

Zdrowe Umysły Dostarczone w Sieci: Wskazówki dla koordynatorów

Wprowadzenie

Zanim rozważysz użycie źródła w sieci, przeczytaj [ulotkę Zdrowe Umysły](#) która dostarcza podsumowanie źródła. Zapewnij również, że zapoznałeś/łaś się z platformą w sieci, którą planujesz wykorzystać i że Twoja technologia jest dostosowana do potrzeb.

Korzystanie ze Zdrowych Umysłów w Sieci

Zdrowe Umysły są elastycznym i dostosowanym źródłem do wsparcia moderatorów używających tego aby dostosować sesję do zaspokajania potrzeb i różnych stylów uczenia się uczestników. Sesje nie są nakazowe ale oferują strukturę do dostarczenia informacji na temat zdrowia psychicznego i różnych tematów które mają wpływ na zdrowie psychiczne. Wszystkie tematy są dostarczone z zarysem sesji, notatkami moderatorów, prezentacją PowerPoint i wspierającymi materiałami informacyjnymi. Sesje są interaktywne a korzystanie z PowerPoint jest opcjonalne. Metody dostarczenia, struktura i czas trwania sesji będzie kierowana przez publiczność i powinna wziąć pod uwagę jakiegokolwiek specjalne potrzeby np. BSL (brytyjski język migowy) i zaburzenia wzroku i moderatorzy powinni rozważyć jak mogą zaadaptować aby wspomóc te potrzeby. W zależności od tego jak pewni siebie są moderatorzy w używaniu platform w sieci, zajęcia w każdej sesji Zdrowe Umysły mogą być zaadaptowane zgodnie z tym czy mają być prowadzoną dyskusją, pracą grupową w pokojach dyskusyjnych lub używając narzędzia badań/ankiet.

Być bezpiecznym

Bezpieczeństwo uczestników i moderatorów jest najważniejsze. Zdrowe Umysły jest środkiem uświadamiającym a **nie** programem treningowym. Zamierza się dostarczyć uczestnikom którzy mają mało lub nie mają wcale wiedzy na temat zdrowia psychicznego i związanych z tym tematów, w podstawową bazę zrozumienie i wiedzy. Nie ma to w zamiarze stworzyć z uczestników ekspertów lub wytrenowanych ratowników zdrowia psychicznego.

Zasady bezpieczeństwa

Moderatorzy muszą ustalić zasady bezpieczeństwa przed rozpoczęciem każdej sesji którą przeprowadzą. Zalecane jest co następuje:

- Określić, że jest to wprowadzenie i nie oferuje szansy na szczegółową dyskusję lub osobiste historie.
- Uczestnicy powinni dzielić się i rozmawiać tylko o tym z czym czują się komfortowo.
- Jeśli uczestnicy niespodziewanie opuszczają sesję lub bez poinformowania moderatorów, jeden z moderatorów musi skontaktować się z nimi natychmiastowo aby sprawdzić czy są bezpieczni.
- Jeśli pojawiają się problemy techniczne i podczas sesji przerwany zostanie kontakt, moderatorzy skontaktują się z uczestnikami telefonicznie aby upewnić się, że wszyscy są ok.
- Jeśli moderatorzy są zaniepokojeni w jakikolwiek sposób o zdrowie psychiczne i dobrobyt uczestników lub uważają, że są w potrzebie, zastosują się i wdrożą protokoły ochronne organizacji; może to wymagać skontaktowania się ze służbami ratunkowymi jeśli uważasz, że jednostka jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie.

Planowania i realizacja

- Promocja i marketing powinny jasno określić cel i wyniki sesji aby upewnić się, że uczestnicy wiedzą na się zapisują.
- Uczestnicy którzy zarejestrują się na sesję muszą dostarczyć adres mailowy i numer telefonu kontaktowego lub inne sposoby na kontakt.
- Sesje najlepiej powinny mieć dwóch moderatorów; moderatorzy mogą podzielić sesję na dwie części jak jeden moderator przygląda się uczestnikom aby moderować lub odpowiedzieć na grupową dyskusję w pokojach spotkań jeśli te są w użyciu.
- Moderatorzy powinni zapoznać się z protokołami ochronnymi swojej organizacji aby zapewnić, że mogą odpowiedzieć jeśli zajdzie potrzeba.
- Zaleca się nie więcej uczestników niż 10 na sesji i nie mniej niż 6.
- Czy planowana sesja jest dostępna dla wszystkich? Czy rozważyłeś/łaś osoby z niepełnosprawnościami, potrzebami komunikacyjnymi i dostęp cyfrowy?
- Czy masz dostęp do odpowiednich zasobów aby przeprowadzić sesję?
- Jak ocenisz swoją sesję? Źródło Zdrowe Umysły obejmuje przykładowy formularz oceny, aczkolwiek moderatorzy mogą zdecydować się na użycie własnych narzędzi oceny.

Zakończenie sesji

- Dostarczenie wszystkim uczestnikom kopii pomocnych [infolinii i stron internetowych](#) , które są darmowe i dostępne dla wszystkich którzy mieszkają w Greater Glasgow i Clyde. Moderatorzy mogą chcieć podzielić się także lokalnym wsparciem.
- Uczestnicy, którzy chcą pogłębić temat zdrowia psychicznego i związanych z tych zagadnień, mogą być skierowani do dostępnego nauczania w sieci poprzez link: <https://www.nhsggc.scot/downloads/online-learning-resources-update-mental-health/>
- Moderatorzy mogą także zaoferować mogą także zaoferować pozostanie w sieci przez krótki czas na zakończenie aby zaoferować wsparcie lub odpowiedzieć na pytania. Może to być pomocne dla tych którzy nie czują się komfortowo rozmawiając w grupie.

Po sesji

- Podsumuj ze swoim współ-moderatorem aby zastanowić się nad tym co dobrze poszło i potencjalne sfery do poprawienia i przedyskutować następne kroki jeśli będą wymagane. Zaplanuj to jak najszybciej po przeprowadzeniu sesji.

Pamiętaj, że jeśli masz obawy o zdrowie psychiczne i dobrobyt jednostki i uważasz, że potrzebują wsparcia, ich lekarz powinien być pierwszą osobą kontaktu. Jeśli uważasz, że jednostka jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie zadzwoń pod 999.

Po dodatkową informację na jakikolwiek temat z tym związany skontaktuj się z zespołem MHI ggc.mhead@ggc.scot.nhs.uk