

Healthy Minds Livrare online: Orientări pentru facilitatori

Introducere

Înainte de a vă gândi să utilizați resursa online, vă rugăm să citiți manualul Healthy Minds, care oferă o prezentare generală a resursei. <https://www.nhsggc.scot/downloads/healthy-minds-overview-2022/https://www.nhsggc.scot/downloads/healthy-minds-overview-2022/> De asemenea, asigurați-vă că sunteți familiarizat cu platforma online pe care intenționați să o utilizați și că tehnologia pe care o folosiți este adecvată.

Utilizarea Healthy Minds Online

Healthy Minds este o resursă flexibilă și adaptabilă pentru a sprijini facilitatorii care o folosesc să adapteze sesiunile pentru a satisface nevoile și diferitele stiluri de învățare ale participanților. Sesiunile nu sunt prescriptive, dar oferă o structură pentru a oferi informații de bază despre sănătatea mintală și diverse subiecte care pot avea un impact asupra sănătății mintale. Toate subiectele sunt însoțite de o schiță a sesiunii, de note pentru facilitatori, de o prezentare PowerPoint și de materiale de suport. Sesiunile sunt interactive, iar utilizarea PowerPoint este opțională. Metodele de predare, structura și durata sesiunii vor fi ghidate de audiența dumneavoastră și ar trebui să țină cont, de asemenea, de orice nevoi speciale, de exemplu BSL și deficiențe de vedere, iar facilitatorii ar trebui să ia în considerare modul în care se pot adapta pentru a facilita aceste nevoi. În funcție de cât de încrezători sunt facilitatorii în utilizarea platformelor online, activitățile din cadrul fiecărei sesiuni Healthy Minds pot fi adaptate în consecință, fie pentru a fi conduse de discuții, fie pentru a fi bazate pe lucrul în grup, folosind săli de discuții, fie pentru a utiliza instrumentul de sondaje/sondaje online.

Păstrarea în siguranță

Siguranța participanților și a facilitatorilor este primordială. Healthy Minds este o resursă de sensibilizare și nu un program de formare. Acesta este menit să ofere participanților care au puține sau deloc cunoștințe despre sănătatea mintală și subiectele asociate o înțelegere și o bază de cunoștințe de bază. Nu este menit să facă din participanți experți sau prim-ajutor specializați în sănătate mintală.

Reguli de siguranță

Facilitatorii trebuie să stabilească reguli de siguranță înainte de

Începerea fiecărei sesiuni pe care o desfășoară. Se recomandă următoarele:

- Precizați că acesta este un curs introductiv și nu oferă posibilitatea unor discuții detaliate sau povestiri personale.
- Participanții ar trebui să împărtășească și să discute doar ceea ce le convine.
- În cazul în care unul dintre participanți părăsește sesiunea în mod neașteptat sau fără să informeze facilitatorii, unul dintre aceștia trebuie să îi contacteze imediat pentru a verifica dacă sunt în siguranță.
- În cazul în care apar probleme IT și se pierde contactul în timpul sesiunii, facilitatorii vor contacta participanții prin telefon pentru a se asigura că toată lumea este în regulă.
- În cazul în care facilitatorii sunt oricum îngrijorați de sănătatea mentală și de bunăstarea unui participant sau simt că acesta se află în dificultate, ei vor urma și vor pune în aplicare protocoalele de protecție ale organizației lor; acest lucru poate necesita contactarea serviciilor de urgență în cazul în care credeți că persoana este în pericol imediat.

Planificare și livrare

- Promovarea și marketingul ar trebui să precizeze clar obiectivele și rezultatele sesiunii pentru a se asigura că participanții știu la ce se înscriu.
- Participanții care se înscriu la sesiune trebuie să furnizeze o adresă de e-mail și un număr de telefon de contact sau alte mijloace de contact.
- În mod ideal, sesiunile ar trebui să aibă doi facilitatori; este posibil ca facilitatorii să dorească să împartă sesiunea în două părți pentru desfășurare, în timp ce celălalt facilitator supraveghează participanții, pentru a modera și a răspunde la comentarii în cadrul funcției de chat și pentru a sprijini discuțiile de grup în sălile de discuții, dacă acestea sunt folosite.
- Facilitatorii ar trebui să se familiarizeze cu protocoalele de pază ale organizațiilor lor pentru a se asigura că sunt în măsură să reacționeze în caz de nevoie.
- Nu mai mult de 10 participanți la o sesiune și se recomandă nu mai puțin de 6.
- Este sesiunea planificată accesibilă tuturor? Ați luat în considerare persoanele cu dizabilități, nevoile de comunicare și accesul digital?
- Aveți acces la resursele adecvate pentru a facilita sesiunile online?
- Cum vă veți evalua sesiunea? Resursa Healthy Minds include un model de formular de evaluare, însă facilitatorii pot opta să folosească propriile instrumente de evaluare.

Încheierea sesiunii

- Oferiți tuturor participanților o copie a liniilor telefonice de asistență și a site-urilor web utile care sunt gratuite și disponibile pentru oricine locuiește în Greater Glasgow și Clyde. <https://www.nhsggc.scot/downloads/adult-mh-helplines-websites-1/> <https://www.nhsggc.scot/downloads/adult-mh-helplines-websites-1/> Este posibil ca facilitatorii să dorească să împărtășească și sprijinul local.
- Participanții care doresc să aprofundeze subiectele legate de sănătatea mintală și alte subiecte asociate pot fi îndrumați către cursurile de învățare online disponibile prin intermediul acestui link: <https://www.nhsggc.scot/downloads/online-learning-resources-update-mental-health/> <https://www.nhsggc.scot/downloads/online-learning-resources-update-mental-health/>
- Facilitatorii se pot oferi, de asemenea, să rămână online pentru o scurtă perioadă de timp la sfârșit, pentru a oferi sprijin sau pentru a răspunde la orice întrebare. Acest lucru ar putea fi util pentru cei care se simt inconfortabil să vorbească într-un cadru de grup.

După sesiune

- Dez-briefing cu co-facilitatorul tău pentru a reflecta asupra a ceea ce a mers bine și domeniile potențiale de îmbunătățire și pentru a discuta următoarele etape, dacă este necesar. Planificați acest lucru cât mai curând posibil după livrarea sesiunii.

Nu uitați că, dacă vă faceți griji cu privire la sănătatea mintală și bunăstarea unei persoane și credeți că aceasta ar putea fi în dificultate, medicul acesteia ar trebui să fie primul punct de contact. În cazul în care considerați că persoana este în pericol imediat, vă rugăm să sunați la 999.

Pentru informații suplimentare cu privire la orice aspect, contactați echipa MHI la ggc.mhead@ggc.scot.nhs.uk <mailto:ggc.mhead@ggc.scot.nhs.uk>