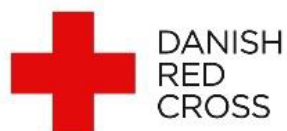


PROJEKT BALTPREP
WZMOCNIENIE REGIONALNEJ GOTOWOŚCI I
ZDOLNOŚCI REAGOWANIA NA KATASTROFY W
REGIONIE MORZA BAŁTYCKIEGO

MINIMALNE STANDARDY
SZKOLEŃ WSPARCIA
PSYCHOSPOŁECZNEGO



Listopad 2020

Ośrodek Referencyjny Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP

c/o Danish Red Cross

Hejrevej 30, st.

2400 Kopenhaga NV

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

[Twitter: @IFRC_PS_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)

[Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)

Ośrodek Referencyjny Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń CK/CP znajduje się w siedzibie Duńskiego Czerwonego Krzyża

SPIS TREŚCI	Error! Bookmark not defined.
Wprowadzenie	Error! Bookmark not defined.
Minimalne standardy wsparcia psychospołecznego w bałtyckich stowarzyszeniach Czerwonego Krzyża	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
A Potrzeba MHPSS w sytuacjach kryzysowych i ramach polityki	Error! Bookmark not defined.
Kwestie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego	Error! Bookmark not defined.
Obowiązek IFRC i stowarzyszeń krajowych w zakresie MHPSS	Error! Bookmark not defined.
B Ogólna metodologia szkolenia i standardowe efekty uczenia się na szkoleniach	6
C Wprowadzenie do MHPSS w programach szkoleń ratowniczych - szkolenie 3-godzinne i 4-dniowe	7

Wprowadzenie

Region Morza Bałtyckiego obejmuje znaczny obszar Europy Północnej, a jego państwa członkowskie UE reprezentują prawie jedną piątą populacji UE. W ciągu ostatnich kilku lat w regionie wyraźnie pojawiły się kwestie gotowości. Projekt BALTPREP - Zwiększenie gotowości regionalnej i zdolności reagowania na poważne awarie w regionie Morza Bałtyckiego - był realizowany w latach 2019-2020. Projekt miał na celu poprawę i optymalizację jakości i interoperacyjności krajowych stowarzyszeń Czerwonego Krzyża w regionie, a tym samym zwiększenie krajowej i regionalnej zdolności reagowania na poważne awarie i poważne zakłócenia. Krajowe stowarzyszenia Czerwonego Krzyża z Finlandii, Danii, Niemiec, Polski, Litwy, Łotwy i Estonii były partnerami w projekcie wspieranym przez UE, a stowarzyszenia Czerwonego Krzyża w Szwecji i Rosji były zaangażowane we współpracę regionalną wraz z partnerami projektu z UE.

Projekt BALTPREP został wdrożony w ramach 5 pakietów roboczych, w których pakiet roboczy 2 koncentrował się na budowaniu trwałych regionalnych ram dla działań w zakresie wsparcia psychospołecznego w sytuacjach kryzysowych. Duński Czerwony Krzyż i Centrum Referencyjne Wsparcia Psychospołecznego IFRC kierowały wdrażaniem pakietu roboczego 2, którego głównym celem było promowanie:

“Poprawiona i zoptymalizowana jakość i interoperacyjność regionalnych zdolności oferowania pomocy psychospołecznej Czerwonego Krzyża w przypadku poważnych wypadków i zakłóceń. Zintegrowane interwencje psychospołeczne, w tym ochrona, przywracanie więzi rodzinnych oraz zaangażowanie społeczne i odpowiedzialność społeczna, jest częścią reagowania w sytuacjach kryzysowych, aby wspierać osoby dotknięte kryzysem w radzeniu sobie z wydarzeniami kryzysowymi i umożliwiając dotkniętym reakcją radzenie sobie z reakcjami emocjonalnymi, a także odpowiednią reakcją na zdarzenia”.

W wyniku pakietu prac nr 2 opracowano minimalne standardy w szkoleniach wsparcia psychospołecznego w bałtyckich stowarzyszeniach Czerwonego Krzyża. Minimalne standardy tworzą ramy dla zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w nagłych wypadkach w regionie poprzez zestawienie standardowego podejścia szkoleniowego i dwóch zestawów programów szkoleniowych. Niniejszym minimalny standard ma na celu ułatwienie rozwoju zdolności krajowych stowarzyszeń poprzez zwiększenie kompetencji i umiejętności MHPSS wśród pracowników i wolontariuszy.

Minimalne standardy wsparcia psychospołecznego w bałtyckich stowarzyszeniach Czerwonego Krzyża

Pakiety szkoleniowe w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego (MHPSS) dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża Morza Bałtyckiego ustanawiają minimalne standardy wsparcia psychospołecznego w szkoleniach i interwencjach w Stowarzyszeniach Krajowych. Standardy te zapewniają, że szkolenia w krajach nadbałtyckich są zgodne z międzynarodowymi normami humanitarnymi w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego.

Minimalne standardy pomocy psychologicznej składają się z trzech części:

- A. Potrzeba MHPSS w sytuacjach kryzysowych i ramach polityki
- B. Ogólna metodologia szkolenia i standardowe efekty uczenia się na szkoleniach
- C. Krótkie wprowadzenie do MHPSS w programach szkoleń ratowniczych - szkolenie 3-godzinne i 4-dniowe

Potrzeba MHPSS w sytuacjach kryzysowych i ramach polityki

Każdy ma potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego i potrzeby psychospołeczne

Podstawą dla psychospołecznych materiałów szkoleniowych zgodnych ze Stałym Komitetem Międzyagencyjnym i normami humanitarnymi IFRC dostosowanymi do kontekstu Morza Bałtyckiego jest rosnące uznanie znaczenia zdrowia psychicznego i potrzeb psychospołecznych w sytuacjach kryzysowych i nagłych.

Dobrostan psychospołeczny opisuje pozytywny stan bycia, gdy jednostka dobrze się rozwija. Ma na to wpływ wzajemne oddziaływanie czynników psychologicznych i społecznych. Dobrostan psychospołeczny ulega wahaniom i może zostać wzmocniony, nawet w najtrudniejszych okolicznościach.

Kwestie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego

W każdym kryzysie, jak również w poważnych nagłych wypadkach, bezpieczeństwo będzie zagrożone, struktury społeczne zachwiane, nastąpi utrata rutyny i zmieni się dynamika władzy. Wczesne interwencje psychospołeczne mogą uratować życie, a wczesne interwencje mogą złagodzić powyższe zmiany, które są nieuniknione po każdym kryzysie - dużym lub małym.

Uczestnicy zapoznają się z meta-badaniem opisującym pięć podstawowych elementów natychmiastowej i średniookresowej interwencji w przypadku masowej traumy: dowody empiryczne (autorstwa Hobfolla i innych), w którym zidentyfikowano pięć empirycznie popartych zasad interwencji, które powinny być wykorzystywane do kierowania i informowania o działaniach interwencyjnych i profilaktycznych na wczesnych i średniookresowych etapach. Promują one: 1) poczucie bezpieczeństwa, 2) uspokojenie, 3) poczucie własnej skuteczności i wspólnotowej skuteczności, 4) więzi i 5) nadzieję.

Jest coraz więcej dowodów na to, że zdrowie psychiczne ma znaczenie. Największą potrzebą jest bycie wysłuchanym: *Znaczenie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego podczas COVID-19* "to wymowny tytuł raportu MKCK i IFRC z października 2020 r.

Na obszarach objętych konfliktem więcej niż jedna na pięć osób cierpi na depresję i lęk. Problemy dotyczące zdrowia psychicznego podwoją się w przypadku kryzysu humanitarnego, a personel i wolontariusze również ucierpią. Wiemy, że praca w sektorze pomocy humanitarnej wiąże się ze zwiększonym ryzykiem negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne. Pracownicy humanitarni doświadczają zwiększonego lęku, zespołu stresu pourazowego, depresji, wypalenia zawodowego, alkoholu, dolegliwości zdrowotnych i myśli samobójczych.

Obowiązek IFRC i stowarzyszeń krajowych w zakresie MHPSS

Na posiedzeniu Rady Delegatów i Międzynarodowej Konferencji w grudniu 2019 r. przyjęto rezolucję w sprawie MHPSS oraz Politykę ruchu dotyczącą MHPSS. Aby wspomóc stowarzyszenia krajowe w ich pracy Opracowano szczegółowy plan wdrażania zobowiązań Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy w zakresie rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i potrzebami psychospołecznymi na lata 2020–2023.

Rezolucja, polityka i plan działania są dokumentami przewodnimi dla stowarzyszeń krajowych, czyniąc zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne priorytetem i obowiązkiem Ruchu.

B Ogólna metodologia szkolenia i standardowe efekty uczenia się na szkoleniach

Podstawowe umiejętności psychospołecznej facylitacji

Koordynatorzy muszą rozumieć i stosować zasady dotyczące nauczania dorosłych i uczenia się przez działanie oraz musi posiadać dobre umiejętności facylitacji, aby móc poprowadzić sesję. Powinni mieć dobre umiejętności relacyjne lub miękkie, akceptować różne reakcje i punkty widzenia w dyskusjach grupowych i wykorzystywać je do demonstrowania różnorodności i podobieństw. Ułatwiają również uczenie się i wzajemne wsparcie poprzez tworzenie wspierającej atmosfery, modelowanie kluczowych umiejętności oraz zachęcanie do zaangażowania i uczestnictwa. Równie ważna jest umiejętność wyznaczania i utrzymywania granic, a jednocześnie elastyczność. Niezbędne jest odpowiednie planowanie czasu i zarządzanie, a tym samym poszanowanie czasu uczestnika.

Uczenie dorosłych

Powszechnie uznaje się, że dorośli uczą się, kiedy są zaangażowani w naukę, uczenie się opiera się na ich własnych codziennych doświadczeniach i wkrótce potem nauka może zostać wdrożona do codziennych czynności. Dlatego szkolenie powinno być przeprowadzane bez korzystania z programu PowerPoint, aby było bardziej angażujące dla uczestników, ponieważ dorośli uczą się najlepiej, gdy są zaangażowani i gdy nauka ma zastosowanie w ich codziennym życiu i praktyce.

Potrzeby w zakresie nauczania dorosłych i nauczanie psychospołeczne

Dla dorosłych uczących się ważne jest również, aby znaleźć się w bezpiecznym, włączającym i pełnym szacunku środowisku, które umożliwi eksperymentowanie, a może nawet popełnienie błędów podczas ćwiczenia nowych umiejętności. Wymaga to omówienia zasad dotyczących poufności i zobowiązania się przez uczestników do zachowania poufności.

Integracyjny klimat emocjonalnego uczenia się pomoże uczestnikom poznać i przećwiczyć regulację emocji - kluczowe umiejętności w zakresie wsparcia psychospołecznego. Ucząc się o wsparciu psychospołecznym, uczeń musi ćwiczyć umiejętności. Zatem uczenie się jest czymś więcej niż procesami poznawczymi i musi opierać się na byciu zaangażowanym zmysłowo, relacyjnie i mentalnie. Ważną częścią każdego szkolenia z wsparcia psychospołecznego jest budowanie relacji, w którym koordynator tworzy sprzyjające środowisko, w którym uczestnicy mogą odnosić się do siebie nawzajem, a tym samym ćwiczyć umiejętności relacyjne i refleksyjne, które będą wykorzystywać we wsparciu psychospołecznym. Aby zaangażować uczestników w naukę, prowadzone są codzienne sesje z partnerem, podczas których uczestnicy mogą zastanowić się nad swoim samopoczuciem i postępami w nauce, a także codzienny proces oceny, aby możliwe jak najszybciej rozwiązać każdy problem i sugestię.

Kroki planowania szkolenia z zakresu wsparcia psychospołecznego

Planując szkolenie, koordynatorzy muszą wykonać następujące kroki, aby stworzyć dobre i sprzyjające środowisko uczenia się dla uczestników:

- Śledź i oceniaj potrzeby uczniów
- Przedstaw efekty uczenia się uczącym się przed i na początku szkolenia
- Zapewnij wystarczająco dużo czasu, aby stworzyć spójność grupy
- Stwórz uczestnikom możliwości do tworzenia relacji z innymi uczestnikami
- Daj czas na refleksję po ćwiczeniach, aby zachęcić do myślenia wyższego rzędu

- Podczas szkolenia korzystaj z wielu różnych modalności: rozmowy z przyjaciółmi, praca w grupach, odgrywanie ról, pokazy, przypadki, scenariusze, energetyki, akwaria, spacer po galerii, rzuty piłką, pisemne refleksje itp.
- Zapewnienie informacji zwrotnej podczas szkolenia umożliwia dostosowanie się do potrzeb ucznia

Umiejętności myślenia wyższego rzędu

Szkolenie powinno przygotować uczestników do działania w złożonych scenariuszach. Uznaje się, że aby nauczyć się poruszać i radzić sobie z takimi złożonościami, potrzebne są umiejętności myślenia wyższego rzędu. Uczestnicy muszą być w stanie analizować, planować, działać w poszukiwaniu kreatywnych rozwiązań i oceniać wyniki - a tych umiejętności nie można nauczyć się czytając podręcznik lub słuchając prezentacji.

C Wprowadzenie do MHPSS w programach szkoleń ratowniczych - szkolenie 3-godzinne i 4-dniowe

Pakiet szkoleniowy składa się z dwóch programów nauczania z różnymi celami, grupami docelowymi i oczekiwanymi rezultatami.

Trzygodzinne szkolenie jest przeznaczone dla personelu ratunkowego i wolontariuszy bez wcześniejszego szkolenia w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego. Krótkie może być samodzielną sesją lub zintegrowane ze szkoleniami z zarządzania kryzysowego. Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z podstawowymi teoriami i metodologiami wsparcia psychospołecznego. Opierając się na doświadczeniach z poprzednich sytuacji kryzysowych w krajach Morza Bałtyckiego i krajów nordyckich, uwzględniono temat pracy ze spontanicznymi wolontariuszami oraz folder opracowany w celu poinformowania wolontariuszy spontanicznych. Sesja umożliwi uczestnikom lepsze zrozumienie potrzeb osób dotkniętych sytuacjami kryzysowymi, a także zrozumienie pracy zespołów psychospołecznych pod ich kierunkiem.

Czterodniowy program szkoleniowy jest przeznaczony dla personelu psychospołecznego i wolontariuszy; najlepiej tych, którzy mają podstawową wiedzę i doświadczenie w zapewnianiu wsparcia psychospołecznego opartego na społeczności. Celem szkolenia jest umożliwienie uczestnikom przeprowadzania segregacji psychospołecznej, oferowania psychologicznej pierwszej pomocy i psychoedukacji na różnych poziomach, planowania i przeprowadzania oceny potrzeb, planowania interwencji i tworzenia planów szkoleniowych dla wolontariuszy.

Przegląd minimalnych standardowych efektów szkolenia:

Uczestnicy trzygodzinnych szkoleń będą:

- poinformowani o znaczeniu zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w nagłych wypadkach
- zapobiegawczy efekt ustalenia wczesnych pomiarów psychospołecznych w każdej reakcji
- zaznajomieni z podstawowymi zasadami dotyczącymi zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w warunkach humanitarnych;
- zaznajomieni z pojęciem straty i żałoby w sytuacjach kryzysowych i katastrof
- potrafili pracować z różnymi kategoriami wolontariuszy;

W specjalistycznym szkoleniu psychospołecznym uczestnicy będą mogli również:

- dowiedzieć się o znaczeniu wzajemnego wsparcia i przeciwyczyć je;

- poznać i przećwiczyć pierwszą pomoc psychologiczną (PFA) i psychoedukację;
- sprawdzić w praktyce umiejętność segregacji psychospołecznej oraz planowania i oceny praktyki;
- zaplanować interwencje dla poszkodowanych
- planować interwencje i tworzyć plany szkoleniowe i dla wolontariuszy.

Wolontariat dla Czerwonego Krzyża w sytuacjach kryzysowych. Folder dla wolontariuszy spontanicznych.

Jak wspomniano powyżej, wstępna analiza potrzeb w programie BALTPREP wykazała potrzebę stworzenia folderu dla wolontariuszy spontanicznych. Folder ma być używany w obu szkoleniach, zapoznając z nim uczestników. W nagłych wypadkach foldery mogą służyć jako lista kontrolna, w jaki sposób odprawiać wolontariuszy spontanicznych, upewniając się, że mają dostęp do podstawowych i niezbędnych informacji do ich pracy. Po drugie, folder należy przekazać każdemu wolontariuszowi spontanicznemu, aby zapewnić, że posiadają podstawowe informacje potrzebne do rozpoczęcia wolontariatu w Czerwonym Krzyżu. Folder jest załączony do każdego z programów szkoleniowych.