

Sprawozdanie z projektu Przyjazny Uniwersytet

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
Rok akademicki 2013-2014

Lublin 2014

Spis treści

3

Cześć badawcza6

Opis badań6

Podsumowanie części badawczej6

Merytoryczne wnioski z badań6

Praktyczne wnioski z badań8

9

9

10

11

13

14

Opis i cele Projektu

Wdrożenie Projektu Przyjazny Uniwersytet służyło realizacji następujących celów:

Cele projektu	Sposób realizacji
Przeprowadzenie badań na temat wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego, psychoedukacji, psychoprophylaktyki uzależnień, polityki antidyskryminacyjnej	Ankieta online wśród studentów, wywiady pogłębione wśród nauczycieli akademickich i pracowników administracyjnych UMCS
Zorganizowanie spotkań i konsultacji z osobami pracującymi w dziedzinie zdrowia psychicznego .	Spotkania z ekspertami w zakresie Zdrowia Psychicznego (np. Lubelskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego)
Przekazywanie wiedzy i umiejętności z zakresu psychoedukacji, higieny psychicznej, środowiskowych i prawnych aspektów psychopatologii	Cykl warsztatów z psychoedukacji oraz warsztatów z zakresu higieny psychicznej
Wymiana idei i doświadczeń przedstawicieli społeczności akademickiej UMCS (Nauczyciele akademicy, studenci, doktoranci i pracownicy uczelni niebędący nauczycielami akademickimi)	Warsztaty z psychoedukacji Panel Ekspercki konsultacje w biurze spraw studenckich Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS
Poinformowanie studentów o możliwościach uczestnictwa w warsztatach oraz organizacjach samopomocy dotyczących problematyki zdrowia psychicznego	Informacje w mediach, na stronach UMCS, stronach poszczególnych wydziałów i kół naukowych, w mediach społecznościowych, na stronach UMCS (Zespół ds Studentów Niepełnosprawnych, Biuro Karier, lokalne media, portale internetowe o tematyce zdrowotnej i społecznej, kontakty mailowe, informacje przekazywane na wykładach uniwersyteckich . Akcja informacyjna w ramach Konkursu na plakat antidyskryminacyjny, informowanie studentów uczestniczących w badaniach
Uwrażliwienie społeczności akademickiej na problematykę zdrowia psychicznego oraz psychoprophylaktyki	Konkurs na plakat antidyskryminacyjny Warsztaty z psychoedukacji Warsztaty z higieny psychicznej Panel Ekspercki Konsultacje z dziekanami Wydziałów UMCS, spotkania z przedstawicielami Lubelskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego W ramach przeprowadzenia ankiet i wywiadów na temat zdrowia psychicznego Prezentacja i spotkanie warsztatowe w ramach prezentacji filmu Wszyscy chcemy porozmawiać (lek. med. Aleksandra

	Korzeniowska)
Zwiększanie poziomu partycypacji w społeczności terapeutycznej i integracji edukacyjno-zdrowotnej studentów oraz zwiększenie wiedzy na temat psychoprofilaktyki uzależnień	Konkurs na plakat antydyskryminacyjny Warsztaty z psychoedukacji Warsztaty z higieny psychicznej Panel Ekspercki Spotkania z przedstawicielami Lubelskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Przekazywanie studentom informacji na temat możliwości uczestnictwa w stażach i praktykach)
Zdobycie doświadczenia i umiejętności rozpoznawania przez studentów i pracowników Uniwersytetu zachowań osób w kryzysie oraz znajomość wytycznych i procedur umożliwiających pomoc takim osobom	Warsztaty z psychoedukacji Warsztaty z higieny psychicznej prezentacja i dyskusja nad filmem edukacyjnym „Wszyscy chcemy porozmawiać” Spotkania z przedstawicielami Lubelskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia i lekarzem pracującym w klinice psychiatrycznej
Nabycie przez studentów umiejętności rozpoznawania potrzeb i oczekiwań studentów potrzebującym pomocy	
Stworzenie sieci informacyjnej na temat osób, organizacji oraz instytucji pomocy psychicznej z których mogą skorzystać zarówno studenci, jak i pracownicy UMCS	Ulotka informacyjna o możliwościach skorzystania ze wsparcia psychologicznego na UMCS. Informacje na stronach Zespołu ds Studentów Niepełnosprawnych oraz Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych, informacje w mediach społecznościowych (np. Sekcja Praktyki Filozoficznej)
Częściowe zintegrowanie sieci informacyjno-organizacyjnej na UMCS z szerszym systemem psychiatrii środowiskowej (skierowanej do młodzieży i rodzin) na Lubelszczyźnie	Współpraca z dr. Arturem Kochańskim (Lubelskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia, klinika psychiatryczna). Nawiązanie kontaktu z pracownikami kliniki psychiatrycznej (Prof. Andrzej Czernikiewicz, dr Grzegorz Kopacz, lek med. Aleksandra Korzeniowska); Współpraca z Prof. Małgorzatą Kowalewską (nauczyciel akademicki UMCS, prezes Lubelskiego Stowarzyszenia Rodzin "Zdrowie Psychiczne") dr Barbara Smoczyńską (UMCS, trener kompetencji społecznych); informacja na temat projektu przekazywana UM w ramach projektu EUniverCities (dr hab. Andrzej Kapusta).
Zwiększenie integracji studentów z Uniwersytetem i jego instytucjami oraz współpraca w tym zakresie ze szkołami średnimi Lubelszczyzny	Ankiety i wywiady przeprowadzane przez studentów UMCS; współpraca z Zrzeszeniem Studentów Niepełnosprawnych, nawiązanie kontaktu z liceum im. Paderewskiego w Lublinie (Andrzej Kapusta);

<p>Zwiększenie szansy absolwentów z problemami zdrowia psychicznego na rynku pracy</p>	<p>Wypracowanie modelu pomocy studentom z problemami ze zdrowiem psychicznym (w tym ulotka informacyjna o możliwościach skorzystania ze wsparcia psychologicznego na UMCS) oraz przekazywanie studentom informacji o możliwości uczestnictwa w wolontariacie w instytucjach zdrowia psychicznego</p>
<p>Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne</p>	<p>Panel Ekspercki Zaproszenie gości z innych ośrodków akademickich oraz z instytucji zdrowia psychicznego, informacja w mediach (radio), Publikacja sprawozdania z Projektu; Informacja przekazywana w UM w ramach projektu EUniverCities</p>
<p>Propagowanie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysu i sposobów postępowania wobec studentów z problemami psychicznymi, informacji na temat możliwości otrzymania wsparcia i pomocy.</p>	<p>Plakat, informacje na stronach internetowych i portalach społecznościowych, sprawozdanie z projektu i wytyczne</p>

Cześć badawcza

Opis badań

W ramach Projektu przeprowadzone zostały dwojakiego rodzaju badania. Były to

- ankiety skierowane do studentów UMCS
- wywiady pogłębione z pracownikami naukowymi i administracyjnymi UMCS

Badania ankietowe zostały przeprowadzone on-line za pomocą serwisu internetowego mojeankiety.pl. Zawierały 15 pytań właściwych oraz metryczkę. Ankieta nie zawierała pytań buforowych. Przy każdym pytaniu istniała możliwość komentowania. Przy niektórych odpowiedziach pojawiała się prośba o uzasadnienie (np. dlaczego warto poinformować kogoś o zauważonych u niego objawach problemów natury psychicznej) lub podanie konkretnych przykładów (np. sposobów dbania o zdrowie psychiczne czy pozytywnych skutków kontaktu z osobą z zaburzeniami psychicznymi). Badania miały zatem charakter zarówno ilościowy jak i jakościowy. Komentarze i rozwinięcia odpowiedzi stanowiły cenne źródło danych do interpretacji wyników.

Ankiety miały na celu zebranie informacji o poglądach studentów UMCS na temat zaburzeń i chorób psychicznych oraz osób nimi dotkniętych. Pytania dotyczyły przekonań i wiedzy z zakresu psychopatologii, emocji związanych z kwestią kryzysów zdrowia psychicznego i gotowości do wchodzenia w kontakt z osobami z zaburzeniami psychicznymi.

Wywiady pogłębione przeprowadzone na pracownikach UMCS miały część wspólną dla kadry naukowej i administracyjnej oraz części skierowaną jedynie do konkretnej grupy. Pytania z części wspólnej dotyczyły wiedzy o zaburzeniach psychicznych i stosunku wobec osób na nie cierpiących. Miały one na celu rozpoznanie postaw osób pracujących na UMCS wobec trudnej problematyki zdrowia psychicznego studentów. Pytano również jak można pomóc osobie z zaburzeniami psychicznymi, co miało na celu zwiększenie wrażliwości na te kwestie. W częściach skierowanych do konkretnych grup pytania dotyczyły problemów przejawianych przez studentów w kwestiach nauki i w kwestiach administracyjnych. Pytano również o stosunek respondentów do konkretnych propozycji wsparcia.

Rozmowy miały charakter pogłębiony co oznacza, że osoba odpowiadająca proszona była o uzasadnianie i rozwijanie swoich odpowiedzi. Za zgodą respondenta spotkanie było nagrywane za pomocą dyktafonu. Wywiady przeprowadzali odpowiednio do tego przeszkoleni studenci, którzy w ramach wolontariatu zgłosili się od udziału w projekcie.

Podsumowanie części badawczej

Merytoryczne wnioski z badań

Całościowa analiza wyników ankiet i odpowiedzi udzielanych w wywiadach wskazuje, że **problem zaburzeń psychicznych wśród studentów jest zarazem ważny i pod pewnymi względami trudny**. Komentarze do pytań miały bardzo różny wydźwięk, od takich, w których przejawiało się zrozumienie dla osób mających problemy psychiczne, przez te pełne obaw o obustronne skutki takiego kontaktu, do takich pełnych niechęci czy prześmiewczych. Wypowiedzi pracowników były bardziej stonowane, przejawiała się w nich gotowość do pomocy, chociaż pojawiały się też opinie oparte na stereotypach i obawach. Ilość, obszerność i nasycenie wypowiedzi emocjami wskazuje na to, że temat zaburzeń psychicznych jest bardzo ważny dla studentów i pracowników UMCS.

Na podstawie wypowiedzi osób badanych daje się stwierdzić istnienie pewnych **stereotypów osób z zaburzeniami psychicznymi** i związane z nimi obawy. Można je zilustrować poprzez etykiety takie jak:

- „**Wariat**” – ktoś niezrównoważony, niebezpieczny, niepanujący nad swoim zachowaniem. Sporo osób obawia się agresji ze strony kogoś takiego.
- „**Nieporadny**” – osoba nieodpowiedzialna, apatyczna, leniwa i bez motywacji do działania. Część respondentów obawia się, że takie osoby mogą zbyt absorbujące, wciągać w swoje problemy.
- „**Samotnik**”¹ – człowiek z własnej woli wybierający odosobnienie, nie lubiący ludzi wręcz aspołeczny, a przy tym bardzo wrażliwy i podatny na zranienie ze strony innych. Studenci obawiają się, że niewłaściwym postępowaniem można skrzywdzić taką osobę.

Są to stereotypy, które należy zmieniać, gdyż mogą działać na zasadzie samospełniającej się przepowiedni. Warto pamiętać, że nieraz występują one wspólnie w poglądach jednej osoby. Stanowią raczej przyczyny unikania osób doświadczających problemów natury psychicznej niż jawnych aktów agresji czy niechęci wobec nich.

Wspomniane wyżej **uprzedzenia i stereotypy mogą wiązać się z brakiem wiedzy** z zakresu psychopatologii i bliskiego kontaktu z osobami z zaburzeniami psychicznymi.

Wiedza deklarowana przez badanych ma powierzchowny charakter, nie wybiegający poza to, czego można dowiedzieć się z mediów i telewizji. Brak jest świadomości tego, jak w rzeczywistości wygląda kontakt z osobą cierpiącą na zaburzenia psychiczne, czy też tego jak odbiera ona rzeczywistość. Może wiązać się to z tym, że niewiele osób deklarowało bliską znajomość z taką osobą. Ważnym wnioskiem jest to, że w badaniach dają się zauważyć zależności pomiędzy brakiem wiedzy z zakresu psychopatologii

a negatywnym stosunkiem wobec osób z zaburzeniami psychicznymi.

W efekcie powyżej opisanych zjawisk **osoby z zaburzeniami psychicznymi mogą tracić wiarę w siebie** ze względu na negatywne nastawienie otoczenia. Działania uświadamiające należy kierować nie tylko do grupy rówieśniczej, ale i do studentów z problemami zdrowia psychicznego. Powinni oni wiedzieć, że ich stan zdrowia nie powinien być powodem do wstydu czy poczucia niskiej wartości. Ważne jest też by studenci z zaburzeniami psychicznymi wiedzieli gdzie, jak i jaką pomoc mogą uzyskać.

Pozytywnym aspektem jest to, że **istnieje duża potrzeba i gotowość zdobywania wiedzy** z zakresu psychopatologii i zasad higieny psychicznej oraz szkoleń antydyskryminacyjnych. Zarówno studenci jak i pracownicy naukowi podkreślają potrzebę poszerzenia swojej wiedzy z zakresu psychopatologii. Chcą się dowiedzieć o tym, jaka jest specyfika poszczególnych zaburzeń, ich przyczyny i skutki. Ważne jest też by przekazywać informacje na temat tego jak funkcjonuje osoba z zaburzeniami psychicznymi, jakie ma problemy natury poznawczej i społecznej, czego potrzebuje od rówieśników i kadry oraz czego nie należy w stosunku do takiej osoby robić. Studenci deklarują także, że chcieliby poznać sposoby dbania o swój dobrostan psychiczny.

Dodatkowo wśród kadry akademickiej i studentów istnieje **gotowość do udzielania wsparcia** studentom z zaburzeniami psychicznymi. Są gotowi do niesienia pomocy zarówno tej związanej z kwestiami dydaktycznymi jak i rozmowy i udzielania wsparcia emocjonalnego. Większość z nich jest przekonana, że zaburzenie psychiczne

¹ Słowa w cudzysłowach mają jedynie funkcję ilustrującą, nie zostały użyte przez respondentów badań.

nie musi oznaczać, że osoba, która na nie cierpi, nie może ukończyć studiów. Wiąże się to także

z tym, że wykładowcy nie chcą obniżać wymagań, a jedynie stwarzać szerokie możliwości zaliczania przedmiotów. Pracownicy są też otarci na uczestnictwo w szkoleniach z zakresu psychopatologii. Studenci są natomiast gotowi do udzielania wsparcia kolegom, chociaż nie da się ukryć, że są zarazem pełni obaw o swoje kompetencje jak i o reakcję drugiej strony.

Podstawą w relacjach z osobą z zaburzeniami psychicznymi jest **indywidualne, podmiotowe traktowanie** studenta. Pracownicy uczelni zdają się być świadomi tego, jak ważną rolę odgrywa relacja między nimi a studentami (niezależnie od tego, jaki jest stan ich zdrowia). W dużej mierze uważają, że może być to ważniejsze od samych procedur. Część z nich we własnym zakresie ustala ze studentem proces zaliczania przedmiotu, część natomiast oczekuje jasnych wytycznych na temat tego, co mogą zrobić w tej kwestii. Pracownicy administracyjni rozumieją, jak ważną rolę odgrywa atmosfera w dziekanatach. Podkreślają, że aby móc pomóc, potrzebują wiedzy i informacji o tym, co uczelnia ma do zaoferowania osobom z zaburzeniami psychicznymi.

Z odpowiedzi daje się jedna wywnioskować sporo obaw związanych z kontaktem zarówno po stronie studentów jak i pracowników. Jest to obszar do rozwoju, w którym niebagatelna rola przysługuje Zespołowi ds. Studentów Niepełnosprawnych. Należy utrzymać istniejące już zaufanie do ZSN i na tej bazie opierać kolejne kroki.

Podsumowując: Problem zaburzeń psychicznych wśród studentów jest istotną kwestią. Wywołuje on wiele zarówno pozytywnych jak i negatywnych emocji. Wiedza pracowników i studentów w tym zakresie jest raczej podstawowa. Pojawia się też wiele stereotypów i obaw związanych z kontaktem z osobą w kryzysie psychicznym. Z drugiej strony pojawiają się liczne deklaracje chęci uczestnictwa w warsztatach i szkoleniach związanych z tą problematyką. Co więcej osoby biorące udział w badaniach cechują się dużą wrażliwością i gotowością do niesienia pomocy. Wszystko to pozwala sądzić, że podjęcie działań informacyjnych, edukacyjnych i uwrażliwiających spotka się z odzewem społeczności akademickiej i przyniesie wymierne korzyści w kwestii jakości studiowania osób z zaburzeniami psychicznymi na UMCS.

Praktyczne wnioski z badań

Potrzebne są **szkolenia i wykłady** z szeroko pojętej problematyki zdrowia psychicznego. Powinny one obejmować między innymi takie tematy jak:

- wiedza z zakresu psychopatologii
- sposoby dbania o własne zdrowie psychiczne
- zmiana stereotypów i mitów na temat zaburzeń psychicznych
- uwrażliwienie na osoby z zaburzeniami psychicznymi
- granice i formy pomocy osobom w kryzysach zdrowia psychicznego

W trakcie warsztatów powinna istnieć możliwość rozmowy z osobą cierpiącą na zaburzenia psychiczne.

Należy kontynuować **akcję antydyskryminacyjną**, promującą takie idee jak:

- zaburzenie psychiczne nie powinno być powodem do wstydu
- przyjazny stosunek otoczenia wobec zaburzonego psychicznie pomaga w powrocie do zdrowia
- konieczność dbania o własne zdrowie (w tym korzystania z pomocy specjalistów i możliwości wsparcia w ramach uczelni)

- konieczność reagowania w sytuacjach gdy dostrzegane są problemy ze zdrowiem psychicznym

Należy kontynuować **akcję informacyjną** by szerzyć takie informacje jak:

- Zespół ds. Studentów Niepełnosprawnych pomaga również osobom z zaburzeniami psychicznymi.
- Pracownicy dziekanatu oraz Prodzekani ds. Studenckich są zobowiązani do zachowania poufności danych o stanie zdrowia studenta.
- Rodzaje wsparcia dla studentów z zaburzeniami psychicznymi na UMCS
- Możliwość uzyskania wsparcia od opiekuna roku

Część praktyczna

Konkurs na plakat antydyskryminacyjny

Opis i cele działania

W celu promowania idei Projektu zaplanowany został konkurs na plakat antydyskryminacyjny. Plakat miał propagować integrację w środowisku akademickim studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego. W pracy podejmowane mogły być kwestie zarówno dotyczące obszaru dydaktycznego, relacji społecznych jak i funkcjonowania w wymaganiach uczelni.

Praca miała zawierać również informacje dotyczące możliwości skorzystania z pomocy Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych, o treści:

Niezbędne wsparcie dla studentów UMCS zapewnia Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych.

Adres: ul. Radziszewskiego 17 pok. 9,

Tel. 81 537-58-90, mail: punkt@poczta.umcs.lublin.pl, GG: 45438546

Akcja skierowana była do studentów i absolwentów UMCS. Zwycięzca otrzymywał nagrodę pieniężną w wysokości 1 000 zł.

Przebieg

Konkurs został ogłoszony w grudniu 2013 roku. Informacje o nim zostały umieszczone na stronie głównej UMCS, na stronach wydziałowych oraz na fanpage'ach i grupach dyskusyjnych portalu Facebook. Rozesłane zostały także maile z informacją o konkursie.

Początkowy termin nadsyłania prac wyznaczony został na 2 lutego 2014 roku został on jednak przesunięty o tydzień. 16 lutego nastąpiło ogłoszenie wyników.

Do konkursu przyjętych zostało 12 propozycji nadesłanych przez 10 różnych osób.

Komisja w składzie:

- Katarzyna Skalska
- Andrzej Kapusta
- Justyna Rynkiewicz

jednogłośnie wybrała pracę Joanny Strękowskiej.

Zwycięski plakat został rozesłany na Wydziały UMCS z prośbą o umieszczenie go w widocznym miejscu.

Efekty

- Dzięki konkursowi wiele osób dowiedziało się o trwającym projekcie. Sprzyjało to szerzeniu jego idei i uwrażliwieniu społeczności akademickiej na problemy zdrowia psychicznego.
- Dzięki rozwieszonym plakatom osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne dowiadują się, gdzie mogą skorzystać z pomocy. (Jak wynika z przeprowadzonych ankiet, sporo z nich nie identyfikowało swojego problemu jako niepełnosprawności i nie wiedziało, że może skorzystać z pomocy ZSN UMCS.)

Warsztaty z psychoedukacji

Opis i cele działania

W ramach projektu zostały przeprowadzone Warsztaty z psychoedukacji na Wydziale Filozofii i Socjologii UMCS. Miały one na celu przekazanie uczestnikom informacji o przebiegu kryzysu zdrowia psychicznego i sposobach skutecznego komunikowania się i reagowania w kontakcie z osobą doświadczającą tego typu problemów.

Zajęcia prowadzone były przez psychiatrę środowiskowego lek. med. Artura Kochańskiego, który podzielił się nie tylko swoją wiedzą, ale także doświadczeniami związanymi z wieloletnią praktyką psychiatryczną. Dodatkowo w zajęciach udział brały (odpowiednio dobrane) osoby doświadczające kryzysów zdrowia psychicznego, które opowiadały o przebiegu swojej choroby.

Przebieg

Warsztaty prowadzone były w dniach:

- grupa I: 11 marca 2014 r. (wtorek)
- grupa II: 12 marca 2014 r. (środa)
- grupa III: 13 marca 2014 r. (czwartek)

w godzinach od 10:00 do 14:00 w sali Rady Wydziału Filozofii i Socjologii.

W pierwszej części warsztatu doktor Kochański przekazywał informacje na temat zaburzeń i chorób psychicznych wymienionych w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD 10. Odpowiadał na pytania uczestników i opowiadał o możliwych przejawach wymienionych problemów psychicznych w zachowaniu studentów.

Po przerwie, w części drugiej warsztatu, zaproszona przez dra Kochańskiego osoba z zaburzeniami psychicznymi opowiadała o swoich doświadczeniach. Wypowiedzi tej towarzyszył komentarz psychiatry. Uczestnicy mieli również możliwość zadawania pytań gościowi.

W trakcie warsztatów zasygnalizowana została potrzeba informacji na temat wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi na UMCS. W związku z tym, informacje takie zostały dołączone do skryptu rozsyłanego drogą mailową uczestnikom warsztatów.

Poruszane były między innymi kwestie takie jak:

- Historie poszczególnych uczestników związane z kontaktem z zaburzonymi psychicznie
- Odrzucenie studenta przez grupę rówieśniczą (kolegów i koleżanki z roku)
- Problem zbytniego pobłażania i ulgowego traktowania studentów w trosce o ich stan psychiczny
- Granice pomocy osobie cierpiącej na zaburzenia psychiczne ze strony pracowników uczelni

- Relacje ze studentami uzależnionymi
- Problem zachowania w kontakcie ze studentem cierpiącym na zaburzenia psychiczne
- Możliwość ukończenia studiów przez studentów z chorobą psychiczną.
- Umiejętność stosowania wymagań dostosowanych do potrzeb i możliwości studentów z zaburzeniami psychicznymi a zarazem zgodnych z normami akademickimi

W warsztatach wzięło udział 100 osób. Warty podkreślenia jest fakt, że limity miejsc zostały wyczerpane w przeciągu doby od rozpoczęcia zapisów. Wskazuje to na wagę problemu i wysoki poziom zainteresowania zaburzeniami psychicznymi.

Efekty

Jak wskazują wyniki ankiety ewaluacyjnej warsztatu uczestnicy byli zadowoleni z jego przebiegu i przekazywanych informacji.

Za najważniejsze aspekty, o których zdobyli wiedzę uznali:

- Formy wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi na UMCS
- Przebieg zaburzenia i jego wpływ na zachowanie
- Objawy zaburzeń psychicznych
- Znaczenie wsparcia i empatycznego podejścia do studenta z zaburzeniami psychicznymi
- Instytucje pomagające osobom z zaburzeniami psychicznymi na terenie Lublina

Warsztat zgodnie z założeniami pełnił nie tylko funkcje edukacyjno-informacyjną ale posłużył również uwrażliwieniu pracowników i studentów na problemy osób z zaburzeniami psychicznymi. Dodatkowo pozwolił części z uczestników opanować niepokój związany z kontaktem z osobą mającą problemy natury psychicznej.

Ankiety pozwoliły również zbadać zapotrzebowanie pracowników i studentów w zakresie zdrowia psychicznego. Często wymieniano:

- Informacje na temat zasad komunikacji z osobami z zaburzeniami psychicznymi
- Informacje o możliwości udzielenia wsparcia studentowi przechodzącemu kryzys zdrowia psychicznego
- Omówienie konkretnych przypadków i związanych z nim rozwiązań

Warsztaty z psychoprofilaktyki

Opis i cele działania

W ramach projektu przeprowadzone zostały warsztaty pt.: *Zdrowie psychiczne - jak dbać o siebie i innych* skierowane do studentów. Dotyczyły one stereotypów związanych z zaburzeniami psychicznymi oraz kwestii higieny psychicznej.

Zajęcia zostały przeprowadzone przez psychologa Justynę Rynkiewicz i pracownika Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych – Magdalenę Ciesielską.

Zakres warsztatów obejmował dwojakiemu rodzaju tematykę. Po pierwsze walkę z dyskryminacją i uwrażliwienie na osoby z problemem zdrowia psychicznego. Po drugie promocję zdrowia psychicznego, w tym sposoby radzenia sobie ze stresem i rozwiązywania problemów, oraz kwestie dbania o samopoczucie i pozytywne nastawienie.

Przebieg

W pierwszej części warsztatu przeprowadzone zostały ćwiczenia, które miały na celu uświadomić uczestnikom istnienie stereotypów wobec osób z zaburzeniami psychicznymi. Dyskusja w tej części koncentrowała się na tym, jak czuje się osoba będącą obiektem takich właśnie postaw. W obu grupach studenci zauważyli, że negatywny stosunek wobec osób doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego może wpływać na to, że wycofują się oni z życia społecznego, co nieraz wpływa ujemnie na ich stan psychiczny i samoocenę.

W drugiej części praca została skoncentrowana na dbaniu o własny dobrostan psychiczny. Na początku uczestnicy określili słabe i mocne strony swojego zdrowia (fizycznego i psychicznego). Następnie wybrali obszar, nad którym chcieliby pracować i opracowali odpowiednie sposoby działania. Ostatnia część warsztatu poświęcona była rozwijaniu pozytywnego myślenia i walce ze stresem.

Poruszane były takie kwestie jak:

- Rozmowa z osobą cierpiącą na problemy psychiczne
- Kwestia zagrożenia ze strony osoby cierpiącej na problemy psychiczne
- Granice pomocy osobie z zaburzeniem psychicznym
- Problemy związane z własnymi emocjami: jak sobie z nimi radzić, kiedy można mówić o problemie ze zdrowiem psychicznym
- Różnice w funkcjonowaniu psychicznym kobiet i mężczyzn

Warsztaty prowadzone były w dwóch grupach, w dniach:

grupa I: 9 kwietnia 2014 r. (środa),

grupa II: 10 kwietnia 2014 r. (czwartek)

w godzinach 17:00-20:00 w sali nr 3 w budynku Wydziału Filozofii i Socjologii.

W warsztatach wzięło udział 40 studentów. Część z nich stanowili wolontariusze prowadzący wywiady w części badawczej Projektu. Również w przypadku tych warsztatów limit miejsc został szybko wyczerpany.

Efekty

Wyniki ankiety ewaluacyjnej wskazują, że uczestnicy byli zadowoleni z uczestnictwa w nim.

Za najważniejsze rzeczy, których się dowiedzieli uznali:

- Formy wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi na UMCS
- Informacje z zakresu higieny psychicznej
- Znaczenie wsparcia i empatycznego podejścia osób cierpiących z powodów psychicznych
- Obszary, w których powinni bardziej dbać o zdrowie

Ankiety pozwoliły również zbadać zapotrzebowanie studentów w zakresie zdrowia psychicznego. Często wymieniano:

- Informacje na temat zasad komunikacji z osobami z zaburzeniami psychicznymi
- Wiedzę z zakresu psychopatologii (przyczyn, objawów, przebiegu skutków itp. zaburzeń psychicznych)
- Omówienie konkretnych przypadków i związanych z nim rozwiązań

Panel Ekspercki

Opis i cele działania

Panel Ekspercki prowadzony przez pracownika Wydziału Filozofii i Socjologii UMCS dr hab. Andrzeja Kapustę oraz przewodniczącą Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych Justynę Ciesielską miał w swoim założeniu stanowić podsumowanie rocznej pracy nad projektem oraz pozwolić na porównanie otrzymanych wyników z rozwiązaniami wypracowanymi na innych uniwersytetach (szczególnie UW i UJ). W trakcie Panelu prowadzone było tłumaczenie w języku migowym oraz transkrypcja treści na tablicy

Wydarzenie miało formę dyskusji, w której każdy z referentów prezentował swoją wiedzę i doświadczenia związane z kwestią studentów doświadczających zaburzeń psychicznych. Po wystąpieniach był czas na zadawanie pytań i dyskusje. Do udziału w wydarzeniu zaproszeni zostali pracownicy naukowcy i administracyjni oraz studenci UMCS, osoby związane z psychiatrią lubelską, władze miasta, a także przedstawiciele organizacji studenckich z innych uniwersytetów.

Przebieg

Panel został podzielony na dwie części. W pierwszej z nich dotyczącej praktyki uczelnianej zaprezentowane zostały programy wsparcia osób z zaburzeniami psychicznymi na uniwersytetach. Na początku miała miejsce prezentacja działań Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS wraz z wynikami badań opinii na temat studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego, przeprowadzonych na Uniwersytecie. W tej części wystąpili: Katarzyna Skalska, koordynator Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS oraz Justyna Rynkiewicz koordynator Projektu (psycholog, doktorantka WFiS UMCS).

Pani Maria Libiszewska, doradczynie edukacyjna pracująca w Dziale ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, opowiedziała o wsparciu studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego na UJ. O sytuacji na Uniwersytecie Warszawskim opowiedziała natomiast pani Anna Szymańska, Zastępca Kierownika ds. Studenckich. Niestety nie pojawił się dr Hubert Kaszyński z Instytutu Socjologii UJ, który miał opowiedzieć o promocji zdrowia psychicznego w grupach studenckich.

W drugiej części Panelu, która miała miejsce po przerwie kawowej, tematem przewodnim był osobowy wymiar zaburzenia psychicznego. Jako pierwsza wypowiadała się prof. Małgorzata Kowalewska prezes Lubelskiego Stowarzyszenia Rodzin "Zdrowie Psychiczne". Opowiedziała o tym jak ważna jest wiedza na temat zaburzeń psychicznych wśród nauczycieli każdego stopnia edukacji. Następnie wystąpił psychiatra środowiskowy współpracujący z twórcami projektu, lek. med. Artur Kocharński, pracownik Ex CORDIS Ośrodka Psychiatrii Środowiskowej i Psychoterapii, oraz Szpitala Neuropsychiatrycznego w Lublinie. Opowiadał o znaczeniu społecznego zakorzenienia procesu wychodzenia z kryzysów zdrowia psychicznego. Na sam koniec Pan Marek Miszczak mówił o własnym doświadczeniu jako studenta z zaburzeniami psychicznymi.

W trakcie Panelu wręczony został również upominek dla Pani Joanny Strękowskiej – twórczyni najlepszego plakatu w konkursie organizowanym w ramach projektu.

Po zakończeniu spotkania na wszystkich gości Panelu czekał gorący lunch. Była to okazja do kulturalnych rozmów, wymiany poglądów i opinii, dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i planami oraz dyskusowania wątpliwości związanych z konkretnymi aspektami pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi.

Panel miał miejsce 15 maja, w godzinach od 11:00 do 14:00 w Sali Konferencyjnej Instytutu Informatyki UMCS.

Efekty

- Nawiązanie kontaktu z Uniwersytetem Jagiellońskim i Uniwersytetem Warszawskim
- Zacieśnienie więzi pomiędzy UMCS a ośrodkami psychiatrii lubelskiej
- Uwrażliwienie otoczenia na problemy zdrowia psychicznego
- Wymiana idei i doświadczeń przedstawicieli administracji i społeczności akademickiej
- Zwiększanie uczestnictwa w społeczności terapeutycznej i integracji edukacyjno-zdrowotnej studentów
- Szerzenie wiedzy na temat psychoprophylaktyki
- Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne

Praktyczne wnioski z Projektu

1. Potrzeba wprowadzenia specjalistycznych konsultacji na UMCS

Takie działanie daje możliwość skorzystania z pomocy specjalisty od spraw zdrowia psychicznego nie tylko studentom, ale także pracownikom. Dla pierwszej grupy byłaby to możliwość konsultacji w kwestiach stanu własnego zdrowia. Druga grupa mogłaby zasięgać porady w sprawach, kiedy pojawia się podejrzenie, że ktoś ze studentów ma problemy ze zdrowiem psychicznym.

2. Wykłady z psychopatologii i psychoedukacji połączone z dyskusją.

Dzięki cyklicznym wykładom, prowadzonym przez odpowiednio dobranych specjalistów i praktyków, studenci i pracownicy mogliby zdobyć rzetelną wiedzę na temat zdrowia psychicznego i psychoedukacji. To zaś skutkowałoby zanikaniem obaw związanych z kontaktem z osobą zaburzoną oraz zmniejszenie nasilenia stereotypów.

- Osoby zaangażowane:
 - Stały skład
 - Moderatorzy spotkania: osoby związane z Projektem Przyjazny Uniwersytet
 - Pozostałe osoby:
 - Wykładowca: praktyk w kwestii danej problematyki
- Spotkania:
 - Częstotliwość: raz na 1-2 miesiące,
 - Czas trwania: 2 godziny (około 1,5 godziny wykładu + 30 min dyskusji)
 - Miejsce: teren UMCS

3. Warsztaty dla pracowników uczelni, poruszające między innymi tematy:

- Kontakt z osobą cierpiącą na zaburzenia psychiczne
- Problemy studentów z zaburzeniami psychicznymi

Pracownicy naukowcy i dydaktyczni sygnalizowali potrzebę szkoleń z zakresu psychoedukacji. Dzięki nim mogliby dowiedzieć się między innymi: jak postępować ze studentem z zaburzeniami psychicznymi, jakiego rodzaju wsparcia mogą mu udzielić, czy też jak rozpoznać, że student doświadcza tego rodzaju trudności. Warsztat tego typu miałby również działanie antydyskryminacyjne i uwrażliwiające.

- Osoby zaangażowane:

- Stały skład
 - Moderator spotkania: osoba związana z Projektem Przyjazny Uniwersytet
- Pozostałe osoby:
 - Prowadzący: psychiatra środowiskowy, osoba cierpiąca na zaburzenie psychiczne
- Spotkania:
 - Częstotliwość: jednorazowe
 - Czas trwania: około 4 godziny
 - Miejsce: do ustalenia

4. **Warsztaty dla studentów, poruszające między innymi tematy:**

- Kontakt z osobą cierpiącą na zaburzenia psychiczne
- Metody dbania o własne zdrowie psychiczne

Studenci oprócz wiedzy na temat zaburzeń psychicznych i funkcjonowania osób nią dotkniętych poznawaliby sposoby dbania o własny dobrostan psychiczny. Z ankiet wynika, że nawet jeśli znają oni obszary, w których należy podejmować działania w celu ochrony swego zdrowia psychicznego, to brak im znajomości konkretnych metod.

- Osoby zaangażowane:
 - Stały skład
 - Prowadzący: psycholog
- Spotkania:
 - Częstotliwość: jednorazowe
 - Czas trwania: około 4 godziny
 - Miejsce: do ustalenia

5. **Grupy robocze**

Cele takiej grupy, to (1) szerzenie wiedzy o zaburzeniach psychicznych i tym jaki mają wpływ na funkcjonowanie studenta, (2) szerzenie pozytywnych postaw wobec studentów z zaburzeniami psychicznymi (3) Rozpowszechnianie wśród kadry akademickiej informacji dotyczących przepisów i ustaleń dotyczących osób niepełnosprawnych (4) poradnictwo w konkretnych sytuacjach.

- Osoby zaangażowane:
 - Stały skład
 - Koordynator Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych
 - Współorganizatorzy pierwszej edycji Projektu: Andrzej Kapusta, Justyna Rynkiewicz
 - Pozostałe osoby:
 - W zależności od potrzeb: studenci, pracownicy naukowci i administracyjni, osoby związane z psychiatrią lubelską
- Spotkania:
 - Częstotliwość: raz na 4 tygodnie,
 - Czas trwania: około 1,5 godziny w zależności od potrzeb

6. **Wprowadzenie procedury opiniowania i potwierdzania sytuacji zdrowotnej studenta przez ZSN**

Wydawane zaświadczenie byłoby przedstawiane Prodziekanowi ds. Studenckich i stanowiłoby podstawę do zastosowania procedur wyrównujących szanse. Zaświadczenie nie

zawierałoby informacji o nazwie czy rodzaju zaburzenia studenta, co pozwoliłoby studentowi na zachowanie prywatności.