



EU-PROMENS

# Работна тетрадка за участници ОСНОВНО ОБУЧЕНИЕ

ИЗГРАЖДАНЕ НА КАПАЦИТЕТ В СФЕРАТА НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ: ПРОГРАМА  
ЗА МУЛТИДИСЦИПЛИНАРНО ОБУЧЕНИЕ

Април 2025 г.

## Съдържание

<b>Introduction .....</b>	<b>3</b>
What is the EU Comprehensive approach to mental health?.....	3
<b>Cross-Sectoral Mental Health Competencies Framework.....</b>	<b>3</b>
Multidisciplinary Core training.....	6
Aim of the Core Training .....	6
Training target audience.....	6
Objectives of the Core Training .....	7
About this workbook.....	8
<b>Training details .....</b>	<b>10</b>
Training Structure & Daily Schedule.....	10
Training Methods & Format .....	10
Training Resources & Materials.....	10
Assessment & Certification .....	10
Feedback .....	11
Dissemination of knowledge to colleagues upon participants' return to their working environments .....	11
<b>Core Training Modules.....</b>	<b>15</b>
Day 1.....	15
Day 2.....	25
Selective Modules for the Core Training .....	36
<b>Annexes .....</b>	<b>45</b>
Annex 1: Competency-based guiding questions .....	45
Annex 2: Recommended Literature .....	73

## Списък на фигурите

Figure 1 Pyramid of Cross-Sectoral Mental Health Competencies .....	4
---	---

## Въведение

Европейската програма за изграждане на мрежи за обмен на опит и умения в областта на психичното здраве (EU-PROMENS) е програма за изграждане на капацитет в областта на психичното здраве, предназначена за предоставяне на обучение и извършване на обмен между специалисти, работещи в различни сектори, занимаващи се с психичното здраве. На този етап проектът е в пилотната фаза на програмата за мултидисциплинарно обучение, целяща укрепване на компетенциите на специалистите. Въз основа на задълбочена оценка на нуждите екипът на EU-PROMENS разработи рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве, която насърчава всеобхватния подход към изграждането на капацитет и развитието на работната сила. Тази рамка служи за основа на мултидисциплинарното обучение, състоящо се от двудневно основно обучение и едnodневно обучение за напреднали, и е съобразена с компетенциите, по които ще бъдат обучавани различните целеви специалисти. Тази работна тетрадка за участници се отнася до основното обучение (2 дни) и първо разглежда рамката и компетенциите, след което описва целите, и накрая предоставя подробности за структурата на обучението и модулите.

## Какъв е всеобхватният подход на ЕС към психичното здраве?

Европейският всеобхватен подход към психичното здраве, стартирал през юни 2023 г., насърчава междусекторна, приобщаваща стратегия, като дава приоритет на превенцията, ранната интервенция и равния достъп до превенция и грижи. Той подкрепя уязвимите групи, благосъстоянието на работното място и психичното здраве на младите хора, като същевременно с това насърчава иновациите и международното сътрудничество. В глобален мащаб ЕС се стреми да интегрира психичното здраве в международните здравни мерки, особено в кризисни ситуации. Като цяло подходът представлява мултидисциплинарна, всеобхватна рамка за справяне с нарастващите предизвикателства пред психичното здраве в Европа чрез координирана превенция, грижи и системна подкрепа. Програми като EU-PROMENS подобряват уменията и споделянето на знания за справяне с предизвикателствата, свързани с психичното здраве, в целия Европейски съюз. Така програмата за мултидисциплинарно обучение подкрепя тези усилия по конкретен и всеобхватен начин - от най-ниското до ниво политики за работната сила на целевите групи.

## Рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве

Мултидисциплинарното обучение е разработено въз основа на Рамката за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве (фигура 1), обединяваща ключови компетенции от сферите на здравеопазването, социалната работа, правосъдието и образованието. Разработено въз основа на проучвания и интервюта, то поставя акцент върху основни, споделени компетенции за професионалистите, подкрепящи психичното здраве. Тази мултидисциплинарна рамка допълва съществуващите специфични за сектора модели, като насърчава цялостната грижа, ранната интервенция и възстановяването на хората с психо-социални увреждания.

Междусекторната пирамида на рамката с компетенции в областта на психичното здраве очертава основните компетенции за всеки професионалист, който се занимава с грижи за психичното здраве

или с други релевантни услуги в сферата на образованието, мерките за лишаване от свобода на малолетни и непълнолетни, социалната работа и здравеопазването. Структурата ѝ се състои от три основни области:

**Ниво 1: Основни компетенции в областта на психичното здраве**

То е релевантно за всички професионалисти, дори и да не са специализирани в областта на психичното здраве, и обхваща основни знания и умения в подкрепа на психичното благосъстояние.

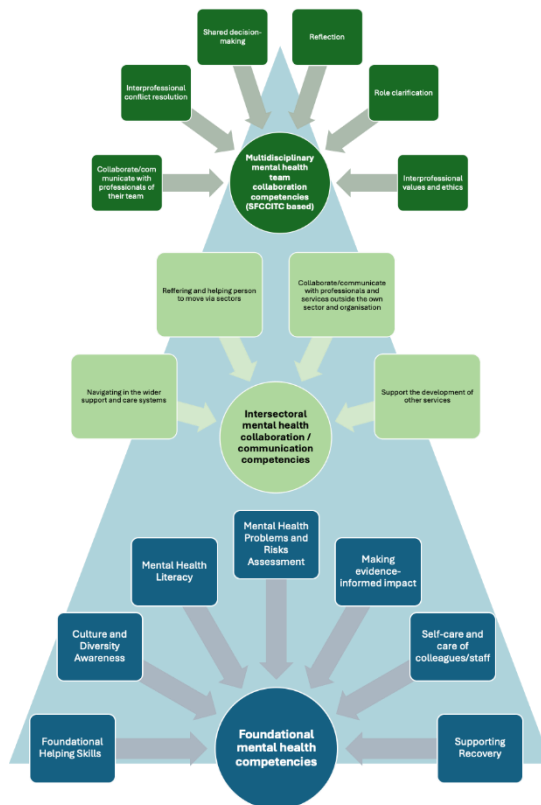
**Ниво 2: Междусекторно сътрудничество и комуникация в областта на психичното здраве**

То е от съществено значение за специалистите в секторите, които оказват влияние върху психичното здраве (напр. образование, социални услуги, здравеопазване). Фокусира се върху ефективната комуникация и сътрудничество в контекста на психичното здраве.

**Ниво 3: Компетенции за сътрудничество в мултидисциплинарен екип**

Изисква се за специалисти, работещи в специализирани екипи за психично здраве. Набляга се на екипната работа, координацията и интегрираните подходи за грижи.

Тази рамка гарантира, че специалистите от различни сектори развиват необходимите компетенции, за да допринасят ефективно за подкрепата и грижите за психичното здраве.



Фигура 1 Пирамида на междусекторните компетенции в областта на психичното здраве<sup>1</sup>

По-долу е дадено подробно описание на всяка област и съответните компетенции:

**I. Основни компетенции в областта на психичното здраве**

1. **Основни умения за оказване на помощ<sup>2</sup>:** Специалистите притежават умения за невербална комуникация, активно изслушване, емпатия, умения за деескалация, ефективна вербална

<sup>1</sup> SFCCITC - Рамка на Sunnbrook за основните компетенции за междупрофесионално екипно сътрудничество

<sup>2</sup> ПРОГРАМА EQUIP НА СЗО - УНИЦЕФ (<https://equipcompetency.org/>)



комуникация относно психичното здраве и благосъстояние, обясняване на поверителността и изграждане на връзка.

2. **Осъзнаване на културата и разнообразието:** Специалистите показват чувствителност към културното, възрастовото и половото многообразие и други социални и демографски фактори, като зачитат индивидуалните различия и възприемат подход, основан на човешките права и ориентиран към личността, който адаптира и приспособява услугите към нуждите на клиента.
3. **Грамотност в областта на психичното здраве:** Специалистите разбират общите концепции за психично здраве, факторите, които допринасят за проблеми с психичното здраве (рискови фактори), и факторите, които ни поддържат в добро състояние (защитни фактори), тяхното въздействие върху живота и ролята на навременното, подходящо насочване и подкрепа.
4. **Проблеми с психичното здраве и оценка на риска:** Специалистите могат да разпознават признаци на психични проблеми, да оценяват цялостните нужди на клиента, факторите, които допринасят за проблемите с психичното здраве (напр. финансов стрес, социални проблеми и проблеми с връзките, жилищни проблеми и др.), да идентифицират симптомите, свързани с психичното здраве, и да оценяват свързаните с тях рискове, включително повишена уязвимост, нараняване на другите, самонараняване или самоубийство.
5. **Въздействие, основано на доказателства:** Специалистите предоставят психообучение, основана на доказателства психологическа подкрепа и дейности за подобряване на психичното здраве, за да укрепят способността на клиента да създава и управлява устойчиви социални взаимоотношения, създават безопасна и защитна среда, която насърчава емоционалното, психическото и физическото благосъстояние с цел развиване на положителни и здравословни стратегии за справяне, когато клиентът е изправен пред житейски предизвикателства, като също така влияят върху негативните социални норми и намаляват стигмата.
6. **Грижа за себе си и за колегите:** Специалистите полагат грижи за себе си, за да предпазят собственото си психично здраве и благосъстояние, да предотвратят бърнаута и да знаят как да подкрепят колегите си, като разпознават и се справят със стреса на работното място и с предизвикателствата, свързани с психичното здраве.
7. **Подкрепа за възстановяване:** Специалистите възприемат подход, основан на човешките права, и уважително отношение към лицата с психични проблеми. Чрез личностно-ориентиран подход специалистите се запознават цялостно с настоящето, ситуацията, навиците, предизвикателствата, социалната мрежа и предишните стратегии за справяне на клиентите, като ги подкрепят при идентифициране на негативните стратегии за справяне и при замяната им с устойчиви позитивни стратегии, като по този начин им помагат да създават и водят пълноценен живот, да имат свобода на волята и да израстват чрез личен опит.

## II. Компетенции за междусекторно сътрудничество/комуникация в областта на психичното здраве

1. **Ориентиране в системите за подкрепа и грижи:** Специалистите разбират ролята на различните сектори в оформянето на психичното здраве и на местната система за грижи, както и как да получат достъп до услуги, включително до най-добрите практики от други контексти.
2. **Насочване и ориентиране в услугите:** Специалистите насочват сигурно и с необходимата чувствителност и помагат на хората да се ориентират в сложните системи за грижи.
3. **Сътрудничество между различните сектори:** Специалистите работят ефективно с различни специалисти и агенции, като осигуряват ориентиран към личността и основан на сътрудничество подход към грижите за психичното здраве.
4. **Подкрепа за разработване на услуги:** Специалистите насърчават сътрудничеството между доставчиците на грижи, споделят най-добри практики и предлагат подобрения в подходите за предотвратяване на проблеми с психичното здраве и подобряване на грижите и услугите за подкрепа.



### III. Компетенции за сътрудничество в мултидисциплинарен екип за психично здраве<sup>3</sup>

1. **Комуникация в рамките на екипа:** Специалистите създават процеси за своевременен и специфичен обмен на информация в рамките на екипите, като вземат предвид кои членове на екипа трябва да бъдат включени.
2. **Разрешаване на конфликти:** Конструктивно разрешаване на конфликти чрез изслушване на различните гледни точки и работа за постигане на взаимноприемливи решения.
3. **Споделено вземане на решения:** Специалистите планират съвместно действия за превенция и подкрепа, като поставят на първо място целите и нуждите на индивидите и семействата.
4. **Разсъждение:** Специалистите участват в разсъждения на екипа, като определят успехите и областите, подлежащи на подобрене, за да засилят практиките на сътрудничество.
5. **Разясняване на ролята:** Специалистите ясно формулират ролята си в екипа, разбират ролята на другите и се консултират по подходящ начин.
6. **Междупрофесионални ценности и етика:** Специалистите се отнасят винаги с уважение към членовете на екипа, създават безопасно пространство за застъпничество и интегрират организационните и професионалните ценности в екипните дискусии.

## Мултидисциплинарно основно обучение

### Цел на основното обучение

Целта на тази програма за мултидисциплинарно обучение е да насърчи мултидисциплинарния подход към подкрепата за психичното здраве, като предостави на различни специалисти необходимите компетенции за ефективно сътрудничество между различните сектори. Обучението има за цел да насърчи едно споделено разбиране за психичното здраве, да подобри работата в екип и да изгради капацитет за интегрирани, ориентирани към човека грижи, които да решават проблемите на психичното здраве по всеобхватен начин. Тази програма за обучение има за цел да създаде сплотена мултидисциплинарна мрежа от специалисти, които могат да работят ефективно заедно, за да предоставят цялостна, ориентирана към човека превенция и грижи за психичното здраве, които подобряват резултатите за индивидите и общностите.

### Целева аудитория на обучението

Програмата за обучение е предназначена за разнообразна аудитория, ангажирана в подкрепа на психичното здраве и свързаните с това услуги. Целевата аудитория включва:

- **Здравни специалисти:** Медицински и сродни здравни работници, като общопрактикуващи лекари, медицински сестри и специалисти като педиатри, кардиолози, гинеколози, които в своята практика се сблъскват с предизвикателства, свързани с психичното здраве, и се нуждаят от знания и умения, за да се справят ефективно с тях.
- **Специалисти в областта на психичното здраве:** Психиатри, психолози, психиатрични медицински сестри и социални работници, консултанти и терапевти, специализирани в превенцията, диагностиката и лечението на психични проблеми, както и такива, които спомагат възстановяването и благосъстоянието.

---

<sup>3</sup> Въз основа на рамката на Sunpubrook за основните компетенции за екипно сътрудничество между различни специалисти



- **Специалисти в областта на социалната работа:** Специалисти, работещи в сферата на социалните грижи и в общността, които предоставят подкрепа и интервенции на индивиди и семейства, изправени пред социални и икономически предизвикателства, които могат да бъдат свързани и с предизвикателства, свързани с психичното здраве.
- **Работещи в сферата на образованието:** Учители, педагогически съветници и работещи в администрацията в образователни институции, които се сблъскват с проблеми с психичното здраве на учениците и се нуждаят от умения, за да ги подкрепят и насочват по подходящ начин.
- **Работещи в сферата на правосъдието:** Специалисти в правосъдните системи, центровете за лишаване от свобода на малолетни и непълнолетни и правоприлагащите органи, които се нуждаят от познания в областта на психичното здраве, за да управляват ефективно случаи, включващи лица с психични проблеми.
- **Междусекторни специалисти:** Лица, работещи в интердисциплинарна среда, която има пресечна точка с грижата за психичното здраве, включително в сферата на образованието, правосъдието, местата за лишаване от свобода за непълнолетни и услуги за общността, които допринасят за подкрепата на психичното здраве чрез сътрудничество и интегриране на услуги.  
**Неспециализирани специалисти в областта на психичното здраве:** Служители, осигуряващи взаимопомощ, доброволци от общността и други, които може да не са специализирани в областта на психичното здраве, но играят жизненоважна роля в предоставянето на първоначална подкрепа, укрепването на резилиентността и свързването на хора с подходящи пътеки за полагане на грижи.

## Цели на основното обучение

### 1. Развиване на базови компетенции в областта на психичното здраве

- **Прилагане на базови умения за оказване на помощ** в областта на психичното здраве, включително активно изслушване, невербална комуникация, емпатия, деескалация и изграждане на взаимоотношения.
- **Демонстриране на осъзнаване на културните аспекти и многообразието** чрез адаптиране на подхода си към хора от различни култури, възрасти, пол и социално-икономическа среда.
- **Повишаване на грамотността в областта на психичното здраве** чрез разпознаване на ключови концепции за психично здраве, често срещани състояния, фактори, допринасящи за тях и влияние на предизвикателствата, свързани с психичното здраве, върху ежедневието.
- **Разбиране на необходимостта от оценка на риска за психичното здраве** чрез идентифициране на ранните предупредителни признаци за дистрес, самонараняване или риск от самоубийство и реагиране по подходящ начин.
- **Участие в основано на доказателства психобучение и подобряване на психичното здраве** чрез намаляване на стигмата и повишаване на осведомеността за проблемите на психичното здраве в собствения професионален контекст.
- **Приоритизиране на грижата за себе си и на подкрепата за колегите си** чрез разпознаване на стресовите фактори за психичното здраве на работното място и прилагане на стратегии за предотвратяване на бърнаут.
- **Подкрепа за подходи, ориентирани към възстановяване** чрез насърчаване на уважението, самостоятелността и свободата на волята.

### 2. Разработване на компетенции за междусекторно сътрудничество/комуникация в областта на психичното здраве

- **Разбиране на ролята на различните сектори в грижите за психичното здраве**, местната система за грижи и как се получава достъп до услуги, включително добрите практики от други контексти.



- **Осигуряване на безопасни, чувствителни и ефективни препоръки** чрез същевременно подпомагане на хората да се ориентират в сложните системи за грижи.
- **Ефективно сътрудничество** със специалисти и агенции извън техния сектор, за да осигурят ориентиран към човека и основан на сътрудничество подход към грижите за психичното здраве.
- **Допринасяне за подобряване на услугите за психично здраве** чрез насърчаване на сътрудничеството между доставчици, споделяне на най-добри практики и предлагане на подобрения в превенцията и грижите.

### **3. Междусекторни цели на обучението: Укрепване на системното мислене и устойчивите практики в областта на психичното здраве**

- **Прилагане на системно мислене**, за да се разбере взаимовръзката между услугите за подкрепа на психичното здраве в различните сектори.
- **Идентифициране на възможности** за изграждане на капацитет и непрекъснато обучение, за да се гарантира дългосрочно подобряване на грижите за психичното здраве.
- **Подпомагане на специалистите** в разбирането за това как те, изхождайки от своите роля и опит, могат да се застъпят за действия, които да бъдат прилагани и поддържани в различни сектори и услуги.

### **4. Укрепване на практиките за грижа за себе си, резилиентност и екипно благополучие**

- **Прилагане на стратегии за грижа за себе си** чрез справяне със стреса на работното място и вторичната травма с цел поддържане на резилиентност.
- **Подкрепа на психичното здраве на колегите** чрез разпознаване на признаците на бърнаут и насърчаване на култура на благополучие на работното място.

### **Относно тази работна тетрадка**

Тази работна тетрадка ще ви даде допълнителна информация за обучението и може да се използва за записки и размисли. Тя е структурирана по различните модули. След всеки модул разполагате с място за бележки и размисли, ще намерите три основни въпроса за размисъл въз основа на съдържанието на модула, както и място за вашите бележки относно основните поуки и изводи от модула, случаите и груповите дискусии. В допълнение към това ръководство след обучението ще получите книжка с разнообразни случаи и насочващи въпроси, които да стимулират междусекторното сътрудничество и ориентирани към решения подходи. В края на тази работна тетрадка ще намерите общи и специфични за всеки отделен случай насочващи въпроси, основани на компетенциите, които ще ви насочат към мултидисциплинарното сътрудничество за бъдещата ви работа (Приложение 1). Освен това ще намерите ресурси, които можете да използвате за по-нататъшно обучение (Приложение 2).

#### **Насочващи въпроси, основани на компетенции**

#### **Общи, универсално приложими насочващи въпроси, основани на компетенции**

Тези универсално приложими въпроси съответстват на 17 междупрофесионални компетенции, като културно смирение, травма-информирана грижа, комуникация и етична практика. Те са създадени, за да помогнат на специалистите да се ориентират със съчувствие, осъзнатост и ефективност, когато се срещат за първи път с дадено лице (клиент, пациент, потребител на услуга) - независимо от



контекста или предисторията. Те може да служат като компас за ангажиране, разбиране и сътрудничество между секторите.

Използван е език, който да бъде ясен и достъпен за всички сектори, като се гарантира, че ще бъде разбираем за специалистите в областта на социалната работа, здравеопазването, психичното здраве, образованието и други относими области, в съответствие със специфичните нужди на целевите групи. Насочващите въпроси ще:

- Насърчат интердисциплинарните размишления и емпатията
- Превъзмогнат професионалните различия чрез фокусиране върху сътрудничеството
- Помогнат на участниците да идентифицират нужди, бариери и силни страни
- Подскажат практически и етични съображения
- Се допълнят със 17-те компетенции, с които сте работили

### **Специфични за случая насочващи въпроси, основани на компетенциите**

Всеки случай в тази работна тетрадка е придружен от внимателно разработен набор от насочващи въпроси, които подпомагат рефлексивната практика и интердисциплинарния анализ. Тези въпроси са структурирани в две допълващи се части:

#### Общи насочващи въпроси (по 1 за всеки случай):

Обширен въпрос с отворен край, който има за цел да насърчи участниците да разгледат ситуацията на индивида от всеобхватна перспектива. Този въпрос служи като отправна точка за състрадателно проучване и съвместно разбиране.

#### Специфични за конкретния случай насочващи въпроси, основани на компетенциите (по 1 за всяка компетенция, общо 17):

Поредица от целенасочени въпроси, всеки от които се основава на конкретна междупрофесионална компетенция. Тези въпроси са разработени така, че да помогнат на участниците да приложат знанията и уменията си в уникалните обстоятелства на случая, като задълбочат способността си да откликнат внимателно и ефективно на нуждите на човека.

Както въпросите, свързани с конкретния случай, така и универсално приложимите въпроси, основани на компетенциите, са отворени въпроси, практични и структурирани така, че да стимулират размисъл и ориентирано към решения мислене.

Насочващите въпроси, основани на компетенции, са пряко свързани с пирамидата на междусекторната рамка на компетенциите в областта на психичното здраве.



## Детайли за обучението

### Структура на обучението и график по дни

#### Основно обучение (2 дни)

##### Ден 1

- **Модул 1:** Въведение и начални размисли за нуждите и пропуските в областта на психичното здраве
- **Модул 2:** Мултидисциплинарен подход и основни умения за оказване на помощ
- **Модул 3:** Грамотност в областта на психичното здраве и разбиране на рисковите фактори
- **Модул 4:** Оценка на риска и роли в ранната интервенция

##### Ден 2

- **Модул 5:** Ориентиране в по-обширни системи за подкрепа и грижи
- **Модул 6:** Насочване и подпомагане на лицата да се ориентират в услугите
- **Модул 7:** Сътрудничество със специалисти от различни сектори
- **Модул 8:** Заключителни размисли и приложение на работното място на участниците

#### Избираеми модули

- **Избираем модул 1 на основното обучение:** Осъзнаване на културата и многообразието
- **Избираем модул 2 на основното обучение:** Оказване на основано на доказателства въздействие
- **Избираем модул 3 на основното обучение:** Подкрепа за възстановяване
- **Избираем модул 4 на основното обучение:** Междупрофесионални ценности и етика

### Методи на обучение и формат

Това обучение се провежда чрез **смесен подход на обучение**, включващ:

- **Интерактивни семинари** с обсъждания на конкретни случаи
- **Групови дейности и ролеви игри** за развиване на практически умения
- **Симулации на сценарии от реалния живот** за насърчаване на ученето чрез преживяване
- **Взаимно обучение** чрез структурирани дискусии и свързване в мрежа
- **Цифрови инструменти** (Mentimeter, Kahoot) за онлайн включване

### Ресурси и материали за обучение

- Описания на случаи
- Обучителни видеоклипове
- Интерактивни упражнения за обучение
- Формуляри за оценка преди и след обучението

### Оценяване и сертификат

- Ще направите **предварителна и последваща оценка на обучението**, за да оцените развитието на компетенциите си.



- След приключване на обучението ще ви бъде издаден **сертификат за завършено обучение**.
- Приканваме ви да **разпространите знанията** във вашата организация чрез последващи дейности.

### Обратна връзка

Много е важно да се събира структурирана и измерима обратна връзка от участниците за целите на бъдещо обучение, адаптиране и прилагане. По време на обучението ще събираме обратна информация. Вие, участниците, сте най-ценната част от обучението и затова ще се радваме да размишлявате и да споделите обратната си връзка, която ще направи това обучение още по-полезно за вашия контекст. Не се колебайте да се обръщате към обучителите си по всяко време на обучението, за да споделите мнението си, ако желаете.

### Разпространение на знания сред колегите след връщането на участниците в работната им среда

Тези препоръки имат за цел да ви помогнат ефективно да споделяте и прилагате знанията, придобити по време на обучението, във вашата организация. Като участник в обучението вие имате жизненоважна роля, за да гарантирате, че придобитите от вас знания и умения се споделят и прилагат ефективно във вашата организация. По-долу са посочени някои практически стъпки, които ще ви помогнат да разпространите знанията от курса сред колегите си след завръщането си:

- **Организирайте сесия за споделяне на знания** - бъдете домакин на брифинг или семинар, за да споделите основните изводи. Обсъдете с екипа и ръководителя си как най-добре може да се организира това в съответствие с нуждите/формите на работа във вашата организация.
- **Разработете резюме на материалите** - Създайте кратки бележки, слайдове или листовки за колегите си. Идентифицирайте най-важните концепции, умения и прозрения от обучението, които са от значение за вашия екип.
- **Водете дискусии** - Насърчавайте разговорите за това как новите подходи може да бъдат интегрирани в съществуващите практики.
- **Прилагайте наученото в ежедневната си работа** - Демонстрирайте нови стратегии и насърчавайте възприемането им от екипа.
- **Поддържайте връзка** - Продължавайте да поддържате връзка с другите участници, за да обменяте информация и опит за това как сте приложили наученото на практика. Обмислете възможността за комуникация в рамките на група, създадена в LinkedIn, или верига от имейли (с одобрение за споделяне на имейл адреси между участниците в обучението), или среща на екипите веднъж месечно или веднъж на три месеца за сверка.

#### 1. Подгответе се преди връщане на работа

- **Направете обобщение на основните изводи от обучението:**
  - Идентифицирайте най-важните концепции, умения и прозрения от обучението, които са от значение за вашия екип.
  - Запишете си поуките, които може да бъдат от полза за вашата организация.
- **Разработете план за разпространение:**
  - Помислете как и кога ще споделите знанията си.
  - Помислете кой ще има най-голяма полза от конкретните аспекти на обучението.
- **Съберете ресурси:**



- Съберете материали от обучението (слайдове, листовки, примерни случаи), които могат да се споделят лесно.
- Попитайте учителите дали разполагат с резюмиращи материали или инструменти, които да подпомогнат разпространението на информацията.

## **2. Ангажирайте се с екипа и ръководителя си**

- **Проведете сесия за разбор:**
  - Организирайте среща с вашия ръководител и колеги, за да представите основните констатации.
  - Обсъдете как знанията могат да бъдат приложени към текущи проекти или работни процеси.
- **Предоставете писмено резюме:**
  - Изгответе кратък документ, в който да изложите основните поуки и препоръки за прилагане.
- **Обсъдете потенциални промени:**
  - Идентифицирайте възможности за интегриране на нови знания в текущата работа и предложете подобрения.

## **3. Използвайте различни методи за споделяне на знания**

- **Официални сесии за споделяне на знания:**
  - Организирайте структурирана презентация или семинар, за да предадете ключовата информация.
- **Неформално споделяне:**
  - Споделяйте прозренията си по време на срещи на екипа, кафе паузи или дискусии по време на обяд, за да направите споделянето на знания по-леснодостъпно.
- **Индивидуален коучинг:**
  - Предлагайте подкрепа на конкретни колеги, които може да имат полза от индивидуални насоки.
- **Наставничество:**
  - Действайте като ментор, за да помогнете на колегите си да възприемат новите практики, научени по време на обучението.

## **4. Използване на цифрови инструменти за по-широко разпространение**

- **Актуална информация по имейл:**
  - Изпращайте редовно имейли, в които обобщавате полезни прозрения със съвети за действие.
- **Споделяне в интранет/информационни портали:**
  - Качвайте ключови материали във вътрешните платформи за споделяне на знания на вашата компания.
- **Платформи за социални медии/вътрешни платформи за съобщения:**
  - Публикувайте кратки актуални сведения или връзки към полезни ресурси в каналите за работа в екип като Microsoft Teams или Slack.

## **5. Прилагайте наученото в ежедневната си работа**

- **Давайте пример:**
  - Прилагайте наученото в работата си и насърчавайте другите да ви следват.
- **Малки пилотни промени:**
  - Започнете с малки, постижими промени и демонстрирайте тяхната ефективност. Може например да предложите на екипа си да проучи и направи карта на наличните местни социални услуги и да установи връзки с поне една от тях.



- **Наблюдавайте и коригирайте:**

- Редовно оценявайте въздействието на промените и усъвършенствайте подхода си въз основа на обратната връзка.

## **6. Търсете обратна връзка и насърчавайте участието**

- **Искайте мнение:**

- Включете колегите си в дискусиите и ги насърчавайте да споделят мислите си за това как новите знания могат да бъдат прилагани.

- **Създайте култура на сътрудничество в обучението:**

- Насърчавайте отворена среда, в която колегите се чувстват комфортно да задават въпроси и да експериментират с нови идеи.

## **7. Проследявайте и продължавайте да се ангажирате**

- **Осигурявайте непрекъсната подкрепа:**

- Бъдете на разположение, за да отговорите на въпроси и да давате разяснения, когато екипът ви започне да прилага нови практики.

- **Останете във връзка с мрежите за обучение:**

- Поддържайте контакт с обучители и други участници за обмен на идеи и най-добри практики.

- **Документирайте напредъка:**

- Записвайте как се прилагат знанията и споделяйте успешни примери в рамките на вашата организация.



# Модули

## Модули за основното обучение

### Ден 1.

#### Основен модул 1. Въведение и подготвителна част

Модул 1	9:30-11:00	45 мин	Въведение: съдържание на обучението, обучители и участници
		45 мин	Подготвителна част 1: нужди, пропуски и потенциал в областта на психичното здраве

#### БЕЛЕЖКИ:

#### ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:

1. По какъв начин настоящото ви разбиране за психичното здраве се различава от въведения тук модел на континуум?



2. Кои са най-неотложните предизвикателства в областта на психичното здраве във вашата общност или сектор и как се решават те в момента?

3. Помислете за това колко е важно да има сигурно и уважително пространство за обучение - как това може да се отрази на вашата професионална среда?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
- 
- 
- 
-

**Основен модул 2. Мултидисциплинарен подход, рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве и роля на основните умения за оказване на помощ**

Модул 2	11:30-13:00	30 мин	Подготвителна част 2: необходимост от мултидисциплинарен подход и въвеждане на междусекторна рамка за компетенции в областта на психичното здраве.
		60 мин	Основни умения за оказване на помощ: значение за подкрепата на психичното здраве

**БЕЛЕЖКИ:****ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Как мултидисциплинарният подход би могъл да подобри резултатите за лицата, на които оказвате подкрепа?



2. Кое основно умение за оказване на помощ (напр. емпатия, активно изслушване) ви се струва най-естествено за използване и кое изисква повече практика?

3. Как вашият сектор подхожда към сътрудничеството в момента и къде виждате възможности за по-задълбочена интеграция?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
- 
-



- 
- 

**Основен модул 3. Грамотност в областта на психичното здраве: как можем да разбираме по-добре хората наоколо**

Модул 3	14:00-15:30	90 мин	Грамотност в областта на психичното здраве: как можем да разбираме по-добре хората наоколо
---------	-------------	--------	--

**БЕЛЕЖКИ:**

**ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Кой са най-често срещаните погрешни схващания за психичното здраве, с които се сблъскват във вашата област?



2. Как подобрената грамотност в областта на психичното здраве може да допринесе за намаляване на стигмата в професионалната ви среда?

3. Как може да подпомогнете ранното разпознаване на психичните проблеми в ежеднезната си работа?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

-



- 
- 
-



**Основен модул 4. Проблеми с психичното здраве и оценка на рисковете: всички ние имаме роля, която да изпълняваме**

Модул 4	16:00-17:30	60 мин	Проблеми с психичното здраве и оценка на риска - всички ние имаме роля, която да изпълняваме
		30 мин	Ден 1: разсъждения и обобщение

**БЕЛЕЖКИ:**

**ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Доколко се чувствате уверени в разпознаването и реагирането на признаци на психично страдание?



2. Кои рискове са най-значими или преобладаващи в настоящата ви роля и как обикновено се преодоляват?

3. Как може да гарантирате, че оценките на риска се извършват деликатно и с уважение към културните или индивидуалните различия?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
- 
- 
-



•

**Ден 2.****Основен модул 5. Ориентиране в по-обширните системи за подкрепа и грижи**

Модул 5	9:30-11:00	30 мин	Размисли относно предишния Ден 1
		60 мин	Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи

**БЕЛЕЖКИ:****ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Какви услуги за подкрепа на психичното здраве са налице във вашата общност и доколко са достъпни те за хората, с които работите?



2. Къде виждате фрагментиране в системите, от които сте част, и как това може да засегне хората, които търсят подкрепа?

3. Как можете по-добре да се застъпвате за някого или да му помогнете да се ориентира в тези системи?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
- 
- 
-





**Основен модул 6. Насочване и подпомагане на хора да се ориентират в различните услуги**

Модул 6	11:30-13:00	90 мин	Насочване и подпомагане на хора да се ориентират в различните услуги
---------	-------------	--------	--

**БЕЛЕЖКИ:**

**ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Посочете някои предизвикателства, с които сте се сблъсквали, когато сте се опитвали да насочите някого към подкрепа за психичното здраве.



2. Как можете да направите така, че вашият процес на насочване да е ориентиран към индивида и да е чувствителен към културните особености?

3. Как бихте могли да подобрите координацията по време на и след процеса на насочване във вашата среда?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
- 
- 
-



**Основен модул 7. Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор/организация**

Модул 7	14:00-15:30	90 мин	Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация.
---------	-------------	--------	--

**БЕЛЕЖКИ:****ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Какво е помогнало или попречило на способността ви да работите ефективно със специалисти извън вашия сектор?



2. Как общият език и взаимното разбиране могат да подобрят сътрудничеството в ежедневната ви работа?

3. Помислете за момент, в който междусекторното сътрудничество е довело до положителен резултат - какво е сработило добре?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
- 
- 
-

Основен модул 8. Заключителна сесия за размисъл

**БЕЛЕЖКИ:**

**ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Кое ключово прозрение от това обучение имате най-голямо желание да приложите в професионалната си практика?



2. Какво малко действие, но което е с голямо въздействие, можете да предприемете през следващия месец, за да подобрите подкрепата за психичното здраве във вашата роля?

3. Как ще продължите да развивате уменията си и да помагате на другите да прилагат наученото от вас?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
- 
- 
-





## Избираеми модули в основното обучение

Избираем модул 1 на основното обучение. Осъзнаване на културата и многообразието (90 минути)

### БЕЛЕЖКИ:

### ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:

1. Как собственият ви културен произход влияе върху подхода ви към подкрепата за психичното здраве?



2. Какви предположения или предразсъдъци може да се наложи да оспорите, за да осигурите по-равен достъп до грижи?

3. Как можете да направите така, че услугите ви да са предразполагащи и достъпни за хора с различен произход?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
- 
-



- 
- 

Избираем модул 2 на основното обучение. Оказване на основано на доказателства въздействие (90 минути)

**БЕЛЕЖКИ:**

**ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Как понастоящем включвате доказателства или проучвания в ежедневната си практика?



2. С какви предизвикателства се сблъсквате, когато се опитвате да прилагате основани на доказателства подходи?

3. По какъв начин бихте могли да помогнете за измерване на ефективността на вашите интервенции в областта на психичното здраве?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
-



- 
- 
- 

Избираем модул 3 на основното обучение. Подкрепа за възстановяване (90 минути)

**БЕЛЕЖКИ:**

**ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Какво означава за вас "възстановяване" и как това може да се различава от дефиницията, давана от вашата организация?



2. Как можете да подкрепите автономността и свободата на волята при лица, които изпитват трудности, свързани с психичното здраве?

3. В настоящата си роля как балансирате между безопасността и овластяването, когато подкрепяте човек, който се възстановява?

**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

-



- 
- 
- 
- 

Избираем модул 4 на основното обучение. Междупрофесионални ценности и етика (90 минути)

**БЕЛЕЖКИ:**

**ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:**

1. Как правите така, че професионалните ви ценности да съвпадат с тези на междупрофесионалния ви екип?



2. Били ли сте свидетели и преживявали ли сте етична дилема в екипа си? Как се справихте в тази ситуация?

3. Каква роля можете да изиграте в насърчаването на култура на уважение и открит диалог във вашата организация?



**Основни изводи и поуки от модула, случаите и груповите дискусии:**

- 
- 
- 
-

## Приложения

### Приложение 1: Насочващи въпроси, основани на компетенции

#### Универсално приложими насочващи въпроси, основани на компетенции

##### 1. Основни умения за оказване на помощ

Как мога да предложа на този човек пълноценното си присъствие и искрен интерес по начин, който да го накара да се почувства видян, чул и в безопасност - още от самото начало?

##### 2. Осъзнаване на културата и многообразието

Какви културни, социални или личностни ценности могат да определят начина, по който този човек изразява своите нужди, трудности или резилентност, и как мога да откликна на тях с любопитство, а не с догадки и предразсъдъци?

##### 3. Грамотност в областта на психичното здраве

Доколко този човек осъзнава как психичното му здраве може да влияе на мислите, емоциите или поведението му - и как мога деликатно да подкрепя разбирането му, без да го патологизирам или претоварвам?

##### 4. Оценка на проблемите и рисковете, свързани с психичното здраве

Какви едва забележими или явни признаци може да показват дистрес, безнадеждност или риск и как мога да ги изследвам внимателно и без излишно "вдигане на тревога", за да направя така, че този човек да не страда мълчешком?

##### 5. Оказване на основано на доказателства въздействие

Какви практически, смислени действия, основани на доказателства и съобразени с реалността на този човек, мога да предложа или подкрепя, които биха могли да облекчат настоящите му трудности или да засилят чувството му за самостоятелност?

##### 6. Грижа за себе си и за колегите/персонала

Как мога да остана емоционално въвлечен и подкрепящ този човек, като същевременно признавам и се съобразявам със собствените си граници и благосъстоянието на екипа си?

##### 7. Подкрепа за възстановяване

С какви силни страни, надежди или източници на гордост или свързаност от миналото мога да помогна на този човек да възстанови връзката си - макар и малка - за да започне да изгражда (или възстановява) чувство за възможност и цел?

##### 8. Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи

С какви системни бариери може да се сблъсква това лице и как мога да му помогна да намери по-ясен път сред объркващите или фрагментирани услуги?

##### 9. Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги

Как мога да направя така, че всяко насочване или прехвърляне към други специалисти да се чувства като топло, подкрепящо и овластяващо действие, за да не се чувства лицето изоставено или претоварено?

##### 10. Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация



Кой друг - извън моята собствена роля или организация - трябва да бъде част от мрежата за подкрепа на това лице и как мога да помогна за установяването на тези връзки по ясен и уважителен начин?

### **11. Подкрепа за развитието на други услуги**

Какво разкрива житейският опит на този човек за пропуските в услугите, бариерите или "мъртвите зони" (т.е. зони без видимост) и как можем да използваме неговата история, за да подобрим системите за други като него?

### **12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа**

Какво знам за този човек, което другите, които го подкрепят, може би не знаят, и как мога да допринеса за споделеното, по-пълно разбиране в целия екип?

### **13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Ако различните специалисти имат противоположни възгледи или приоритети, как можем да работим по тях с уважение, за да гарантираме, че в центъра на вниманието остават нуждите на лицето, а не нашите различия?

### **14. Споделено вземане на решения**

Как мога да направя така, че решенията за грижите или бъдещето на това лице се вземат заедно с него, а не само за него, и че неговият глас действително определя пътя напред?

### **15. Разсъждение**

С какви предположения, емоции или "мъртви зони" мога да допринеса за това взаимодействие и как мога да остана отворен, смирен и любопитен, за да се уча от гледната точка на този човек?

### **16. Разясняване на ролята**

Разбира ли този човек каква е и каква не е моята роля и как мога ясно да обясня функцията си, като същевременно му помогна да се ориентира в често неясния пейзаж на професионалните роли?

### **17. Междупрофесионални ценности и етика**

Как мога да отстоявам достойнство, справедливост и честност в работата си с този човек - особено когато системите или политиките затрудняват това?



## Специфични за случая насочващи въпроси, основани на компетенциите

### Случай 1: Мария (на 16 години)

#### Общ насочващ въпрос по случая:

Как можем да работим заедно в различните ни роли и професии, за да гарантираме, че Мария получава навременна, деликатна и подходяща подкрепа, съобразена както с нуждите на психичното ѝ здраве, така и със средата ѝ?

---

#### Насочващ въпрос, основан на компетенции (17):

1. **Основни умения за оказване на помощ:**

Как можем да създадем безопасно и неосъдително пространство, в което Мария да се чувства достатъчно комфортно, за да разкаже открито за своите емоции и притеснения?

2. **Осъзнаване на културата и разнообразието:**

По какъв начин културната среда и нормите в семейството на Мария могат да повлияят на нейната готовност или нежелание да потърси помощ или да изрази страдание?

3. **Грамотност в областта на психичното здраве:**

Как можем да помогнем на Мария (и на хората около нея) да разберат, че физическите симптоми и емоционалните ѝ трудности може да са признаци на психично заболяване, а не личен провал?

4. **Оценка на психичните проблеми и рисковете:**

Кои са предупредителните сигнали в поведението на Мария, които подсказват необходимостта от по-задълбочена оценка на психичното здраве или риска, и как да реагираме по подходящ начин?

5. **Оказване на основано на доказателства въздействие:**

Кои стратегии, основани на доказателства (напр. психообучение, инструменти за регулиране на стреса), може да бъдат въведени, за да се помогне на Мария да си възвърне чувството за структура, сигурност и контрол?

6. **Грижа за себе си и за колегите/персонала:**

Как можем да подкрепим учителите на Мария и училищния персонал, за да се справят с емоционалното натоварване, когато помагат на ученици с проблеми с психичното здраве, като същевременно се грижат и за собственото си благополучие?

7. **Подкрепа за възстановяване:**

Връзката с какви силни страни, интереси или положителни преживявания от миналото (като любовта на Мария към творчеството или доброволчеството) можем да ѝ помогнем да възстанови, за да подпомогнем възстановяването ѝ?

8. **Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи:**

Как можем да насочим родителите на Мария към разбиране на наличните ресурси за психично здраве и да им помогнем да се чувстват по-подготвени да подкрепят нуждите ѝ у дома?

9. **Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги:**

Какви услуги извън училището - например групи за взаимопомощ или младежки програми - биха могли да бъдат полезни за Мария и как можем да улесним свързването ѝ с тях?

10. **Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация:**

Какви механизми може да се въведат, за да се гарантира, че доставчиците на здравни услуги,



педагозите и социалните работници обменят информация и координират подкрепата си за Мария?

**11. Подкрепа за развитието на други услуги:**

Какво разкрива случаят на Мария за пропуските в училищните услуги за психично здраве и как преживяното от нея може да послужи за подобряване на програмите или политиките?

**12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа:**

Как може да се подобри комуникацията между учителите, педагогическите съветници и екипа за подкрепа на Мария, за да се осигури постоянна и информирана подкрепа?

**13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти:**

Как може да се преодолеят различията в гледните точки на персонала - например наказания срещу състрадание - по начин, който да запази благосъстоянието на Мария в центъра на процеса на вземане на решения?

**14. Споделено вземане на решения:**

Какво можем да направим, за да гарантираме, че Мария се чувства включена в решенията относно грижите за нея, и как можем да я подкрепим да изразява своите нужди и желания?

**15. Разсъждение:**

Какви предположения сме направили за поведението на Мария и как размисълът може да ни помогне да видим ситуацията - и нейните нужди - по-ясно?

**16. Разясняване на ролята:**

Как можем ясно да обясним различните роли на педагогическите съветници, учителите и членовете на семейството, така че Мария да знае към кого за какъв вид подкрепа да се обърне?

**17. Междупрофесионални ценности и етика:**

Как да намерим етичен баланс между поверителността и участието на родителите в случая на Мария, като гарантираме, че нейните права и безопасност се зачитат в еднаква степен?



## Случай 2: Стефан (на 46 години)

### Общ насочващ въпрос по случая:

Как можем да координираме действията на различните професии, за да осигурим на Стефан подкрепа, която да отчита емоционалното му изтощение, системните бариери и желанието му отново да има цел в живота си?

---

### Насочващи въпроси, съобразени с компетенциите

**1. Основни умения за оказване на помощ**

Как можем да използваме топлота, утвърждаване и искрено изслушване, за да създадем сигурна среда, в която Стефан да говори открито, без да се чувства осъждан или отхвърлен?

**2. Осъзнаване на културата и многообразието**

По какъв начин възпитанието на Стефан и ценностите на работническата прослойка, свързани с независимостта, мъжествеността и работната етика, могат да повлияят на желанието му да търси или приеме подкрепа?

**3. Грамотност в областта на психичното здраве**

Как можем да помогнем на Стефан да разбере, че много от симптомите му - умора, проблеми с паметта, безпокойство - са общи признаци на стрес или депресия, а не на лична слабост?

**4. Оценка на проблемите и рисковете, свързани с психичното здраве**

Какви признаци в думите и поведението на Стефан може да показват по-дълбоки проблеми с психичното здраве или риск от самонараняване и как можем да ги оценим със съчувствие и точност?

**5. Оказване на основано на доказателства въздействие**

Кои малки, основани на доказателства интервенции (напр. планиране на дейностите, поведенческо активиране, кратки подходи за решаване на проблеми) биха могли да помогнат на Стефан да възвърне усещането си за структура и динамика?

**6. Грижа за себе си и за колегите/персонала**

Какви стратегии можем да използваме като професионалисти, за да останем емоционално на разположение на Стефан, без да се претоварваме или обезкуражаваме?

**7. Подкрепа за възстановяване**

Какви практически стъпки можем да предприемем, за да помогнем на Стефан да се върне към предишните си умения, гордостта от сръчността си и желанието да допринесе, по начин, който подпомага възстановяването и мотивацията му?

**8. Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи**

Какви пречки на системно ниво (напр. транспорт, дълго чакане, противоречаща си комуникация) възпрепятстват Стефан да получи помощ и как можем да му помогнем да ги преодолее?

**9. Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различни услуги**

Как можем да гарантираме, че насочването се извършва по персонален, поетапен и подкрепящ начин, така че Стефан да не се чувства претоварен, изоставен или отхвърлен?

**10. Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация**

Какво можем да направим, за да подобрим комуникацията между доставчиците на здравни услуги, службите за жилищно настаняване, консултантите по дългове и агенциите за заетост на Стефан, за да се постигне общо разбиране на неговите нужди?



**11. Подкрепа за развитието на други услуги**

Какви поуки от опита на Стефан биха могли да помогнат за подобряване на достъпността, координацията или удобното ползване на услугите за други хора, изправени пред подобни финансови и психични проблеми?

**12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа**

Как екипът за подкрепа на Стефан може да комуникира по-последователно и прозрачно помежду си, за да се избегне дублиране, забавяне или неправилно насочване на подкрепата?

**13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Когато специалистите, ангажирани със случая на Стефан, не са съгласни един с друг, какви процеси можем да използваме, за да разрешим конфликтите, без това да повлияе негативно на достъпа на Стефан до услуги?

**14. Споделено вземане на решения**

Как можем да преминем от модела на "казване" към такъв, който активно включва Стефан в решенията относно лечението му, обезщетенията или възможностите за рехабилитация, за да възстановим чувството му за контрол?

**15. Разсъждение**

Какви предположения може да правим и какви предразсъдъци може да имаме ние, специалистите, за хората в ситуацията на Стефан, и как размишленията ни могат да ни помогнат да подобрим начина, по който се ангажираме и подкрепяме?

**16. Разясняване на ролята**

Как можем да улесним Стефан да разбере кой какво прави в неговата мрежа за грижи и да гарантираме, че ролите са ясно обяснени, за да се избегне объркване и чувство за безсилие?

**17. Междупрофесионални ценности и етика**

Как можем да направим така, че Стефан да се чувства третиран с достойнство, прозрачност и състрадание - дори когато системните ограничения намаляват възможностите ни?



### Случай 3: Амир (на 46 години)

#### Общ насочващ въпрос по случая:

Как можем да подкрепим Амир и семейството му по начин, който признава травмата от разселването, културната адаптация и системните бариери, като в същото време дава възможност на неговите идентичност, достойнство и способности за изграждане на нов живот?

---

#### Насочващи въпроси, съобразени с компетенциите

1. **Основни умения за оказване на помощ**

Как можем да изградим неосъждащо пространство на сигурност, в което Амир да се чувства видян и чул, особено когато му е трудно да изрази чувствата си?

2. **Осъзнаване на културата и многообразието**

По какъв начин културните ценности на Амир, като колективна отговорност и семейна чест, влияят върху преживявания от него стрес и желанието му да потърси или приеме помощ?

3. **Грамотност в областта на психичното здраве**

Как да запознаем Амир деликатно с понятията за психично здраве и емоционално благосъстояние по начин, който да уважава неговата култура и да му помогне да разпознае кога подкрепата може да бъде полезна?

4. **Оценка на проблемите и рисковете, свързани с психичното здраве**

Какви признаци в поведението на Амир напоследък показват потенциален риск от по-сериозни психични проблеми и как можем деликатно да проучим дали той няма мисли за самонараняване или дълбоко емоционално страдание?

5. **Оказване на основано на доказателства въздействие**

Какви прости психообразователни инструменти или стратегии за намаляване на стреса може да бъдат показани на Амир, за да му помогнат да разпознае връзката между физическите си симптоми и емоционалното си състояние?

6. **Грижа за себе си и за колегите/персонала**

Как можем да подкрепим съпругата на Амир, която също изпитва трудности, като същевременно поддържа здравословни професионални граници и предотвратяваме емоционалното прегряване в екипа?

7. **Подкрепа за възстановяване**

Какви силни страни или източници на гордост - като професионалните умения на Амир или



желанието му да подкрепя децата си - можем да използваме, за да му помогнем да възстанови чувството си за цел и надежда?

8. **Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи**

Как можем да помогнем на Амир да разбере по-добре и да се ориентира в бюрократичните системи около него, особено когато информацията се предоставя на език или във формат, до които той няма лесен достъп?

9. **Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги**

Какви стъпки можем да предприемем, за да гарантираме, че Амир ще получи топло, персонализирано насочване към подходящи за културата му услуги, вместо да бъде оставен сам да се ориентира в сложната система?

10. **Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация**

Как можем да координираме услугите по заетостта, здравеопазването, образованието и социалните услуги, така че да не се налага Амир да разказва историята си отново и отново, или да се сблъсква с фрагментирани грижи?

11. **Подкрепа за развитието на други услуги**

Кои аспекти от опита на Амир биха могли да помогнат за създаването или подобряването на услуги, предназначени за квалифицирани мигранти, изправени пред подобни предизвикателства?

12. **Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа**

Какви процеси можем да създадем, за да осигурим последователна и координирана комуникация между специалистите, участващи в подпомагането на Амир, така че нищо да не се проваля поради пропуски?

13. **Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Как можем да посредничим, когато има различни професионални мнения (напр. терапия преди намиране на работа срещу намиране на работа като първа стъпка), като същевременно запазим фокуса си върху цялостните нужди и предпочитания на Амир?

14. **Споделено вземане на решения**

Как можем да направим така, че Амир да чувства, че му е предоставена възможността да участва в създаването на своите цели, особено по отношение на заетостта и психичното здраве, вместо да му ги определяме?

15. **Разсъждение**

Какви предположения може да имаме - съзнателно или несъзнателно - за бежанците или разселените хора и как тези предположения биха могли да оформят начина, по който подхождаме към нуждите на Амир?

16. **Разясняване на ролята**

Как можем ясно да обясним на Амир и семейството му ролите и отговорностите на различните специалисти, за да намалим объркването и разочарованието?

17. **Междупрофесионални ценности и етика**

Когато политиките или лимитите на финансирането ограничават това, което можем да предложим на Амир, как да запазим ценностите на достойнство, честност, поддръжка и защита, като същевременно сме прозрачни по отношение на ограниченията.



#### Случай 4: Есма (на 43 години)

##### Общ насочващ въпрос по случая:

Как можем да подкрепим Есма и нейното семейство по начин, който зачита преживяното от нея, намалява бариерите, които се коренят в дискриминацията и бедността, и изгражда доверие в системите, от които тя има всички основания да се страхува?

---

##### Насочващи въпроси, съобразени с компетенциите:

1. **Основни умения за оказване на помощ**

Какви подходи за изслушване и общуване можем да използваме, за да помогнем на Есма да се почувства достатъчно сигурна, за да говори открито, особено като се има предвид предишният ѝ опит да бъде осъждана или отхвърляна от специалисти?

2. **Осъзнаване на културата и многообразието**

Как можем активно да признаваме и уважаваме културния произход на Есма и нейния житейски опит като ромка във всички аспекти на нашата подкрепа, като същевременно внимаваме да не засилваме стереотипите?

3. **Грамотност в областта на психичното здраве**

Как можем да предоставим на Есма просто, уважително психообучение, за да ѝ помогнем да разбере, че симптомите ѝ може да са свързани с емоционално изтощение и че подкрепата за психичното здраве е действителна и достъпна?

4. **Оценка на проблемите и рисковете, свързани с психичното здраве**

Кои са основните признаци в ситуацията на Есма, които показват потенциална криза на психичното здраве или суицидни намерения, и как можем да оценим това деликатно и без да я отчуждаваме допълнително?

5. **Оказване на основано на доказателства въздействие**

Какви интервенции, основани на силните страни и съобразени с културните особености, биха могли да помогнат на Есма да се справи със стреса и да възстанови надеждата си, като например творческо изразяване, взаимопомощ или ангажиране в общността?

6. **Грижа за себе си и за колегите/персонала**

Как специалистите, работещи с Есма, могат да останат емоционално стабилни и да избегнат бърнаут, особено когато работят в условия на бедност, дискриминация и травма?

7. **Подкрепа за възстановяване**

Какви ресурси, възможности или малки постижения можем да насърчим или да създадем заедно с Есма, за да ѝ помогнем да си възвърне чувството за контрол върху собствените действия и дългосрочните си цели?

8. **Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи**

Как можем да помогнем на Есма да преодолее бюрократичните пречки, които в момента блокират достъпа ѝ до базови услуги като здравеопазване, правна помощ и жилищно настаняване?

9. **Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги**

Какво можем да направим, за да гарантираме, че насочването се извършва по начин, който намалява страха на Есма от отхвърляне и дискриминация, като например осигуряване на топло прехвърляне към други специалисти или водачи в общността?

10. **Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация**

Как специалистите от сферата на образованието, здравеопазването и социалните грижи могат



да координират усилията си, за да отговорят на нуждите на Есма и на тормоза на децата ѝ по съгласуван и подкрепящ начин?

**11. Подкрепа за развитието на други услуги**

На какво може да ни научи историята на Есма относно нуждата от системни реформи - като например обучение за борба с дискриминацията, по-лесен достъп до социална помощ или целева подкрепа за маргинализираните общности?

**12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа**

Какви вътрешни системи (напр. споделени бележки по случая, контролни срещи, съвместно планиране) могат да бъдат въведени, така че всички специалисти, участващи в случая на Есма, да бъдат информирани и действията им - съгласувани?

**13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Как можем да се справим с напрежението между специалистите, които поставят на първо място различни аспекти от ситуацията на Есма (напр. психичното ѝ здраве срещу образованието на децата ѝ), без да губим фокуса върху цялостното благосъстояние на семейството?

**14. Споделено вземане на решения**

Как можем да направим така, че Есма да участва активно във вземането на решения относно здравето си, обучението на децата си и достъпа до услуги, въпреки че преди това е била изключена от тези процеси?

**15. Разсъждение**

Какви вътрешни или културни предразсъдъци може да се наложи да изследваме в себе си и в нашите институции, когато работим с ромски общности, и как рефлексивната практика може да помогне за подобряване на нашия подход?

**16. Разясняване на ролята**

Как можем ясно да съобщим на Есма ролята на всеки специалист по начин, който да изгради доверие и да намали объркването от прехвърлянето между различните служби?

**17. Междупрофесионални ценности и етика**

Как можем да гарантираме, че правата на Есма на достойнство, самостоятелност и културна идентичност се зачитат—дори в сложни етични ситуации като проблеми, свързани с благосъстоянието на децата, или рискове за общественото здраве

## Случай 5: Алекс (на 34 години)

### Общ насочващ въпрос по случая:

Как можем да предложим подкрепа на Алекс по начин, който възстановява доверието, осигурява едновременно оцеляване и достойнство и създава координирани пътища за излизане от хроничното изключване?

---

### Насочващи въпроси, съобразени с компетенциите

1. **Основни умения за оказване на помощ**

Как можем да изградим връзка с човек като Алекс, чието доверие е изчерпано от многократни отхвърляния и който общува чрез мълчание или отдръпване?

2. **Осъзнаване на културата и многообразието**

Какви предположения може да правим за бездомността и как можем да приемем стратегиите за оцеляване, гордостта и социалните норми, които оформят светогледа на Алекс?

3. **Грамотност в областта на психичното здраве**

Как можем деликатно да подкрепим Алекс да разбере, че физическите му симптоми и емоционалното му страдание може да са свързани с травма и с психичното му здраве, без да го претоварваме или патологизираме?

4. **Оценка на проблемите и рисковете, свързани с психичното здраве**

Кои признаци в поведението и ежедневно функциониране на Алекс показват, че той може да е застрашен от сериозна психична криза, и как можем да оценим това, без да предизвикаме допълнително отдръпване?

5. **Оказване на основано на доказателства въздействие**

Кои леснодостъпни и травма-информирани подходи са доказали, че може да сработят при хора в ситуацията на Алекс, и как можем да ги въведем с темпо и по начин, съобразени с неговите ограничения?

6. **Грижа за себе си и за колегите/персонала**

Как специалистите, работещи с дълготрайно бездомни хора като Алекс, могат да защитят собственото си емоционално здраве, особено когато се чувстват безсилни да направят системна промяна?

7. **Подкрепа за възстановяване**

Какви малки стъпки, основани на силните страни, можем да предприемем, за да помогнем на Алекс да се свърже отново с чувството си за себеуважение и достойнство, с уменията или мечтите си, дори когато все още е изправен пред големи ежедневни предизвикателства?

8. **Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи**

Как можем да помогнем на Алекс да се ориентира в системите, които често изключват хора без документи за самоличност, постоянни адреси или документация, и кои практически бариери можем да премахнем?

9. **Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги**

Как можем да преминем от простото "насочване" на Алекс към действителното му придружаване през стъпките за достъп до подкрепа, като гарантираме, че той не остава сам с формуляри и затворени врати?

10. **Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация**

Как можем да насърчим координацията между приютите, здравните заведения, службите за



лечение на травми и програмите за заетост, така че на нуждите на Алекс да се отговори цялостно, а не на парче?

**11. Подкрепа за развитието на други услуги**

Какво можем да научим от историята на Алекс, за да се застъпим за проектиране на услуги, които са наистина работещи за бездомните - като например здравни заведения, в които няма нужда от документи за самоличност, центрове за мобилна работа на терен или дневни помощни центрове за топла храна и защита от много ниски или много високи температури?

**12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа**

Как персоналът, който работи с Алекс (напр. работещи в центрове за помощ, специалисти по психично здраве, служители на приюта), може да подобри комуникацията, така че информацията да се споделя и да не се налага Алекс да повтаря историята си отново и отново?

**13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Какво се случва, когато мненията на службите се разминават по отношение на приоритетите или допустимостта на човек като Алекс, и как можем да се застъпим за решение, което е фокусирано върху неговите нужди, а не върху институционалните ограничения?

**14. Споделено вземане на решения**

Какви подходи можем да използваме, за да поканим Алекс да участва в разговорите за това какво иска - дори когато е бил изключен от вземането на решения толкова дълго време, че вече не очаква да бъде попитан?

**15. Разсъждение**

Какво разкриват собствените ни реакции към Алекс - или към хора в сходни ситуации - за нашите лични или институционални предразсъдъци и как можем да ги осмислим, за да откликваме с повече въвлеченост и състрадание?

**16. Разясняване на ролята**

Как можем ясно да обясним на Алекс нашите професионални роли и граници, така че да намалим объркването и да му помогнем да разбере към кого да се обърне за какъв вид подкрепа?

**17. Междупрофесионални ценности и етика**

Как можем да гарантираме, че професионалните ни реакции към Алекс отразяват достойнство, прозрачност, честност етичност на грижите - особено когато ресурсите са оскъдни или политиките - рестриктивни?



## Случай 6: Аасмунд (на 32 години)

### Общ насочващ въпрос по случая:

Как можем да подкрепим Аасмунд (задържан под стража) в една силно ограничаваща и изолираща среда, като обърнем внимание на влошаването на емоционалното му състояние, възстановим доверието и му помогнем да възстанови чувството си за идентичност и надежда?

---

### Насочващи въпроси, съобразени с компетенциите:

**1. Основни умения за оказване на помощ**

Как можем да изградим доверителна връзка с Аасмунд, когато случаите, в които е бил игнориран и осъждан, са го накарали да се оттегли зад стена на мълчание и са довели до изграждане на неговата отбранителна нагласа?

**2. Осъзнаване на културата и многообразието**

Как убежденията на Аасмунд за силата, срама и емоционалното потискане, формирани от неговото възпитание и затворническата култура, влияят върху начина, по който изразява страданието си, и върху начина, по който тълкуваме поведението му?

**3. Грамотност в областта на психичното здраве**

Как можем да помогнем на Аасмунд да разбере, че физическите и емоционалните му симптоми (пристъпи на паника, безсъние, агресия) може да са признаци на травма, а не на лична слабост?

**4. Оценка на психичните проблеми и рискове**

Какви признаци подсказват, че Аасмунд може да преживява сериозно влошаване на психичното здраве, и как можем да оценим с достатъчна сигурност рисковете от самоубийство, агресия или тежка депресия в условията на изправително заведение?

**5. Оказване на основано на доказателства въздействие**

Кои практики, съобразени с травмата и адаптирани към затвора, бихме могли да използваме, за да подкрепим психичното благосъстояние на Аасмунд по начин, който не го претоварва и не го травмира отново?

**6. Грижа за себе си и за колегите/персонала**

Как персоналът, работещ тясно с Аасмунд, да разпознава и управлява собствените си емоционални реакции, особено когато поведението му се променя от затворено към агресивно?

**7. Подкрепа за възстановяване**

Какви малки, смислени стъпки биха могли да помогнат на Аасмунд да се свърже отново с предишните си силни страни (като посредничество и наставничество) дори при липса на свобода или ясни резултати?

**8. Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи**

Какво можем да направим, за да помогнем на Аасмунд да разбере по-добре и да получи достъп до фрагментираните системи в затвора, включително правна помощ, услуги за психичното здраве и образователни програми?

**9. Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги**

Как можем да гарантираме, че насочването към услуги за подкрепа в рамките на затвора (напр. консултиране, обучение, наставничество от други задържани) е топло, обяснено ясно и не се възприема от Аасмунд като поредния студен процес?

**10. Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация**



Как различните системи (правна, изправителна, медицинска, образователна) могат да работят заедно, за да се гарантира, че психическите и емоционалните нужди на Аасмунд се разглеждат цялостно, а не като отделни проблеми?

**11. Подкрепа за развитието на други услуги**

Какви пропуски в настоящите системи за подкрепа в затворите се виждат от опита на Аасмунд и как неговата история може да послужи за създаване на по-хуманни и достъпни услуги за психично здраве в институциите за задържане под стража?

**12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа**

Какви стратегии могат да помогнат да се гарантира, че всички специалисти, работещи с Аасмунд - учители, охранители, медицински сестри, възпитатели - общуват ефективно, за да се предотврати фрагментарна или противоречива подкрепа?

**13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Как можем да се справим с напрежението между специалистите (напр. охраната срещу персонала по психично здраве) по начин, който не води до санкциониране или пренебрегване на Аасмунд поради системни разногласия?

**14. Споделено вземане на решения**

Как би изглеждало смисленото включване на Аасмунд в решенията относно грижите за него и дейностите в затвора и как това би могло да подобри чувството му за контрол и достойнство?

**15. Разсъждение**

Какви предположения или предразсъдъци бихме могли да имаме за хората, лишени от свобода, или за поведението на Аасмунд, които трябва да бъдат изследвани, за да осигурим съпричастна и ефективна подкрепа?

**16. Разясняване на ролята**

Как можем да разясним на Аасмунд кой за какво отговаря в рамките на неговата мрежа за грижи и подкрепа, така че да знае към кого да се обърне, без да се обърка и разочарова?

**17. Междупрофесионални ценности и етика**

Как можем да гарантираме, че ценностите състрадание, достойнство и прозрачност са водещи в работата ни с Аасмунд, дори в среда, управлявана от строги правила и системни ограничения.

## Случай 7: Ейриан (на 44 години)

### Общ насочващ въпрос по случая:

Как можем да окажем по-добра подкрепа на педагози (учители, изправени пред бърнаут) като Ейриан, които са емоционално претоварени и изложени на риск от бърнаут, като направим така, че благосъстоянието им да е приоритет също толкова, колкото и резултатите от работата им?

### Насочващи въпроси, съобразени с компетенциите

**1. Основни умения за оказване на помощ**

Как можем да протегнем ръка към Ейриан с автентична съпричастност и топлина, за да възстановим доверието, при положение че в момента тя се чувства невидима и нечута - дори от самата себе си?

**2. Осъзнаване на културата и многообразието**

Как можем да уважим културните и емоционалните реалности, в които Ейриан се справя в една разнообразна класна стая, без да оставим емоционалния труд по справянето с травмите на учениците да падне изцяло върху нея?

**3. Грамотност в областта на психичното здраве**

Кои са някои достижими начини, по които можем да подкрепим Ейриан да разпознае признаците на бърнаут у себе си, и как можем да нормализираме молбата за помощ в професии с висока степен на стрес като учителската?

**4. Оценка на проблемите и рисковете, свързани с психичното здраве**

Кои признаци в поведението на Ейриан (затваряне в себе си, емоционално изтощение, negliжиране на грижите за себе си) показват, че тя може да е в състояние на клиничен бърнаут или депресия, и как можем да оценим настоящото ниво на риск по неинвазивен и състрадателен начин?

**5. Оказване на основано на доказателства въздействие**

Какви основани на доказателства стратегии или интервенции, неизискващи много енергия (напр. микро-почивки, намалено работно натоварване, наставничество от колеги), бихме могли да приложим, които Ейриан реалистично би могла да приложи в сегашното си състояние?

**6. Грижа за себе си и за колегите/персонала**

Как училищната среда може да насърчи културата на грижа за себе си, която включва не само напомняния, но и системни практики, които предотвратяват бърнаут, преди той да стане инвалидизиращ?

**7. Подкрепа за възстановяване**

Как би изглеждало възстановяването за Ейриан - не само по отношение на завръщането на работа, но и по отношение на възвръщането на радостта, границите и устойчивостта на професията ѝ?

**8. Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи**

Кои системи (човешки ресурси, синдикална подкрепа, програми за физическо и психическо здраве, консултации) в момента не сработват при Ейриан и как можем да направим тези услуги по-видими, координирани и достъпни за претоварените педагози?

**9. Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги**

Как можем да гарантираме, че Ейриан ще получи топло и подкрепящо насочване към службите за психично здраве - насочване, което премахва срама, опростява процеса и осигурява последващо проследяване?



**10. Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация**

Как секторите на образованието и психичното здраве могат да си сътрудничат по-ефективно, така че прегарянето на Ейриан да не се разглежда като индивидуална слабост, а като системен проблем, изискващ съвместна отговорност?

**11. Подкрепа за развитието на други услуги**

Как преживяното от Ейриан може да послужи за създаване на училищни политики за физическо и психическо здраве, програми за превантивна подкрепа или стратегии за ранна интервенция на персонала, застрашен от бърнаут?

**12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа**

Как училищните колективи (учители, педагогически съветници, администрация) могат да подобрят комуникацията и ранното откриване, така че колеги като Ейриан да не “пропадат в пропасти” заради пропуски в системата, когато имат проблеми?

**13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Как можем да създадем безопасно, конструктивно пространство в училищата, където персоналот да обсъжда и разрешава философски или практически конфликти, свързани с дисциплината, управлението на поведението или стратегиите за емоционална подкрепа?

**14. Споделено вземане на решения**

Какви механизми може да се въведат, за да се гарантира, че учители като Ейриан са включени в решенията, които засягат тяхното работно натоварване, състав на класа и благосъстояние?

**15. Разсъждение**

Какви вътрешни предразсъдъци или институционални “мъртви зони” може да са допринесли за това специалистите и ръководството да не са забелязали нарастващото прегаряне на Ейриан? Как можем да разсъждаваме по-осъзнато за ранните предупредителни знаци?

**16. Разясняване на ролята**

Как училищните ръководители могат да определят по-добре и да защитят границите на ролята на учителя, така че от педагози като Ейриан да не се очаква тихомълком да действат като педагогически съветници, социални работници и кризисни мениджъри без обучение или подкрепа?

**17. Междупрофесионални ценности и етика**

Как можем да гарантираме, че ценности като грижа, устойчивост, достойнство и справедливост се прилагат не само към учениците, но и към самите педагози - и каква е етичната отговорност на институциите за спазването им?



## Случай 8: Рута (на 14 години)

### Общ насочващ въпрос по случая

Как мога да създам безопасно и изпълнено с доверие пространство, в което Рута да изрази трудностите си с натиска от социалните медии, самооценката и затварянето в себе си, като същевременно разбирам безмълвните сигнали, които тя може би още не знае как да изрази?

---

### Насочващи въпроси, основани на компетенции (17)

**1. Основни умения за оказване на помощ**

Как мога да подходя към Рута с търпение и емпатия, за да ѝ помогна да се почувства достатъчно сигурна, за да разкаже открито какво изпитва зад мълчанието и отхвърлящите отговори?

**2. Осъзнаване на културата и многообразието**

Как семейните ценности на Рута, дигиталната култура и обществените очаквания може да повлияят на възприемането на психичното здраве, представата за тялото и търсенето на помощ?

**3. Грамотност в областта на психичното здраве**

Разбира ли Рута, че поведението ѝ - като например прекомерното време пред екрана, пропускането на хранения и негативното говорене за себе си - може да показва възникващи проблеми с психичното здраве? Как мога внимателно да спомогна осъзнаването ѝ?

**4. Оценка на проблемите и рисковете, свързани с психичното здраве**

Какви признаци показват, че Рута може да е изложена на риск от развитие на сериозни психични проблеми, като например хранително разстройство или депресия, и как мога деликатно да проуча тези рискове с нея?

**5. Оказване на основано на доказателства въздействие**

Какви практически, основани на доказателства стратегии бих могъл да въведа, за да помогна на Рута да управлява използването на социалните медии и самооценката си по начин, който тя да усеща като постижим и подкрепящ?

**6. Грижа за себе си и за колегите/персонала**

Как мога да остана осъзнат за собствените си емоционални реакции, когато подкрепям Рута, за да не се претоварвам или разочаровам от нейната съпротива или бавен напредък.

**7. Подкрепа за възстановяване**

Какви силни страни, интереси или страсти - като например любовта на Рута към рисуването - мога да насърча, за да ѝ помогна да възстанови чувството си за себеуважение и достойнство отвъд утвърждаването в социалните медии?

**8. Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи**

Как мога да помогна на Рута и нейното семейство да разберат и да получат достъп до подходящи услуги за психично здраве и подкрепа на подрастващи, без процесът да се окаже непосилен или стигматизиращ?

**9. Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги**

Какво мога да направя, за да се чувства Рута напътствана, а не изоставена, когато е насочвана към външни услуги, и как мога да се уверя, че тя разбира всяка стъпка от процеса?



**10. Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация**

Как мога да гарантирам, че всички съответни специалисти, включително доставчиците на здравни услуги и службите за закрила на детето, ще получат пълна картина на ситуацията на Рута, а не само на физическите ѝ симптоми?

**11. Подкрепа за развитието на други услуги**

Какви поуки от преживяното от Рута биха могли да послужат за по-добри училищни политики или програми, свързани с натиска на социалните медии, представата за тялото и психичното здраве на подрастващите?

**12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа:**

Как мога да подобря комуникацията в училищния колектив, за да гарантирам, че ранните предупредителни сигнали - като например спирането на спорта от Рута и неангажираността ѝ в час - биват свързани и че по тях се реагира колективно?

**13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Ако възникнат разногласия относно начина на подкрепа на Рута (дисциплинарни срещу подкрепящи подходи), как мога да се застъпя за състрадателна, фокусирана върху ученика реакция?

**14. Споделено вземане на решения**

Как мога да включа Рута във вземането на решения относно грижите за нея и адаптацията ѝ в училище, за да се почувства тя чува и овластена, а не управлявана от възрастните?

**15. Разсъждение**

Какви предположения може да сме направили аз или моите колеги относно поведението на Рута и как рефлексивната практика може да ни помогне да реагираме по-ефективно на ученици, които се сблъскват със скрити трудности?

**16. Разясняване на ролята**

Как мога ясно да обясня ролята си на Рута, така че тя да знае какъв вид подкрепа мога да предложа и на кого друго може да се довери за конкретни нужди?

**17. Междупрофесионални ценности и етика**

Как да балансирам между неприкосновеността на личния живот на Рута и отговорността да информирам родителите ѝ и други специалисти, когато благосъстоянието ѝ е в риск?

### Случай 9: Кристиан (на 26 години)

#### Общ насочващ въпрос по случая

Как мога да помогна на Кристиан да възвърне чувството си за самостоятелност и контрол, да се справи със социалното и системното изключване и да си представи отново смисленото си участие в живота, като се справя с емоционалните и структурните бариери?

---

#### Насочващи въпроси, основани на компетенции (17)

- 1. Основни умения за оказване на помощ**  
Как мога да помогна Кристиан да се чувства истински видян, уважаван и изслушван по начин, който изгражда доверие и връзка?
- 2. Осъзнаване на културата и многообразието**  
Как житейският опит на Кристиан като човек с увреждания формира виждането му за света и взаимодействието му със системите за подкрепа?
- 3. Грамотност в областта на психичното здраве**  
Как мога да помогна на Кристиан да разбере по-добре, че неговите емоционални и физически симптоми може да бъдат свързани с психичното здраве и социалните стресови фактори?
- 4. Оценка на проблемите и рисковете, свързани с психичното здраве**  
Какви признаци подсказват, че социалното отдръпване и емоционалното изтощение на Кристиан може да прераснат в клинична депресия или други рискове за психичното здраве?
- 5. Оказване на основано на доказателства въздействие**  
Какви доказани подходи и малки стъпки биха могли да помогнат на Кристиан да си възстанови силните страни и целите си по един управляем и овластяващ начин?
- 6. Грижа за себе си и за колегите/персонала**  
Как да запазя емоционалната си резилиентност, докато подкрепям Кристиан, особено в условията на системна несправедливост или бавна промяна?
- 7. Подкрепа за възстановяване**  
Какви дейности, ценности или стремежи са важни за Кристиан и как те могат да направляват нашата подкрепа за неговото възстановяване и повторно изграждане на идентичността?
- 8. Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи**  
Какви пречки е срещнал Кристиан в съществуващите системи и как мога да му помогна да си взаимодейства по-ефективно с тях или да получи достъп до алтернативи?
- 9. Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги**  
От какви услуги може да се възползва Кристиан и как мога да гарантирам, че насочването е достъпно, подкрепено и проследено впоследствие?
- 10. Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация**  
Как мога да работя в различни сектори, за да гарантирам, че физическите, емоционалните и професионалните нужди на Кристиан се разглеждат като част от едно цяло?
- 11. Подкрепа за развитието на други услуги**  
Какви изводи от опита на Кристиан могат да послужат за разработване на по-приобщаващи и съобразени с нуждите услуги за други хора с увреждания?
- 12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа**  
Как можем да координираме по-добре комуникацията между специалистите, участващи в грижите за Кристиан, за да избегнем дублиране и да осигурим съгласуваност?



**13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Ако специалистите, които подкрепят Кристиян, не са съгласни един с друг, как можем да разрешим проблема, без да загърбваме гласа му или да забавяме помощта, от която се нуждае?

**14. Споделено вземане на решения**

Как мога да осигуря условия Кристиян да има значим принос при вземането на решения относно бъдещето си, целите си и услугите, до които има достъп?

**15. Разсъждение**

Наясно ли съм със собствените си предположения или предубеждения, когато работя с Кристиян, и как те биха могли да повлияят на взаимодействието ни?

**16. Разясняване на ролята**

Как мога ясно да обясня ролята си на Кристиян и да му помогна да разбере кой е отговорен за всяка част от подкрепата за него?

**17. Междупрофесионални ценности и етика**

Как да направя така, че към Кристиян да се отнасят с уважение, достойнство и справедливост при всяко професионално взаимодействие, особено когато системите са изчерпани?

**Случай 10: Каролина (на 6 години)****Общ насочващ въпрос по случая:**

Как мога да създам сигурна и изпълнена с разбиране среда, която да подкрепя емоционалното възстановяване, културната идентичност и интеграцията на Каролина, като същевременно направя така, че нейният глас и гледната точка на семейството ѝ да заемат централно място в грижите за нея?

---

**Насочващи въпроси, основани на компетенции**

- 1. Основни умения за оказване на помощ:**  
Как мога да изградя доверие и да общувам с дете, което е уплашено, затворено в себе си и говори малко или изобщо не говори общ език?
- 2. Осъзнаване на културата и разнообразието:**  
Разпознавам ли и уважавам ли културния произход и опит, които формират поведението и емоциите на това дете?
- 3. Грамотност в областта на психичното здраве:**  
Разбирам ли как стресиращите събития или потенциалните травми и разселването могат да се проявят в поведението и емоционалните реакции на дадено дете?
- 4. Оценка на психичните проблеми и рисковете:**  
За какви признаци на емоционално страдание или потенциална травма, тревожност или необичайно поведение трябва да следя в ежедневните взаимодействия на това дете?
- 5. Оказване на основано на доказателства въздействие:**  
Кои съобразени с травмата стратегии мога да приложа, за да осигуря незабавна емоционална сигурност и дългосрочна подкрепа?
- 6. Грижа за себе си и за колегите/персонала:**  
Наясно ли съм как този емоционално труден случай може да повлияе на собственото ми благосъстояние и как мога да потърся подкрепа?
- 7. Подкрепа за възстановяване:**  
Как мога да помогна на това дете да преоткрие моменти на радост, цел и овластяване в нейната нова среда?
- 8. Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи:**  
Как мога да гарантирам, че езиковите бариери и бюрократичните процедури не пречат на това дете и семейство да получат помощ?
- 9. Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги:**  
С кого мога да свържа това семейство, за да получи достъп до психологическа, образователна и социална подкрепа, съобразена с нуждите на бежанците?
- 10. Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор:**  
Как мога да се координирам с организациите на бежанците, доставчиците на здравни услуги и социалните служби, за да предложа всеобхватна грижа?
- 11. Подкрепа за развитието на други услуги:**  
Какво мога да науча от този случай, за да се застъпя за по-добри системи за подкрепа на децата бежанци в училищата?
- 12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа:**  
Всички членове на екипа информирани ли са и на едно мнение ли са в подкрепата на емоционалните, образователните и социалните потребности на това дете?



- 13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти:**  
Как мога да се справя с различните професионални мнения, за да гарантирам, че най-добрият интерес на детето остава в центъра на вниманието?
- 14. Споделено вземане на решения:**  
По какъв начин мога да предоставя на това дете малки възможности за избор, за да възвърна усещането му за контрол и самостоятелност?
- 15. Разсъждение:**  
Проверих ли собствените си предположения за децата бежанци и адаптирах ли подхода си по съответен начин?
- 16. Разясняване на ролята:**  
Разбира ли семейството ясно кой съм аз, каква е моята роля и как другите специалисти участват в грижите?
- 17. Междупрофесионални ценности и етика:**  
Как да съчетая поверителността с ефективната работа в екип, за да осигуря достойна и уважителна подкрепа за това дете?

## Случай 11: Изабела (на 10 години)

### Общ насочващ въпрос за случая на Изабела

Как мога да разпозная и да се справя с често скритото въздействие на бедността върху психичното здраве, самочувствието и ежедневното функциониране на детето, като гарантирам, че Изабела се чувства видяна, подкрепена и оценена?

### Насочващи въпроси, основани на компетенции

- 1. Основни умения за оказване на помощ**  
Как мога да създам сигурно, неосъждащо пространство, в което Изабела да се чувства комфортно, споделяйки своите проблеми, без да се страхува от срам или неудобство?
- 2. Осъзнаване на културата и многообразието**  
Напълно наясно ли съм как социално-икономическият статус и обществената стигма влияят върху поведението, благоприятните възможности и взаимодействията на Изабела в училище?
- 3. Грамотност в областта на психичното здраве**  
Как мога да разпозная признаците, че умората, ниската увереност и отдръпването на Изабела може да са свързани със стрес, тревожност или депресия, причинени от бедността?
- 4. Оценка на проблемите и рисковете, свързани с психичното здраве**  
За какви едва забележими предупредителни признаци трябва да следя, които може да са показателни, че емоционалното страдание на Изабела прераства в по-сериозни рискове за психичното здраве?
- 5. Оказване на основано на доказателства въздействие**  
Как мога да прилагам стратегии, основани на доказателства, за да подкрепям деца като Изабела, чието психично здраве е засегнато от дълготрайна финансова несигурност?
- 6. Грижа за себе си и за колегите/персонала**  
Как да гарантирам, че подкрепяйки уязвими деца като Изабела, аз също така ще поддържам собствената си емоционална резилиентност и ще насърчавам взаимната подкрепа в рамките на персонала?
- 7. Подкрепа за възстановяване**  
Какви силни страни и интереси мога да поощря у Изабела, за да ѝ помогна да възстанови увереността си и чувството си за принадлежност въпреки трудните обстоятелства?
- 8. Ориентиране в рамките на по-обширните системи за подкрепа и грижи**  
Как мога ефективно да свържа Изабела и семейството ѝ със социалните служби, които са на разположение, като гарантирам, че няма да бъдат претоварени от сложните процеси?
- 9. Насочване и подпомагане на лицето да се ориентира в различните услуги**  
Какви практически стъпки мога да предприема, за да насоча семейството на Изабела към ресурси като програми за храна или консултиране, като същевременно зачитам достойнството и неприкосновеността на личния им живот?
- 10. Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби извън собствения сектор и организация**  
Как мога да насърча сътрудничеството между училището и външните социални служби, за да създам защитна мрежа за образователните и емоционалните нужди на Изабела?



**11. Подкрепа за развитието на други услуги**

Как преживяното от Изабела може да послужи за подобряване на социалните програми в училищата, за да се оказва по-добра подкрепа на деца, живеещи в бедност?

**12. Сътрудничество/комуникация със специалисти от екипа**

Как да гарантирам, че всички служители, участващи в обучението на Изабела, споделят наблюденията си и координират усилията си, за да предотвратят изпадането ѝ в затруднено положение?

**13. Разрешаване на конфликти между различни специалисти**

Как мога да се справя с разногласията между специалистите за това как най-добре да се окаже подкрепа на Изабела, като гарантирам, че тези конфликти няма да забавят критично важна помощ?

**14. Споделено вземане на решения**

Как мога активно да въвека Изабела в разговорите за нейното благополучие, така че тя да се чувства овластена и изслушвана при вземането на решения, касаещи живота ѝ?

**15. Разсъждение**

Разсъждавам ли критично върху собствените си предположения и предразсъдъци за бедността и как те могат несъзнателно да повлияят на подкрепата ми за Изабела?

**16. Разясняване на ролята**

Ясно ли съм съобщил ролята си - и ролите на другите специалисти - на Изабела и нейното семейство, за да знаят към кого да се обърнат за конкретна подкрепа?

**17. Междупрофесионални ценности и етика**

Как мога да спазвам етичните принципи на достойнство, уважение и приобщаване, когато подкрепям Изабела, особено предвид ограничените ресурси?



## Приложение 2: Препоръчителна литература

### Насоки и материали на СЗО

- Световна здравна организация. (2013). **Всеобхватен план за действие за психичното здраве 2013-2030 г.** СЗО. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/comprehensive-mental-health-action-plan-2013-2030>
- Световна здравна организация. (2022). **Доклад за световното психично здраве: Трансформиране на психичното здраве за всички.** СЗО. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>
- Световна здравна организация. (2021). **Европейска рамка за действие за психично здраве на СЗО 2021-2025.** СЗО. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343939/71wd11e-PR-MentalHealth-210888.pdf?sequence=1>
- Световна здравна организация. (2017). **Инициатива за право на качество: Ръководство за психичното здраве и правата на човека.** СЗО. [https://www.who.int/mental\\_health/quality\\_rights/en/](https://www.who.int/mental_health/quality_rights/en/)
- Световна здравна организация. (2015). **Психично здраве и психо-социална подкрепа при извънредни хуманитарни ситуации: Насоки за психично здраве и психо-социална подкрепа в условията на извънредни ситуации.** СЗО. [https://www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_arena/humanitarian-emergencies/en/](https://www.who.int/mental_health/in_the_arena/humanitarian-emergencies/en/)
- Световна здравна организация. (2018). **Интегриране на психичното здраве в първичната медицинска помощ: Глобална перспектива.** СЗО. [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/a\\_global\\_perspective/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/a_global_perspective/en/)
- Световна здравна организация. (2014). **Насърчаване на психичното здраве: Концепции, нови доказателства, практика.** СЗО. [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promoting\\_mental\\_health/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/promoting_mental_health/en/)
- СЗО. (2019). **mhGAP community toolkit:** версия за полеви тестове Женева: Световна здравна организация. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/328742/9789241516556-eng.pdf?sequence=1>

### Рамки и проучвания на компетенциите в областта на психичното здраве

Агенция за интегрирани грижи. (2020). Рамка за компетентност в областта на психичното здраве:

Ръководство за здравни и социални работници в сектора на грижите в общността. Агенция за интегрирани грижи. <https://www.aic.sg/wp-content/uploads/2023/06/Mental-Health-Competency-Framework.pdf>

Barker, J. M., & Hawes, D. J. (2024). Practitioner Review: A core competencies perspective on the evidence-based treatment of child conduct problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(2), 124–136.

<https://doi.org/10.1111/jcpp.13882>

Grenyer, B. F. S., & Bailey, R. C. (2024). Implementing a whole-of-service stepped care approach to personality disorder treatment: Impact of training and service redesign on clinician attitudes and skills. *Personality and Mental Health*, 18(2), 93–106. <https://doi.org/10.1002/pmh.1612>

Hawsawi, T., Stein-Parbury, J., Orr, F., Roche, M., & Gill, K. (2021). Exploring recovery-focused educational programmes for advancing mental health nursing: An integrative systematic literature review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30, 1310–1341. <https://doi.org/10.1111/inm.12908>

Health Education England. (2020). *Advanced Practice Mental Health Curriculum and Capabilities Framework*. Health Education England. <https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/AP-MH%20Curriculum%20and%20Capabilities%20Framework%201.2.pdf>

Health Education England. (2020). *Framework of Core Mental Health Competencies for All Pharmacy Professionals*. Health Education England.

<https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/Pharmacy%20Framework%202020.pdf>

Health Education England. (2020). *Mental Health Nursing: Competence and Career Framework*. Health Education England.



<https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/HEE%20Mental%20Health%20Nursing%20Career%20and%20Competence%20Framework.pdf>

Health Education England. (2020). The Competence Framework for Mental Health Peer Support Workers. Health Education England.

<https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/The%20Competence%20Framework%20for%20MH%20PSWs%20-%20Part%201%20-%20Supporting%20document.pdf>

Houton, P., Reid, H., Davidson, G., & Gormley, G. (2022). The mental health detention process: a scoping review to inform GP training. *BJGP OPEN*, 6(4). <https://doi.org/10.3399/BJGPO.2022.0061>

Hunsley, J., Spivak, H., Schaffer, J., Cox, D., Caro, C., Rodolfa, E., & Greenberg, S. (2016). A Competency Framework for the Practice of Psychology: Procedures and Implications. *Journal of Clinical Psychology*, 72(9), 908–918.

<https://doi.org/10.1002/jclp.22296>

Lahti, M., Korhonen, J., Sakellari, E., Notara, V., Lagiou, A., Istomina, N., Grubliauskienė, J., Makutienė, M., Šukytė, D., Erjavec, K., Petrova, G., Lalova, V., Ivanova, S., & Laaksonen, C. (2023). Competences for promoting mental health in primary school. *Health Education Journal*, 82(5), 529–541. <https://doi.org/10.1177/00178969231173270>

McClain, M. B., Shahidullah, J. D., Harris, B., McIntyre, L. L., & Azad, G. (2021). Reconceptualizing Educational Contexts: The Imperative for Interprofessional and Interagency Collaboration in School Psychology. *School Psychology Review*. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1949247>

McLaney, E., Morassaei, S., Hughes, L., Davies, R., Campbell, M., & Di Prospero, L. (2022). A framework for interprofessional team collaboration in a hospital setting: Advancing team competencies and behaviours. *Healthcare Management Forum*, 35(2), 112–117.

Moxham, L., Patterson, C., Taylor, E., Perlman, D., Sumskis, S., & Brighton, R. (2017). A multidisciplinary learning experience contributing to mental health rehabilitation. *DISABILITY AND REHABILITATION*, 39(1), 98–103.

<https://doi.org/10.3109/09638288.2016.1146358>

Muralidharan, A., Mills, W. L., Evans, D. R., Fujii, D., & Molinari, V. (2019). Preparing Long-Term Care Staff to Meet the Needs of Aging Persons with Serious Mental Illness. *Journal of the American Medical Directors Association*, 20(6), 683–688. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.03.018>

National Collaborating Centre for Mental Health. (2022). The Competence Framework for Physician Associates in Mental Health. National Collaborating Centre for Mental Health. [https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/physician-associates/nccmh-the-competence-framework-for-physician-associates-in-mental-health--supporting-document.pdf?sfvrsn=53e8d0b4\\_4](https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/physician-associates/nccmh-the-competence-framework-for-physician-associates-in-mental-health--supporting-document.pdf?sfvrsn=53e8d0b4_4)

Pedersen, G. A., Lakshmin, P., Schafer, A., Watts, S., Carswell, K., Willhoite, A., Ottman, K. E., van't Hof, E., & Kohrt, B. A. (2020). Common factors in psychological treatments delivered by non-specialists in low-and middle-income countries: Manual review of competencies. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 30(2), 165-186.

<https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

Roth, A. D., Donnan, J., & Pilling, S. (2018). A competence framework for multidisciplinary psychological approaches and interventions in paediatric settings. University College London.

[https://www.ucl.ac.uk/pals/sites/pals/files/paediatic\\_competences\\_-\\_background\\_document\\_for\\_web\\_11th\\_april\\_2018\\_1.pdf](https://www.ucl.ac.uk/pals/sites/pals/files/paediatic_competences_-_background_document_for_web_11th_april_2018_1.pdf)

Victorian Government Department of Health. (2022). The Victorian Mental Health and Wellbeing Workforce Capability Framework. Victorian Government Department of Health.

<https://www.health.vic.gov.au/sites/default/files/2022-11/the-victorian-mental-health-and-wellbeing-workforce-capability-framework.pdf>

Yamaguchi, S., Foo, J. C., Nishida, A., Ogawa, S., Togo, F., & Sasaki, T. (2020). Mental health literacy programs for school teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(1), 14–25.

<https://doi.org/10.1111/eip.12793>

