



Sprawozdanie z 6 edycji Projektu Przyjazny Uniwersytet

Rok akademicki 2020/21

Lublin 2021

Spis treści

PsychoKino - Nowe Wyzwania	3
Filmowe PsychoKino	3
17 listopada – „Fusi”	3
17 grudnia - „Dziewczynka”	3
21 kwietnia – Język Autyzmu 2021	4
18 maja - "Planeta 2.0"	5
14 czerwca - "Człowiek"	5
Teatralne PsychoKino	6
24 listopada, „Ewelina płacze”	6
18 marca „Przemiana Salon”	7
17 czerwca „Bezmatek”	8
Warsztaty psychologiczno- filmowe (“Małe PsychoKino”)	9
Warsztaty z psychologiem i filmoznawcą	9
Warsztaty z psychologiem filmowcem	9
Pozytywna filmoteka	9
Warsztaty ze wsparcia osób o szczególnych potrzebach dla pracowników UMCS	10
Warsztaty Przyjaznego Uniwersytetu dla pracowników i studentów/doktorantów	11
Panel dyskusyjny	12
Przyjazne PsychoPraktyki - Seminaria on-line	14
18 grudnia - spotkanie z prof. Andrzejem Cechnickim	14
12 stycznia - spotkanie z dr Arturem Kochańskim	14
08 marca - spotkanie z Marzeną Bichtą	15
16 marca - spotkanie z dr n. med. Grzegorzem Kopaczem	16
24 czerwca - spotkanie z prof. Pawłem Zagwoźdżonem	17
Konkurs na mini Projekt: “Przyjazny Uniwersytet - Przyjazny Student”	17
Projekt Pani Oliwii Dyrdy z Kognitywistyki na Wydziale Filozofii i Socjologii	18

Projekt Pani Pauliny Orzelskiej ze Szkoły Doktorskiej Nauk Społecznych	19
Badanie ankietowe jakości życia studentów/doktorantów i pracowników UMCS w czasie pandemii	19
Dodatkowe działania.....	20
Promocja książeczki „Po swojej stronie”	20
Pomoc w organizacji Lubelskich Dni Autyzmu	20
Warsztaty i szkolenia	20
Warsztaty dla ACW.....	20
Szkolenie dla bibliotekarzy	21
Załączniki.....	22
Załącznik 1	22
Załącznik 2 Raporty z zaleceniami z warsztatów Przyjaznego Uniwersytetu dla studentów i pracowników	24
Grupa studencka I.....	24
Grupa studencka II	24
Grupa studencka III	25
Grupa pracowników I.....	25
Grupa pracowników II	26
Grupa pracowników III	27
Ogólniejsze zalecenia na podstawie serii warsztatów	27
Załącznik 3 – Plakat „Sam nie sam”	29

PsychoKino - Nowe Wyzwania

PsychoKino to cykl spotkań filmowych organizowanych dla społeczności akademickiej UMCS oraz mieszkańców Lublina. Filmom towarzyszy dyskusja ekspertów na temat kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym koncentrujących się wokół relacji międzyludzkich, kwestii samopoznania i dbania o własny dobrostan psychiczny. Dyskusje stanowią również okazję do szerzenia treści psychoedukacyjnych.

W tym roku seria spotkań PsychoKina była niezwykle zróżnicowana zarówno pod względem tematycznym jak i dzięki różnorodności gatunków filmowych.

Filmowe PsychoKino

17 listopada – „Fúsi”

Na pierwszym w tym roku akademickim PsychoKinie uczestnikom zaprezentowany został film pt. „Fúsi” islandzkiego reżysera Dagura Kárieo. Film opowiada historię 40-letniego Gunnara, samotnego mężczyzny mieszkającego z matką. Jego codzienna rutyna zmienia się, kiedy poznaje Sjöfn - koleżankę z kursu tańca.

W ramach dyskusji wokół filmu podjęto tematykę samotności, dojrzałości i odpowiedzialności.

W panelu dyskusyjnym zasiedli:

- dr hab. Katarzyna Klimkowska - pedagożka-andragożka (Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS)
- Jagoda Tomczak-Osuchowska - pedagożka (Zespół ds. Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami UMCS)
- Grzegorz Chmielewski - psycholog, Fundacja „Powiemy to” (UMCS);
- dr hab. Halina Rarot, prof. Politechniki Lubelskiej

Spotkanie poprowadził Grzegorz Michalik (członek zespołu Przyjaznego Uniwersytetu, UMCS).

17 grudnia - „Dziewczynka”

Na drugim PsychoKinie zaprezentowany został dokumentalny film „Dziewczynka”. Jego bohaterka siedmioletnia Sasza, chociaż biologicznie jest chłopcem, od zawsze czuła, że ma

żeńską płęć. Społeczeństwo i szkoła nie szanują jednak jej tożsamości, traktując ją jak chłopca. Sasza musi nosić ubrania dostosowane do nadanej jej z urzędu płci. Na szczęście wspiera ją rodzina, w szczególności matka, która na pierwszym miejscu stawia szczęście dziecka. W codziennym życiu prowadzą razem walkę o to, by jej tożsamość płciowa została zrozumiana i zaakceptowana.

W ramach dyskusji wokół filmu podejmowano tematykę społecznego rozumienia męskości i kobiecości, oczekiwań społecznych, tożsamości płciowej, płci kulturowej, wsparcia psychologicznego i psychoedukacji.

W panelu dyskusyjnym zasiedli:

- dr Renata Krawczyk pedagożka-psychoterapeutka (PiP UMCS)
- prof. Anna Witeska-Młynarczyk antropolożka (UW, childhoods uw)
- prof. Tomasz Kitliński filozof, performer, działacz społeczny (WFiS UMCS)
- Szymon Kasproicz - animator kultury, aktywista (Camera Femina)
- Julja Kata (wiceprezes Fundacji Trans-Fuzja)

Spotkanie poprowadzi Grzegorz Michalik.

Wsparcie merytoryczne Andrzej Kapusta.

21 kwietnia – Język Autyzmu 2021

Z okazji Światowego Dnia Świadomości Autyzmu odbyło się PsychoKino dotyczące neuroróżnorodności. Materiał do dyskusji stanowiły spoty kampanii społecznych oraz filmy krótkometrażowe związane z tematem.

Seans został zorganizowany w ramach wydarzenia Język Autyzmu 2021. Podczas spotkania poruszone były kwestie wizerunku osób autystycznych w kampaniach społecznych. Prelegenci oraz widzowie zmierzili się z pytaniem, jak powinno się mówić o autyzmie i jak go pokazywać.

W panelu dyskusyjnym wzięli udział samorzecznicy - osoby w spektrum autyzmu:

- dr Joanna Ławicka z Fundacji Prodeste
- Magdalena Piekarczyk, autorka bloga Spektronautka
- Inga Lipińska z Centrum Praw Kobiet w Żyrardowie

18 maja - "Planeta 2.0"

Tym razem film prezentowany na PsychoKinie był zaproszeniem na spotkanie z niezwykle ciekawym eksperymentem. Uczestnicy poznali grupę niezwykle ciekawych wizjonerów, którzy zaprojektowali Biosferę 2.0 – zamknięty ekosystem, w którym 8 osób miało spędzić nieprzerwanie dwa lata życia.

Uczestnicy spotkania rozmawiali o:

- funkcjonowaniu człowieka w grupie,
- ludzkim pragnieniu odkrywania i pokonywania trudności,
- odpowiedzialności człowieka za stan planety,
- wpływie kryzysu ekologicznego na pojedynczego człowieka.

Postawione zostało bardzo ważne pytanie: czy sposób funkcjonowania człowieka daje podstawy do optymistycznego patrzenia w przyszłość?

Spotkanie było współorganizowane dzięki pomocy pracowników Wydziału Nauki o Ziemi i Gospodarki przestrzennej w ramach obchodów Światowego Dnia Ziemi.

Skład panelu

- dr hab. Mariola-Kuszyk Bytniewska - filozofka, pracowniczka Wydziału Filozofii i Socjologii
- dr Katarzyna Rutkowska, psycholożka, psychoterapeutka, pedagożka, pracowniczka Wydziału Pedagogiki i Psychologii
- dr Adam Lesiuk, specjalista problematyki ekologicznej, pracownik Wydziału Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej, przedstawiciel Fundacji Dla Przyrody

14 czerwca - "Człowiek"

Film pozwalał zobaczyć współczesny świat oczami jego mieszkańców z najróżniejszych obszarów naszej planety. Widzowie posłuchali, jak bezpośredni uczestnicy doświadczają wydarzeń, które zazwyczaj znają jedynie z serwisów informacyjnych. Bohaterowie tego dokumentalnego filmu opowiadali między innymi o miłości, szczęściu, wojnie, pragnieniu zemsty i o wybaczeniu.

Spotkanie zaowocowało bardzo żywą dyskusją wśród publiczności.

Skład panelu

- dr hab. Halina Rarot, prof. Politechniki Lubelskiej - filozofka, znawczyni filozofii kultury, profesor nadzwyczajna Katedry Metod i Technik Nauczania Wydziału Podstaw Techniki, pracuje na Politechnice Lubelskiej;
- dr hab. Małgorzata Kuśpit - psycholożka, Zastępca Redaktora Naczelnego Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J-Paedagogia-Psychologia. Biegła sądowa, pracuje na Wydziale Pedagogiki i Psychologii, UMCS;
- dr Renata Krawczyk - certyfikowana psychoterapeutka, absolwentka filozofii, absolwentka pedagogiki. Adiunkt w Katedrze Pedagogiki Społecznej; wiceprezes Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integratywnej (2021-2025), członek Komisji Certyfikacyjnej PTPI, członek Komisji Naukowej PTPI. Pracuje na Wydziale Pedagogiki i Psychologii UMCS.

Spotkanie poprowadziła dr Justyna Rynkiewicz

Teatralne PsychoKino

Teatralne PsychoKino to nowy cykl spotkań w ramach PsychoKina. Podobnie jak w pierwotnej wersji PK prezentowanym spektaklom towarzyszy dyskusja ekspertów na temat kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym, relacjami i samopoznaniem.

24 listopada, „Ewelina płacze”

Na pierwszym tearlanym PsychoKinie zaprezentowany został spektakl „Ewelina płacze” w reż. Anny Karasińskiej. Podejmowany był temat zdrowia psychicznego i trudności jakie są z nim związane.

W panelu dyskusyjnym:

- Jolanta Prochowicz - animatorka kultury, filozofka, aktywistka (Homo Faber, Demakijaż)
- dr hab. Tomasz Kitliński - filozof, performer, działacz społeczny (UMCS)
- Przemysław Gąsiorowicz - aktor (Teatr Osterwy)
- Karolina Raczyńska - filolożka, kulturoznawczyni (PU, UMCS)
- Grzegorz Michalik - pedagog, lacanista, filozof (PU, UMCS, OSFP)

Spotkanie poprowadził dr hab. Andrzej Kapusta.

W panelu poszukano m.in. odpowiedzi na pytania:

- Czy teatr może pełnić funkcję "terapeutyczną"?
- W jakie gry gramy, jakie maski nakładamy?
- Jak przepracować własne kompleksy?
- Jak społecznie rozumiemy męskość/kobiecość?
- Jak zostać performerem/ką?

18 marca „Przemiana Salon”

Drugie teatralne PsychoKino odbyło się wokół słuchowiska Teatru Kryzys "Przemiana Salon"

Inspirację dla utworu „Przemiana Salon” stanowi polemika z Franzem Kafką za pomocą humoru, inteligencji oraz dobra: być może człowiek, choć niedoskonały, nie musi być skazany na porażkę, a tytułowa przemiana nie zawsze prowadzi do katastrofy. Słuchowisko powstało jako efekt wspólnej pracy całego zespołu kierowanego przez Katarzynę Parzuchowską i Jakuba Tercza. Premiera internetowa odbyła się w grudniu 2020.

W trakcie spotkania podjęto dyskusję o performowaniu kryzysu, a w jej ramach tematy takie jak:

- psychoedukacyjna funkcja teatru
- transformacyjny wymiar pracy artystycznej
- relacji między sztuką a psychologią/psychiatrią
- czy będziemy kiedyś leczyć Kafką i Conradem?

Uczestnicy spotkania:

Twórcy i aktorzy Teatru Kryzys:

- Katarzyna Parzuchowska
- Jakub Tercz
- Grzegorz Fedorczyk
- Aleksandra Hamny
- Dorota Hury
- Agnieszka Janze
- Grażyna Łukaszewska
- Maria Galdamez
- Maciej Olbrysz

- Karolina Przykorska
- Piotr Szof
- Izabela Tomaszewska
- Julia Wysocka

Oraz:

- dr Katarzyna Rutkowska – psycholog, pedagog UMCS
- lek. Aleksandra Korzeniowska – psychiatra, performerka
- dr Grzegorz Michalik – filozof, pedagog
- mgr Iza Gawęcka - pedagożka teatru, kulturoznawczyni, aktywistka.

Spotkanie poprowadził dr hab. Andrzej Kapusta.

17 czerwca „Bezmatek”

Ostatnie teatralne PsychoKino dotyczyło, spektaklu na podstawie książki „Bezmatek” Miry Marcinów; reżyseria: Marcin Liber; muzyka: Adam Witkowski; występują: Katarzyna Tlałka, Maja Pankiewicz.

Była to próba wczytania się i odnalezienia nadziei w książce autorki. Pełna miłości i śmierci opowieść o doświadczeniu, które jest uniwersalne i którego uczestnikami prawie wszyscy byliśmy lub będziemy. "Rzeczy, które mogłabym zrobić po śmierci matki: przeżyć stratę, nie zgubić matki, nie stać się nią" "Matki, jak czarni bohaterowie, wymagają czułości" "Bo nie ma nic ohydniejszego na świecie niż to, gdy człowiek umiera drugiemu człowiekowi. Gdy zwierzę umiera drugiemu zwierzęciu." "To nieprawda, że co cię nie zabije, to cię wzmocni. Nigdy nie byłam tak słaba jak teraz" (Mira Marcinów, Bezmatek)

Skład panelu

- dr Mira Marcinów (autorka książki „Bezmatek”, PAN)
- Iza Gawęcka (animatorka kultury, artystka, fotografka)
- Simona Kasprovicz (animatorka kultury, Camera Femina)
- dr Jan Kutnik (psycholog dialogista , filozof KUL)

Spotkanie poprowadził dr hab. Andrzej Kapusta.

Warsztaty psychologiczno- filmowe (“Małe PsychoKino”)

Warsztaty obejmowały 2 rodzaje warsztatów z filmoznawcą i z filmowcem, każdy po 8 spotkań.

Warsztaty z psychologiem i filmoznawcą

Warsztaty z psychologiem i filmoznawcą – polegały na interpretacji materiału filmowego i wyciągania z niego wniosków na temat zdrowia psychicznego i higieny psychicznej

1. 27 listopada – „Interpretacja i wrażliwość – o psychologicznym wymiarze sztuki filmowej” – 10 osób
2. 10 grudnia - „Relacje i seksualność w kinie” – 8 osób
3. 28 stycznia - „Filmowe obrazy depresji i alienacji” – 9 osób
4. 29 stycznia - „Filmowe obrazy depresji i alienacji” – 6 osób
5. 12 kwietnia – „Zbuduj wiarę w siebie” – 24 osoby
6. 6 maja – „O sztuce i o miłości” – 11 osób
7. 31 maja i 6 czerwca – „Relacje międzyludzkie a zdrowie psychiczne” – po 18 osób
 - a. Warsztat w dwóch częściach
8. 20 maja - „Filmowe obrazy depresji i alienacji” - 8 osób

Warsztaty z psychologiem filmowcem

Warsztaty z psychologiem filmowcem - polegały na tworzeniu elementów filmowych i na próbach budowania na ich podstawie lepszego samopoznania i uczenia się umiejętności dbania o siebie.

- „Zostań reżyserem swojego życia” – pierwsza seria 4 spotkań – listopad/grudzień 2020
 - Praca na filmie „Krótki film o miłości” – 12 osób w sumie, w tym 8 na całej serii
- „Zostań reżyserem swojego życia II” – druga seria 4 spotkań – marzec/kwiecień 2021
 - Praca na filmie „Mała miss” – 6 osób uczestniczących w całej serii

Pozytywna filmoteka

Pozytywna filmoteka obejmuje zestaw filmów wraz z propozycją ćwiczeń do pracy własnej. Materiały zostały umieszczone na podstronie Przyjaznego Uniwersytetu.

Materiał filmowy został dobrany tak by spełniać funkcję profilaktyczną kryzysów zdrowia psychicznego poprzez budowanie pozytywnego nastawiania i motywacji do

wprowadzania pozytywnych zmian w życie. Dodatkowo materiały będą spełniać zadanie psychoedukacyjne i uwrażliwiać na własne i cudze potrzeby.

Działanie było odpowiedzią na potrzeby wynikające z sytuacji pandemii. Jego celem jest to by osoby przebywające długi czas w domu, a co za tym idzie przed ekranem komputera, miały dostęp do treści budujących dobrostan psychiczny i pozytywne nastawianie.

Materiały przygotowała dr Justyna Rynkiewicz przy współpracy stażystki projektu Karoliny Raczyńskiej.

Szacowany zasięg Filмотeki to około kilkuset osób.

Warsztaty ze wsparcia osób o szczególnych potrzebach dla pracowników UMCS

Spotkanie opierało się o idee dialogu motywującego. Miało na celu przekazanie najważniejszych zasad relacji wspierającej opartej na szacunku i zaufaniu do osoby wspieranej.

W ramach spotkania podjęte zostały takie zagadnienia jak:

- Jak budować odpowiednią postawę wobec studentów potrzebujących wsparcia?
- Jak zadbać o siebie w procesie wspierania innych?
- Jakie są granice wsparcia studenta w przestrzeni akademickiej?
- Jak komunikować się na wspierający sposób?
- Jakich elementów unikać?
- Jak budować zaufanie w komunikacji?
- Jak radzić sobie w sytuacjach nietypowych w pracy ze studentem?
- Jak reagować oraz wspierać osoby w trudnych życiowych doświadczeniach?

Dane spotkania:

Warsztat to dwa spotkania tworzące całość.

Odbyły się one w terminie 11 i 18 maja, w godzinach 11:30-14:30

Spotkanie poprowadzili:

Tomasz Golian – psycholog, terapeuta motywujący – posiada certyfikat Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej, trener dialogu motywującego, zrzeszony w międzynarodowej sieci trenerskiej MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers),

wiceprzewodniczący polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej. Autor publikacji z obszaru profilaktyki w pracy z młodzieżą.

Dominik Jaraczewski – absolwent MBA, członek MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers), trener dialogu motywującego. Posiada wieloletnie doświadczenie w opiekuńczo-wychowawczej pracy z dziećmi i młodzieżą; członek zarządów kilku organizacji NGO.

W spotkaniach wzięło udział 7 osób. Wśród zgłaszających się przeprowadzono krótkie badanie zapotrzebowania na treści warsztatu. Odpowiedzi w Załączniku 1.

Warsztaty Przyjaznego Uniwersytetu dla pracowników i studentów/doktorantów

Warsztaty oparte były o procedury wsparcia osób w kryzysie psychicznym wypracowane w ramach poprzednich edycji. Metody postępowania opisane są w broszurach dla pracowników i studentów, a także umieszczone na stronach Przyjaznego Uniwersytetu.

Uczestnicy spotkania mieli także możliwość wzięcia udziału w indywidualnych konsultacjach z prowadzącymi, co pozwalało na poruszanie tematów, których nie chcieli omawiać w szerszym gronie.

Do każdego spotkania stworzony został raport z zaleceniami. Raporty znajdują się w Załączniku 2.

Na warsztacie uczestnicy uczyli się jak::

- lepiej zrozumieć, co myśli i czuje osoba z zaburzeniem psychicznym;
- postępować kiedy ktoś z ich otoczenia doświadcza kryzysu psychicznego;
- reagować w sytuacjach trudnych z udziałem osoby w kryzysie;
- znaleźć wsparcie psychologiczne na UMCS i poza uczelnią;
- nauczyć się zadbać o swoje zdrowie.

Terminy

Dla pracowników

- 20 kwietnia – dwie grupy
 - pierwsza grupa - 12 osób,
 - druga grupa - 7 osób

- 21 kwietnia – jedna grupa – 7 osób

Dla studentów:

- 17 grudnia – jedna grupa – 17 osób
- 18 grudnia – jedna grupa - 6 osób
- 09 maja – jedna grupa - 8 osób

Prowadzący: dr hab. Andrzej Kapusta i dr Justyna Rynkiewicz

Panel dyskusyjny

Pod koniec roku akademickiego 24 czerwca zorganizowana została dyskusja panelowa, w trakcie której specjaliści wsparcia psychicznego (psychologowie, terapeuci, psychiatrzy) z UMCS i innych ośrodków wymienili się doświadczeniami na temat wsparcia osób z problemami zdrowia psychicznego w przestrzeni akademickiej.

W ramach spotkania uzyskano informacje o tym, jak funkcjonuje wsparcie psychologiczne na innych uczelniach, poruszono zagadnienie granic wsparcia, jakiego powinna udzielać uczelnia, oraz omówiono problem tolerancji i reakcji na różnorodność. Pojawił się też niezwykle istotny w naszych czasach wątek wsparcia osób zza granicy oraz osób o szczególnych potrzebach. Ważnym wątkiem w sposób naturalny była również pandemia i wyzwania jakie ze sobą niesie.

Sylwetki gości:

Specjalistki z UMCS:

mgr Magdalena Bis - psycholożka, pracuje w Biurze Rozwoju Kompetencji UMCS, certyfikowana coach ICC, w pracy coachingowej korzysta z narzędzi MBTI® Step I i Step II, EQ-i®, Extended Disc®. Współpracuje z Instytutem Rozwoju Szkolnictwa Wyższego jako ekspert ds. komunikacji i rozwoju osobistego. Od ponad 10 lat szkoli różne grupy zawodowe z zakresu szeroko rozumianych kompetencji psychospołecznych, m.in. menadżerów, nauczycieli, pracowników naukowo-dydaktycznych, pracowników socjalnych, pracowników służby zdrowia i wiele innych.

dr hab. Katarzyna Klimkowska - Pedagogożka-andragożka, coach, pracujące w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach (Solution-Focused Approach), trenereka, psychoprofilaktyczka. Pracuje na Wydziale Pedagogiki i Psychologii UMCS. W ramach

Punktu Wsparcia i Psychoedukacji SENSUM (którego jest współtwórczynią) prowadzi coaching w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach. Posiada certyfikaty certyfikaty VCC w zakresie doradztwa zawodowego i coachingu.

mgr Marlena Stradomska - pracowniczka Instytutu Psychologii UMCS w Katedrze Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii. W trakcie realizowania szkoły psychoterapii w Laboratorium Cogito. Pracuje jako kierownik w Towarzystwie Nowa Kuźnia w Lublinie, sprawuje funkcję wiceprezesa Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego Oddział Lublin. Autorka publikacji i artykułów naukowych oraz popularnonaukowych "Strategie radzenia sobie w trakcie pandemii i nie tylko". Zainteresowania naukowe to przede wszystkim suicydologia, profilaktyka, psychoterapia, praca z osobą w kryzysie.

Specjaliści spoza UMCS:

dr Szymon Chrzastowski - kierownik Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego; wykłada na Wydziale Psychologii oraz prowadzi prywatną praktykę psychoterapeutyczną. Jest autorem kilkunastu naukowych publikacji w prasie polskiej i zagranicznej. Jego badania poświęcone są kształtowaniu się bliskości w rodzinach osób z zaburzeniami psychicznymi. Ukończył szkolenia z zakresu psychoterapii systemowej i narracyjnej w Krakowie i w Wielkiej Brytanii (między innymi w Tavistock Clinic). Dr Chrzastowski posiada certyfikat psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Prywatnie wielbiciel wędrówek, teatru, Krakowa oraz rugby.

mgr Jagna Kazienko – psycholożka i terapeutka (certyfikowana terapeutka środowiskowa), kierowniczka Studenckiego Ośrodka Wsparcia i Adaptacji UJ. Prowadziła szkolenia liczne szkolenie z zakresu umiejętności miękkich, komunikacji, radzenia sobie ze stresem, asertywności. Zajmuje się pomocą psychologiczną i psychoterapią osób z zaburzeniami emocjonalnymi, nerwicowymi, osobowościowymi. W obszarze psychologii interesuje ją problematyka relacyjna szczególnie w rodzinie oraz radzenia sobie z traumą i kryzysami rozwojowymi.

prof. dr hab. Paweł Zagożdżon - psychiatra i epidemiolog, kierownik Zakładu Higieny i Epidemiologii Wydział Lekarski Gdański Uniwersytet Medyczny, prodziekan ds. studenckich. Swoje zainteresowania kliniczne realizuje jako psychiatra. Jest współautorem wielu badań z zakresu epidemiologii klinicznej w kardiologii, oceny jakości życia, farmakoepidemiologicznej analizy rejestrów lekowych w psychiatrii oraz dużych przekrojowych badań populacyjnych. Prowadził badania nad umieralnością wśród osób po utracie pracy.

Wnioski ze spotkania ujęte w charakterze notatki znajdują się w Załączniku 4.

Spotkanie poprowadzili Andrzej Kapusta i Justyna Rynkiewicz.

W samym spotkaniu wzięło udział 20 osób, nagranie on-line zobaczyło około 215 osób.

Przyjazne PsychoPraktyki - Seminaria on-line

Ideą spotkań było uzyskiwanie informacji na temat dobrych praktyk w zakresie wspierania świadomości zdrowia psychicznego i dbania o nie w przestrzeni uczelni.

18 grudnia - spotkanie z prof. Andrzejem Cechnickim

Tematy na spotkanie:

- Granice odpowiedzialności pracownika akademickiego oraz pracownika administracji
- Granice pomocy psychologicznej świadczonej przez uczelnię
- Wsparcie “pomagaczy”
- Współpraca między prowadzącym a studentami w kwestiach wsparcia osoby w kryzysie.
- Kryzysy wśród pracowników.
- Czy zaburzenia psychiczne mogą dyskryminować w przypadku wyboru jakiegoś kierunku studiów?
- Czy pracownik powinien wiedzieć o problemach psychicznych studenta?

Prof. dr hab. Andrzej Cechnicki: Psychiatra, psychoterapeuta, członek zarządu Polsko-Niemieckiego i Polsko-Izraelskiego Towarzystwa Zdrowia Psychicznego, kierownik Pracowni Psychiatrii Środowiskowej Katedry Psychiatrii Collegium Medicum UJ. Koordynator programu „Schizofrenia — otwórzcie drzwi”.

Ze spotkania stworzona została notatka zawierająca wskazania do działania i opis obszarów, na które należy zwrócić uwagę.

Spotkanie poprowadził Andrzej Kapusta.

W spotkaniu wzięło udział 40 osób.

12 stycznia - spotkanie z dr Arturem Kochańskim

Uczestnicy spotkania mieli możliwość porozmawiać z jednym z czołowych lubelskich psychiatrów dr n. med. Arturem Kochańskim.

Tematy na spotkanie:

- lubelski świat psychiatrii i jego współpracę z uczelnią
- rola uczelni we wspieraniu zdrowia psychicznego
- zadania, jakie stoją przed pracownikami uczelni w kontekście pomocy osoby z trudnościami psychicznymi

dr n. med. Artur Kochański. - Psychiatra, Kierownik Ośrodka Psychiatrii Środowiskowej i Psychoterapii Ex CORDIS w Lublinie, Naczelny Lekarz w Centrum Zdrowia Psychicznego dla osób z podwójną diagnozą In CORDE w Lublinie, Sekretarz Zarządu Polsko-Niemieckiego Towarzystwa Zdrowia Psychicznego, Członek Rady Zdrowia Psychicznego w Ministerstwie Zdrowia, Przewodniczący Zarządu Sekcji Naukowej Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Członek Komisji Reformy Opieki Psychiatrycznej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Członek Wojewódzkiego i Miejskiego Lubelskiego Zespołu ds. Wdrażania Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego, Prezes Zarządu Lubelskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego.

Ze spotkania stworzona została notatka zawierająca wskazania do działania i opis obszarów, na które należy zwrócić uwagę.

W spotkaniu wzięło udział około 25 osób.

08 marca - spotkanie z Marzeną Bichtą

Uczestnicy spotkania mieli możliwość porozmawiać z pracowniczką Biura Rozwoju Kompetencji UMCS Marzeną Bichtą.

Tematy na spotkanie:

- Co najczęściej gryzie studentów i pracowników?
- Jak uchronić się przed kryzysem psychicznym?
- Co zrobić by zadbać o inne osoby?
- Jak zadbać o siebie, kiedy dopada nas kryzys?

Marzena Bichta - Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Marii Curie – Skłodowskiej, Podyplomowe Studium Trenerów Grupowych w Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie, Szkołę Treningu Grupowego w Grupie Training & Consulting, Typy Psychologiczne w Coachingu (EMCC Poland). Jest certyfikowanym praktykiem MBTI® (Myers-Briggs Type Indicator) Step I i Step II, terapeutką w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach II

stopnia, certyfikowanym praktykiem The EQ – i 2.0® (Model of Emotional Intelligence). Obecnie w trakcie Kursu Psychoterapii Ericksonowskiej (Polski Instytut Ericksonowski) atestowanego przez Sekcję Naukową Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

W samym spotkaniu wzięło udział około 25 osób, nagranie jest dostępne on-line, szacunkowo dotarło do kolejnych 50 osób.

Ze spotkania stworzona została notatka zawierająca wskazania do działania i opis obszarów, na które należy zwrócić uwagę.

Spotkanie poprowadziła Justyna Rynkiewicz.

16 marca - spotkanie z dr n. med. Grzegorzem Kopaczem

Uczestnicy spotkania mieli możliwość porozmawiać z jednym z czołowych lubelskich psychiatrów

Zapytamy między innymi:

- doświadczenie psychiatry w pracy z pacjentami;
- jak uchronić się przed kryzysem psychicznym?;
- co zrobić by zadbać o inne osoby?;
- jak zadbać o siebie, kiedy dopada nas kryzys?;
- czego można oczekiwać od psychiatry i jak rozmawiać z psychiatrą?;
- jakie są współczesne wyzwania wobec zdrowia psychicznego?.

dr n. med. Grzegorz Kopacz (Uniwersytet Medyczny w Lublinie) – psychiatra

Absolwent II LO im. Jana Zamoyskiego w Lublinie. Po ukończeniu studiów w lubelskiej Akademii Medycznej podjął pracę w Klinice Psychiatrii, ponadto prowadził działalność dydaktyczną jako adiunkt w Katedrze AM oraz na UMCS i KUL. Przez wiele lat pełnił funkcję ordynatora Oddziału Leczenia Nerwicy i Zaburzeń Odżywiania się w Klinice Psychiatrii. Autor prac graficznych.

Spotkanie poprowadził Andrzej Kapusta.

Ze spotkania stworzona została notatka zawierająca wskazania do działania i opis obszarów, na które należy zwrócić uwagę.

W samym spotkaniu wzięło udział 30 osób, nagranie on-line zobaczyło około 200 osób.

24 czerwca - spotkanie z prof. Pawłem Zagwoźdżonem

Spotkanie zostało włączone w panel dyskusyjny Przyjaznego Uniwersytetu opisanego w dalszej części sprawozdania.

prof. dr hab. Paweł Zagwoźdżon - psychiatra i epidemiolog, kierownik Zakładu Higieny i Epidemiologii Wydział Lekarski Gdański Uniwersytet Medyczny, prodziekan ds. studenckich. Swoje zainteresowania kliniczne realizuje jako psychiatra. Jest współautorem wielu badań z zakresu epidemiologii klinicznej w kardiologii, oceny jakości życia, farmakoepidemiologicznej analizy rejestrów lekowych w psychiatrii oraz dużych przekrojowych badań populacyjnych. Prowadził badania nad umieralnością wśród osób po utracie pracy.

Ze spotkania stworzona została notatka zawierająca wskazania do działania i opis obszarów, na które należy zwrócić uwagę.

Spotkanie poprowadzili Andrzej Kapusta i Justyna Rynkiewicz.

W samym spotkaniu wzięło udział 20 osób, nagranie on-line zobaczyło około 215 osób.

Konkurs na mini Projekt: "Przyjazny Uniwersytet - Przyjazny Student"

W tym semestrze studenci i doktoranci UMCS mieli szansę zrealizować swój pomysł na wsparcie społeczności akademickiej naszej uczelni w zakresie zdrowia i higieny psychicznej. Konkurs zorganizowany w ramach PU 6 dotyczył pomysłów na akcję, która realizuje cele projektu. Uczestnicy mieli możliwość przysyłać propozycje w kategoriach:

- akcja psychoedukacyjna,
- rozwiązanie organizacyjne,
- psychoedukacja i nowe media,
- sztuka i psychoedukacja,
- mowa nienawiści.

Projekt obejmowały 3 części:

- krótki opis, zawierający cele i uzasadnienie ich realizacji
- harmonogram działań w projekcie
- kosztorys realizacji projektu

Jury na podstawie anonimowego przeglądu zgłoszeń wyłoniło dwa zwycięskie projekty.

Autorki zwycięskich projektów podpisali z UMCS umowę na realizację zaplanowanych działań w kwocie 800 zł. Dodatkowo miały do dyspozycji po 500 zł na wydatki związane z realizacją projektu.

Projekt Pani Oliwii Dyrdy z Kognitywistyki na Wydziale Filozofii i Socjologii

Pani Oliwia zaproponowała 3 działania:

- Konkurs na Haiku, będący akcją psychoedukacyjną i promocją zapoznawania się z i kreowaniem sztuki konkurs miałby na celu aktywne uświadamianie społeczności studenckiej w ważności ich pozytywnego nastawienia do życia, świata i jego wydarzeń, nakłanianie ich do myślenia o pozytywnych rzeczach, zapoznanie ich z formą literacką jaką jest Haiku, uaktywnienie kreatywności studentów, i wiele innych
- Stworzenie podstrony o nazwie np. PersonaliTea mającej na celu prewencję zachowań autodestrukcyjnych, dostarczanie wartościowych myśli i motywacji do życia mimo wszelkich problemów i przeszkód; możliwość zaangażowania się przez studentów w tworzenie treści a tym samym pogłębianie zdolności komunikacyjnych, literackich, zdobywanie przez nich doświadczenia; promocję Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej
- Stworzenie podstrony o nazwie Samopomoc Studencka stanowiąca doraźną pomoc w problemach życia codziennego głównie studentów; wspierająca ich zdalnie szczególnie w tym trudnym czasie Pandemii; będąca pierwszym krokiem do uporania się z problemami, lub zachęcająca do profesjonalnej pomocy ze strony psychologicznej, psychoterapeutycznej itd.; również reklama Uniwersytetu i okazanie jego przyjazności.

Ze względu na to, że podobne strony internetowe funkcjonują już w ramach PU ustalone zostało, że głównym zadaniem Pani Oliwii będzie przeprowadzenie konkursu oraz stworzenie treści, które zostaną umieszczone w zakładkach witryny Przyjaznego Uniwersytetu.

Publikacja treści zwycięskiego haiku oraz tekstów na stronę PU przewidziana jest na koniec września 2021, co sprawi, że zostanie ona odczytana i zapamiętana przez większą ilość studentów UMCS.

Projekt Pani Pauliny Orzelskiej ze Szkoły Doktorskiej Nauk Społecznych.

Kampania psychoedukacyjna ogólnoakademicka „SAM, NIE SAM” zachęcają do korzystania ze wsparcia psychologicznego

W ramach działań kampanii zaproponowane zostało:

- Stworzenie plakatu
 - Tytuł plakatu „Kampania akademicka SAM, NIE SAM”, a na dole zwrot skierowany bezpośrednio do odbiorcy: „Skorzystaj z pomocy psychologa” (plus numer telefonu/email do psychologa UMCS).
- Przeprowadzenie akcji informacyjnej
 - Kampania będzie realizowana w formie elektronicznej poprzez zamieszczenie plakatów wraz z informacją o wsparciu psychologicznym w formie pytań/odpowiedzi

Gotowy plakat można odnaleźć w Załączniku 3:

Publikacja treści przewidziana jest na koniec września 2021, co sprawi, że zostanie ona odczytana i zapamiętana przez większą ilość studentów UMCS.

Badanie ankietowe jakości życia studentów/doktorantów i pracowników UMCS w czasie pandemii

W ramach 6 edycji projektu „Przyjazny Uniwersytet” naukowcy z UMCS prowadzą badania na temat kondycji zdrowotnej studentów i pracowników naszego Uniwersytetu w czasie pandemii koronawirusa.

Celem badań było uzyskanie informacji na temat kondycji psychicznej respondentów w trakcie trwania pandemii. W szczególności chodziło o dokonanie subiektywnej samooceny w tym zakresie. Dodatkowo, badany był także kontekst „sytuacyjny” respondentów, tj. m.in. miejsce przebywania w czasie pandemii oraz „sposób” zamieszkiwania (samodzielny, z rodziną, przyjaciółmi etc...). Chodziło bowiem także o zbadanie sytuacji rodzinnej respondentów jako źródła potencjalnego wsparcia w sytuacji pandemii (ale także ewentualnego pogorszenia kondycji psychicznej, np. w wyniku przemocy domowej spotęgowanej sytuacją pandemii). Istotne było także zbadanie, w jakim zakresie respondenci mogą liczyć na pomoc i wsparcie w sytuacjach „kryzysowych” ze strony zarówno osób prywatnych, jak i

wyspecjalizowanych instytucji, a także na ile mają świadomość istnienia różnych możliwości w tym zakresie. Pytano również o stosunek respondentów do konkretnych propozycji wsparcia.

Kwestionariusz ankiety dostępny był w dniach 8.12-30.12. 2020.

W badaniu wzięło udział 148 pracowników oraz 1448 studentów.

Badanie przeprowadził w ramach PU6 zespół pod kierunkiem dr hab. Andrzeja Kapusty: dr Marcin Trybulec, dr Agnieszka Ziętek, dr Justyna Rynkiewicz

Wyniki badania zostały opisane w osobnym dokumencie opublikowanym na stronie Projektu.

Dodatkowe działania

Promocja książeczki „Po swojej stronie”

W ramach projektu udostępniona została książeczkę z ćwiczeniami, które pomogą radzić sobie w trudnych chwilach i budować samoświadomość oraz odporność psychiczną.

Informacja o możliwości dostępu on-line do treści książki pojawiła się 11 grudnia. Materiały były promowane przy okazji spotkań i warsztatów organizowanych w ramach projektu a także prezentowane w ramach konferencji naukowych.

Na rozdanie czekają papierowe wersje książeczki, co jest zależne od warunków wynikających z sytuacji pandemii.

Pomoc w organizacji Lubelskich Dni Autyzmu

Członkowie zespołu Przyjaznego Uniwersytetu wspierali organizację Lubelskich Dni Autyzmu. Wsparcie dotyczyło pomocy w tworzeniu filmu dotyczącego pracy z dziećmi w spektrum autyzmu a także organizacji spotkania PsychoKina związanego z tym tematem.

Warsztaty i szkolenia

[Warsztaty dla ACW](#)

Koordynatorka projektu przeprowadziła dodatkowe warsztaty ze wspierającej komunikacji dla studentów działających w ramach Akademickiego Centrum Wsparcia.

Szkolenie dla bibliotekarzy

Na prośbę Pani Kingi Dobrowolskiej z Biblioteki Głównej UMCS przeprowadzony został Wykład dla Bibliotekarzy na temat wsparcia siebie i innych w problemach zdrowia psychicznego. Wykład poprowadziła Justyna Rynkiewicz.

Spotkanie odbyło się 14 maja w ramach Tygodnia Bibliotek.

Załączniki

Załącznik 1

Wyniki badania zapotrzebowania przed warsztatem ze wsparcia osób o szczególnych potrzebach.

Pytanie: Czego chcesz dowiedzieć/ nauczyć na warsztacie?

Odpowiedzi:

- Specyfiki komunikowania się z osobami ze szczególnymi potrzebami Chcę się dowiedzieć, jak wspierać studentów doświadczających różnego rodzaju trudności, które rzutują na ich stan fizyczny i psychiczny oraz możliwości intelektualne oraz jak motywować (w szczególności tych) studentów do nauki.
- poznać możliwość wykorzystania metody dialogu motywującego w pracy z drugą osobą
- Jak dialogować motywacyjnie :)
- Jak radzić sobie w sytuacjach nietypowych w pracy ze studentem oraz jakie są granice wsparcia studenta i jak zadbać o siebie w procesie wspierania studenta.
- jak efektywnie wesprzeć osobę w trudnej sytuacji, co robić, czego nie.... jaka jest granica dozwolonego wsparcia, na ile można sobie i innym pozwolić.
- Chcę dowiedzieć się więcej o tym jak komunikować z osobą w trudnej sytuacji.
- Jak zadbać o siebie i innych w procesie wspierania jak budować komunikację ze studentem, który potrzebuje pomocy.
- jak wspierać osoby w kryzysie (np. depresja)
- wrażliwość i znajomość dobrych praktyk, ad sytuacji w których student potrzebuje wsparcia - ew. prosi o wsparcie
- Wiele razy w ciągu ostatniego roku dydaktycznego spotkała mnie sytuacja, w której student przyznawał mi się (najczęściej w formie mailowej), że ma problemy, nie radzi sobie, a nawet że leczy się na depresję, czasami wiązało się to z zapytaniem, czy powinien udać się do psychologa i gdzie mogłby to zrobić. Jakąś wiedzę o udzielaniu wsparcia mam, ale chciałabym poszerzyć swoje kompetencje w tym zakresie, bo widzę, że jest to realny problem. Interesuje mnie głównie granica w udzielaniu wsparcia studentowi - co można, a co jest już przekraczaniem relacji dydaktyk-student.

- W jaki sposób radzić sobie w sytuacjach nietypowych w pracy ze studentem?
- Jak reagować oraz jak wspierać osoby w trudnych sytuacjach osobistych, które przekładają się na zachowanie studenta podczas zajęć.
- Jak zadbać o siebie w pracy, gdzie przełożeni nie odróżniają czasu i miejsca pracy od życia prywatnego.
- interesują mnie sposoby pracy i komunikacji z ludźmi, szczególnie studentami, zwłaszcza w czasach koniecznej izolacji, a także sposoby radzenia sobie w nietypowych sytuacjach.

Załącznik 2 Raporty z zaleceniami z warsztatów Przyjaznego Uniwersytetu dla studentów i pracowników

Grupa studencka I

Studenci wskazują na duże zapotrzebowanie na wiedzę z zakresu zdrowia psychicznego i higieny psychicznej. Ważne jest również dla nich to by była ona podana w możliwie przystępny sposób. Powinna zawierać informacje o tym, że korzystanie z pomocy psychologicznej nie powinno być powodem do wstydu. Studenci byli również ciekawi jak przekonać bliską osobę do skorzystania z pomocy i kiedy oni sami powinni po nią sięgnąć. Dzielili się swoimi obawami związanymi z poruszaniem tak delikatnych kwestii w rozmowie z drugą osobą. Spora część dyskusji dotyczyła też tego jak powinna zachować się grupa, kiedy ktoś z kolegów i koleżanek na roku zdarza objawy problemów psychicznych.

Pozytywnym akcentem było to, że uczestnicy warsztatów byli gotowi pomagać i wspierać innych. Część z nich dzieliła się doświadczeniami własnych problemów psychicznych ewentualnie opowiadała o osobach w swoich rodzinach, które borykały się z tego rodzaju trudnościami.

Zalecenia:

- Szerzenie informacji o zdrowiu psychicznym za pomocą strony UMCS, rozwijanie i promowanie jej treści
- Dalsze warsztaty o wsparciu osób w kryzysie
- Koncentracja na walce ze stygmatyzacją korzystania ze wsparcia z pomocy psychologicznej

Grupa studencka II

Studenci w większości nie mieli wiedzy o możliwości skorzystania z pomocy psychologicznej na UMCS. Tylko część z nich знаła Zespół ds. Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami a prawie nikt nie wiedział, że może skorzystać z pomocy w Biurze Rozwijania Kompetencji, Sensum czy w Akademickim Centrum Wsparcia. Rozmawialiśmy o tym, kogo z pracowników i kolegów na uczelni warto poinformować o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Duże emocje wzbudził też temat samobójstw. Uczestnicy dzielili się swoimi doświadczeniami, tym, że wśród ich znajomych ktoś miał nieskuteczne lub skuteczne

próby samobójcze. Omawialiśmy granice odpowiedzialności za drugą osobę w kryzysie psychicznym. Studenci byli ciekawi wiedzy z zakresu psychoedukacji i psychopatologii.

Zalecenia:

- Szerokie informowanie o możliwości i procedurach uzyskania wsparcia na UCS
- Akcja dotycząca problematyki samobójstw
- Promowanie wiedzy z zakresu psychologii
- Promowanie budowania wspólnoty akademickiej świadomej problemów psychicznych

Grupa studencka III

W tym spotkaniu wzięły głównie udział osoby z Akademickiego Centrum Wsparcia. Tym razem rozmowy dotyczyły konkretnych przypadków, z którymi uczestnicy mieli do czynienia na uczelni i poza nią. Rozmowy dotyczyły tego jak można rozpoznać u kogoś kryzys psychiczny i co można zrobić. Bardzo ważnym zagadnieniem był problem granic odpowiedzialności wobec drugiego człowieka. Uczestników i uczestniczki najbardziej interesowały kwestie praktyczne związane z skuteczną i asertywną komunikacją z osobą w kryzysie. Rozmowy dotyczyły także tego, jak wspierać kolegę czy koleżankę na uczelni – kiedy taka pomoc sięga za daleko i jak unikać wnikania się w cudze sprawy.

Ciekawą cechą grupy było to, że jej członkowie w większości nie mieli sprecyzowanych co do treści spotkania, byli otwarci i gotowi przyjąć wszelką wiedzę na temat zdrowia psychicznego. Pokazuje to, że zapotrzebowanie na tego informacje jest duże nawet u osób studiujących kierunki związane ze wsparciem innych osób.

Zalecenia

- Rozwijanie współpracy z ACW i innymi organizacjami studenckimi
- Promowanie idei współodpowiedzialności za siebie studentów
- Wsparcie szkoleniowe osób z ACW i innych organizacji studenckich

Grupa pracowników I

Pracownicy zgłaszają potrzebę rozwijania własnej wiedzy dotyczącej zdrowia psychicznego, psychoedukacji oraz systemowych rozwiązań na terenie uczelni w tym zakresie. Chętnie zgłaszają chęć uczestnictwa w warsztatach i wydarzeniach, które dałyby im wiedzę i poczucie pewności, że właściwie postępują w pracy ze studentem. Pracownicy pragną również otrzymywać informację i wskazówki na temat indywidualnych problemów komunikacyjnych

oraz poszukują wsparcia psychoedukacyjnego dla siebie i swoich bliskich w okresie pandemii. W trakcie warsztatów pojawiła się dyskusja dotycząca możliwości korzystania ze wsparcia psychiatry na terenie uczelni. Pracownicy wyrazili chęć uczestnictwa w innych wydarzeniach dotyczących zdrowia psychicznego oraz korzystania z materiałów psychoedukacyjnych Przyjaznego Uniwersytetu.

Zalecenia:

- konieczność docierania do pracowników i nieustanne monitorowanie ich potrzeb jeżeli chodzi o trudności komunikacyjne w kontakcie ze studentami;
- informowanie o formach pomocy i wsparcia psychoedukacyjnego na terenie uczelni (przy współpracy z Zespołem ds. wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami);
- stworzenie platformy dla wymiany informacji i doświadczeń psychoedukacyjnych oraz dotyczących zdrowia psychicznego między pracownikami różnych jednostek i przy współpracy z ekspertami ds. zdrowia psychicznego.

Grupa pracowników II

Uczestnicy spotkania chętnie dzielili się własnymi trudnymi doświadczeniami w kontaktach ze studentami. Wymiana takiej informacji pozwoliła na bardziej interakcyjny charakter spotkania i wskazała na potrzebę i oczekiwanie ze strony pracowników dotyczące potrzeby konsultowania swoich doświadczeń i poszukiwania profesjonalnego wsparcia psychoedukacyjnego. Pracownicy na ogół nie mieli sprecyzowanych oczekiwań odnośnie treści i formy warsztatów i dopiero w ich trakcie odkrywali własne zasoby i kompetencje w zakresie komunikacji ze studentami. Interakcyjny i angażujący charakter warsztatów nie pozwolił na szczegółową realizację niektórych punktów programu, dlatego kilka wątków trzeba było zasygnalizować i wskazać na odpowiednie materiały Przyjaznego Uniwersytetu.

Zalecenia:

- organizacja różnych form wsparcia pracowników w zdobywaniu wiedzy psychoedukacyjnej, w tym nie tylko warsztatów, ale platformy do współpracy i wymiany doświadczeń;

- informowanie pracowników o materiałach psychoedukacyjnych na stronach Przyjaznego Uniwersytetu oraz udostępnianie i rekomendowanie innych tego typu wartościowych zasobów;
- wspieranie pracowników w kryzysach psychicznych i trudnościach komunikacyjnych wywołanych lub zintensyfikowanych przez pandemię.

Grupa pracowników III

Pracownicy chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami w pracy ze studentami oraz uczestniczyli w zaproponowanych zadaniach. Prowadzący starali się dostosować warsztat do zainteresowań i potrzeb uczestników. Szczególne interesujący okazał się problem pracy ze studentami w postaci zdalnej i związana z tym trudność, aby wychwycić rzeczywiste przyczyny niewłaściwych zachowań studentów. Pracownicy deklarowali praktykę poszukiwania zdalnej formy kontaktów ze studentami, które pozwolą im komunikować się i pojawiające się w trakcie zajęć problemy. Pojawił się również trudność związana z pracą zdalną i trudność ustanowienia w praktyce jasnej granicy między przestrzenią prywatną/rodzinną i dydaktyczną/publiczną.

Zalecenia:

- organizowanie bardziej tematycznych form warsztatów, które odpowiadają na szczegółowe potrzeby pracowników, np. związane z pracą zdalną;
- informowanie pracowników o właściwym (oczekiwanym przez władze) sposobie komunikowania się ze studentami w trudnej sytuacji;
- dostarczanie pracownikom materiałów edukacyjnych związanych ze szczegółowymi problemami komunikacyjnymi i psychoedukacyjnymi.

Ogólniejsze zalecenia na podstawie serii warsztatów

- konieczność uwzględniania w procesie wspierania psychoedukacyjnego zarówno zapotrzebowań dotyczących wiedzy i kompetencji psychoedukacyjnych w pracy ze studentami, jak i własnych problemów (psychicznych i komunikacyjnych) pracowników związanych z ich sytuacją zawodową i rodzinną.
- szukanie form aktywnego docierania do pracowników i popularyzacja wiedzy psychoedukacyjnej poprzez zaangażowanie władz wydziałów i innych jednostek UMCS w informowanie o wadze tego rodzaju wsparcia. Informowanie pracowników o rzeczywistej sytuacji studentów w czasie pandemii.

- szukanie rozwiązań systemowych poprzez wzmocnienie (organizacyjne, osobowe) Zespołu do Spraw Osób z Niepełnosprawnościami jako jednostki, która może wspierać pracowników, monitorować ich potrzeby psychoedukacyjne, ale również będzie w stanie skonsumować efekty projektu Przyjazny Uniwersytet.
- podjęcie przez władze uniwersytetu starań o stworzenie centrum zdrowia psychicznego na UMCS.



Załącznik 4 - Notatka ze spotkania „Panel dyskusyjny Przyjaznego Uniwersytetu”

Uczestnicy:

mgr Magdalena Bis - psycholożka, pracuje w Biurze Rozwoju Kompetencji UMCS;

dr Szymon Chrzastowski - kierownik Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego;

mgr Jagna Kazienko – psycholożka i terapeutka (certyfikowana terapeutka środowiskowa), kierowniczką Studenckiego Ośrodka Wsparcia i Adaptacji UJ;

dr hab. Katarzyna Klimkowska - Pedagog-Andragożka, coach, pracująca w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach (Solution-Focused Approach), trenerka, psychoprofilaktyczka. Pracuje na Wydziale Pedagogiki i Psychologii UMCS;

mgr Marlena Stradomska - pracowniczka Instytutu Psychologii UMCS w Katedrze Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii;

prof. dr hab. Paweł Zagożdżon - psychiatra i epidemiolog, kierownik Zakładu Higieny i Epidemiologii Wydział Lekarski Gdański Uniwersytet Medyczny, prodziekan ds. studenckich.

Spotkanie miało na celu wymianę doświadczeń w zakresie akademickiego wsparcia w zdrowiu psychicznym i dotyczących praktyk psychoedukacyjnych. Różne ośrodki okazują się mieć odmienne rozwiązania dotyczące sposobów wspierania społeczności akademickiej. Szczególnie ciekawe wydają się doświadczenia UJ, gdzie funkcjonuje niezależne centrum zdrowia psychicznego oraz UW, które ma centrum wsparcia psychicznego przy Instytucie Psychologii UW.

Paneliści wskazywali na zwiększenie zapotrzebowania na pomoc psychologiczną, a nawet nadmierne obciążenie psychoekspertów w trakcie pandemii. Pojawiły się pytania jak zorganizować system pomocy, który będzie jedynie uzupełniał lokalny system opieki zdrowotnej i w sprawny sposób kierował osoby potrzebujące wsparcia do odpowiednich zewnętrznych ekspertów współpracujących z uczelnią i rozumiejących specyfikę tego rodzaju problemów na uczelni.

W trakcie rozmowy pojawił się pozytywny obraz systemu pomocy psychologicznej na UMCS z jego zróżnicowaniem i obecnością różnych form wsparcia. Tego rodzaju sytuacja

zdaje się jednak posiadać także i negatywne aspekty dotyczące nadmiernego rozproszenia i braku ram organizacyjnych dla systemowego i trwale budowanego i podtrzymywanego systemu. Nieobecność (z powodów zdrowotnych) w panelu osób z Zespołu ds Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami UMCS wzmacniał ten negatywny przekaz i wskazywał na potrzebę wzmocnienia tej jednostki o osoby, które będą oddelegowane do pracy w zakresie zdrowia psychicznego, tak aby Zespół mógł w pełni wykorzystywać potencjał Projektu PU i odpowiadał na oczekiwania związane z pandemią i coraz z większym zapotrzebowaniem ze strony społeczności akademickiej na tego rodzaju pomoc.

Paneliści sygnalizowali potrzebę uwrażliwiania społeczności akademickiej na różnorodność ludzkich postaw, potrzeb i oczekiwań oraz oczekiwali od władz swoich uczelni wspierania pozytywnych rozwiązań komunikacyjnych i promowania postaw tolerancji i otwarcia.

Ze spotkania wynikają następujące wnioski i zalecenia:

- problemy ze zdrowiem psychicznym uwidocznione w trakcie pandemii wymagają systemowych rozwiązań w tym zakresie;
- rozproszony charakter opieki psychicznej na naszej uczelni wymaga nieustannego wsparcia i tworzenia platformy dla wzajemnej wymiany doświadczeń;
- system wsparcia na uczelni winien być włączony w sieć wsparcia lokalnego;
- negatywny wpływ czynników społecznych i kulturowych w postaci nietolerancji, dyskryminacji wykluczenia domaga się pozytywnego przekazu ze strony osób opiniotwórczych oraz władz wydziałowych i ponadwydziałowych;
- Projekt Przyjazny Uniwersytet tworzy pozytywny wizerunek UMCS jako uczelni przyjaznej, co wskazuje na potrzebę kontynuowania go w przyszłości lub inicjowania działań, które będą sprzyjać wzmocnieniu wsparcia psychoedukacyjnego na uczelni.