност на хората да контролират състоянието си, своето лечение и своя живот като цяло;
- Надежда – като вдъхват повече вяра в техните собствени възможности и потенциал;
- Възможности – като улесняват достъпа до дейности, услуги и ресурси, която са от решаващо значение за постигането на целите на възстановяването.

Докато предлага образи на възможното, важно е също така Колежът за възстановяване да разпознава чисто материалните бариери и затрудняващи ситуации: бедност, бездомност / лоши жилищни условия / несигурност на жилището, вечният страх да не бъдат спрени оскъдните помощи, които позволяват на хората да оцеляват, безработицата, социалната изолация, широко разпространените предразсъдъци и дискриминация. Важно е Колежът, разпознавайки тези предизвикателства, също така да признава огромния кураж и изобретателността, необходими да заявиш (за пореден или за пръв път) правото си на смислен и ценен от околните и от самия тебе живот, както и правото на промяна на обществото, в което хората живеят – което е повече от фокуса единствено върху индивида. Колежите по възстановяване не трябва да се ограничават само до това да дават на хората възможността и уменията да контролират състоянието си и житейските си ситуации, а да предлагат курсове, които въвеждат идеите на „социалния модел на изключване“, който разпознава съществуващите бариери и помага на хората да разберат и отстояват правата си.

Някои Колежи за възстановяване предлагат курсове, които повтарят дейности, които вече са достъпни в местната общност – като пеене, приложни изкуства, катерене, месене и печене на хляб... Ние смятаме, че не това е ролята на Колежа по възстановяване. За да овласти, наистина, хората да живеят живота, който биха искали да живеят, Колежът трябва да се фокусира върху помагането на хората да идентифицират целите си, да им даде възможността да определят какво биха искали да правят, и да ги подкрепят да разберат правото им да очакват разумно приспособяване на обкръжението към техните нужди, както и подкрепата да участват в обичайни за конкретната общност дейности и занимания.

ЧАСТ 3: Студентите и курсовете

3.1 За кого е предназначен Колежът за възстановяване?

В идеалния случай колежът за възстановяване е отворен за всички хора, които живеят в района и имат интерес към проблемите на психичното здраве или са ангажирани с тях по някакъв начин. Има основателни, базирани на доказателства основания да се осигури подобен свободен достъп:

- Хората с психично-здравни трудности извличат полза от възможността да определят сами техните нужди и желания за обучение (както всеки студент, който ползва някаква форма на продължаващо обучение, избира курсовете, които иска да посети) и, с подходящата подкрепа, могат да участват в курсове, независимо от своето състояние, способности или житейска ситуация и история.
- Хората с психично-здравни проблеми споделят техния опит и предизвикателствата, с които трябва да се справят, в класната стая, като така създават преживяване за споделено учене. Има доказателства, че благодарение на това хората са по-сигурни, че определени (положителни) неща могат да се случат, както и имат по-ясна представа какво може им помогне; също така, намалява себе-стигматизиращата нагласа, защото студентите виждат други хора, които живеят пълноценен живот въпреки (или благодарение на) техните предизвикателства, и така променят собствената идентичност и отношението към своето състояние.
- Членовете на семействата учат от другите членове на семейства по същия начин, по който хората с психично-здравни проблеми учат от другите; освен това, те чуват гледната точка на хора, които се сблъскват със същите предизвикателства, както и техните близки, за които се грижат, и това позволява на членовете на семействата да разберат за какво преживяване става дума, защо стават свидетели на определен тип поведение, и какво може да помогне.
- Хората от по-широката общност често не са информирани за истинските характеристики на психичната болест и може да изпитват страх от болните. Те могат да разберат повече, да се успокоят и да възприемат не толкова стигматизираща и дискриминираща нагласа благодарение на преживяването да учат заедно с хора с психично-здравни проблеми.
- Ако наистина смятаме, че преживелищният опит има същата стойност, като професионалната подготовка, тогава професионалистите има какво да научат с хората с личен опит на боледуване, както и обратното. Това означава, че е важно хората с личен опит и персонала, който предоставя услугите, да се съберат в интегрирана ситуация на обучение, където могат да учат едни от други.

3.2 Колко курса се водят? Колко места има във всеки курс?

Големината на Колежите за възстановяване може да се различава. Добре е да се започне с ограничен брой курсове, предназначени за минималния брой от 6 до 24 студента, така че всеки да може да получи подкрепа. За остане верен на основните принципи на колежите, с течение на времето той ще развие по-широк спектър от курсове, така че наистина да може да предлага по-широк спектър от фокусирани върху възстановяването възможности за обучение, а не просто колекция от еднократно провеждани семинари по специфични теми.

3.3 Каква е продължителността на курсовете?

Колежите за възстановяване са достъпни за хора с всякакви възможности, опит и интереси, това се отнася до всички курсове, така че те трябва да се различават по своята продължителност и задълбоченост в материята. Докато въвеждащия семинар може да бъде еднократен и да продължи само два часа, може да има курсове с продължителност от шест дни, обхващащи шест седмици, които покриват същата тема в повече детайли и дълбочина. Продължителността на курсовете зависи от целите, които си поставят, и от очакваните учебни резултати. Важно е курсовете да бъдат внимателно планирани, да имат ясни цели и очаквани учебни резултати, да включват широк спектър от обучаващи методи (започвайки с лекции и филми и минавайки през упражнения, разыграния на роли, игри, групова работа и т.н.) и ясно описани техники за въвеждане на всички студенти, които идват от различни култури, имат различен житейски опит и история на живота, различни способности и са в различни състояния. Тази информация трябва да бъде обобщена накратко и да е достъпна за студентите, които избират кои курсове да посещават.

3.4 Как студентите използват колежа

Колежът за възстановяване е достъпен образователен ресурс, който осигурява подкрепа на всички, ко-

ито искат да разберат доколко достъпни са курсовете или да се регистрират за тях. Затова е необходимо информацията за Колежа, записването в него, регистрацията за курсовете и достъпните курсове да бъде достъпна на хартиен носител и в електронен формат (в Интернет). Тази информация трябва да бъде изложена ясно и логически, без професионален жаргон и излишни правила и бариери. Важно е да има телефонен номер, на който хората могат да се обаждат за съвет и информация, както и да могат да се видят лично с някого, за да могат да обсъдят как работи Колежа, какви курсове са достъпни и какви форми на адаптация може да са им необходими, за да посещават обучението.

Има много стъпки, които трябва да бъдат обсъдени, за да се посещава курс, който се предлага в Колежа за възстановяване.

- a) Записване в колежа. Хората стават студенти, след като се запишат в Колежа. Те могат да го направят по телефона, през Интернет или лично, на място (или да направят и трите). Това позволява на Колежа да събере известна базисна информация за студентите (име, адрес, как са научили за колежа, какво искат да постигнат, като посещават Колежа); в рамките на този процес студентите могат да бъдат помолени също да попълнят и Индивидуален план за обучение (ИПО). Подготовката на ИПО дава възможност на студентите да се срещнат с член на екипа на Колежа, което може да е добър начин за намаляване на притеснението и изясняване на грешните представи. Тя позволява пълното описание на колежа и въвеждането в дейността му да бъде осигурено по съобразен с кандидат-студентите начин, което да им помогне да изберат най-подходящите за тях курсове. Попълването на ИПО може също да осигури полезна възможност за събиране на по-детайлна „базисна“ информация за предизвикателствата, пред които са изправени потенциалните студенти, техните житейски ситуации и лични цели, както и да се обсъдят начините, по които те могат да бъдат подкрепени да използват максимално възможностите на обучението (например, може да им бъде осигурено „другарче по обучение“, ако за тях е трудно да четат и пишат, да се коментира притеснението им дали могат да останат концентрирани в рамките на един учебен час, да се установи потребността им да седят близо до вратата или да отговарят на гласовете, и т.н.). По този начин ИПО може да изиграе ролята на полезен инструмент за оценка за Колежа, полезно обобщение на съществуващите специални потребности или нужди от приспособяване, и личен запис за първата среща на студентите с Колежа, който остава за (Вижте Приложение 1 Индивидуален план за обучение).
- b) Регистрация за курсовете. Веднъж записани в Колежа, студентите могат да се регистрират в избрани от тях курсове. За някои студенти личната подкрепа в процеса на избор на курсове може да е добре дошла, докато други могат да се чувстват достатъчно сигурни и да предпочитат да се запишат през Интернет. Може да е полезно да се посочи кои курсове дават въвеждане в темата и кои са за по-напреднали; също така може да е добре да има препоръчителен брой курсове, които студентите могат да запишат всеки семестър.
- c) Избор на курсове. Потенциалните студенти трябва да бъдат окуражени да изберат курсове, от които очакват да извлекат най-много полза. Някои хора ще преценят като полезно обсъждането с някого кои курсове могат да им бъдат от полза; обичайно разговарянето се основава на целите, които са идентифицирали, тяхното ниво на разбиране към момента на записване, както и техните опит и способности. Не е необичайно психично-здравните професионалисти да се безпокоят, че студентите ще изберат неподходящи курсове, които самите професионалисти разглеждат като твърде трудни или без връзка с нуждите на студентите. Обаче е важно да се помогне на студентите да изберат сами, като разполагат с релевантна информация. Те скоро ще разберат, ако курсът не е това, което са очаквали, или надхвърля възможностите им - и, като всички други студенти, могат да разберат, че са направили избор, който по-късно намират за неподходящ, тогава могат да се отпишат от този курс и да запишат друг.
- d) Оказване на подкрепа на студентите да използват максимално възможностите за обучение. Добре е при записването на студентите в колежа да бъдат обсъдени техния предишен опит с обучение, как харесват да учат, какво може да ги притеснява и какво може да им е от полза. Използването на примери може да им помогне да идентифицират от каква подкрепа имат нужда. „Някои студенти се затрудняват да четат или да си водят бележки, така че ние трябва да се уверим, че учителят разбира техните безпокойства и ще чете писмените материали на глас на цялата група“; или „за някои студенти е трудно да се концентрират и, ако предупредим преподавателя, той ще има грижата да прави по-чести почивки“; някои студенти харесват да седят на определени места – близо до вратата или с гръб към стената, например – така че, ако са предупредени, преподавателите ще могат да се погрижат да има подходящо място за тези студенти. (Вижте Приложение 1. Пример на Индивидуален план за обучение, трета част - Потребности от подкрепа).
- e) Завършване. Когато преценят, че са завършили курсовете, които са искали да посетят, студентите завършват. Завършването трябва да се различава много от „записването“ от службите, то трябва да отбелязва постиженията и дава възможност на студентите да осмислят какво са научили. Някои колежи всеки семестър имат ден на завършване, когато студентите получават сертификатите

си, описващи всички курсове, които са завършили, от някого, когото уважават – това може да бъде човек, който е известен и уважаван в местната общност, или потребител на психично-здравни услуги, който ги вдъхновява с примера си. Някои колежи вписват и личните цели, които студентите са постигнали, докато са посещавали курсовете – като взимане на шофьорски книжки, почистване на жилището или получаване на достъп до децата. Това поставя постиженията на студентите в Колежа в една линия с техните лични постижения.

ЧАСТ 4:

Структура и място на провеждане

4.1 Къде е мястото на коледите – в службите или в общността?

Тъй като Колежът за възстановяване предлага възможности за обучение на цялата общност, естествено е той да е разположен в общността и да е част от нея. По този начин Колежът може да разчита на експертизата на местните хора, които могат да работят заедно с хората с психично-здравни проблеми и членовете на техните семейства за повишаване на увереността в собствените сили и капацитета на всички. Обаче, повечето Колежи за възстановяване са се развили в рамките на служби за психично здраве като сила, тласкаща към промяна, и като алтернатива на доминираният от професионалистите „лечебен“ подход.

Точно къде ще бъдат разположени коледите много зависи от финансирането или възлагането на осъществяването на тази услуга, както и от специфичната прицелна група, към която са ориентирани. Един колеж за възстановяване може да развие много филиали, разположени в границите на службите или извън тях.

Пилотният Колеж за възстановяване на фондация „Глобална инициатива в психиатрията – София“ е разположен в две сгради:

- „Зелената къща“ в р-н Слатина, ул. „Розлец“ №17;
- Център за психично здраве в р-н „Лозенец“, ул. „Д.Хаджикоцев“ №20;
- Библиотека на Колежа: ул. „Малъовица“ №1, Център

4.2 Работно време

Работното време на Коледите за възстановяване зависи от прицелната група, за която са предназначени, и от източника на финансиране, които определят и тяхното местоположение и структура. Докато работното време на един Колеж в болнично психиатрично отделение може би е най-добре да е от 9 до 17 часа, в общността е добре да курсовете си извън обичайните работни часове, така че да могат да го посещават хора, които работят през деня.

Работно време на Колеж за възстановяване на фондация

„Глобална инициатива в психиатрията – София“: 09.00-17.00 часа

Телефон за връзка: 02/987 78 75

Имейл: empowermentcollege@gmail.com

ЧАСТ 5:

Персонал

5.1 Ръководител (мениджър)

Ръководителят на Колежа за възстановяване носи пряка отговорност за непосредствената работа на Колежа и гарантира, че принципите, ценностите и стратегическата визия на Колежа са въплътени във всички аспекти на предоставянето на услугата (подготовката, провеждането и оценяването). От мениджъра се очаква да се погрижи капацитета и възможностите на Колежа да отговарят на изискванията на широк спектър от заинтересовани страни, включително студентите, персонала на Колежа, организацията, от която е Колежът е част, общността и финансиращите организации; отговорност на мениджъра е да се погрижи Колежът да интегрира в работата си наученото от развитието в сферата на психичното здраве, възстановяването, овластяването и образованието в национален и международен контекст.

Мениджърът демонстрира вдъхновяващо лидерство за работещите в Колежа и извън него, за да гарантира, че разнообразието на умения в екипа улеснява и предоставя модел на истинска ко-продукция и ще отговори на изискванията към съдържанието на курса. Мениджърът ще трябва да организира ефективен процес на набиране на участници, да се увери, че има ефективни супервизия и са въведени и се спазват подкрепящи процедури, както и че екипът получава системна подкрепа за личното и професионалното си развитие.

Задача на мениджъра е да се погрижи за системата за осигуряване на качеството; това включва наблюдаването на воденето на курсовете и анализ на данните по навременен и точен начин, който отговаря на изискванията за докладване (които могат да бъдат вътрешни, свързани с партньорите или възлагащите организации, както и с потенциални и бъдещи финансиращи организации).

Много е важно мениджърът по заетостта гъвкаво да адаптира своя стил на комуникация, защото важна задача на тази длъжност е развитието на ефективни и устойчиви партньорски отношения със значителен брой индивиди и организации.

5.2 Преподаватели: персонал, експерти от опит, експерти от образование, членове на семействата

Колежът за възстановяване създава възможност да се използват носещи енергия и обширни познания и умения, привнесени от преподавателите – всичките еднакво важни, и всеки от тях със свой жизнен и професионален, преживян и научен опит. От ключово значение е всички преподаватели, независимо дали получават заплащане или са доброволци, да могат да разчитат на своята експертиза и да осигурят възможности за обучение с високо качество. Затова е много важно Колежът да осигурява на всички преподаватели възможност да посещават стандарти курсове за подготовка на обучители, както и да създава възможности за продължаващо развитие, които да подобрят уменията им за водене на обучение.

Колежите по възстановяване са в идеалната позиция да съберат заедно преподаватели, които не само са експерти в своята област, но, също така, могат да разпознаят стигмата и дискриминацията, които могат да се проявят в класната стая, и да им се противопоставят; освен това, тези преподаватели могат да предложат нов „модел“ за общуване и работа (ко-продукция и овластяване) сред студентите, персонала на Колежа, службите и общностите. Личните качества и ангажираността да се работи по фокусиран върху възстановяването начин са еднакво важни, затова в Обединеното кралство преподаватели за Колежите за възстановяване обичайно се набират от центровете за оценка. По-долу има един пример.

ЧАСТ 6:

Подготовка на курсове

6.1 Планиране на курсовете

- а) Подбор на курсовете, които ще се водят. За много нови колежи въпросите са „Къде да започнем?“ и „Кои са първите курсове, които трябва да предложим?“ Добра идея е да се започне с преглед на съществуващите семинари, групи и курсове, водени от вашата организация. Може вече да предлагате курсове по подготовката на План за възстановяване на благополучието (the Wellness Recovery Action Plan - WRAP) за персонала и потребителите на вашите услуги, като една част от тях може да ги посещават, а друга част – да участват във фасилитирането им; вече може да има курсове по коучинг, достъпни за персонала; или може да има курсове за потребителите на услугите как да се подготвят за интервю за работа, как да повишат увереността в собствените сили и т. н. Ако вече има достъпни курсове за възстановяването, те трябва да са първите курсове на Колежа за възстановяване. Обаче те трябва да се водят според принципите на Колежа за възстановяване (т.е., те трябва да са ко-продуцирани, да отговарят на стандарти за качество, да имат ясни учебни резултати, да се водят с прилагането на широк спектър от подходи за обучение, да позволяват включването на студенти с различни образователни потребности и потребности от подкрепа, да имат предвидена процедура за оценяване на качеството). След като направи ревизия на съществуващите курсове, подбере определени от тях и ги подобри, така че да отговарят на изискванията на Колежа, екипът може да се събере, за да реши кои курсове – малко на брой – да развие допълнително и да предложи в рамките на първия семестър на Колежа. До известна степен подбраните курсове ще бъдат подбрани от студентите, за които те ще бъдат предназначени, но всеки ще извлече полза от курсове, които подкрепят студентите да развият техен собствен план за благополучие и/или за криза.

След първия семестър вече ще бъде много по-лесно да се определят водените курсове, защото търсенето ще покаже колко курса са необходими, и студентите и преподавателите ще имат представа какво се търси и какво е нужно. Преподавателите могат да предложат да се води въвеждащ курс или курс за по-напреднали върху определена тема; студентите, на свой ред, могат да питат дали няма нещо, което може да им помогне да се справят с определени предизвикателства, с които се сблъскват.

Много колежи за възстановяване са развили курсове в четири различни области

- Разбиране на моите преживявания и справяне с тях: това може да е чуване на гласове, тревожност, параноя, хиперактивно разстройство, лошо настроение, „биполарно“... Разбиране на моя план за оценка на риска / моя план за грижи
- Развитие на житейски умения: управление на моя наем, управление на бюджета ми, здравословно хранене, добър сън, каква е моята история, развитие на моя личен план за възстановяване, създаване на предварително волеизявление/кризисен план...
- Продължаване: животът отвъд службите за психично здраве: например, търсене и задържане на работа, продължаване на образованието, посещаване на културни събития в района, безопасно търсене на интимен партньор...
- Включване: например, ко-продукция, изпълняване на функцията на председател на работни срещи, виза-не в ролята на преподавател...

- б) Създаване на екипа, който ще ко-продуцира курса. Различните курсове изискват различна експертиза. Ако курсът се фокусира върху чуването на гласове, ко-продуциращият екип трябва да включва хора, които имат опит да чуват гласове и да ги контролират по различни начини, както и професионалисти, които имат опит от работа с хора, които чуват гласове, и добре познават изследванията, които са в основата на различни терапевтични подходи към проблема. Ако курсът се фокусира върху жилищно настаняване, то ко-продуциращият екип трябва да включи персонал от местна организация за жилищно настаняване с добра репутация, представител на социално подпомагане, който знае за какви помощи може да се кандидатства при плащане на наем, и хора, които са ползвали различни програми за жилищно настаняване. Важно е екипът също да включва и представител на персонала на Колежа, който знае как се планират курсовете и какви са изискванията към тях.

- в) Планиране на курса. Добре е първоначално да се постигне съгласие за името на курса, неговите цели и учебните резултати, след което да се планира продължителността (колко сесии в рамките на

какъв брой седмици). Тогава може да се генерира списък на областите, които трябва да се разгледат, и да започне процеса на разбиране на по-конкретни теми и последователността на тяхното обсъждане. След това всяка сесия трябва да се планира в детайли, за да е сигурно, че тя има своя собствена структура, ясни учебни резултати, време за преглед на случилото се от последната сесия до момента, време за въвеждане на новата тема, изследване на новата тема от различни ъгли с използването на различни техники (презентация или филм могат да бъдат последвани от дискусия или въпросник или работа в малки групи), и преглед на процеса на учене. Модели за описание на сесията, които съдържат в себе си ясни инструкции, са много полезен инструмент за осигуряване на качеството на този процес, з записване на различните източници на доказателства и за принос на различните членове на ко-продуциращия екип. (Вижте Приложение 1: Шаблон за план на сесията).

- d) Одобряване на курса. Системата за осигуряване на качеството трябва да включва и формално одобряване на курса преди неговото преподаване. Мениджърът на Колежа плюс един или двама от членовете на екипа трябва да се уверят, че планът на курса отговаря на всички изисквания, посочени в модела за описание на курсовете. Ако предложеният курс не отговаря, екипът може да бъде помолен да направи известни промени.
- e) Оценяване на курса трябва да включва преживяванията и гледните точки едновременно на студентите и на преподавателите. Трябва да има писмен отговор на тази оценка, за да бъде демонстриран постоянния цикъл на подобряване и развитие. (Вижте Приложение 3. Примерна форма за оценка за преподавателите и Приложение 4. Примерна форма за оценка от студентите).

ЧАСТ 7:

Информационна брошура

Колежът за възстановяване трябва да подготви проспект, с който да информира потенциалните студенти за:

- Философията и целите на Колежа
- За кого е предназначен колежът
- Как човек може да се запише в колежа
- Как да се регистрира за участие в курсовете
- Как да влезе в контакт с колежа
- На каква подкрепа могат да разчитат студентите, които искат да посещават колежа
- Повече детайли за курсовете, включително кратко описание на съдържанието, учебните резултати, нивото на курсовете и тяхната продължителност.

На линковете по-долу можете да видите примери за проспекти на Колежи за възстановяване

<https://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/nottingham-recovery-college> Nottingham Recovery College

<http://www.swlstg-tr.nhs.uk/south-west-london-recovery-college> South West London Recovery College

<http://www.cnwl.nhs.uk/recovery-college/> Central & North West London Recovery College

<http://www.slamrecoverycollege.co.uk/> South London & Maudsley Recovery College

<https://www.sussexrecoverycollege.org.uk/> Sussex Recovery College

Първа година на Колежа за възстановяване в проекта на фондация „Глобална инициатива в психиатрията – София“

През първата година ще бъдат достъпни следните модули

1. Здраве и благополучие	15 часа
2. Управление на бюджета	15 часа
3. Моите права	15 часа
4. Участие и социално включване	50 часа
5. Стигма	50 часа
6. Опознаване на себе си	50 часа

ЧАСТ 8:

Събиране на информация и данни (оценяване на Колежа за възстановяване)

Много е важно Колежите за възстановяване едновременно да се развиват непрекъснато и да осигуряват високи стандарти на обучение и учене. За това е необходимо те да развият системи за събиране на обратна връзка от студентите и преподавателите и отговаряне на нея, както и система да отговарят на нуждите на местните общности и изискванията на възлагащите организации.

По принцип е възможно да се инвестира във външна оценка, но за повечето Колежи е по-рентабилно да събират релевантната информация като част от рутинното предоставяне на услугите.

Постижения на студентите

Един начин да се оцени промяната при студентите е да бъдат запитани за текущата им ситуация при записването в колежа и същите въпроси да им се задават в края на всеки семестър или при завършването на обучението им. Въпросите може да са фокусирани върху личните им цели – като по този начин на преден план излиза оценка на степенята, в която те са постигнали личните си цели през периода, в който са посещавали Колежа – както и върху промените в тяхното преживяване на надежда, контрол и възможност (стъпобовете на възстановяването), и в житейската ситуация (условия на живот, заетост, образование, социални отношения). Едно копие от тези отговори се ползва за оценка, едно копие се пази за отчетите на колежа и едно остава в студента.

Оценяване на курса

Доброто развитие на курсовете изисква създаване на система за събиране на гледните точки и преживяванията на студентите и преподавателите за системата на ко-проудуциране и ко-преподаване на курсовете (един вариант е даден в приложение ...).

Индикатори за качество на колежа

- Индикаторите за качеството на услугите включват
- Брой на записали се в Колежа студенти (и колко се е очаквало да се запишат?)
- Броя на студентите, които отпадат след записване (как може да се намали този брой?)
- Социо-демографски и психично-здравни характеристики на студентите (има ли определени възрастови или културни групи или географски райони, които не посещават колежа?)
- Къде студентите са чули за Колежа (как това може да даде насоки за бъдеща реклама?)
- Лични цели (това какво ни казва за други служби в района?)
- Оценяване (за студентите: ИПО; използване на Колежа за възстановяване; оценка на курса, вградена в обратната връзка, която участниците подават за този курс; преживяване на преподавателите; влияние върху организацията, от която Колежът е част, и върху общността)
- Данни за посещаемостта (социални и демографски характеристики)
- Свързани с местоживеемо данни – например, кои райони ползват най-много Колежа
- Събиране на данни, сверяване и анализ: личните данни на студентите и дейност в колежа

ЧАСТ 9: Безопасност

Студентска харта

Студентската харта е заявление за амбициите на Колежа за възстановяване и взаимните очаквания между Колежа и студентите, които те имат по отношение на съвместната работа за постигането на мисията на Колежа за възстановяване. Тези очаквания могат да се базират на политиката и процедурите на Колежа за възстановяване.

Студентската харта описва в детайли партньорството между колежа и студентите. Постиганията на Колежа за възстановяване са възможни само благодарение на основаващото се на взаимно уважение взаимодействие между всички членове на общността, формирана в Колежа. Хартата се отнася до всички студенти.

Студентската харта осигурява рамката, която улеснява създаването на обстановка на обучение, в която търсенето, изследването, ученето и личното развитие могат да разцъфтят; тя демонстрира ангажимент на Колежа за възстановяване да цени високо приноса на всички, които са привлечени в процеса.

Вижте Приложение 5 за примерна Студентска харта.

Кодекс за поведението

Целта на кодекса за поведението е да гарантира, че всеки, ангажиран с Колежа, ще има положително и обогатяващо преживяване и ще иска да се върне. Той трябва да положи очаквания към поведението на всички, както и да очертае стъпките, които ще бъдат предприети, ако нечие поведение не е приемливо. В кодекса може да е посочено, че всеки, който посещава Колежа...

- ...се държи отговорно, с което затвърждава взаимното уважение и проявата на разбиране между всички членове на общността на колежа;
- ...уважава правата, житейските избори, вярванията и мненията на останалите и подкрепя свободата на изразяване;
- ...не се държи по начин, който може да се разглежда като заплашителен или разрушителен, или да има вероятност да доведе до физически или емоционален вред за някой от студентите или за преподавателите;
- ...въздържа се от употребата на алкохол или лекарства, които не са му/ѝ предписани, когато посещава Колежа;
- ...не се държи по начин, който проваля или нарушава процеса на обучение или други дейности в границите на Колежа;
- ...не ползва агресивни, объркани или обидни поведение или език.

Благополучието на студентите

Една цел на Колежа за овластяване е да създаде обстановка и обучителна програма, които помагат на студентите да развият познанията и уменията си да се грижат самостоятелно за здравето и благополучието си и да подкрепят другите в същия процес. Затова е важно Колежът да възприеме интегриран и изчерпателен подход, създавайки обучителна програма, която осигурява равни възможности за всички студенти да подобрят тяхното собствено благополучие и благополучието на другите чрез участието в образователния процес.

Благополучието на студентите започва да се разглежда от момента на първоначалното им ангажиране с Колежа. Както беше посочено преди, ИПО дава възможност на студентите да се срещнат с член на екипа на Колежа, което може да е добър начин да се намалят притесненията и изчистят недоразуменията. Това улеснява обсъждането на възможните специалните образователни потребности, притесненията или необходимостта за приспособяване на обкръжението или процеса на обучение, които трябва да бъдат разгледани с оглед поддържането на добруването на индивида при посещаването на Колежа.

Тъй като колежът е изграден върху образователния модел и не е клинична служба, отговорността за клиничните грижи е на екипа или службата, чиито услуги студентът студентът вече ползва. Важно е да има определени процедури, които екипът може да следва при спешна нужда да се направи нещо за физическото или психическото здраве на студентите.

ЦИТИРАНА ЛИТЕРАТУРА

Perkins, A., Ridler, J., Hammond, L., Davis, S. Hackmann, C. (2017) Impacts of attending recovery colleges on NHS staff. *Mental Health and Social Inclusion*, 21(1), 18-24.

Lewis, A., King, T., Herbert, L. (2017) ImROC Briefing Paper 13. Co-Production. Sharing Our Experiences, Reflecting On Our Learning. Nottingham: ImROC. Достъпна на <https://yavee1czwq2ianky1a2ws010-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2017/10/ImROC-co-pro-briefing-FINAL-4.pdf>

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Пример на Индивидуален план за обучение
2. Инструкции за подготовката на план за провеждане на сесия
3. Примерна форма за оценка за преподавателите
4. Примерна форма за оценка от студентите
5. Примерна студентска харта
6. Протокол за ко-продукция

Приложение 1.

Пример на Индивидуален план за обучение

(адаптиран от ИПО на Колежа за възстановяване в Нотингам)

1. Детайлна информация за студентите

Първо име:						
Фамилия:						
Дата на раждане:						
Възраст:	18 – 24	25 – 34	35 – 44	45 – 54	55 – 64	65+
Адрес 1:						
Адрес 2:						
Графство:						
Пощенски код:						
Електронна поща:						
Мобилен номер:						
Дата на записване:	Ден			Година		
Дата на завършване:	Ден			Година		

2. Лични учебни цели – преразглеждат се всеки семестър

Индивидуален план за обучение 1					
Име:	Дата:		Семестър (и година)		
Лични СИПРО учебни цели (Специфични, Измерими, Постижими, Реалистични и Обвързани с времева рамка): Искам да мога да... Нещата, върху които искам да работя / които искам да подобря (специфични цели за семестъра). Какво се надявам да науча?	Преглед на постиженията (?) (при следващия ИПО)				
	Постигнато е много по-малко от очакваното	Постигнато по-малко от очакваното	Постигнато	Постигнато е повече от очакваното	Постигнато е много повече от очакваното
	1.				
	2.				
	3.				
	4.				

3. Потребности от подкрепа

Потребности от подкрепа включва всичко, което ще ви помогне да се чувствате по-комфортно, докато учите (това обхваща физическото ви здраве, трудности в психическото здраве или с процеса на обучение, като дислексия, грамотност, боравене с числа). Тук могат да се опишат и всички особености на физическото и психическото ви функциониране, които могат да изискват специално внимание. Моля, обърнете внимание, че тази информация ще бъде споделена с Екипа за първа помощ на Колежа и всички медицински лица, чиято намеса може да се окаже необходима, ако ползвате подкрепа от колежа.				
Трудности с физическото и психическото здраве – моля, отбележете квадратчетата, които се отнасят за вас. Използвайте допълнителното пространство, за да предоставите детайлите, които намирате за важни...				
	√		√	√
Нарушения на зрението		Респираторни заболявания (например, ХОББ или астма)		Проблеми с психическото здраве (моля, посочете в допълнителното квадратче)
Нарушения на слуха		Диабет (тип 1 или тип 2)		Временно увреждане след инцидент или заболяване (например, счупен крак)
Увреждане на способността за движение (инвалидна количка / патерици / бастун или други помощни средства)		Епилепсия / припадъци		Алергии (моля, кажете повече в допълнителното пространство)
Други затруднения с физическото здраве (като церебрална парализа, артрит, други дългосрочни хронични заболявания)		Други здравословни проблеми (моля, опишете в допълнителното пространство)		Нищо
Обучителни затруднения – моля, отбележете всички графи, които имат отношение				
Леки обучителни затруднения		Дислексия		Разстройство от аутистичния спектър
Средно-тежки обучителни затруднения		Дискалкулция		Други специфични обучителни затруднения
Сериозни обучителни затруднения		Синдром на Аспергер		Няма
Допълнителна информация:				
Споразумяхме се с Вас да подготвим индивидуален план за подкрепа		Попълнен на дата:		
Изисквания за подкрепа в процеса на обучение – има ли нещо, което ще ви помогне да се чувствате комфортно в процеса на обучение в Колежа?				
Идентифицирани нужди от подкрепа – какво би ви помогнало		План на Колежа за действие – какво ще се опитаме да направим		
Нямам нищо против персонала / тютюрите да знаят какви са моите нужди от подкрепа		Не съм съгласен персонала / тютюрите да знаят какви са моите нужди от подкрепа: (разбирам, че това означава, че Колежът може да не е в състояние да ми окаже пълната подкрепа, от която се нуждам)		
	Д/Н			
Потпис на студента:		Дата:		

4. Преразглеждане на плана с течение на времето

(това е полезна част от ИПО, от която е добре едно копие да е в студентите, едно в архивите на Колежа и едно да послужи като инструмент за оценка).

Това може да се направи при записването и или всеки семестър или при завършването.

Твърдения	1	2	3	4	5
	Нито веднъж	Рядко	Понякога	Често	През цялото време
1 Напоследък изпитвам оптимизъм по отношение на бъдещето					
2 Напоследък се чувствам полезен					
3 Напоследък се чувствам спокоен					
4 Напоследък добре се справям с проблемите					
5 Напоследък мисленето ми е ясно					
6 Напоследък се чувствам близко до другите хора					
7 Напоследък мога да си подреда мислите					
8 Знам и разбирам достатъчно да управлявам психическото и физическото си здраве и да се грижа за благополучието си					
9 Имам уменията да управлявам психическото и физическото си здраве и да се грижа за благополучието си					

Твърдения	1	2	3	4	5
	Не точно сега	Започвам да мисля за това	Започвам да се оглеждам	Търся активно	Сега съм зает / участвам без заплащане / уча
1 По отношение на заетостта					
0					
1 По отношение на образованието					
1					
1 По отношение на работа, за която не получавам заплащане					
2					

Приложение 2.

Шаблон за план на сесията

(адаптиран от план на Колежа за възстановяване в Нотингам)

План на сесията		
Информация за курса		
Име на курса:	Пореден номер на сесията:	
Тюттори:	Място на провеждане:	
Дата:	Час:	За какъв брой на очаквани студенти:

Преподаване – стратегии (посочете какво ще ползвате в тази сесия)							
Методи на преподаване	√	Методи на обучение	√	Методи на оценяване	√	Ресурси	√
Мозъчна атака мултимедия		Наблюдение		Дебат / контролирана дискусия		Шрайбпроектор /	
Демонстрация		Обсъждане на случаи		Въпроси и отговори		Бяла дъска	
Дискусия		Дипляни / упражнения		Работен лист от няколко части под ръководство на водещите		Друго	
Пауърпойнт презентации		Практическа работа		Устна обратна връзка			
Интерактивни информационни и комуникационни технологии		Работа по двойки		Домашни задачи			
Видео	√	Групова работа	√	Въпросник			
Въпросник / игри		Задача, която се изпълнява с Асистент в обучението или с другарче в обучението		Само-оценяване	√		
Други		Индивидуална работа		Наблюдение	√		
				Упражнения и дейности	√		
				Показване на знание – идеи, продукти, понятия, продукти или			

Кой	По кое време	Учебни задачи	Начин на преподаване	Обучаваща дейност	Оценка, направена от обучаем	Ресурси
Въведение (добре дошли, добре дошли обратно, здраве и безопасност, поддържане на помещенията)						
Обяснете учебните задачи (съдържанието на курса за деня)						
Главна тема						
Осмисляне / оценка						

При планирането на вашата сесия трябва да разгледате следните области:	
Здраве и безопасност	Обяснете всичко необходимо по въпросите на грижите за здравето и мерките за безопасност, както и поддържането на помещенията, посочени в увода
Допълнителна подкрепа за студентите	Напомнете за процеса на оценка на нуждите от подкрепа
Равнопоставие и различие	Помислете за различията между студентите и как можете да направите сесията си достъпна за всеки от тях, например, дали могат да се откажат от някаква дейност, ако не се чувстват комфортно, дали има хартия с различни цветове, как е организирана класната стая

Диференциация по резултат (диференциацията е процес, при който тютторите отговарят на потребностите от развитие чрез учебен материал като подбират, в рамките на груповата ситуация, подходящи учебни методи, които да паснат на индивидуалната стратегия на учене на всеки студент)	
Всички студенти	
Повечето студенти	
Някои студенти	

Инструкции за подготовката на план за провеждане на сесия

1. Всеки план за сесия изисква да има записани името на курса и поредния номер на сесията (ако сесиите са подредени в някаква последователност).
2. Помещението, датата, часът и мѳторът трябва да бъдат ясно посочени в плана (екипът на колежа ще посочи броя на студентите, за които е предназначена тази сесия).
3. Стратегиите на методите на преподаване, учебните методи и методите за оценка трябва да са посочени на първа страница на плана за сесията, както и всички необходими ресурси (които са уместни). Тази таблица е за преподавателите, тя е описание на методите за преподаване и провеждане на сесията, включително: методи на преподаване, учебни методи, методи за оценка и ресурси.
4. В тази част на плана за сесията се вписват всички дейности, свързани с преподаването и обучението. Смятаме, че има три части, които трябва да се попълнят във всеки план, за да сме сигурни във високото качество на провеждането на курса. Те са:
 - Увод / Въведение
 - Обяснение на учебните задачи
 - Обобщение
 - Съдържанието на сесията трябва да бъде разделено на три части: въведение, основна част и обобщение на сесията
 - Главната част трябва да включва всички дейности по преподаването, обучението и оценяването, както и ресурсите, необходими за постигането им
 - Идеалното обобщение включва препратка към учебните задачи, резюме на ключовите точки за преподаване и кратко посочване на времето за възможни въпроси от студентите
5. Навсякъде, където е уместно, трябва да се посочва времето за дадена дейност, дейностите по преподаване, обучение и оценяване, както и необходимите ресурси. Важно е всяка учебна и свързана с преподаване дейност да посочва съответната учебна задача на страница 1.
6. Диференциацията трябва да покаже процеса на обучение и продукта от обучението, идентифицирани от „повечето, всички или някои“ модели на диференциацията. Диференциацията означава, че съдържанието на курса е организирано на различен нива, за да позволи на студенти с различни възможности да го разбират, например:

Всички студенти ще научат за...

Повечето студенти ще научат за...

Някои студенти ще научат за...
7. Всички дупляни, работни листа и всички други материали за обучаемите трябва да съпътстват всеки план за сесия и да бъдат заедно подавани в колежа.
8. Ако курсът ще продължи повече от една сесия, трябва да се приложи схема аз работа по сесии.
9. Трябва да се приложи документация, която показва, че е имало ко-продуциране.

Приложение 3.

Примерна форма за оценка за преподавателите

(адаптирана от форма на Колежа за възстановяване в Нотингам)

Размисъл върху урока / учебните резултати	
Име на курса.	Брой на учебните сесии
Постигнати учебна цел / задача	Доказателство
1	
2	
3	
4	
5	
6	
Какво мина добре и какво – не толкова?	Планове за следващата сесия

Приложение 4: Примерна форма за оценка от студентите

(адаптирана от форма на Колеж за възстановяване на централен и северозападен Лондон)

Вашето мнение има значение

Тъй като края на курса наближи, ние много бихме се радвали, ако попълните тази форма за оценяване, така че да можем да подобрим качеството и преживяванията на участниците в курсовете, които преподаваме в Колеж за възстановяване.

Отговорите са конфиденциални и не е необходимо да ни казвате как се казвате

Дата:		Име на курса:	
Като студент в колежа за възстановяване, как най-точно бихте описали себе си? Моля, оградете			
Потребител на услуги		Човек, оказващ подкрепа (например, роднина, приятел, полагащ грижи)	
Бивш потребител на услуги		Персонал	
Друг (например, човек от общността)			
Как чухте за Колеж за възстановяване? Моля, оградете			
Препоръчаха ми го		Прочетох проспекта	
Видях в Интернет		Попаднах на постер	
Бях на събитие		Разбрах от социалните медии (например, Туитър)	
Къде чухте за курса?			
Как бихте описали как бяхте посрещнати още преди курса, как протече комуникацията и как ви обясняваха какво е необходимо и важно (например, процеса на регистрация, взаимодействието с администрацията, разговорите по телефона, ползването на електронна поща, общуването лице в лице, и т.н. – всички контакти с Колеж за възстановяване)? Моля, оградете			
Прекрасно	Много добре	Добре	Имам какво да се подобри
В каква степен курсът спомогна за вашето собствено възстановяване или за възстановяването на някого, когото подкрепяте? Моля, оградете			
В много голяма степен	В голяма степен	Достатъчно	Не е спомогнал
Като цяло, има ли нещо, което бихте искали да направим различно, за да ви помогнем да учите в този курс?			
Как бихте описали комуникативните умения на преподавателите и готовността им да откликнат на потребностите ви? Моля, оградете			
Прекрасни	Много добри	Добри	Могат да се подобрят
Как оценявате качеството на образователните материали (като гилпани и материали за четене)? Моля, оградете			
Прекрасни	Много добри	Добри	Могат да се подобрят
Кои са главните три неща, които сте научили от този курс и които са ви най-полезни?			
1.			
2.			
3.			
Моля, напишете с едно изречение как беше за вас да учите в Колеж за възстановяване			
Ще ни разрешите ли да използваме някои от (анонимните) Ви коментарите в нашите промоционални материали или при разпространяване на информация за Колеж за възстановяване? Моля, отбележете			
Да	Не		

Благодарим ви много, че отделихте време да попълните този въпросник.

Приложение 5: Примерна Студентска харта

(адаптирана от форма на Колежа за възстановяване в Нотингам)

Колеж за възстановяване в Нотингам - Студентска харта
Преди да станете студент в Колежа за възстановяване в Нотингам
Можете да очаквате от нас да:
• Да ви осигурим топло и професионално посрещане • Да отговорим ефективно и навременно на вашите въпроси • Да предоставим информация, напътстване и съвет за курсовете и изследването • Да ви предложим възможност да посетите Колежа • Да ви дадем детайли за работното време и проспекти • Да ви осигурим качествени образователни курсове, които промотират надеждата, възможностите и контрола • Осигурим подкрепа за специфичните ви потребности, свързани с обучението, ако ни кажете какво увреждане или обучително затруднение имате • Да осигурим безопасна и здравословна обстановка • Да осигурим обстановка, в която няма дискриминация • Да уважаваме личните ви вярвания, религиозни и културни практики • Да ви дадем възможност да изразите убежденията си и да се включите в развитието на Колежа
Очакваме от вас:
• Да питате за всичко, в което не сте сигурни • Да следвате насоките за студенти на Колежа за възстановяване в Нотингам
Насоки за студенти на Колежа за възстановяване в Нотингам
<i>Студентите следва</i>
<i>Колежът разглежда следните прояви като примери на неприемливо поведение, които ще бъдат наказвани дисциплинарно</i>
• Предотвратяване или нарушаване на учебния процес или на други дейности • Прояви на насилие, неприлично, заплашително или обидно поведение или изразяване • Употреба на алкохол или наркотици на територията на Колежа • Кражби, увреждане или злоупотреба със собственост на Колежа, на студент, посетител или член на персонала • Действия, които могат да представляват заплаха или нарушение на безопасността на територията на колежа • Всяко действие с криминален характер • Тормоз на сексуална, расова или друга основа на представители на персонала, студентите, посетителите на Колежа
Подпис: Дата:

Приложение 6.

Протокол за ко-продукция

(адаптиран от протокол на Колежа за възстановяване в Нотингхам)

Протокол за ко-продукция и инструкции	
Какво е Протокол за ко-продукция? Това е начин на протоколиране и демонстриране, че курсовете в колежа за възстановяване са били ко-продуцирани от експерти от опит и експерти от образование според Критериите за спазване на модела на колежа. Надяваме се, че добавянето на инструкции към този протокол ще ви помогне да покажете, че сте ко-продуцирани вашето предложение за курс. Може да ви се стори полезно да ползвате картата на процеса на ко-продукцията и дефиницията на ко-продукцията, използвана от Колежа, за да подкрепите писането на вашия протокол за ко-продукция.	
Предложен курс:	
Етап на определянето на участниците	Според принципите на Колежа, включеният персонал трябва да обхваща експерти от образование и експерти от опит. Всички въввлечени членове на екипа трябва да бъдат изброени с техните роли в долните две квадратчета и по-късно да се обозначават с инициали.
Експерт от опит / роли:	
Експерт от образование / роли:	
Етап на Развитието на курса / намиране на консенсус	Тази част се ползва, за да се опише в детайли кой и какъв точно принос е направил на етапа на ко-продуцираното развитие на курса. Вие можете да се срещнете няколко пъти, за да ко-продуцирате курса, и всяка среща или обсъждане трябва да бъдат описани в отделна кутийка (по-долу); използвайте допълнителни кутийки, ако се налага. Запишете общата дискусия и споразумението, което сте постигнали относно темите и съдържанието на курса - Идентифицирайте и измислете учебни цели и задачи - Запишете обсъжданията и решенията относно преподаването, учебната дейност и методите за оценка, например, наръчници, упражнения, въпроси и отговори, групова работа и т.н. - Запишете приносите и решенията по отношение на дизайна, създаването и взимането на решение от какви ресурси може да имате нужда, за да проведете курса, например, флипчарт, работни тетрадки или въпросник - Покажете как сте разгледали различията в предложението за курса - Запишете обсъждането и решенията относно продължителността на сесиите, техния брой и продължителността на курса Резултатът на този етап трябва да е консенсус по всички аспекти на съдържанието, учебните цели, преподаването и методите на обучение, ресурсите, които ще позволят изпълнението на плана за сесиите и схемите на работа във вашето предложение за курса.
Дата:	Детайли:
Кой е направил приноса (инициали):	
План на сесията и схема на работата Етап на създаването	Планът на сесията и Схемата на работа могат да бъдат ко-продуцирани като част от процеса на Етапа на развитието или, по съображения, свързани с ресурсите, сроковете и логистиката, те могат да бъдат продуцирани поотделно от определени за целта индивиди. Тук трябва да се посочат имената на хората, които са го направили, както и датите на приключване на работата.
Планът (плановите) за сесията (сесиите) са продуцирани от:	Дата на приключване
Схемата на работа е продуцирана от:	Дата на приключване
Етап на приключването	Веднъж, след като Плановите на сесиите, Схемата на работата и релевантните ресурси за предложения курс са били изготвени, задачата на този етап е да се гарантира, че всички членове на групата могат да прегледат окончателните документи. Коментарите са приключени, идентифицирани са необходимите действия (ако има такива) и се посочва датата на приключването на работата по курса
Коментари от групата, направени след получаването на окончателния вариант на изпълнения План за сесиите и Схемата за работа за изпълнение	Дата (гати)



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД

ЕДНА ПОСОКА - МНОГО ВЪЗМОЖНОСТИ

BG05M9OP001-4.001 „Транснационални и дунавски
партньорства за заетост и растеж”

Наименование на проекта:

„Колеж за възстановяване – образователен подход към
социално-икономическата рехабилитация и интеграция
на уязвими групи от населението”

Договор № BG05M9OP001-4.001-0067-C01



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА

**РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ**

Настоящата публикация е създадена с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси" 2014-2020, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд по проект № BG05M9OP001-4.001-0067-C01 «Колеж за възстановяване – образователен подход към социално-икономическата рехабилитация и интеграция на уязвими групи от население». Отговорност за нейното съдържание носи единствено фондация „ГИП-София” и при никакви обстоятелства не може да се разглежда като отразяваща позицията на Европейския съюз или на Договарящия орган.



Nottinghamshire Healthcare **NHS**

NHS Foundation Trust



Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на ОП"РЧР" 2014-2020, съфинансирана от Европейския социален фонд на ЕС, от фондация „ГИП-София” в партньорство с ImROC-Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust