

SPRAWOZDANIE KOŃCOWE PROJEKTU „EKSPERT COGITO”

Meritum projektu:

Projekt dotyczył samopomocy i samoorganizacji osób chorujących psychicznie (OCHP) w Małopolsce i był odpowiedzią na problem wykluczenia społecznego tej grupy. W wyniku projektu powstał gotowy produkt - program „Ekspert Cogito” skierowany i dostosowany do potrzeb specyficznej grupy odbiorców - OCHP. Program ten zawiera elementy rozwoju osobistego i kompetencji trenerskich. Dzięki powstaniu i wdrożeniu tego programu możliwe będzie stworzenie kadry trenerskiej – ekspertów przez doświadczenie, tak by przygotować przyszłych trenerów z doświadczeniem choroby do kompetentnej pomocy innym chorującym poprzez edukację oraz zwiększanie motywacji do samorozwoju. OCHP były włączone do współdecydowania o kształcie programu poprzez: udział 2 przedstawicieli OCHP w Zespole Eksperskim tworzącym podwaliny programu a także poprzez dwukrotne konsultacje społeczne programu. Łącznie program konsultowało 70 OCHP. Następnie przeprowadzony został pilotaż tego programu na grupie 12 OCHP.

Podsumowanie działań

Wszystkie planowane w projekcie działania zostały zrealizowane. Zgodnie z założeniami przyjętymi we wniosku podzieliliśmy działania projektowe na trzy etapy.

- I. Pierwszym etapem projektu były prace Zespołu Eksperskiego. W ramach tego etapu wykonane zostały następujące działania:
 - 1) Został wyłoniony czteroosobowy Zespół Eksperski w składzie: Krzysztof Kacuga – pełniący także później w projekcie funkcję trenera, Dorota Wypich i Anna Liberadzka – przedstawicielki środowiska osób chorujących psychicznie z doświadczeniem przewyciężonego kryzysu psychicznego tzw. „ekspertki przez doświadczenie” oraz Dorota Kurbiel – osoba z doświadczeniem pracy na rzecz osób chorujących psychicznie
 - 2) Odbyło się 5 czterogodzinnych spotkań Zespołu Eksperskiego, podczas których pracowano nad powstaniem programu Ekspert Cogito. Spotkania te odbyły się w następujących terminach: 26 luty 2015, 4 marzec 2015, 20 marzec 2015, 2 kwiecień 2015 i 21 kwiecień 2015. Trzy pierwsze spotkania odbyły się przed konsultacjami społecznymi, czwarte spotkanie odbyło się po pierwszych konsultacjach społecznych a piąte po drugich konsultacjach społecznych. W trakcie tych spotkań wypracowano program szkoleniowy „Ekspert Cogito”, zawierający elementy rozwoju osobistego oraz rozwój kompetencji trenerskich. Ustalono m.in. , że podczas realizowanego cyklu szkoleniowego (przygotowującej edukatorkę - moderatorkę / edukatora - moderatora) rozwijane będą i doskonalone następujące cechy, umiejętności:

a/ samodzielność

Edukator/Moderator po udziale w zajęciach:

- komunikuje się np. telefonicznie, mailowo ze "zlecającym" (spotkanie, organizatorem konferencji, wywiadu, itp.), z innymi osobami ze Stowarzyszenia oraz w ramach uzgodnionej sieci kontaktów,
- planuje co jest jej/jemu potrzebne, jakie zasoby (ludzie, sprzęt, czyja pomoc), opracowuje harmonogram zadań (przede wszystkim dla siebie), planuje działania w ramach swojej roli (moderator) lub swojego wystąpienia (edukator),
- organizuje - w tym: gromadzi potrzebne zasoby, czyni uzgodnienia z dysponentami tych zasobów odnośnie warunków, zwraca się do konkretnych osób z prośbą o wykonanie zadań, reaguje w przypadku odmowy), przepływa informacji pomiędzy osobami uczestniczącymi w przedsięwzięciu,
- przygotowuje - sprawdza działanie sprzętu, obsługuje go, ma plan awaryjny (brak prądu, awaria sprzętu), przygotowuje się w zależności od formy (spotkanie, konferencja, wywiad), przygotowuje/ koryguje/koordynuje ustawienie sali, itp.
- przeprowadza - realizuje program, w razie potrzeby dokonuje zmian, zarządza czasem przed-, w trakcie, po- (spotkaniu, formie edukacyjnej, konferencji, wywiadzie, itp),
- współpracuje - z innymi osobami, ze "zlecającym",

b/ odpowiedzialność - za siebie, realizację planów, ustaleń, dotrzymanie zobowiązań, przepływ informacji,

c/ wewnątrzsterowność - analizowanie sytuacji, formułowanie opinii, poszukiwanie i wybór rozwiązań, ich wdrażanie, samodzielność w podejmowaniu decyzji,

d/ świadomość i odpowiedzialność za rozwój swoich kompetencji - edukatorskich-moderatorskich, interpersonalnych, komunikacyjnych.

Poszczególne moduły wypracowanego projektu oraz ich zawartość merytoryczną przedstawiono w punkcie III Pilotaż Projektu Ekspert Cogito.

- 3) Drugim etapem projektu były konsultacje społeczne powstałego programu. Konsultacje takie odbyły się dwukrotnie z dwoma różnymi grupami osób chorujących psychicznie. Pierwsze konsultacje społeczne odbyły się 25 marca 2015 a drugie 9 kwietnia 2015 roku.

Każde ze spotkań trwało dwie godziny, z przerwą kawową. Na wstępie była wypełniana ankieta badająca poziom pewności siebie w relacjach z innymi ludźmi, wypowiedziach, poczuciu własnej wartości a także poczucie sprawstwa (wzór tej ankiety stanowi załącznik do niniejszego sprawozdania). Ta sama ankieta była rozdawana pod koniec konsultacji, żeby sprawdzić czy coś może zmienić się w samookreśleniu siebie pod wpływem uczestnictwa w konsultacjach społecznych. Były niewielkie wahania w liczbie punktów przypadających na każdą odpowiedź, czyli pewność siebie oraz poczucie

sprawstwa wzrosły średnio o 1 – 2 punkty. Następnie został przez prowadzących konsultacje (Anna Liberadzka, Krzysztof Kacuga) przedstawiony szczegółowy program zajęć w ramach projektu „Ekspert Cogito”. Po zapoznaniu się z programem uczestnicy wypełniali ankietę z pytaniami dotyczącymi tegoż programu (wzór ankiety stanowi załącznik do niniejszego sprawozdania). Po wypełnieniu ankiety był czas na rozmowę, dyskusję, wyrażenie uwag i opinii. Na pierwszym spotkaniu na pytanie: „Czego Twoim zdaniem brakuje w programie? Jakie umiejętności powinny być jeszcze rozwijane?” jedna osoba odpowiedziała: „Dla osób początkujących w edukacji powinny być zajęcia wzmacniające ich zdrowie psychiczne i wiarę w siebie...” Była też uwaga, że w programie powinny być rozbudowane sesje „o sobie i radzeniu sobie w życiu”. To świadczy o potrzebie wsparcia w rozpoczęciu takiej działalności. Według jednego z uczestników w programie brakowało „możliwości rozmów o chorobie”. Uczestnicy konsultacji zgłaszali propozycje, by poświęcić „większą ilość czasu na rozwój osobisty” oraz na „zagadnienie asertywności”, a także „by brać pod uwagę stan zdrowotny danego edukatora (jeśli jest w emisji choroby lub gorszym stanie nie powinien uczyć)”. Była też uwaga o przyjęciu do projektu większej ilości osób – projekt przewidywał szkolenie dziesięciu osób.

Drugie konsultacje społeczne odbyły się 9 kwietnia 2015. Spotkanie przebiegało w sposób analogiczny do pierwszego. Także przeprowadzono ankietę PRE i POST dotycząco poziomu samoakceptacji oraz poczucia sprawstwa. Następnie przedstawiono proponowany program Ekspert Cogito i rozdano ankietę z prośbą o pisemne wypowiedzi. W odpowiedzi na pytania dotyczące przedstawionej propozycji zajęć parę osób uważało, że bardzo ważna jest autoprezentacja i „trening asertywności”. Podkreślano też wagę relacji z grupą słuchaczy, umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, współpracy edukatora i moderatora. Dwie osoby uważały jednak, że sesja poświęcona autoprezentacji jest zbyt długa. Jedna z nich napisała: „Autoprezentacja jest sposobem na nabycie rutyny i przyjęcia przez edukatora faktu, że gra ciała, gestykulacja i poza są ważniejsze niż treści przekazywane. Ujęcie tego tematu w jedną sesję jest przesadą”. W następującej później dyskusji o proponowanych zajęciach zwrócono uwagę na „elastyczność podczas edukacji”, ponieważ spotykamy się z różnymi grupami odbiorców. Dwie osoby uważały, że ważny jest „prosty, zrozumiały język”. Podkreślono też, że edukacja powinna być dialogiem, a nie monologiem, ważne jest też dawanie nadziei, panowanie „nad emocjami w grupie”, „zgrany zespół – gdy jedna osoba się zatrzyma, to ktoś pomoże, dopowie, przejmie prowadzenie”. Wspomniano też, że powinna panować „życzliwość, nie rywalizacja w zespole”. W rezultacie konsultacji jedna osoba spoza stowarzyszenia zgłosiła zainteresowanie zajęciami i została przyjęta do grona uczestników.

Uwagi zgłaszane podczas konsultacji miały wpływ na realny kształt programu. Ponieważ zarówno po pierwszych, jak i drugich konsultacjach odbywały się jeszcze spotkania Zespołu Eksperskiego najbardziej wartościowe uwagi włączono w program. Najważniejszą wprowadzoną zmianą było przeprowadzenie pilotażu programu na większej grupie – 12 osób zamiast planowanych 10 osób. Ponadto trenerzy po uwagach z konsultacji starali się podczas warsztatów używać bardzo prostym, zrozumiałym językiem. Wprowadzono też zmianę w programie – cały jeden zjazd poświęcono na trenowanie nabytych wcześniej umiejętności.

III Pilotaż programu Ekspert Cogito

Trzecim etapem projektu był pilotaż programu Ekspert Cogito na 12 osobach. Członkowie pilotażowego programu byli rekrutowani głównie spośród członków Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi”, ale do grona przyszłych Ekspertów Cogito dołączyła też jedna osoba chorująca psychicznie, która zainteresowała się projektem i zadeklarowała dalszą pracę edukacyjną, a która zrekrutowana została podczas konsultacji społecznych. Zdecydowaliśmy zwiększyć liczbę osób z 10 do 12 gdyż było tyle osób chętnych, trenerzy orzekli, że mogą prowadzić grupę 12-osobową bez uszczerbku na jakości szkolenia dla uczestników, a udało nam się wynegocjować obiady dla 12 osób w cenie, którą planowaliśmy dla osób 10. Program obejmował 56 godzin szkoleniowych (7 dni po 8 h szkoleniowych każdy dzień, w odstępach czasowych: 3 dni + 2 dni + 2dni). Zajęcia te odbyły się w następujących terminach: 4-6 maja 2015, 1-2 czerwca 2015, 6-7 lipca 2015. Poniżej przedstawiamy szczegółowy program szkoleniowy Ekspert Cogito:

Część I: 4-6 maja:

Sesja 1 i 2: Budowanie gotowości do pracy. Definiowanie edukacji oraz ról i zadań edukatorki/a – moderatorki/a.

Sesja 3 i 4: Przygotowanie i realizacja kontaktu z partnerem/zlecającym (instytucją, osobą/ami).

Sesja 5: Przygotowanie organizacyjne do realizacji zadania/zlecenia.

Sesja 6: Planowanie zajęć, program, ustalenia między moderatorem i edukatorem/ami dot. przebiegu.

Sesja 7: Pierwsze kroki w instytucji. Przygotowanie sali.

Sesja 8: Predyspozycje, umiejętności do pełnienia funkcji moderatora i edukatora.

Sesja 9: Nadawanie i odbiór komunikatów.

Sesja 10: Dobór formy i treści w zależności od potrzeb i możliwości grupy.

Sesja 11: Role: edukator, moderator. Relacja z uczestnikami.

Sesja 12: Trudne sytuacje i zapobieganie im.

Część II: 1-2 czerwca

Sesje 1-8: Autoprezentacja – praca z kamerą. Doskonalenie umiejętności wystąpień publicznych.

Część III: 6-7 lipca

Sesja 1-8: Trening umiejętności edukatorskich i moderatorskich.

Ponadto w ramach tego działania zrealizowanych zostało 35 h indywidualnego coachingu. Indywidualny coaching przeprowadzała trenerka i coach Joanna Palka umawiając się na jednogodzinne sesje z uczestnikami warsztatów, którzy zgłaszali takie zapotrzebowanie. Coaching nie był obowiązkowy, korzystały z niego głównie osoby, które miały mniejsze doświadczenie w edukacji. Założyliśmy, że temat spotkań z coachem powinien odnosić się do tematów związanych z edukacją, np. jak być dobrym edukatorem/moderatorem, jak przewycięzać tremę związaną z publicznymi wystąpieniami itp. W wyniku realizacji programu powstała kadra kompetentnych trenerów (edukatorów i moderatorów) potrafiąca dzielić się swoim doświadczeniem zdrowienia, gotowa do pomocy innym osobom chorującym psychicznie i przekazywania swojej wiedzy dalej w ramach samopomocy osób chorujących psychicznie.

Osiągnięte rezultaty

1) Rezultaty twarde (ilościowe, bezpośrednie)

- powstał program o nazwie Ekspert Cogito - gotowy produkt, którego głównym założeniem jest przygotowanie kadry trenerskiej rekrutującej się spośród OCHP, tak by mogły one potem same szkolić inne OCHP w ramach samoorganizacji i samopomocy.

Pozostałe twarde rezultaty to:

- zostały przeprowadzone dwie sesje konsultacji społecznych powstającego programu Ekspert Cogito

- w dwóch sesjach konsultacji społecznych wzięło udział 70 OCHP (po 35 osób w każdej sesji).

- z powstałego programu EC została przeszkolona grupa pierwszych 12 OCHP

- przeprowadzono 56 godzin szkoleniowych w ramach programu Ekspert Cogito

- przeprowadzono 35 godzin indywidualnego coachingu w ramach programu Ekspert Cogito

Dodatkowe rezultaty twarde:

- powstało narzędzie badawcze mierzące poziom samooceny oraz poczucie własnej skuteczności (PRE i POST) które służyło do badania tych zmiennych na grupie osób biorących udział w sesjach konsultacyjnych

-powstała ankieta ewaluacyjna mierząca poziom satysfakcji z uczestnictwa w programie Ekspert Cogito, która służyła do badania tej zmiennej w grupie osób uczestniczących w pilotażu programu Ekspert Cogito.

2) Rezultaty jakościowe, miękkie:

- wzrósł poziom samooceny, zadowolenia z siebie, a także poczucie własnej skuteczności i sprawstwa wśród 70 osób biorących udział w sesjach konsultacyjnych programu. Rezultat ten był monitorowany za pomocą ankiety PRE i POST wypełnianych przez uczestników konsultacji społecznych przed rozpoczęciem konsultacji i po ich zakończeniu i wzrósł średnio o 1-2 punkty

-wzrosły rzeczywiste kompetencje trenerskie oraz z zakresu rozwoju osobistego wśród 12 osób biorących udział w pilotażu projektu Ekspert Cogito. Rezultat ten był monitorowany poprzez przeprowadzenie na zakończenie programu praktycznego egzaminu sprawdzającego wzrost kompetencji. Uczestnicy szkoleń mieli próbne profesjonalne „wystąpienia” nagrywane na kamerę i oceniane przez trenerów. U wszystkich biorących udział w szkoleniach zaobserwowano rzeczywisty wzrost kompetencji trenerskich.

Dokumentacja

Działania projektowe były dokumentowane w następujący sposób:

Spotkania Grupy Eksperskiej – umowy o dzieło oraz rachunki,

Konsultacje społeczne – listy obecności, dodatkowymi powstałymi dokumentami są: wzór ankiety mierzącej poziom samooceny i poczucia sprawstwa, ankieta oceniająca program Ekspert Cogito używana podczas konsultacji – oba dokumenty przesyłamy w załącznikach

Pilotaż programu Ekspert Cogito – listy obecności z każdego dnia szkoleniowego.

Dodatkowym powstałym dokumentem jest ankieta ewaluacyjna, którą wypełniali uczestnicy pilotażu Ekspert Cogito, której wzór posyłamy w załącznikach.

Indywidualny coaching – karta czasu pracy coacha Joanny Palki

Ponadto powstała obszerna dokumentacja fotograficzna z projektu, którą prześlemy na płycie CD wraz z podpisaną wersją papierową sprawozdania.

Rozwój instytucjonalny

Podsumowanie działań

W ramach rozwoju instytucjonalnego podsumowaliśmy dotychczasowej działalności Stowarzyszenia Otwórzcie Drzwi. Zorganizowaliśmy w dniu 23 czerwca 2015 roku wewnętrzne sympozjum dla byłych i obecnych członków STOD, na którym

podsumowaliśmy dotychczasowy dorobek Stowarzyszenia. Na sympozjum wystąpili byli i obecni członkowie z następującym programem:

Program obchodów 15-lecia Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi”

16.30 – 18.00 Mini Sympozjum

Słowem wstępu. Dr hab. Andrzej Cechnicki

Nasza Teresa. Wspomnienie o Teresie Frączek. Katarzyna Leśniewska

Gawęda Humorystyczna Prezesa "Skąd przyszliśmy ,Dokąd doszliśmy - Podróż w czasie Stowarzyszenia Otwórzcie Drzwi z udziałem jej uczestników". Piotr Cebula

Stodowe podróże małe i duże. Marcin Szuba

O zaufaniu, które buduje. Andrzej Bienias

Od fermentu do empowermentu. Dr hab. Hubert Kaszyński

Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”. W nim nauczyłam się żyć. Jolanta Janik

O grantach inaczej, czyli subiektywne sito pamięci. Anna Liberadzka

Szczawnica – miejsce przez STOD zadomowione. Dorota Wypich

Z poezją na Tratwie –T. Barbara Banaś

Wspomnień Czar – pokaz slajdów aranżowany przez Jacka Nowaka

18.30 – Uroczysta kolacja

Poprzez uroczystą kolację chcieliśmy podziękować wszystkim tym osobom, które wnieśli swój wkład do dorobku Stowarzyszenia. W trakcie kolacji odbył się Mini Recital w wykonaniu Bożeny Dłuciak – byłej członkini naszego Stowarzyszenia – śpiewaczki jazzowej. Ponadto była możliwość wpisu Gości do Księgi Pamiątkowej. Był to album – kronika Stowarzyszenia zawierająca zdjęcia i opisy najważniejszych wydarzeń z dotychczasowej historii Stowarzyszenia wykonana w tym grancie.

Osiągnięte rezultaty

Osiągniętymi rezultatami było przeprowadzenie mini – sympozjum wraz z uroczystą kolacją dla 80 osób – obecnych i byłych członków STODu.

Twardym rezultatem było także stworzenie kroniki zawierającej zdjęcia i opisy najważniejszych wydarzeń z historii Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi”.

Dokumentacja fotograficzna sympozjum oraz kroniki zostanie dołączona na płycie do papierowej wersji sprawozdania wysyłanego pocztą.

Zagadnienia przekrojowe

W projekcie uwzględnione zostały: dobre zarządzanie, równość szans oraz zrównoważony rozwój w jego wymiarze społecznym.

Działania STOD odbywają się z poszanowaniem prawa, w zgodzie z obowiązującymi przepisami. Aby zadbać o przejrzystość sporządzamy rokrocznie sprawozdania finansowe i merytoryczne, pomimo iż nie będąc OPP nie mamy takiego obowiązku oraz ważne informacje publikujemy na stronie www i w Czasopiśmie, by mogły one trafić także do tych osób wykluczonych cyfrowo. Komisji Rewizyjna w STOD ma bardzo szerokie uprawnienia o charakterze kontrolnym. Wszyscy zainteresowani mogą przedstawić swoje opinie oraz stanowisko w ewaluacji po danym zadaniu lub na łamach Czasopisma. Przy zakupach decydującym kryterium jest zawsze i był także w projekcie stosunek ceny do jakości, wszystkie zakupy są przemyślane. Ważnym dla nas jest by wysłuchać zdania wszystkich osób, zarówno w praktyce cotygodniowych spotkań roboczych, jak i w prowadzonych projektach. Także podczas realizacji projektu wsłuchiwalismy się w głos OCHP podczas konsultacji społecznych programu. Rezultaty zamierzone w projekcie przyczyniły się do złagodzenia problemu pogłębiającego się wykluczenia społecznego OCHP. STOD oraz projekt będą realizowały zasadę równości szans poprzez minimalizowanie wykluczenia społecznego OCHP. Jeśli chodzi o równość szans K i M to warto zwrócić uwagę, że choroba psychiczna i wiążące się z tym wykluczenie dotyka zarówno K, jak i M, aczkolwiek z naszej praktyki wynika, że zdarzają się sytuacje, kiedy chorujące psychicznie kobiety doświadczają dyskryminacji podwójnej (ze względu na płeć i doświadczenie choroby psychicznej). Aby tego zjawiska nie utrwaląc zapewniliśmy w projekcie równy dostęp do proponowanych form wsparcia dla K i M. Projekt jest odpowiedzią na zdiagnozowany problem wykluczenia społecznego OCHP, swoimi działaniami przyczynił się redukcji tego wykluczenia, włączając także w procesy decydowania o formach pomocy OCHP –tym samym zostały uwzględnione zagadnienia zrównoważonego rozwoju w jego wymiarze społecznym.

Anna Liberadzka