




**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

декември 2023 г.

Насоки за Съвместното създаване в областта на психичното



Благодарности

Благодарим на членовете на работната група за съвместно създаване на Ментално здраве Европа, които вложиха много време и усилия в разработването на този инструментариум: Катрин Броган (Психично здраве, Ирландия), Ейслинг Кулхейн (Хорацио, Европейски психиатрични сестри), Индре Гизеде Гегекайте (Перспективи за психично здраве, Литва), Кристиан Грджан (Сусрет, Хърватия), Александра Луиза Риналди и София Редаели (Fondazione Progetto Itaca, Италия), Мануел Паскал Щадтман (Център за компетентност за психично здраве - OST - Университет за приложни науки в Източна Швейцария), Андрей Вршански (Лига за психично здраве, Словакия).

Благодарим и на персонала на Mental Health Europe: Лиуска Сана и Джоузеф О'Съливан, както и на всички, които любезно се съгласиха да дадат своите свидетелства.

Отказ от отговорност: Този документ е преведен от английски език с помощта на програма за автоматичен превод и точността на превода не е гарантирана.

Отказ от отговорност

Тези материали имат за цел да подпомогнат всички заинтересовани страни - физически лица и организации - в стремежа им да създават съвместно психично здраве. Използването на тези материали трябва да включва официално посочване на източника. Никой от тези материали не може да бъде променен или адаптиран без изричното писмено разрешение на Mental Health Europe.

Съдържание

Контекст и цел на насоките	3
Няколко думи за езика.....	4
За кого са предназначени тези насоки?	6
Защо трябва да създавате съвместно в областта на психичното здраве	12
Перспективата на правата на човека.....	13
Ползи от съвместното създаване	15
Подход за съвместно създаване на Европа за психично здраве	23
Какво разбираме под съвместно създаване?	23
Превръщане на принципите в практика	24
Обещаващи и добри практики	29
Примери за добри практики	29
Инструмент за оценка на практиките за съвместно създаване	41

Контекст и цел на насоките

Подходът на Mental Health Europe за съвместно създаване се състои от всеобхватна рамка в подкрепа на овластяването на различни заинтересовани страни - хора с житейски опит, практикуващи лекари, учени, неправителствени организации, политици и лица, вземащи решения - която предоставя прозрения, практически инструменти и добри практики за ефективно участие в съвместното създаване на политики в областта на психичното здраве.

Нашият подход на съвместно създаване е вграден във визията за психичното здраве в контекста на **рамката за правата на човека** и **психосоциалния модел**. В Mental Health Europe ние се придържаме към определението за психично здраве на Световната здравна организация (СЗО): "*състояние на благополучие, при което всеки индивид реализира собствения си потенциал, може да се справя с нормалния стрес в живота, може да работи продуктивно и ползотворно и е в състояние да допринася за своята общност*"¹. Психичното здраве трябва да се разглежда в неговата цялост, като континуум от добро психично здраве до психосоциална инвалидност.

"Психосоциални увреждания" е международно признат термин, залегнал в Конвенцията на ООН за правата на хората с увреждания (UNCRPD). С него се описва опитът на хората, които имат проблеми с психичното здраве, които във взаимодействие с различни обществени бариери могат да ги "инвалидизират" и да попречат на осъществяването на техните права и пълноценното им участие в обществото. В тази перспектива се признава, че всеки човек може да премине по този континуум във всеки един момент от живота си. Според подхода, основан на правата на човека, той също така предполага, че лицата с психосоциални увреждания са "субекти на права", а не "обекти на грижи".

Психосоциалният модел разглежда проблемите, свързани с повишената уязвимост към психичноздравни проблеми, произтичащи от социално-икономически фактори като бедност, социална изолация, неравенство, стигма и дискриминация. Развитieto на знанията по тези теми показва как възприемането на подход, основан на правата на човека, в областта на психичното здраве може да помогне за изпълнението на основното право на здраве и за преодоляване на обществените бариери, които водят до психосоциални увреждания.

¹ [СЗО](https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being), <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Съзиданието в областта на психичното здраве, когато се разбира и прилага по последователен начин, спомага за предприемането на инициативи, услуги и практики, които изпълняват правата на човека, свързани с психичното здраве и психосоциалните увреждания, и които са насочени към социално-икономическите детерминанти в допълнение към личния житейски опит. Това е така, тъй като съвместното създаване предоставя властта на участниците, като оценява еднакво различните експертни познания. Този подход надхвърля обикновените упражнения за поставяне на отметка; той е крайъгълен камък за ефективни политики и практики в областта на психичното здраве. Съвместното създаване не е свързано само с резултатите; то е динамично пътуване на растеж и открития, като се приема промяната по време на целия процес.

Настоящите Насоки за съвместно създаване в областта на психичното здраве допълват **Наръчника на Mental Health Europe**: Той съдържа основни принципи, методология за обучение и инструменти за планиране и оценка. Инструментариумът е достъпен [на нашия уебсайт](#). Насоките очертават как съвместното създаване може да бъде от полза за различни групи заинтересовани страни и лица; те предлагат свидетелства от участници, които са участвали в процеса на съвместно създаване, както и примери за добри практики на съвместно създаване в областта на психичното здраве в различни условия.

Насоките бяха разработени от работната група за съвместно създаване на Ментално здраве Европа, състояща се от експерти от опит, застъпници, участници в здравеопазването и социалните грижи, преподаватели и изследователи, които допринесоха за всички аспекти на разработването на Насоките в истинския дух на съвместното създаване. Това е жив документ, който ще бъде преразглеждан в бъдеще, за да се включат нови прозрения, изводи и обещаващи и добри практики. Тъй като съвместното създаване е динамичен подход, по същия начин и насоките за съвместно създаване трябва да се развиват, за да отразяват новите доказателства и в крайна сметка да останат съобразени с нуждите. Затова насърчаваме обратната връзка от всички заинтересовани страни, както и приноса на свидетелства и добри практики.

Няколко думи за езика

В настоящите насоки се използват термини, които отразяват подхода на Mental health Europe, основан на човешките права, както и приемането на

психосоциалния модел на психичното здраве. Освен това Европа за психично здраве вярва, че думите могат да направляват промяната, която искаме да направим. Начинът, по който говорим за психичното здраве и за хората, които имат проблеми с психичното здраве, може да наранява, дискриминира и засилва негативните стереотипи, а дестигматизацията в областта на психичното здраве започва с използването на думи.

Затова препоръчваме на читателя да се запознае с речника на Mental health Europe **"Психично здраве: Силата на езика" - речник на термините и думите**², за да се запознае с някои от термините, използвани в настоящите насоки, да открие значението и историята им и да разбере защо Европа за психично здраве е решила да използва именно тези термини, а не други.

² <https://www.mentalhealtheuropa.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf>

За кого са предназначени тези насоки?

Настоящите насоки са предназначени за всички заинтересовани страни, които играят роля в областта на психичното здраве, съгласно подхода на Mental Health Europe за справяне с психичното здраве в съответствие с рамката на човешките права и психосоциалния модел. Следователно ние имаме предвид заинтересованите страни във всички области, свързани с психичното здраве или оказващи влияние върху него; не само здравеопазването, но и социалното осигуряване, икономиката, образованието, заетостта, околната среда, миграцията, културата, научните изследвания, за да назовем само основните от тях.

Всяка от заинтересованите страни вероятно ще се сблъска с едни и същи предизвикателства, когато започне да прилага подхода на съвместното създаване, тъй като това изисква поставяне под въпрос и преосмисляне на ролите, както и на работната култура и методи. Тази промяна не е лесна, но другата страна на монетата носи ползи и предимства, както показват данните в литературата и както е описано в свидетелствата и добрите практики, включени в настоящите насоки.

В този раздел описваме как някои от ключовите заинтересовани страни в областта на психичното здраве могат да се възползват от съвместното създаване в собствената си работа и в полза на хората и общностите, които представляват и/или с които работят. Това няма за цел да бъде изчерпателен преглед на заинтересованите страни, тъй като всяка инициатива в областта на психичното здраве, реализирана чрез подхода на съвместното създаване, трябва да направи своя собствена цялостна и всеобхватна карта на заинтересованите страни, които трябва да бъдат ангажирани. Това, което е сигурно, е, че съвместното създаване предполага активно ангажиране на широк кръг от заинтересовани страни, за да се използват техните уникални експертни познания и принос, което е от съществено значение, за да се гарантира, че начинанията в областта на психичното здраве са ориентирани към човека, основани са на доказателства и отговарят на променящите се предизвикателства и възможности в областта на психичното здраве.

И накрая, препоръчваме ви да използвате тези насоки, за да внедрите кокреацията като начин на работа във вашата организация, както и да разширите процеса на кокреация, когато участвате във външни партньорства, проекти, програми и разработки на услуги.

Политиката и лицата, вземащи решения Създаването на политика е политически процес, необходим за осъществяването на политическата власт в демократичните системи. Лицата, вземащи решения и провеждащи политики, естествено са сред най-влиятелните групи в областта на психичното здраве, тъй като те отговарят за формулирането на политиките в областта на психичното здраве, разпределянето на ресурсите и установяването на регулаторната рамка, която управлява сектора. Твърде често тези решения се вземат без подходящото участие на други заинтересовани страни, особено на тези, които ще бъдат пряко засегнати. Понякога, дори когато се провеждат консултации, те може да не окажат влияние върху резултата от политиките и процесите на вземане на решения. Това може да се дължи на символичен подход или на липса на ноу-хау за това как да се осъществи ефективно участие.

Съвместното създаване на политики предполага създаването на стабилни политики чрез мобилизиране на човешки и технически ресурси за ангажиране на общностите и осигуряване на политическа легитимност на резултатите (Nabatchi et al. 2017). Съвместното създаване може да увеличи политическия капитал на създателите на политики, осигурявайки значителни предимства за обществените служби, общностите и населението като цяло. Събирането на множество заинтересовани страни обаче е сложна задача и възникват асиметрии в достъпа до тези инициативи поради различните степени на образование, доходи, знания, интереси и власт (Goulart & Falanga, 2022). Дори когато съвместното създаване се приема за водещ принцип при разработването на политики, участието на заинтересованите страни обикновено не отговаря на критериите за успешно прилагане на съвместното създаване. Това е така, защото създаването на политики заема позиция на власт, която принадлежи на създателите на политики и се легитимира от демократичния процес на изборите. Ето защо заинтересованите страни при формирането на политики обикновено имат консултативна роля, докато решенията се вземат единствено от създателите на политики.

За да бъде успешно създаването на политики чрез съвместно създаване, трябва да са изпълнени две предпоставки. Първо, заинтересованите страни в процеса на създаване на политики трябва да са наясно с ограниченията на всеки политически процес, когато става въпрос за участие, и с това, че често поради формални причини (напр. при законодателните процеси) вземането на решения по право принадлежи на избраните служители. На второ място, лицата, отговорни за формирането на политиката, трябва да са готови да споделят политическите си правомощия с всички заинтересовани страни на

равна основа. Това означава, че тези заинтересовани страни не само ще участват в определянето на начина, по който ще се разработва определена политика, но и ще имат право на собственост върху самата политика. По този начин публичните политики и решения могат да бъдат информирани въз основа на реални данни и изразени нужди от страна на общностите. По този начин ще се избегне тенденциозното изграждане на политики и следователно създателите на политики следва да разглеждат съвместното създаване не само като ръководен принцип, но и като методологическа рамка при подхода към разработването на всяка политика, засягаща психичното здраве.

Експертите от опит и техните поддръжници Лицата, които имат житейски опит с психичноздравни проблеми, както и членовете на тяхната мрежа за подкрепа, могат да бъдат значително овластени чрез съвместното създаване, което прави вярно мотото "Нищо за нас, без нас". Поради системния дисбаланс на властта гласът на тези, които в крайна сметка са засегнати от политиките и моделите на грижи, свързани с психичното здраве, обикновено не се чува. Съвместното създаване внася тяхната уникална и много необходима перспектива на масата, където личните разкази и опит имат значение и могат да бъдат в основата на подобряването на качеството на живот на тях и на техните връстници, включително намаляване на стигмата и дискриминацията.

Милош Швидерски - Лице с житейски опит, Словакия

Милош участва в обширен процес на съвместно създаване, насочен към преосмисляне и промяна на устройството и предоставянето на психично-здравни услуги в страната.

"Възможността да участвам в съвместното създаване ми даде сили, това ми даваше усещането, че принадлежа някъде и че съм част от нещо по-голямо и важно, защото това е, което помага на хората, които страдат. Имах възможност да се запозная с различни хора, да се вдъхновя от техния личен опит и най-вече да изпитам усещането, че не съм сама".

Твърде много опит със символично участие е обезкуражил експертите да заемат полагащото им се място при вземането на решения относно политики, услуги и др. Настоящите Насоки ще помогнат на тях и на техните поддръжници да подчертаят ползите и предимствата на своето участие - в допълнение към това, че участието е основно човешко право - и, използвани заедно с нашия Инструментариум за съвместно създаване, ще проправят пътя за истинско смислено включване на всички значими гледни точки в областта на психичното здраве.

Професионалисти в областта на здравеопазването и социалните грижи

Това е много широка група, включваща различни профили - от пряко предоставяне на услуги до управление на различни нива на системите за здравеопазване и социални грижи, от микро- до макроравнище. През последните десетилетия се наблюдават различни форми на включване на експерти от опит в здравеопазването (съвместно производство, съвместно проектиране и др.) с различна степен на успех. Професионалистите в областта на здравеопазването и социалните грижи могат да надградят този опит, като възприемат съвместното създаване, разширявайки по този начин кръга от заинтересовани страни, с които си сътрудничат за оценка, преосмисляне и реорганизация на предоставянето на услуги в полза на съществуващите и потенциалните потребители. Процесът на съвместно създаване дава възможност за разработване на персонализирани решения за системата на здравеопазването (Stock, C., Dias, S., Dietrich, T., Frahsa, A., & Keygnaert, I. 2021). Никакви стандартизирани процедури не могат да се използват оптимално за адаптиране на новите услуги за грижи към нуждите и житейския опит на хората, както и към нарастващите изисквания на здравните и социалните услуги по гъвкав и ефективен начин. Тези насоки могат да подпомогнат тази група в застъпничеството за културни, практически и системни промени пред колегите си, йерархията и компетентните органи.

Сафия Акрам - Лице с житейски опит и ръководител
на проект за психичноздравни услуги в NHS,
Обединеното кралство

"Мисля, че често се получават групи от учени и професионалисти, които имат академична шапка, много квалификации, но на по-ниско ниво не са в състояние да разговарят с хората като с хора. И мисля, че понякога тази властова динамика влиза в действие, автоматично или не, за съжаление... И така, това е тази динамика на властта, при която хората, които преди това са били изключени от услугите и са имали лош опит в областта на психичното здраве или социалното подпомагане, или какъвто и да е опит със законово ангажирания сектор, не се чувстват уверени да говорят пред тази аудитория, защото те се възприемат като по-силни, по-важни...

И така, има динамика на властта, която се проявява, но в съвместното създаване всички са равни. Или би трябвало да са равни и мисля, че така се постигат най-добри резултати".

Чрез своята работа **изследователите и академичните среди** предоставят информация за основи на доказателства политики, практики и програми за превенция и грижи, както и насоки за лечение и др. Съвместното създаване може да им помогне да променят гледната точка от изучаване и преподаване на опита на хората към преподаване, учене и изследване с хора с такъв опит. По този начин изследванията и техните резултати се доближават до потребностите на хората с житейски опит, както и на населението като цяло по отношение на промоцията и превенцията на психичното здраве. То може също така да помогне на професионалистите в областта на образованието да преподават по-приобщаващо и да им даде инструменти за намаляване на стигмата, свързана с психичното здраве и проблемите на психичното здраве.

Гражданското общество включва много разнообразни организации, които играят жизненоважна роля за повишаване на осведомеността, намаляване на стигмата, застъпничество за реформи в политиката за психичното здраве и често предоставят услуги: асоциации в общността, организации за застъпничество, младежки и спортни центрове, групи за подкрепа, и това са само някои от тях. Сътрудничеството с тези организации гарантира, че усилията за съвместно създаване се ползват от опита и прозренията на дълбоко ангажираните в общността. Тези организации обикновено са проактивни и гласовити, за да представят своята гледна точка дори при сложни обстоятелства. Те определено могат да се възползват от възможностите, които съвместното създаване дава за укрепване на тяхната роля, и ще имат полза от използването на настоящите Насоки и Инструментариума както вътрешно, за да развият/повишат собствения си капацитет, така и външно, за да популяризират подхода на съвместното създаване сред други заинтересовани страни.

*Андрей Вршански - главен изпълнителен директор,
Лига за психично здраве, Словакия*

"Същността на нашия проект за съвместно създаване беше да се създаде безопасно, приемливо пространство в рамките на публични срещи, където хора с житейски опит, роднини, професионалисти, представители на местната власт или хора, които се интересуват от системата за психично-здравни грижи и услуги, да се срещнат и да обсъдят от какво се нуждаят, от какво не се нуждаят, какви са техните проблеми, какво предлагат и следователно какви са техните идеи за това как трябва да функционира системата за психично-здравни грижи, както и да набележат тези преживявания, предложения и нужди. Успяхме да постигнем тези цели".

Защо трябва да създавате съвместно в областта на психичното здраве

Нека си признаем, че съвместното създаване не е лесно и че са известни аргументи и причини за отказ от участие в съвместното създаване. Приобщаването и включването на всички заинтересовани страни при равни условия изисква време и инвестиране на ресурси. За мнозина е по-лесно да запазят статуквото, да продължат да работят както обикновено, без да поставят под въпрос необходимостта от промяна на начина на работа.

Хората с психични проблеми и психосоциални увреждания биха могли да се въздържат от участие поради самостигма, страх от дискриминация или символично участие, липса на време и/или капацитет за участие, ако е на доброволна основа, проблеми с достъпността и здравословното им състояние.

Друго предизвикателство е липсата на разбиране за това какво може да се направи в рамките на подхода за съвместно създаване и как да се направи. Хората и организациите може да нямат предишен опит и да им е трудно да се ориентират в съществуващите рамки и инструменти и да ги използват на практика в своя сектор или работна среда.

И накрая, възможно е да няма достатъчно доказателства за положителните резултати от съвместното създаване в различни области, тъй като прилагането на съвместното създаване в областта на психичното здраве е ограничено извън сферата на предоставяне на услуги.

Какъвто и да е проблемът, всяко предизвикателство може да бъде преодоляно с ангажираността на всички участващи страни, а съвместното създаване трябва да се разглежда като носител на добра "възвръщаемост на инвестицията". Заинтересованите страни следва да преминат от статуквото на интервенции и стратегии отгоре-надолу, които са "един размер за всички", към интервенции, основани на съвместно създаване отдолу-нагоре с многообразие от гледни точки.

Съществуват две основни причини, които превръщат съвместното създаване във важен подход в областта на психичното здраве: първата е свързана с правата на човека, а втората - с ползите, които то носи по отношение на резултатите, въздействието и отговорността за тях.

Перспективата на правата на човека

Правото на участие е основното и фундаментално право на хората да имат думата при вземането на решения, които засягат живота им. Политическото и общественото участие е крайъгълен камък на всяка демократична система. Съществуват също така рамки и инструменти за участие в други контексти и за конкретни групи, например няколко разпоредби в Конвенцията за правата на детето се отнасят до участието на децата. В член 4 от Декларацията от Алма-Ата от 1978 г. за първичното здравеопазване се посочва, че "хората имат право и задължение да участват индивидуално и колективно в планирането и осъществяването на своето здравеопазване".

Когато става дума за психично здраве и участие, естествено се фокусираме най-вече върху правото на участие на хората с психични проблеми и психосоциални увреждания, без да забравяме техните поддръжници.

Пълноценното и ефективно участие и социалното включване на хората с психични проблеми и психосоциални увреждания е отразено преди всичко в общите принципи на Конвенцията на ООН за правата на хората с увреждания (UNCRPD) . Този принцип е неразривно свързан с други права на човека в приложимото международно право; от особен интерес за настоящите Насоки са тези за равенство и недискриминация и участие в политическия и обществения живот. Комитетът на КПХУ на ООН признава, че активното и значимо участие на хората с увреждания е довело до постигането на революционен договор за правата на човека и е създадо модела на правата на човека по отношение на уврежданията. Вследствие на това международното право в областта на правата на човека вече недвусмислено признава хората с увреждания за "субекти" на всички права на човека и основни свободи и изисква тяхното пълноценно участие във всички процеси, които ги засягат. Понятието "Нищо за нас, без нас" вече е крайъгълен камък на международното право в областта на правата на човека.

*Енрико Л. - член на Clubhouse Club Itaca Milan
(Италия)*

"Работата в рамките на съвместното създаване определено е полезна и обогатяваща, защото ние, членовете на Clubhouse, можем да участваме във всяка стъпка от процеса на проектиране. Без да ни изслушат, служителите не биха могли да знаят дали бенефициентите биха се заинтересували от даден проект. Съвместната работа ни позволява да разберем в каква посока да поемем".

*Джина Дилейни - Служител по развитието, Психично
здраве Ирландия и преживян опит в семейството,
Ирландия*

"Смятам, че съвместното създаване е важно, защото дава възможност на хората, които имат житейски опит, да влияят върху най-добрите практики, защото ние най-добре знаем какво работи и какво не работи, а хората, които вземат решения, могат да използват тази информация, за да вземат по-добри решения".

Съвместното създаване е основано на участието и овластяването на хората с житейски опит. То обаче отива по-далеч, като утвърждава принципа, че и други участници, играещи роля в областта на психичното здраве, трябва да участват и да бъдат овластени да работят не само с експертите от опит, но и помежду си.

Ползи от съвместното създаване

Съвместното създаване предоставя редица ползи за всички заинтересовани страни. Тези ползи идват на макро или организационно ниво и/или на микро или лично ниво, както се вижда от литературата и свидетелствата, събрани от лица от различни групи заинтересовани страни, които са участвали в дейности, извършени чрез подхода на съвместното създаване.

Създаване на споделена стойност - подходът на съвместно създаване, който дава възможност на всички заинтересовани страни да допринасят, спомага за създаването на споделена стойност, използваемост на резултатите и устойчивост.

*Елена Мета Адеджевайте - клиничен психолог в
държавна болница "Свети Рокас", Вилнюс, Литва*

"Няма много такива семинари. Този вид метод с различни групи, които представят идеите си, е много важен както за работната среда, така и за резултатите. Нашите мнения бяха взети под внимание".

Елена определено препоръчва подхода на съвместното създаване. Тя признава, че работата по метода на съвместното създаване може да бъде предизвикателство за някои хора, особено за професионалистите, ако не са свикнали с този подход, а също и ако идват от много различни области. Основната полза, която Елена вижда в съвместното създаване, е "да почувствам, че не съм сама, изправена пред определени проблеми, и да имам идеи за това какво може да се промени и да мога да говоря за това и да споделям. Възможността да чуя за опита на другите и да обсъдя своя и да

търся решения заедно е основната полза, но не само това. Вторият аспект е да знам, че тези дискусии ще бъдат взети под внимание от тези, които са ръководили тази дейност, и те ще ги превърнат в някакви конкретни действия. Знанието за това добавя стойност към опита".

Елена смята, че подходът на съвместното създаване е важен, тъй като независимо от областта, в която работите, или от професията ви, вие внасяте своята гледна точка и всеки внася нещо различно. Това разнообразие от мнения е важно, за да се погледне един и същ въпрос от различни ъгли. Става дума и за равенство, а все още има много какво да се направи за преодоляване на неравенството при някои професии. Това е начинът, по който хората възприемат другите: "Аз виждам човека и взаимодействам с него независимо от това каква е неговата професия".

Стимулиране на иновациите - съвместното създаване поставя под въпрос старите начини на правене на нещата, като по този начин улеснява иновациите. Тъй като всяка страна допринася с различна гледна точка към поставения въпрос или проблем, съвместното създаване ни кара да мислим по различен начин и да подходим към проблемите от различни ъгли.

Дейвид Дуайър - координатор на центрове за участие, общностни здравни грижи за югоизточната част на страната, HSE и житейски опит в областта на психичното здраве и възстановяването от пристрастяване, Ирландия

Опитът на Дейвид в областта на съвместното създаване е свързан с обучението по възстановяване и някои изследвания.

*"...ползите, които виждам от съвместното създаване...
това е споделеното разбиране и споделеното учене
и... създаването на нови форми на знание,
използващи опита на хората. Знаете ли, виждал съм
го в действие. Знаете, че знанията, които пораждаат,
улесняват... влиянието върху промените в услугите,
когато се чуват повече гласове..."*

Постигане на ефективни и значими резултати - Привличането на всички гледни точки помага да се разберат не само нуждите на крайните бенефициенти, но и на тези, които играят роля в постигането на въздействието. По-доброто разбиране на потребностите спомага за предвиждане на решения, които водят до реални промени.

Например предимствата на съвместното създаване на услуги в областта на психичното здраве включват не само подобрени здравни резултати и повишена грамотност по отношение на психичното здраве на хората с психични проблеми (Piper & Emmanuel n.d.). Тази грамотност се отнася и до персонала, който чрез съвместното създаване може да се научи как успешно да общува с потребителите на услуги (Jones *et al.* 2020), като в крайна сметка подобри предоставянето на услуги. Това не само овластява и осигурява увереност на потребителите на услуги, но и подкрепя хората да пренапишат и успешно да се ориентират в собствения си път на възстановяване (Spencer *et al.* 2013; Ewert and Evers 2014; Thorneycroft and Dobel-Ober 2015; Fisher *et al.* 2018; Norton 2021).

Други предимства на съвместното създаване от гледна точка на организацията се наблюдават чрез статистическите данни за хоспитализациите. Spencer *et al.* (2013 г.) установяват 30 % намаление на броя на спешните случаи и 50 % намаление на броя на хоспитализациите като пряк резултат от съвместната творческа дейност. По този начин е отбелязано, че съвместното създаване подобрява предоставянето на услуги, което неволно подобрява резултатите от услугите (ОИСП 2011 г.). Това е възможно, тъй като съвместното създаване трансформира терапевтичните взаимоотношения, така че те да бъдат по-приобщаващи за потребителя, като по този начин се осигурява отговорност за пътя на възстановяване (Pestoff 2013). Интересно е, че съвместното създаване има и икономически ползи и ползи за възстановяването (Department of Health 2006).

*Изабела Г. - Съветник, Клубна къща Клуб Итака
Милано, служител*

"...съвместната работа помага и за подобряване на пътя на възстановяване на членовете на Clubhouse. От гледна точка на личното възстановяване ежедневните дейности на Clubhouse помагат на членовете да развият самочувствие, лично овластяване, нови умения и способност за осъществяване на проекти. Следователно това със сигурност е помогнало на нашата организация, но също така е помогнало и на отделните хора. Тези два аспекта са неразривно свързани. Това е един добродетелен процес".

Изграждане на по-дългосрочни партньорства - съвместното взаимодействие и връзките, които създава съвместното създаване, могат да подхранват партньорства, надхвърлящи конкретната дейност или проект, и да вдъхновяват бъдещо сътрудничество.

*Белинда Койл - служител за партньорска подкрепа
на семейството, Здравни грижи в общността,
Югоизточна Европа, HSE и преживян опит на
семейството, Ирландия*

"...Учите споделено, но също така изграждате доверие и сътрудничество и... най-важното е, че изграждате много приятелства...".

Личностно и професионално израстване - съвместното създаване има много предимства за индивида (Bovaird и Loeffler 2013). Взаимното учене, което се осъществява в процеса на съвместно създаване, обогатява както на лично, така и на професионално ниво, като подпомага например подобряването на самосъзнанието, меките умения, техническите познания и професионалните мрежи.

При хората с психични проблеми това може дори да помогне за постигане на професионалните цели въпреки наличието на тези проблеми (Boyle et al. 2006; Salisbury 2020). Например съвместното създаване на лекции по психично здраве може да отвори възможности за участие в преподавателски екип; или съвместното създаване на семинари за възстановяване може да подготви хората за работа като обучители на връстници и други образователни роли в областта на възстановяването.

*Dario L. - Член на Clubhouse Club Itaca Милано,
Италия*

*Изабела Г. - съветник, служител на Clubhouse Club
Itaca Milan*

Дарио е графичен дизайнер, който след сложния си последен професионален опит решава да отдели известно време, за да се погрижи за психичното си здраве. Той е участвал в опита за съвместно създаване на списанието на Club Itaca Milan, наречено "Odissea del Mese". Служителите и членовете на клуба участват и имат равностоен принос в съвместното създаване и планиране на всеки брой на списанието.

Дарио: *"Работата по съвместното създаване на нашето списание помогна лично на мен и на нашата организация. Тя ми помогна да усъвършенствам социалните и графичните си умения по много начини: Имах възможност да се свържа с нови и предизвикателни работни взаимоотношения, да придобия нови технически и цифрови умения, да науча нови инструменти. Работата в съвместно създаване ми помогна да подобря меките си умения и да установя нови ефективни и продуктивни отношения с другите членове и служители на Clubhouse. Този процес на съвместно създаване*

помогна и на нашата организация и списание. Той също така позволява на всеки член на Clubhouse да общува открито и често, да изразява себе си и да изгражда положителни взаимоотношения. Този опит е чудесен пример за съвместно създаване и работа в екип. Освен това съвместната работа по нашето списание предизвика интерес към писането у много членове на Clubhouse и им помогна да се включат в тази дейност".

Изабела: "Работата в съвместното творчество със сигурност ми беше от полза лично за мен, защото моделът на психосоциална рехабилитация в Клубната къща се основава на компетентността, участието и мотивацията както на персонала, така и на членовете; следователно в ежедневието на нашата Клубна къща има реален обмен на идеи, умения и информация. Така че аз лично смятам, че това е много обогатяваща работа за всички участващи страни".

Дарио силно подкрепя подхода на съвместното създаване:

"Според мен съвместната работа е от съществено значение за постигането на целите и планираните резултати. Тя ви учи как да работите правилно в екип. Споделеното ръководство е от съществено значение за постигането на планираните резултати. Успяхме да постигнем много цели, защото всеки имаше възможност да изрази себе си и се чувстваше изслушан. Работата в съвместен екип означава, че всяко предложение, идея или обратна връзка имат еднаква стойност и че всяко мнение се уважава и изслушва".

Преразглеждане на предразсъдъците - в рамките на взаимоотношенията съвместното създаване позволява на всеки да премахне етикетите, които му се

поставят, така че всички да са добре дошли на масата (Ewert and Evers 2014; NHS England 2015). Възможността за получаване на представа за гледните точки на другите страни благоприятства преразглеждането на предишни мнения и възприятия за тяхната роля и работа. В случая на хората с житейски опит с психични проблеми или психосоциални увреждания това може да се окаже толкова полезно, колкото и да се намали стигмата и дискриминацията - реална или предполагаема - към тях като личности и към ролята на избирателния район, който представляват.

*Мелина Ваеле - експерт от опит и здравен
специалист, Швейцария*

От 2018 г. насам Мелина използва ситуации от практиката, за да преподава на учениците за своя житейски опит с проблеми с психичното здраве и възстановяване. Тя участва в процеса на съвместно създаване на курса "Психично здраве, ориентирано към личността" в център за компетентност в областта на психичното здраве. Тя участва в лекции заедно с университетски преподаватели.

"Винаги се забелязва, че моите опитни знания са равностойни на експертните познания на професионалистите. Получих подкрепа в областта на дидактиката, тъй като нямам обучение в тази област. Много съм благодарен за възможността да предам опита си на учениците на най-високо ниво."

Мнението на Мелина за значението на съвместното създаване:

"Важно е да се вземат предвид всички гледни точки. Проучванията/изследователската дейност и учебните материали по предмета са важни за

доброто образование на специалистите. Въпреки това житейският опит е също толкова важен, тъй като той отразява критично перспективата на предмета."

И да се мисли за резултатите: "Чрез съвместното създаване сега е създаден курс по CAS, в който професионалната перспектива и перспективата на преживяното са равнопоставени в преподаването.

Съвместната работа по този въпрос е правилният начин за възможно най-добрата подкрепа за хората с психични проблеми."

Подход за съвместно създаване на Европа за психично здраве

Какво разбираме под съвместно създаване?

Съвместното създаване е сравнително нов термин в сравнение с по-известния и използван "съвместно производство". Понятията за съвместно производство и свързаните с тях определения започват да се появяват в литературата още през 1977 г. във връзка със стоките и услугите като цяло, както и по-конкретно по отношение на обществените услуги и също така здравеопазването. С течение на времето понятието се обогатява с принципи, ценности и други критерии за определяне на различни видове или нива. Според литературата съвместното създаване е компонент на по-широката концепция за съвместно производство.

Поради това разнообразие от определения и рамки и липсата на такива, които да отразяват нашето виждане за съвместното създаване, Mental Health Europe се опита да разработи свое собствено определение и рамка. Най-важното е, че тази работа се вписва в общия ни подход за насърчаване на позитивен и овластяващ език и комуникация по въпросите на психичното здраве.

Работно определение на Европа за психично здраве за съвместно създаване:

Подход на сътрудничество, включващ всички участници в областта на психичното здраве, които работят заедно на равни начала за разработване и прилагане на политики, услуги, програми и комуникация, които насърчават положителното психично здраве в съответствие с психосоциалния модел и подхода, основан на правата на човека.

Принципи на съвместното създаване

Определението на Mental Health Europe за съвместно създаване се основава на седем принципа.

- 1 Включване** Съвместното създаване е представително за всички заинтересовани групи и осигурява разнообразие.
- 2 Равенство** Гледната точка на всеки се признава за съществена и ценна и всеки участник внася своя опит, знания, умения и прозрения.
- 3 Уважение** Обръща се необходимото внимание на съвместната работа и комуникацията по уважителен и конструктивен начин.
- 4 Взаимност** Взаимността е истинско споделяне на мисли, чувства и преживявания между група, при което се осъществява взаимно обучение и се развиват споделени значения.
- 5 Споделяне на властта** Споделянето на властта признава различните области на експертни познания, което води до демократично споделяне на отговорността за решенията.
- 6 Достъпност** Всеки участник има равни възможности да участва и да допринесе за процеса.
- 7 Прозрачност** Целият процес е съвместно и ясно описан и разбран.

Превръщане на принципите в практика

В този раздел ще намерите предложения и съвети за това как да приложите на практика горепосочените принципи и да създадете среда, която благоприятства съвместното създаване.

1. Включващо картографиране на заинтересованите страни - картографирането на заинтересованите страни е обичайна практика в много контексти, но начинът, по който се подхожда към картографирането, може да повлияе на процеса по много различни начини. Помислете за:

- Мислете нестандартно - може да има заинтересовани страни, които не сте обмисляли да включите по много причини: например може да смятате, че те нямат роля в това, което планирате да направите, или не знаете къде да ги намерите, или трябва да разширите гледната си точка за проекта/услугата извън областта на психичното здраве. Важно е да имате предвид, че съществуват различни гледни точки; можете: да помолите няколко души да допринесат за картографирането, да почерпите вдъхновение от подобни инициативи, да отправите покана за изразяване на интерес (може да се изненадате от обратната връзка!);
 - Имайте предвид разнообразието - каквото и да правите в процеса на съвместно създаване, трябва да имате предвид, че резултатите ще трябва да отговарят на нуждите на целевите бенефициенти и че те ще включват хора с различни нужди и от различен произход. Помислете за различните видове житейски опит в областта на психичноздравните проблеми, за техните семейства и поддръжници, за доставчиците на услуги, за членовете на общността, за възрастта, пола, социално-икономическия произход, религията и т.н., както и за взаимовръзката между тях и проекта/услугата. Уверете се, че вашият подход за съвместно създаване е възможно най-приобщаващ от самото начало.
2. Когато поддържате връзка със заинтересованите страни, за да ги включите в дейността по съвместно създаване, проверете от какво се нуждаят, за да могат да участват пълноценно.
 3. Уверете се, че разполагате с необходимите ресурси, за да създадете правилно съвместната работа въз основа на нуждите, които сте оценили: време, човешки ресурси, финанси, места и т.н. Вземете предвид, че ще е необходима известна гъвкавост, тъй като съвместното създаване може да бъде малко разхвърляно и да отнеме време, но резултатът ще си заслужава! Бъдете прозрачни по отношение на разпределението на ресурсите, особено ако става въпрос за финансиране.
 4. Определете какви експертни знания, опит, умения и познания носи всеки участник и къде може да допринесе най-ефективно.

*Енрико Л. - член на Clubhouse Club Itaca Milan
(Италия)*

"В клубната къща ни ценят, тъй като правим това, което можем най-добре според нашите способности, умения и опит. Клубната къща ни позволява да използваме опита си, да разширяваме възможностите си и да помагаме на други членове. Освен това персоналът на Clubhouse ни насърчава да научаваме нови неща и да придобиваме нов опит".

5. Информирайте участниците за това какво представлява съвместното създаване и как работи то.
6. съвместно определяне и съгласуване на фокуса и очаквания резултат от работата, която трябва да се извърши в рамките на съвместното създаване. Когато работата вече е определена по някакъв начин (напр. стратегия), договорете се как съвместното създаване може да се приложи в съществуващата рамка.

*Сафия Акрам - Лице с житейски опит и ръководител
на проект за психично-здравни услуги в NHS,
Великобритания*

"Знаете ли, по-новият проект, по който работя, е свързан с психичното здраве, със споделения опит и това е група от хора, които имат житейски опит в ползването на психично-здравни услуги, независимо дали става дума за кризисна ситуация или дори за първична помощ, или всъщност дори не са познати на здравните специалисти като хора, които имат проблеми..."

Така че е много важно всички тези гласове с различен опит да подкрепят това, което правим, и да

ме държат отговорен за това как работя, какви са бъдещите ми планове за проекта, така че аз предлагам на групата "това е, което мисля", нека да се съберем и да го обсъдим, да почерпим идеи - какво работи, какво не работи, какво е необходимо и как мога да помогна за това. Така че, въпреки че длъжността ми е ръководител на проект, аз се възприемам по-скоро като фасилитатор".

7. Сключете групово споразумение за това как ще работите заедно, което трябва да включва:

- Споразумение за елементи, които създават безопасна среда за всички;
- План за управление на комуникацията между участниците и стратегии за справяне с предизвикателствата, които някои хора могат да срещнат при участието си;
- Процес за управление на конфликти;
- Споразумение за начина, по който ще се вземат решенията.

Ще трябва редовно да проверявате/преглеждате груповото споразумение и да го адаптирате, ако е необходимо. Това може например да се прави в началото на всяка среща като група или хората да изпращат писмени предложения индивидуално (това може да е по-удобен вариант за някои).

8. Начертайте план за действие, описващ стъпките на вашата съвместно създадена дейност, така че всички да са наясно с процеса, но да е прост и очевидно да го направите и в рамките на съвместното създаване. Признайте, че в действителност не всеки може да е в състояние да допринесе за всяка отделна стъпка и че това се приема от всички, стига резултатите да бъдат споделени с всички. Ако проектът е свързан с финансиране, бъдете прозрачни по отношение на разпределението на бюджета.

Наличието на план за действие обаче не трябва да води до твърде строг и формален процес. В края на краищата, съвместното създаване означава да "създаваме" заедно, така че оставете място за творчество, нестандартни идеи и неформалност.

9. Създайте съвместно плана за оценка и инструментите, които ще се използват за проверка на това дали вашият начин на работа е в съответствие с подхода за съвместно създаване.
10. Предоставяне на информация и документи, свързани с дейността/проекта, в удобен за всички участници формат. Ако използваният език е твърде технически или само на един език, не всички ще имат еднаква възможност да дадат своя принос.
11. Съобразявайте се с участниците с различни нужди, например нуждата от превод на знаци.
12. Планирайте задачите и дейностите в съответствие с професионалните и личните обстоятелства на всеки, напр. дали някои срещи трябва да се планират през уикенда, за да се даде възможност за участие на тези, които участват на доброволни начала и не могат да си вземат отпуск от седмичната си работа?
13. Обърнете внимание на практическите аспекти - ако срещата е онлайн, дали всеки може и знае как да се присъедини и да участва? Ако срещата е лична, лесно ли е да се стигне до мястото на провеждане чрез различни транспортни средства?
14. Намерете начини да оцените и признаете както официално, така и неофициално приноса на всички участници.

Обещаващи и добри практики

В този раздел се опитахме да дадем примери за различни видове дейности, сектори и държави в подкрепа на твърдението, че съвместното създаване е подход, който може да се прилага от всяка заинтересована страна във всякакъв вид дейност. Тези добри практики бяха самооценени от организациите, които ги ръководят, като се използва инструментът за оценка, разработен за тази цел от работната група за съвместно създаване на психично здраве на Европа, както е обяснено в последния раздел на настоящите насоки.

Някои от включените практики идват от членове на Mental Health Europe, които са приложили нашия подход за съвместно създаване, описан в Наръчника. Следователно в описанието си тези практики отразяват в по-голяма степен показателите на инструмента за оценка, тъй като от самото начало са били оформени в съответствие с подхода за съвместно създаване на Ментално здраве Европа.

Примери за добри практики

Проект YouCoMent: Подход на младите хора за сътворчество с цел насърчаване на психичното здраве по време на обучението им в областта на здравеопазването и грижите.

От Центъра за компетентност по психично здраве (OST - Университет за приложни науки в Източна Швейцария).

Този пример от изследователски проект в Швейцария описва средствата и процеса, по който съвместното създаване може да се приложи в областта на научните изследвания. Целта е била да се разработи интервенция, насочена към подкрепа и насърчаване на психичното здраве на млади студенти.

Първата стъпка беше да се създаде разнообразна група, състояща се от стажанти от центъра за професионално и продължаващо обучение в Санкт Гален, представляващи всички години, преподаватели, изследователи, специалисти по психично здраве, специалисти по разработване на технологии, специалисти по методологична разработка и мониторинг, представител на здравната каса и представител на законодателството. Те бяха идентифицирани чрез картографиране на заинтересованите страни и бяха насърчени да участват в проекта чрез информационни събития и отворени покани, като се

използва интранетът на центъра и се посещават всички класове, като се предоставя информация за проекта.

Втората стъпка в проекта YouCoMent беше да се организират поредица от дейности и семинари за дизайнерско мислене, които позволиха на участниците да бъдат на една вълна и да определят своите нужди и изисквания, преди да започнат да определят своите предизвикателства в контекста на психичното си здраве и да разработват идеи по съзидателен начин. Разработването на интервенцията започна с представяне на резултатите от предишна емпирична работа (количествени и качествени проучвания) на участниците и обсъждането им с тях. Сред потенциално многобройните идеи, повтарящите се основни елементи бяха съгласувани по начин, основан на участието. Тези основни елементи бяха водещи при разработването на интервенцията.

В проекта YouCoMent оформянето на процеса на съвместно създаване чрез сътрудничество със заинтересовани страни от различни области и с различен опит беше от съществено значение, за да се гарантира, че крайните бенефициенти на проекта - млади студенти в секторите на здравеопазването и грижите - ще получат адекватна подкрепа за психичното здраве, която е от значение както за личния им, така и за бъдещия им професионален живот. Чрез този подход предоставената интервенция е подходяща и отговаря на техните нужди, а нивото на приемане се повишава.

Допълнителен положителен ефект е, че съвместната работа създава по-силна връзка и нарастващо взаимно уважение между участниците, тъй като те не са просто представени с предварително замислени идеи, а активно участват в целия процес. Всъщност заинтересованите страни, които имаха отношение към темата, бяха привлечени преди стартирането на проекта и освен това всички фази бяха отворени за включване на други лица. Освен това това изследване беше проведено изцяло на място в центъра, а не в сградата на университета, за да се улесни достъпността.

Този проект послужи като отправна точка за разбиране и определяне на важни приоритети, които трябва да бъдат взети предвид при разработването на програмата. Въпреки това трябва да има откритост и разбиране за обсъждане и, ако е необходимо, отхвърляне на тези идентифицирани приоритети с участващите хора. Това гарантира, че всички заинтересовани страни имат еднакво право и възможност да допринасят със своите мнения и да вземат решения на всеки етап от процеса.

Въпреки че този проект за съвместно създаване беше оценен като професионален, съществуват възможности за усъвършенстване. Например по отношение на показател 4 срещнахме известни трудности да осигурим еднаква основа и да подчертаем, че всички преживявания са еднакво важни. Тази ситуация беше особено валидна за участващите юноши в началото; още повече, че някои от техните възпитатели също бяха участници. Можехме също така да подобрим показател 5 и 6, тъй като бяха включени различни среди, знания и опит. Също така някои специалисти искаха повече насоки и бързи решения, които да се вземат чрез процеса на съвместно създаване, дори ако някои други членове искаха повече време за разработване и обсъждане. Отново трябва да се подобри някои дейности, свързани с показател 11 за това как оценката разглежда начина, по който подходът за съвместно създаване може да бъде поддържан и прилаган в бъдещи дейности. Тъй като не всички заинтересовани страни са част от устойчивостта и прилагането на програмата, този показател беше възприет с различна значимост от участниците.

Семинар за съвместна работа "Превенция на насилието над жени с увреждания".

От Mental Health Perspectives Литва

В Литва жените с увреждания, включително с психосоциални увреждания, са изложени на 2-5 пъти по-голям риск от насилие, принуда и експлоатация в сравнение с общото население. Перспективите за психично здраве видяха пропуск в начина, по който политиките и услугите се отнасят към тяхното специфично положение, и се ангажираха да съберат на едно място заинтересованите страни и да разгледат действията, които могат да бъдат предприети.

За тази цел те проведоха целодневна сесия за съвместно създаване на насоки за правителствените организации за превенция, интервенция и последваща превенция на насилието срещу жени с увреждания. Участници бяха социални работници, психолози, психиатри, учители, юристи, държавни служители, поддръжници в процеса на вземане на решения, неправителствена организация, представляваща хора с увреждания.

Участниците бяха разделени на четири групи, като се уверихме, че във всяка група има различни участници, които да споделят своите уникални гледни точки. Бяха проведени сесии за мозъчна атака относно това какви механизми трябва да се прилагат в институциите за психично здраве и социални грижи за

предотвратяване на насилието, намеса и последващи действия. В края на всяка сесия за мозъчна атака участниците представиха своите идеи и след като всички идеи бяха представени, се проведе гласуване на всеки член, за да отбележи кои решения са най-подходящи от негова гледна точка.

В края на сесията за съвместно създаване беше представено обобщение на идеите, за да се уверим, че всички участници са на едно мнение. След сесията за съвместно създаване предложените решения бяха формулирани в насоки, които да бъдат представени на Министерството на здравеопазването на Литва, но преди това насоките бяха изпратени на всички участници за обратна връзка.

Въпреки че концепцията за съвместното създаване беше нова за участниците и те бяха с доста различен опит, използването на подхода за съвместно създаване помогна на всеки от тях да разбере и оцени това, което другите внасят в работата; осъществи се истински обмен на опит и перспективи. Това взаимодействие несъмнено беше подкрепено от факта, че беше изготвен и съгласуван план за действие със стъпките на дейността по съвместно създаване; така че всички бяха наясно как ще работят.

Въпреки че тази сесия за съвместно създаване беше оценена като професионална, има някои поуки за аспектите, които трябва да се подобрят. Например, по отношение на участниците нямаше достатъчно експерти с житейски опит, в случая жени с увреждания, които са преживели насилие. Това се дължеше отчасти на факта, че темата е много деликатна и тези жени може да се чувстват неудобно да споделят опита си в такава обстановка. Ето защо е необходимо да се положат допълнителни усилия, за да се разбере как да се ангажират хората в уязвимо положение по безопасен и удобен начин чрез подхода на съвместното създаване.

Друг аспект, в който съвместното създаване можеше да бъде приложено по-добре, беше комуникацията между участниците при изпращането на проекта на насоки: документът беше доста дълъг и не достатъчно добре структуриран и можеше да бъде труден за четене за някои от тях. Може би предлагането на същите идеи по по-приятен, по-дружелюбен начин (например с илюстрации, слайдове) би могло да подобри възможността на участниците да предоставят коментари, както и качеството на получената обратна връзка.

Семинар за старши мениджъри на An Garda Síochána "Реагиране на психични проблеми в общността"

От Mental Health Ireland

Семинарът беше създаден съвместно с ръководители на An Garda Síochána, националната полиция и служба за сигурност на Ирландия. Целта беше да се предоставят на техните екипи по-добри знания и разбиране за това как да подкрепят хора с психични разстройства и в крайна сметка да се подобри преживяването на хората с психични разстройства по време на взаимодействието им с An Garda Síochána по време на кризи.

Използването на подхода на съвместно създаване по време на целия процес улесни адаптирането на посланията за мениджърите и създаването на специфични ресурси в подкрепа на целите и задачите на семинара. Той също така позволи да се съберат извлечените поуки, които да послужат за бъдещи стъпки и подобрения.

Усилията за съвместно създаване започнаха с преглед на литературата, за да се гарантира, че резултатът ще се основава на доказателства и ще бъде актуален. Проведена бе първа среща за съвместно създаване на целите и задачите на семинара, след което екипът за развитие и обучение в областта на психичното здраве в Ирландия (работната подгрупа по проекта) изготви проект за план на семинара, който впоследствие бе прегледан от по-широкия екип за съвместно създаване, състоящ се от ръководството и персонала на Гарда, хора с житейски опит, поддръжници, членове на екипа за психично здраве в Ирландия. Работната подгрупа подготви преработен конспект на семинара и след одобрение от групата за съавторство разработи серия от персонализирани инструменти и ресурси, включително пакет от ресурси със съответната литература. Пилотният семинар беше проведен лично за 12 участници от висшия персонал на Garda. Семинарът беше фасилитиран, като се използваше комбинация от презентации, интерактивни дискусии, групова работа и процеси на оценяване. Беше проведена пълна оценка, включваща индивидуални формуляри за оценка, рефлексивна дискусия с участниците и фокус група с конкретни въпроси за обратна връзка. Беше събрана и обратна информация от фасилитаторите.

Ключово предимство беше участието на фасилитатори с житейски опит, които са имали проблеми с психичното здраве и са се нуждаели от намесата на An Garda Síochána. Отзивите на участниците подчертават въздействието, което им е оказало съдействието на човек с житейски опит в областта на психичното

здраве. Това е повишило разбирането им и е дало възможност да видят нещата от "другата страна" на интервенцията. Въздействието беше толкова голямо, че много участници предложиха да се включи презентация на лице с житейски опит в областта на психичното здраве като част от основното обучение за полицията и силите за сигурност.

Оценката също така ясно очертава значението на проучването на разликата между психично здраве и психично заболяване и как последното може да повлияе на поведението на човек, когато е в беда. Въпреки това семинарът би могъл да се възползва от по-голям акцент върху запознаването на участниците с воденето на разговори за психичното здраве.

Участниците смятат, че е полезно да споделят наученото и да имат възможност да обсъдят с колегите си опита си на първа линия. Ясно пролича, че съществуват трудности във връзка със здравето и безопасността на работното място за An Garda Síochána и че те трябва да балансират между собствената си безопасност и тази на лицето, на което предоставят интервенция. Беше отбелязано също така, че An Garda Síochána се нуждае от по-структурирана подкрепа и насоки от службите за психично здраве в Изпълнителната агенция по здравеопазване.

Семинарът беше приет положително и въз основа на обратната връзка Психично здраве Ирландия направи редица корекции на семинара, доразви материали за насочване, ангажира се с 5 An Garda Síochána, за да предостави последващи учебни материали за вътрешния портал, и преразгледа броя на целите на семинара спрямо отделеното време. Други извлечени поуки бяха, че тъй като това е интерактивен семинар, подредбата на залата (тип заседателна зала) не е подходяща, че е необходимо място на стената за листовете с флипчарт, използвани при работата по групи, и че двама фасилитатори биха били оптимални при провеждането на този семинар. Mental Health Ireland завърши доклад за този опит за съвместно създаване и за пилотното провеждане на семинара, включващ допълнителни препоръки.

Проект "Споделен опит и местни системи за психично здраве" в Уотфорд, Обединеното кралство

Този проект, вдъхновен от подобен проект в Италия, стартира през 2018 г. в Уотфорд. В него участват потребители на услуги, професионалисти в сферата на услугите, неформални настойници, представители на третия сектор,

представители на градския съвет и хора с различни потребности и опит в областта на психичното здраве.

Целта на проекта е да се противодейства на всякакъв вид институционализация и да се преодолее настоящата прекомерна клиничност на психичноздравните проблеми чрез преминаване на предоставянето на услуги от институции към среда на общността. Това се осъществява чрез съвместно създаване на неутрални пространства в общността, където различни хора извън различните си социални роли могат да обменят личния си опит далеч от диагностичната/терапевтичната среда. Подобен обмен се счита за полезен за всички участници, като показва как в значителен брой случаи е възможно да се разберат по-добре хората и техните нужди извън основните подходи, фокусирани върху болестта, на повечето услуги, характеризиращи се с дистанцията "ние и те".

Подходът към проекта се състои от три основни етапа, включващи една и съща група хора/актьори, при които се разглеждат както личните, така и колективните аспекти:

- срещата за споделяне на опит (наречена "Група за общо разбиране"), която се провежда всеки втори понеделник в продължение на час и половина. В групата се събират максимум 15 души, представляващи различни участници, заинтересовани от проблемите на психичното здраве, и си взаимодействат чрез вербална и невербална комуникация;
- онлайн групата за рефлексия през останалите понеделници (за един час) за тези, които са присъствали на предишната среща;
- месечната среща на ръководната група, която се провежда онлайн или лично в зависимост от обстоятелствата. Тази група, съставена от същите участници от гореспоменатите две групи, има политически и административни задачи и поддържа връзка с психиатричните служби, местните власти и други организации на местната общност.

Понастоящем проектът разполага с известно финансиране и някои от членовете на групата получават заплата, докато други работят на доброволни начала. Няколко души могат да бъдат придружавани на срещите в зависимост от здравословното им състояние. Членовете на групата са помолени да използват колкото е възможно повече ежедневния език, а не клиничен или технически, особено здравните специалисти. Наличието на пространство на местната общност и неизползването на клиничен език и обстановка изглежда е добър стимул за насърчаване на съпричастността, сътрудничеството и споделянето на властта.

Всички участници са наясно с основните предположения и цели на проекта и допринасят за по-нататъшното му развитие. Местата за провеждане на срещите, както и времето и дневният ред на срещите се избират от цялата група; листовките за проекта се актуализират редовно.

Теоретично проектът няма край. Целта е да се създаде постоянно междинно пространство между службите за психично здраве и общността. Така могат да се развият както по-добри услуги, така и по-добри общности, в които хората могат сами да изберат начина, по който да разберат проблемите си, да се възстановят и да се почувстват част от един развиващ се процес както на индивидуално, така и на колективно ниво.

Инструментариум за психичното здраве и благосъстоянието на младите хора за младежките бюра

От Мрежа за психосоциални иновации (PIN), Сърбия

Проектът е с малък мащаб и е с продължителност три месеца. Целта на проекта е създаването на инструментариум за координаторите и служителите на младежките бюра в Сърбия по темата за благосъстоянието, навиците и психичното здраве на младите хора. Инструментариумът беше планиран като ресурс за обучение на служителите на Младежкия офис, за да могат те да предават тези знания на младежите чрез различни дейности и практики. По този начин крайните бенефициенти трябваше да бъдат младите хора в местните общини. PIN планираше да включи всички съответни заинтересовани страни, най-вече младите хора, тъй като те най-често са изключени от процеса на създаване на всякакви материали, насочени към тях. Планът се състоеше от три сесии за съвместно създаване с младежи от различни среди, младежки работници, психолози и членове на екипа на проекта, с последващи сесии и пилотиране с различна група млади хора.

Целта да се включат всички заинтересовани страни в процеса на съвместно създаване беше частично изпълнена. Оказа се, че има търкания между някои заинтересовани страни - ситуация, за която ПИН нямаше предварителна представа, дори след задълбочено картографиране на съответните заинтересовани страни и техните взаимоотношения. Това усложни процеса, тъй като трябваше да се балансират различни приоритети - тези на донорите на PIN, както и тези на държавните институции, пред които донорите се отчитат. Поради тази причина не беше възможно да се включат всички планирани

заинтересовани страни и PIN взе съзнателно решение да включи само младежи и по-широк спектър участници от своите организации членки, които имаха сходни гледни точки със заинтересованите страни, които трябваше да бъдат отпуснати. На практика те начертаха структура, която най-много приличаше на първоначалната идеална структура на групата, но с проверка на реалността за това кой би могъл обективно да участва и взе предвид крайните бенефициенти на проекта като най-важни заинтересовани страни, т.е. младежите.

Участниците бяха от наистина много разнообразни и различни среди, обхващащи различни култури, възрасти (от 17 до 33 години), местоживеене (целта беше да се включат младежи, които не са от столицата), сексуална ориентация, опит с услуги за психично здраве, професионален опит, образование и семейна среда. Единствената негативна бележка беше, че само един участник беше мъж, тъй като двама участници мъже се отказаха в последния момент и не можах да се присъединят по-късно. Групата трябваше да приеме това и да продължи напред с процеса. Въпреки това, за да се предотврати по-нататъшно разпръскване на групата и за да се запази разнообразието, PIN се погрижи винаги да има групово споразумение за най-добрата възможна дата и час за сесиите и винаги да ги провежда само когато всички участници могат да участват пълноценно. Съобразявайки се с техните нужди, време, задължения и наличност, групата остана пълна през целия процес.

Много време и внимание беше отделено на първите, подготвителни фази и стъпки на процеса. Всички участници бяха информирани за всички аспекти на проекта: целите, участващите заинтересовани страни, ограниченията на проекта, тяхната роля и крайния продукт, както и за дейностите по проекта, в които не са участвали. Преди първата сесия всички участници бяха информирани за проекта чрез обаждания и текстови съобщения (така, устно и писмено). По време на първата сесия беше сключено групово споразумение, което включваше ясно описание на това кои са участниците, каква експертиза ще донесе всеки от тях и каква е ролята им в групата. То очертаваше и ясни очаквания за целия процес и за всяка сесия, споразумение за това как групата да изгради безопасно място за всички по време на процеса, както и всички ограничения и съществуващи дисбаланси на властта, които трябваше да бъдат взети предвид. Например младежите бяха информирани, че екипът на проекта получава заплата за него и че решаващите решения ще се вземат от екипа на проекта с пълно отчитане на техния принос, но поради отчетността пред донорите. Освен това групата се договори за това как да се справя с конфликти,

ако възникнат такива, за стъпките във всички дейности от първата сесия до финализирането на инструментариума и за това как ще се оценява приносът на всеки. Всички споразумения бяха записани на флипчарт, използван по време на всички сесии, и всеки можеше по всяко време да се върне към него. В началото на всяка сесия групата отделяше време да го прегледа и да си припомни какво е договорено, а ако е необходимо, да добави или промени нещо в него. Това групово споразумение беше наистина най-важната стъпка, която позволи да се преодолеят някои ограничения и предизвикателства, с които се сблъскахме по пътя.

Що се отнася до грижата за ресурсите, необходими за пълноценното участие на всички, и до практическите аспекти, влияещи върху капацитета им да допринасят, тя беше изпълнена във възможно най-висока степен, въпреки ограниченията, които бяха преодоляни благодарение на пълната прозрачност и гореспоменатото групово споразумение. PIN се погрижи да бъде прозрачен по отношение на възнаграждението на екипа на проекта за тяхната работа и гарантира, че участниците, на които не е било заплатено, няма да работят извън планираните сесии и че ще бъдат компенсирани по други начини, договорени колективно, напр. всички те ще бъдат споменати поименно в инструментариума, с ясно описание на приноса им към инструментариума и проекта. Що се отнася до логистичните ресурси, сесиите бяха организирани с оглед на тяхната наличност, така че всички да имат равни възможности за участие, например като се внимаваше никой да не си тръгва по-рано, да не пропуска занятия или да не пътува надалеч. Решенията за времето и продължителността на всяко занятие се вземаха от самата група.

Всички участници също така бяха информирани за оценката на този проект устно и в текст. Всеки участник участва в процеса на оценяване, като се връща към очакванията, изразени в началото на процеса, и преценява дали те са били изпълнени. Резултатът беше положителен.

Въз основа на тази и други дейности (изследователски проект и стратегическо планиране), в които PIN прилага подхода за съвместно създаване, насърчаван от Mental Health Europe, PIN се ангажира да поддържа структуриран подход за съвместно създаване. Ключова стъпка за постигането на тази цел беше да се привлече целият екип, който вече е добре запознат с подхода на съвместното създаване и се съгласи, че съвместното създаване е нещо, което PIN като организация иска да включи в своя модел на работа. PIN се погрижи да информира екипа за това как работи съвместното създаване и на седмичните си екипни срещи те също така обсъждат аспектите на съвместното създаване

на техните проекти - процес, предизвикателства, следващи стъпки - което насърчава ученето за прилагането на съвместното създаване.

Моделът Clubhouse

От Progetto Itaca (член на Clubhouse Europe)

Моделът Clubhouse е доста особен пример за съвместно създаване, тъй като се отнася до цялата структура, управление и функциониране на самия модел. Клубните къщи са локални, базирани в общността места, които предлагат на хората, живеещи с психични проблеми, възможности за приятелство, заетост, жилище, оздравяване и достъп до здравни услуги в единна грижовна и безопасна среда, като по този начин насърчават тяхното социално и икономическо включване.

Този модел отразява принципите на съвместното създаване, определени от Mental Health Europe. Например един от основните му елементи е принципът на приобщаване. Съгласно Международния стандарт 4 за клубните къщи *"Всички членове имат равен достъп до всички възможности на клубната къща, без да се прави разграничение въз основа на диагноза или ниво на функциониране"*. Този модел се гради върху силата и капацитета на своите членове; всеки допринася за ежедневното функциониране на Клубната къща в рамките на това, което желае и може да направи. Методът "Клубна къща" може да се разглежда като пример за структура, която се стреми да използва съвместното създаване по много практичен начин за ежедневното си функциониране.

Принципът на достъпност е обхванат от стандарт 26, който гарантира, че всички клубове са разположени в район, в който може да се осигури достъп до местен транспорт.

Друг ключов фактор за успеха на този подход е равнопоставеността между персонала и членовете на клуба и споделянето на властта. Всички важни решения, свързани с ежедневната работа, управлението, изготвянето на политики и бъдещата насока и развитие на Клубната къща, се вземат с консенсус както от персонала, така и от членовете. Това включва интервюта за нов персонал, оценка на персонала, приемане на нови членове, избор на нови проекти и дейности, които да бъдат предприети. Всички срещи на Клубната къща са отворени както за членовете, така и за персонала. Няма официални срещи "само за членове" или официални срещи "само за персонала". Този

подход отнема време, но гарантира, че членовете са чути и че клубът успява да осигури възстановителната среда, която означава да подкрепи пътя им към възстановяване.

Взаимоотношенията в клуба винаги трябва да бъдат уважителни и насочени към поемане на отговорност от членовете, за да придобият самочувствие и самоуважение. Когато клубната къща предоставя вътрешна образователна програма, тя използва в значителна степен уменията на членовете за преподаване и наставничество. За да се осигури ефективна активна роля на членовете, персоналът е достатъчен, за да ангажира членовете, но достатъчно малък, за да направи изпълнението на задълженията им невъзможно без участието на членовете. Взаимната подкрепа е необходима за реалното функциониране на структурата, това гарантира, че членовете се чувстват необходими и очаквани в клуба всеки ден. Най-често срещаният пример за това е кухненското звено: един от служителите ще отговаря за надзора на готвенето, ако няма свободни членове, които да работят в кухнята или да пазаруват, персоналът няма да се замени с членовете; този ден всички ще ядат обикновен ориз!

Подходът на съвместно създаване не е само вътрешен за Clubhouse. Той включва също така общността, местните здравни власти, както и националните власти, тъй като те също трябва да допринесат със своите гледни точки и да бъдат част от проектната група.

Инструмент за оценка на практиките за

съвместно създаване

Въз основа на по-обширния набор от показатели, наличен в раздел 6.2 Оценка на нашия набор от инструменти, ние разработихме онлайн инструмент ([връзка тук](#)) за оценка на обещаващи и добри примери за съвместна работа в областта на психичното здраве. Инструментът може да се използва за самооценка на всякакъв вид проекти и дейности - от разработване на брошура до провеждане на политически консултации и т.н. Той се състои от 11 показателя, които се считат за ключови през различните фази на съвместното създаване: подготовка, изпълнение и оценка.

Индикатор	Описание
1. Всички заинтересовани страни участват в процеса на съвместно създаване	Съвместното създаване трябва да е представително за всички групи, които имат кол. Този показател ще ви покаже до каква степен сте успели да бъдете приобщаващи и да ангажирате съответните заинтересовани страни.
2. Участниците представляват различни профили в рамките на своята група от заинтересовани страни.	Каквото и да правите в процеса на съвместно създаване, трябва да имате предвид, че целевите бенефициенти включват хора с различни нужди и опит. Осигуряването на разнообразие ще доведе до по-добри резултати.
3. Осигурени са всички ресурси, необходими за пълноценното участие на всички, и те се разпределят по прозрачен начин.	Когато ангажирате заинтересованите страни в работата си по съвместното създаване, ще сте проверили от какво се нуждаят, за да могат да участват пълноценно. Също така ще сте се погрижили за необходимите ресурси (напр. време, човешки ресурси, финанси, места, транспорт).
4. Участниците са наясно с експертния опит, който всеки от тях носи.	Ако се уверите, че групата разбира какво носи всеки участник по отношение на опита, знанията, уменията и прозренията си, това ще насърчи съпричастността и сътрудничеството,

	които са изпълнени с уважение и се основават на равномерно разпределение на правомощията.
5. Участниците разбират какво е съвместното създаване и как работи то	Това ще гарантира, че всички са на едно и също мнение. По принцип съвместното създаване е лесно за разбиране, но на практика ще възникнат съмнения и въпроси.
6. Фокусът и очакваният резултат от работата, която трябва да се извърши в рамките на съвместното създаване, са обсъдени и договорени съвместно.	Често няма да започвате от чиста страница. Когато аспектите на работата вече са определени по някакъв начин (напр. тема, краен срок), договорете се как съвместното създаване може да се приложи в съществуващата рамка.
7. налице е групово споразумение	Важно е да се споразумеете как ще работите заедно, да създадете безопасна среда, да управлявате комуникацията и да вземате решения.
8. Има план за действие, който описва етапите на съвместно създадената от вас дейност.	Яснотата ще спомогне за по-гладко протичане на процеса и ще помогне на всички да се присъединят към него.
9. Практическите аспекти отчитат обстоятелствата, които влияят върху способността на всеки да допринесе.	Времето на срещите, използваният език, начинът на предоставяне на информация и др. - има много практически аспекти, които не бива да се пренебрегват, тъй като могат да попречат на работата ви в областта на съвместното създаване.
10. Всички участници, които са участвали в съвместното създаване, могат да допринесат с гледната си точка за оценката.	Когато сътворявате, бъдете последователни и го правете докрай.
11. Оценката разглежда как подходът за съвместно създаване може да бъде поддържан и прилаган в бъдещи дейности.	Ангажираността към съвместното създаване предполага внедряването му като работен подход в организациите и неговото популяризиране.

Всеки показател се оценява чрез пет възможности за оценка и тази цифрова оценка води до определено позициониране, определено от следните нива: Новак, Начинаещ, Компетентен, Професионалист и Експерт.

Тези нива представляват различни нива на постижения в прилагането на подхода на Mental Health Europe за съвместно създаване и служат като ценна рамка за отделните лица/екипи/организации, за да разберат и оценят как се справят с работата по съвместно създаване в своята дейност или проект и кои аспекти трябва да бъдат подобрени, за да се достигне до следващия етап.





Mental Health Europe е най-голямата независима мрежова организация, представляваща хора с психични проблеми, техните поддръжници, професионалисти, доставчици на услуги и експерти по правата на човека в областта на психичното здраве в Европа. Нейната визия е да се стреми към Европа, в която психичното здраве и благополучие на всеки човек се развиват през целия му живот. Заедно с членовете и партньорите си Mental Health Europe е водеща в утвърждаването на подход към психичното здраве и благополучие за всички, основан на правата на човека, на общността, ориентиран към възстановяване и психосоциален подход.

Използването на тези материали трябва да включва посочване на източника. Никой от тези материали не може да бъде променен или адаптиран без изричното писмено разрешение на Mental Health Europe.

© Mental Health Europe (декември 2023 г.)

Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на програмата CERV на Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.



Co-funded by
the European Union