



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

Доклад относно сравнителния анализ на добрите практики и проектирането на рамка

Резултат: WP3 A2 Доклад за сравнителен анализ на
добрите практики и проектиране на рамка



ОКТОМВРИ 2024

MINDSHIFT SKILLS HUB

Номер на проекта: 2023-1-DE02-KA220-VET-000157237



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

Съдържание

1. Методология	3
2. Най-добри практики.....	4
3. Рамка	28
3.1. Препоръки за включване на съдържание.....	28
3.2 Контролен списък за партньорите при разработването на ръководството .	29
3.3 Предложени предварителни теми	30



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

1. Методология

Този доклад относно сравнителния анализ на добрите практики и проектирането на рамка поставя стабилна основа за разработването на Ръководство за доброволци и лидери на общности. Неговата цел е да ги снабди със знания и инструменти, които са необходими за подкрепа на психичното благополучие на бежанците, така че те да допринесат за създаването на по-устойчива и овластена общност от бежанци.

Основните цели на този доклад са:

- Да се представи колекция от основана на доказателства информация за ефективни подходи и стратегии за насърчаване на психичното благополучие сред бежанците в целия ЕС.
- Представяне на доказани практики и инструменти, които са демонстрирали успех в подкрепа на психичното здраве на бежанците.
- Изграждане на рамка, която да ръководи разработването на последващото Ръководство за доброволци и лидери на общността.

В партньорството са събрани и анализирани 12 добри практики от различни държави-членки на ЕС – 2 от Португалия, 2 от Австрия, 2 от България, 4 от Германия, както и 2 извън партньорските държави.

Въз основа на събраните материали настоящият доклад ще представи предложение за цялостна рамка за ръководството. Тази рамка ще служи като:

- Набор от препоръки за включване на съдържание в ръководството.
- Контролен списък, за да се гарантира, че всички важни аспекти са разгледани.
- Инструмент за валидиране на предварително идентифицираните теми за Ръководството.

2. Най-добри практики

Този раздел представя сбор от най-добри практики от различни държави-членки на ЕС и извън тях. Тези практики представляват ефективни подходи, стратегии и доказани инструменти, които са показали успех в подкрепата на психичното здраве на бежанците, обхващащи разнообразна гама от видове интервенции, включително индивидуални системи за подкрепа, програми за неформално образование, фокусирани върху здравето и благосъстоянието, психосоциални групови сесии за споделяне на опит, интензивна работа по случаи и стратегии за интервенции при кризи.

Като представя тези успешни инициативи, настоящият доклад има за цел да предостави цялостен преглед и сравнителен анализ на най-ефективните и иновативни подходи, прилагани понастоящем в целия ЕС. Тези най-добри практики служат като ценни справки и потенциални модели за адаптация в различни контексти, като в крайна сметка допринасят за подобряване на подкрепата за психичното здраве на бежанските общности.

На следващите страници ще бъде представено подробно описание на всяка най-добра практика, включително стратегии за тяхното прилагане, резултати и потенциал за надграждане. Този сборник не само подчертава разнообразието от подходи, но също така демонстрира споделяния ангажимент в целия ЕС за подкрепа и овластяване на бежанците чрез целенасочени интервенции в областта на психичното здраве.

Най-добра практика #1

Име на проекта	Набор от инструменти за психично здраве за мигранти: Многоезичен ресурс за психичното благополучие на бежанците
Страна	Португалия
Организация изпълнител	Ordem dos Psicólogos Portugueses (Португалска асоциация на психолозите) в сътрудничество с JRS Portugal — Serviço Jesuíta aos Refugiados (JRS Portugal — Йезуитска служба за бежанците)
Уебсайт или линк	www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/5040 [достъпно само на португалски]
Обобщено описание	Наборът от инструменти за психично здраве за мигранти е изчерпателен комплект ресурси за психично здраве за мигранти и бежанци, преведен на 10 езика, предоставящ основна информация и инструменти за подкрепа на психичното благополучие в различни мигрантски общности в Португалия.
Основна цел и задачи	Основната цел на материалите за психично здраве за мигранти е да се справи с езиковите бариери и да предостави достъпна информация за психичното здраве на различни групи от мигранти. Той има за цел да даде възможност на мигрантите да

	придобият знания за психичното здраве, стратегиите за справяне и наличните ресурси, като по този начин насърчава цялостното им благосъстояние и интеграция.
Методология на изпълнение	Наборът от инструменти за психично здраве за мигранти е разработен чрез сътрудничество между специалисти по психология и организации за подкрепа на бежанци в Португалия. След това е преведен на множество езици – арабски, фарси, пушу, урду, английски, френски, хинди, сомалийски, украински и португалски – за да се осигури широка достъпност. Дигиталният формат на наборът от инструменти е, базиран на интерактивни инфографики, позволява лесно разбиране, разпространение и актуализации, тъй като заинтересованите страни могат свободно да го изтеглят.
Ключови дейности и ресурси	Наборът от инструменти за психично здраве за мигранти включва създаване на съдържание за психично здраве от професионалисти в областта на психологията, което е представено чрез свързани интерактивни инфографики. Тези инфографики са преведени на 10 езика. Те предоставят информация за тревожност, травматични ситуации, депресия и скръб, самопомощ и къде мигрантите могат да намерят подкрепа в Португалия. Комплектът е публикуван и разпространен в дигитален формат. Професионалната експертиза, преводаческите услуги, платформите за дигитално публикуване, сътрудничеството между организациите могат да се разглеждат като основни ресурси за разработването на различните инструменти.
Въздействие и ефективност	Очаква се комплектът за психично здраве за мигранти да подобри осведомеността за психичното здраве и достъпа до ресурси за мигрантите в Португалия. Многоезичният му характер гарантира, че важната информация достига до различни общности, което потенциално води до по-добри резултати за психичното здраве и повишаване на търсене на помощ.
Предимства	Комплектът за психично здраве за мигранти отговаря на критичната нужда от достъпна информация за психичното здраве и преодолява езиковите бариери с преводи на 10 езика. Неговият дигитален формат осигурява лесен достъп и разпространение сред мигрантската общност в Португалия. Освен това сътрудничеството между професионалните организации и организациите за подкрепа на бежанците повишава доверието и разбирането на тази тема, което демонстрира културна чувствителност и приобщаване.
Потенциал за адаптиране	Тази най-добра практика може лесно да бъде адаптирана от други държави или организации чрез превод на съдържанието на съответните езици. Дигиталният формат позволява лесно споделяне и актуализиране. Доброволците и лидерите на общността могат да използват това като шаблон за създаване на подобни ресурси, съобразени с техния специфичен контекст,

	или за разпространение на съществуващия набор от инструменти в своите общности.
Изводи	▪ Сътрудничеството между професионални организации и местни организации може да създаде по-ефективни ресурси за насърчаване на благосъстоянието на бежанците. ▪ Справянето с езиковите бариери е от решаващо значение за предоставянето на подкрепа за психичното здраве на разнообразното мигрантско население. ▪ Свободно достъпните дигитални ресурси могат значително да увеличат обхвата и достъпността на информацията за психичното здраве. ▪ Предоставянето на културно чувствителни и езиково подходящи материали е от ключово значение за ангажирането на мигрантските общности. ▪ Редовното актуализиране и разширяване на тези ресурси е важно за посрещане на променящите се нужди, особено на благосъстоянието на бежанците.

Най-добра практика #2

Име на проекта:	"Construir a Paz" (Изграждане на мир): Комплексна психологическа подкрепа за украинските бежанци в Португалия
Страна	Португалия
Организация изпълнител	Ordem dos Psicólogos Portugueses (Португалска асоциация на психолозите)
Уебсайт или линк	www.ordemdospsicologos.pt/pt/p/psicologia-construir-a-paz [достъпно само на португалски]
Обобщено описание	"Construir a Paz" е многостранна инициатива, предоставяща психологическа помощ, обучение, ресурси и подкрепа за украинските бежанци в Португалия и психолозите, работещи с тях, включително многоезични линии за помощ, професионални форуми, непрекъснато обучение за психолози и преведени материали за насърчаване на здравната грамотност сред бежанското население.
Основна цел и задачи	Основната цел на "Construir a Paz" е да отговори на нуждите от психично здраве на украинските бежанци в Португалия и да предостави на португалските психолози необходимите инструменти и знания за осигуряване на ефективна подкрепа по време на кризата, причинена от войната в Украйна. Тази инициатива има за цел да създаде всеобхватна система за подкрепа, която не само предоставя незабавна психологическа

	помощ на бежанците, но и изгражда дългосрочен капацитет в португалската общност за психично здраве за справяне със специфични за бежанците проблеми. Освен това тя се стреми да повиши осведомеността относно психологическото въздействие на войната и разселването, като насърчава по-съпричастно и информирано общество, което може по-добре да интегрира и подкрепя бежанците.
Методология на изпълнение	Инициативата "Construir a Paz" използва цялостен подход, съчетаващ директна психологическа подкрепа, професионално развитие, създаване и превод на ресурси и ангажираност на общността за справяне с различни аспекти на подкрепата за психичното здраве на бежанците. Тя използва многоканална стратегия, като използва както традиционни методи като горещи линии, така и модерни дигитални платформи за разпространение на ресурси и професионални мрежи. Изпълнението също така набляга на културната чувствителност и езиковата достъпност, като гарантира, че ресурсите и подкрепата са налични на езиките, които са най-подходящи за целевата група. Освен това инициативата възприема модел на сътрудничество, като си партнира с различни организации и използва опита на украиноговорящите професионалисти, за да повиши ефективността и обхвата на своите услуги.
Ключови дейности и ресурси	Инициативата "Construir a Paz" предоставя 24/7 гореща линия за психологическо консултиране на английски и португалски език, ежедневна гореща линия за психологическа помощ на украински език, курсове за непрекъснато обучение за психолози, онлайн форум за психолози, работещи с бежанци, база данни с украиноговорящи психолози, преведени ресурси за психично здраве и травма и ангажираност на медиите чрез редовни рубрики.
Въздействие и ефективност	Очаква се широкият спектър от услуги и ресурси на инициативата "Construir a Paz" да подобри достъпа до подкрепа за психичното здраве на украинските бежанци и да повиши капацитета на португалските психолози за ефективно справяне с нуждите на психичното здраве на бежанците.
Предимства	Инициативата "Construir a Paz" е цялостен подход, насочен към множество аспекти на психичното здраве на бежанците, който осигурява многоезична подкрепа за преодоляване на езиковите бариери. Тя има комбинация от директна подкрепа и професионално развитие и използва различни медии и формати за разпространение на информация. Освен това осигурява бърза реакция при възникваща кризисна ситуация.
Потенциал за адаптация	Този многостранен подход може да бъде адаптиран от други държави или организации, изправени пред подобни бежански кризи. Моделът на комбиниране на директна подкрепа, професионално развитие и създаване на ресурси може да бъде възпроизведен в различни контексти, с адаптации към местните езици и специфични нужди.

Изводи	- Предоставянето на многоезични телефонни линии за помощ и преведени ресурси спомага за преодоляване на езиковите бариери в подкрепата за психичното здраве, особено в кризисни ситуации. - Фокусът върху непрекъснатото обучение за психолози подчертава необходимостта специалистите по психично здраве непрекъснато да актуализират своите умения и знания, особено когато се справят с уникални кризисни ситуации. - Като предлагаме както незабавна психологическа помощ (чрез горещи линии), така и разработвайки дългосрочни ресурси (като преведени материали), ние изграждаме основа за постоянна подкрепа и самопомощ. - Сътрудничеството, включващо различни организации и професионалисти, позволява обединяване на ресурси, опит и мрежи, което води до по-всеобхватен, ефективен и координиран отговор. - Многоканалният подход (онлайн форуми, телефонни линии за помощ, медийни публикации) гарантира, че информацията и подкрепата достигат до различни сегменти от населението чрез предпочитаните от тях канали.
--------	---

Най-добра практика #3

Име на проекта	Mind-Spring: превантивна интервенция за и от бежанци
Страна	Холандия
Организация изпълнител	Холандски съвет за бежанците и фарос
Уебсайт или линк	https://shorturl.at/oLXbD https://arq.org/projecten/mind-spring [Предлага се само на холандски]
Обобщено описание	Mind-Spring е превантивна групов интервенция, предлагаща психообразование и родителска подкрепа за бежанци. Тя има за цел да подобри психичното здраве и психосоциалните умения чрез културно чувствителни програми за възрастни, деца, тийнейджъри и родители, водени от обучители с бежански произход заедно със специалисти по психично здраве.
Основна цел и задачи	Основната цел на Mind-Spring е да предотврати или смекчи проблемите с психичното здраве сред бежанците чрез осигуряване на образование в областта на психологията в ранен етап, разработване на стратегии за справяне и предлагане на информация за холандската здравна система. Тя има за цел да подобри благосъстоянието, удовлетворението от



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

	живота, устойчивостта и чувството за съгласуваност сред бежанците, като в крайна сметка допринася за по-добрата интеграция в холандското общество.
Методология на изпълнение	Интервенцията се осъществява чрез четири отделни програми: 1) Mind-Spring за възрастни, 2) Mind-Spring Junior за деца (8-12 години), 3) Mind-Spring 13+ за тийнейджъри (13-18 години) и 4) Родителска подкрепа. Всяка програма се състои от 8 сесии по 2 часа, провеждани в групи от 10-15 участници, които говорят един и същи език. Сесиите се водят от учител с бежански произход и помощник-учител, професионалисти в грижите за психично здраве.
Ключови дейности и ресурси	Програмата Mind-Spring предлага цялостна подкрепа на бежанците чрез различни ключови дейности и ресурси. Дейностите включват образование по теми за психичното здраве, информация за холандската здравна система, разработване на механизми за справяне и изграждане на самочувствие. Програмата също така предоставя родителска подкрепа за семейства на бежанци. Основните ресурси включват обучени фасилитатори с бежански произход, специалисти по психично здраве и многоезични учебни материали за различни възрастови групи. Тази комбинация от дейности и ресурси осигурява културно чувствителна и ефективна подкрепа за бежанци от всички възрасти, като отговаря на техните нужди от психично здраве и улеснява интеграцията в холандското общество.
Въздействие и ефективност	Доказано е, че Mind-Spring допринася за подобряване на благосъстоянието, удовлетворението от живота, устойчивостта и чувството за съгласуваност сред участниците. Той е признат от Холандския национален институт за общественото здраве и околна среда (RIVM) като теоретично добре обоснована интервенция. Оценка от 2022 г. показва положителния му принос към процеса на интеграция на бежанците в холандското общество.
Предимства	Mind-Spring е атрактивна и ефективна програма за подкрепа на психичното здраве на бежанци поради културно чувствителния си подход, съчетаващ подкрепа на принципа „връстници към връстници“ с професионално напътстване. Той предлага цялостни програми за възрастни, младежи и семейства, фокусирани както върху превенцията, така и върху ранната интервенция. Програмата е доказала своята ефективност за подобряване на благосъстоянието и интеграцията и демонстрира адаптивност към различните групи бежанци. Тези функции заедно допринасят за успеха на Mind-Spring в справянето със сложните нужди от психично здраве на различни бежански населения.
Потенциал за адаптация	Моделът Mind-Spring показва голям потенциал за адаптиране към различни международни контексти. За успешното прехвърляне на тази програма могат да се използват няколко



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	ключови стратегии. Те включват обучение на местни бежанци като фасилитатори, създаване на партньорства с местни институции за психично здраве и превод на програмни материали на съответните езици. Освен това е от решаващо значение съдържанието да се адаптира, за да отразява местните здравни системи и културния контекст. Прилагането на структурата от четири части на програмата ще осигури цялостно покритие на разнообразните нужди. Следвайки тези стъпки, моделът Mind-Spring може да бъде ефективно приложен в различни страни, като същевременно запазва основните си принципи и се адаптира към местните обстоятелства.
Изводи	▪ Комбинирането на специалисти от бежански произход с професионални насоки за психично здраве е много ефективно за подобряване на психичното благополучие на бежанците. ▪ Ранното справяне с психичното здраве може да предотврати по-сериозни проблеми, тъй като ранната намеса може да спре, намали или забави възможните негативни резултати за психичното здраве. ▪ Културно чувствителните подходи повишават ангажираността и ефективността, а включването на обучители, които споделят езика и произхода на участниците, създава по-комфортна и свързана среда за бежанците. ▪ Цялостната подкрепа на семейството, включително родителски насоки, е от решаващо значение за благосъстоянието на бежанците, тъй като подкрепата за психичното здраве на бежанците трябва да взема предвид цялата семейна единица. ▪ Фокусирането върху силните страни, стратегиите за справяне и положителната идентичност дава възможност на участниците, които са от решаващо значение за бежанците, които се справят с предизвикателствата на новата си среда.

Най-добра практика #4

Име на проекта	Всеобхватни ресурси за психично здраве за бежанци и търсещи убежище
Страна	Обединено кралство (UK)
Организация изпълнител	Фондация за психично здраве
Уебсайт или линк	https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/programmes/refugees/resources

Обобщено описание	Многостраничен подход за подкрепа на психичното здраве на бежанците и търсещите убежище чрез образователни ресурси, лични истории, подкасти и превод на съвети за психично здраве. Тази всеобхватна инициатива съчетава практическа информация за живота в Обединеното кралство с емоционална подкрепа и стратегии за справяне, пригодени специално за преживяването на бежанците.
Основна цел и задачи	Основната цел на тези ресурси за психично здраве е да осигурят достъпна, културно чувствителна подкрепа и информация за психичното здраве за бежанци и търсещи убежище, като се справят с техните уникални предизвикателства и опит. Инициативата има за цел да даде възможност на бежанците, като предложи ресурси, които насърчават психичното благополучие, устойчивостта и успешната интеграция в новите им общности. Освен това се стреми да повиши осведомеността за специфичните нужди от психично здраве на бежанците и търсещите убежище както сред широката общественост, така и сред здравните специалисти, насърчавайки по-подкрепяща и разбираща среда.
Методология на изпълнение	Фондацията за психично здраве използва различни медии (филми, подкасти, писмени ръководства, кратки разкази и статистически доклади, връзки за допълнителна подкрепа) и езици (английски, пушу, украински, дари и арабски), за да достигне до разнообразна аудитория. Той също така набляга на създаването на съдържание, създадено от хора с близки преживявания и произход и споделянето на личен опит.
Ключови дейности и ресурси	Тази инициатива предлага разнообразна гама от ресурси, включително образователни филми за психичното благополучие, кратки истории от бежанци и търсещи убежище, подкаст поредица за живота на търсещите убежището в Шотландия и истории за надежда и съвети за психично здраве на множество езици. Освен това тя осигурява връзки с други организации за подкрепа, създавайки всеобхватна мрежа от ресурси за бежанци и търсещи убежище, както и достъп до информация и помощ.
Въздействие и ефективност	Подходът на Фондацията за психично здраве демонстрира потенциал за значително въздействие чрез своите разнообразни, многоезични ресурси и съдържание, водено от хора с бежански произход, подобряване на достъпността и свързаността за широка бежанска аудитория и ефективно повишаване на осведомеността за психичното здраве, подобряване на стратегиите за справяне и преодоляване на културните бариери пред подкрепата за психичното здраве сред бежанците и търсещите убежище.
Предимства	Привлекателността на тази инициатива се крие в нейните многоезични ресурси, достъпни на пушу, украински, дари и арабски, съчетани с различни медийни формати, включително филми, подкасти и писмени ръководства, които отговарят на

	различни предпочитания и стилове на учене. Проектът допълнително повишава привлекателността си чрез създаване на съдържание, ръководено от партньори, фокус върху практическите аспекти на живота в областта на търсене на убежище, като образование и заетост, и акцент върху надеждата и положителния опит, което прави ресурсите едновременно свързани и овластяващи за бежанците и търсещите убежище.
Потенциал за адаптация	Тази иновативна практика може да бъде адаптирана в различни контексти чрез създаване на подобни многоезични ресурси в други страни и прилагане на създаване на съдържание в различни бежански общности. Освен това подходът може да бъде съобразен с местните нужди чрез адаптиране на темите на подкастите, за да отразяват специфичните процеси и предизвикателства в областта на търсене на убежище във всеки регион, и чрез партньорство с местни организации за предоставяне на специфична за региона информация и подкрепа.
Изводи	▪ Предоставянето на информация на множество езици е от решаващо значение за достъпността, тъй като многоезичните ресурси също спомагат за запазването на културната идентичност и насърчават чувството за приобщаване в приемащата страна. ▪ Създаването на съдържание от хора с бежански произход засилва релевантността и въздействието като валидира преживяванията и знанията на бежанците, което от своя страна повишава тяхното самочувствие и усещане за цел. ▪ Комбинирането на практически аспекти на живота като образование и заетост с психичното здраве е важно за изграждане на устойчивост чрез предоставяне на емоционални и практически инструменти. ▪ Използването на различни медийни формати помага за достигане до по-широка аудитория, което позволява повторение на ключова информация в различни медии. ▪ Споделянето на истории на надежда може да бъде мощен инструмент за подкрепа на психичното благополучие, тъй като разказването на лични истории е терапевтично както за разказвача, така и за слушателите.

Най-добра практика #5

Име на проекта	Подкрепа на уязвими лица измежду граждани на трети страни в процедура по връщане
Страна	България

Организация изпълнител	Център за правна помощ – Глас в България и Фондация "Мисия Крила"
Уебсайт или линк	https://centerforlegalaid.com/en/supporting-vulnerable-third-country-national
Обобщено описание	Проектът подкрепя уязвими лица, изправени пред процедури за връщане, като предлага управление на случаи, правна помощ и комуникационна подкрепа. Този цялостен подход помага за намаляване на стреса и безпокойството, допринасяйки за цялостното психическо благополучие на бежанците.
Основна цел и задачи	Проектът е насочен към нуждите на уязвими граждани на трети държави, които вече не отговарят на изискванията за законно пребиваване. Той има за цел да гарантира защитата на техните права и достойнство по време на процедурите за връщане чрез предоставяне на съобразена с нуждите правна и социална подкрепа. Като се занимава с правните аспекти, проектът косвено допринася за намаляване на психологическия стрес за лица, преминаващи през сложни процеси на връщане.
Методология на изпълнение	Екип от мениджъри на случаи и правни специалисти работи с физически лица, за да създаде персонализирани планове за подкрепа, предоставяйки насоки и правно представителство. Екипът разглежда последиците за психичното здраве от всеки случай и насочи хората към служби за психично здраве, когато е необходимо. Проектът също така си сътрудничи с правителствени и обществени организации за подобряване на отношението към уязвимите лица в процедурите за връщане, което доведе до по-подкрепяща среда.
Ключови дейности и ресурси	Дейностите включват срещи за управление на делата, процесуално представителство в съда и координация с държавните органи за алтернативни мерки за задържане. Необходимите ресурси включват правна експертиза, обучени мениджъри на случаи, сътрудничество с местните власти и неправителствени организации и достъп до услуги за насочване към психично здраве.
Въздействие и ефективност	Проектът има 47,5% успеваемост при завършване на случаи, при които са приложени алтернативи на задържането, подобрявайки цялостното отношение и резултати за уязвимите лица. Чрез намаляване на правната несигурност и стреса, свързани с процедурите за връщане, проектът допринесе за по-добро психологическо благополучие на участниците.
Предимства	Иновативният подход на проекта за използване на алтернативи на задържането и сътрудничеството му с различни заинтересовани страни го превръщат в модел за хуманно и ефективно управление на процедурите за връщане. Той успешно интегрира холистичен подход, отчитайки психологическите и правните нужди на уязвимите лица.

Потенциал за адаптация	Тази практика може да бъде възприета в други страни за подкрепа на уязвими групи в подобен контекст, като се гарантира спазването на международните стандарти за правата на човека, като същевременно се отговори на нуждите от психично здраве на лица, изправени пред процедури за връщане.
Изводи	▪ Мултидисциплинарното сътрудничество е от решаващо значение за постигане на ефективни резултати както в правната, така и в психичната подкрепа. ▪ Гъвкавост в подхода: ситуацията на всеки е уникална и гъвкавостта в подхода — както правна, така и социална — е необходима, за да се приспособят услугите за подкрепа към неговите специфични обстоятелства и нужди. ▪ Правното представителство е от ключово значение за защитата на правата на уязвимите хора, което също така намалява психологическата тежест на несигурността. ▪ Непрекъснат мониторинг и оценка: необходим е редовен мониторинг и оценка на всеки случай, за да се адаптират стратегиите и интервенциите, като се гарантира, че те остават актуални и ефективни във времето. Този подход помага за ранното идентифициране на проблемите с психичното здраве и ги решава незабавно.

Най-добра практика #6

Име на проекта	България като част от международна Мрежа за достъпна информация
Страна	България
Организация изпълнител	Фондация за достъп до права (ФАР) България
Уебсайт или линк	https://farbg.eu/bg/projects/blgariya-kato-chast-ot-mezhdunarodna-mrezha-za-dostpna-informaciya
Обобщено описание	Проектът предоставя достъпна правна и психологическа информация на бежанци и търсещи закрила в България, използвайки многоканален подход, включващ Migrantlife.bg платформа и многоезична гореща линия.
Основна цел и задачи	Основната цел на проекта е да гарантира, че бежанците имат надеждна и достъпна информация за своите права, здравни услуги и ресурси за психично здраве, улеснявайки тяхната адаптация и благополучие в България.

Методология на изпълнение	Проектът използва онлайн платформа, Migrantlife.bg, многоезична гореща линия и работа на място, за да предостави информация и подкрепа на различни езици. Той също така си сътрудничи с местните общности, за да осигури ефективна комуникация и помощ.
Ключови дейности и ресурси	Основните дейности включват: ▪ Разработване и поддръжка на Migrantlife.bg информационен портал. ▪ Работа на многоезична гореща линия за поддръжка. ▪ Популяризиране и разпространение на информационни материали на място. Необходимите ресурси включват: ▪ Многоезични преводачески услуги. ▪ Сътрудничество с местни специалисти (право, психично здраве и др.). ▪ Технически ресурси за разработване на информационния портал.
Въздействие и ефективност	Проектът ефективно подобри достъпа до информация и подкрепа за психичното здраве за над 500 бежанци. В резултат на това се наблюдава увеличаване на използването на услуги за психично здраве и подобрена осведоменост за законните права сред целевата група.
Предимства	Иновативното използване на технологиите и холистичен подход, съчетаващ правна, социална и психологическа подкрепа, превръщат този проект в модел за подобни инициативи. Тя създаде устойчива мрежа за предоставяне на постоянна подкрепа на бежанските общности.
Потенциал за адаптация	Тази практика може да бъде адаптирана в друг контекст чрез адаптиране на езика и съдържанието към нуждите на различните групи бежанци. Доброволците и лидерите на общността могат да използват подхода, за да разработят подобни платформи и семинари, съобразени с психичното здраве и информационните нужди на бежанците в други страни.
Изводи	▪ Ефективна комуникация: ясната и чувствителна към културата комуникация е от съществено значение при разработването на информационни материали за бежанците. ▪ Подход на сътрудничество: Включването на различни заинтересовани страни като НПО, държавни органи и бежански общности гарантира успеха и устойчивостта на проекта. ▪ Адаптивност: нуждите на бежанците могат да се променят бързо, така че гъвкавостта на съдържанието и услугите е от решаващо значение. ▪ Ангажираност на общността: Ангажирането на лидерите на общността в разработването и разпространението на информация повишава доверието и участието сред бежанците.

Най-добра практика #7

Име на проекта	Програма за подкрепа на бежанци и психообразование
Страна	Германия
Организация изпълнител	Flüchtlingshelferkreis München (Кръг за подпомагане на бежанците в Мюнхен)
Уебсайт или линк	www.fluechtlingshilfe-muenchen.de
Обобщено описание	Програмата е превантивна инициатива за психично здраве и психообразование. Програмата дава възможност на бежанците, като предоставя подкрепа за психичното здраве и психообразование по теми като травма, механизми за справяне и предизвикателства пред интеграцията. Той съчетава живия опит на бежанците с експертизата на специалистите по психично здраве, като гарантира, че подкрепата е културно чувствителна и свързана. Инициативата е насочена към изграждане на устойчивост, емоционално благополучие и самочувствие сред участниците бежанци, за да се улесни тяхната интеграция.
Основна цел и задачи	Основната цел на програмата е да осигури на бежанците психообразование и подкрепа за психичното здраве в ранен етап, с акцент върху превенцията и овластяването. Чрез включването на колеги фасилитатори, които имат бежански произход, програмата създава по-свързана и комфортна среда. Основните цели са да се предотврати развитието на сериозни проблеми с психичното здраве, да се подобрят стратегиите за справяне на бежанците и да се улесни тяхното психосоциално благополучие, което от своя страна подпомага по-добрите резултати при интеграцията. Програмата също така има за цел да предостави на бежанците информация за германската здравна система и социални услуги.
Методология на изпълнение	Програмата се провежда в малки групи, където бежанците се свързват с фасилитатори, които са преминали през подобен опит, както и със специалисти по психично здраве. Програмата е структурирана в поредица от психообразователни сесии, всяка от които се фокусира върху различен аспект на психичното здраве, стратегиите за справяне и социалната интеграция. Фасилитатори с бежански произход, които споделят

	езика и културния произход на участниците, водят дискусии и дейности, докато специалистите по психично здраве предоставят допълнителни насоки и експертиза. Програмата е насочена към възрастни бежанци и търсещи убежище на възраст между 18 и 50 години. Групите включват мъже и жени от различен произход. Инициативата включва и семейни сесии за подкрепа.
Ключови дейности и ресурси	Програмата предлага комбинация от психообразователни сесии и подкрепа от хора с бежански произход, за да помогне на бежанците да знаят повече за психичното си здраве и да се адаптират към живота в Германия. ▪ Бежанците посещават семинари за травма, устойчивост, механизми за справяне и навигация в германската здравна система. ▪ Бежанците с житейски опит се обучават като фасилитатори, за да ръководят сесиите, споделяйки своите прозрения ▪ Тези сесии предоставят насоки за родителството и детското развитие, адресирайки нуждите от психично здраве на семействата на бежанците като единица. ▪ Предоставят се многоезични материали и ресурси, за да се гарантира, че съдържанието е достъпно за всички участници. ▪ Фасилитаторите помагат на участниците да се свържат с местни услуги и ресурси за психично здраве, като консултиране и терапия.
Въздействие и ефективност	Програмата оказва дълбоко въздействие върху психичното здраве и благополучие на участниците бежанци. Бежанците, които участват в програмата, съобщават за подобрени стратегии за справяне, по-голяма устойчивост и подобрена способност да се ориентират в живота в Германия. Използването на фасилитатори с бежански произход насърчава доверието и създава подкрепяща учебна среда. Моделът на семейна подкрепа също така гарантира, че се обръща внимание на цялата семейна единица, подобрявайки както индивидуалното, така и колективното благосъстояние. Програмата спомогна за намаляване на стигмата около психичното здраве в бежанските общности и допринесе за подобри резултати при процеса на интеграция.
Предимства	Програмата съчетава професионални грижи за психичното здраве ръководени от хора с бежански произход с културно чувствителни насоки. Този двоен подход гарантира, че бежанците се чувстват разбрани и подкрепени от някой, който споделя техния произход, като същевременно се възползват от професионален опит в областта на психичното здраве. Фокусът върху психообразованието в ранен етап и подкрепата на семейството го прави особено ефективен за предотвратяване на дългосрочни проблеми с психичното здраве.

Потенциал за адаптация	Този модел може лесно да бъде прехвърлен в други региони или страни с бежанско население. Ключът към успешното възпроизвеждане е участието на колеги фасилитатори от бежански произход, съчетано с подкрепата на специалисти по психично здраве. Обучение на местни бежанци като фасилитатори, създаване на партньорства с организации за психично здраве и осигуряване на наличност на културно чувствителни материали.
Изводи	▪ Комбинирането на подкрепа от фасилитатори с бежански произход с професионална грижа за психичното здраве е ефективно за създаване на подкрепяща среда. Фасилитатори с подобен опит насърчават доверието и ангажираността. ▪ Ранното психообразование може да предотврати развитието на по-сериозни проблеми с психичното здраве, като предостави на бежанците стратегии за справяне и умения за устойчивост на ранен етап. ▪ Културно чувствителните подходи повишават ефективността на програмата, като гарантират, че бежанците се чувстват уважавани и разбрани, което подобрява участието и резултатите. ▪ Подкрепата на семейството е от решаващо значение за справяне с нуждите на психичното здраве на цялото семейство. ▪ Фокусирането върху силните страни, стратегиите за справяне и устойчивостта дава възможност на бежанците да поемат контрола върху психичното си благополучие и да се ориентират по-добре в новата си среда.

Най-добра практика #8

Име на проекта	Немски наръчник - Ресурси за психично здраве и благополучие за бежанци и мигранти
Страна	Германия
Организация изпълнител	Neue Deutsche Medienmacher e.V. (Нови немски медийни професионалисти) в сътрудничество с няколко неправителствени организации, включително Diakonie, Caritas и фондация "Роберт Бош"
Уебсайт или линк	https://handbookgermany.de/en
Обобщено описание	Handbook Germany е дигитална платформа, която предоставя изчерпателни ресурси за психично здраве и благополучие на бежанци и мигранти. Той предлага многоезична информация по

	теми като справяне с травма, тревожност, депресия и грижа за себе си. Платформата има за цел да насочва мигрантите през системата за психично здраве в Германия, като им помага да разберат наличните услуги за подкрепа. Съдържанието е достъпно на няколко езика, включително арабски, фарси, английски, френски, турски и руски.
Основна цел и задачи	Основната цел на Handbook Germany е да премахне бариерите пред достъпа до информация за психичното здраве за бежанци и мигранти, като предлага ресурси на родния им език. Платформата предоставя достъпна информация за здравната система на Германия, услугите за психично здраве и стратегиите за управление на стреса и травмата. Тя има за цел да даде възможност на мигрантите, като предлага инструментите, необходими за справяне с предизвикателствата на психичното здраве и търсене на подходяща помощ.
Методология на изпълнение	Платформата е разработена чрез сътрудничество между медийни професионалисти, експерти по психично здраве и организации за подкрепа на бежанци. Уебсайтът се актуализира редовно, за да отрази новите развития в германските здравни услуги, а съдържанието е преведено на няколко езика, за да се гарантира приобщаване. Интерактивните инструменти, статии и видеоклипове правят ресурсите лесно разбираеми и достъпни за разнообразна мигрантска аудитория.
Ключови дейности и ресурси	Ключовите дейности на проекта включват създаване на образователно съдържание, фокусирано върху психичното здраве, травмата и грижата за себе си. Това съдържание е разработено от специалисти по психично здраве и е достъпно чрез интерактивни видеоклипове, статии и често задавани въпроси, достъпни на множество езици. Ресурси като онлайн директории и контакти за услуги за поддръжка, заедно с информация за това как да се ориентирате в здравната система, са ключови компоненти на платформата. Дигиталният характер на проекта позволява използването на мултимедийни инструменти и редовни актуализации на платформата.
Въздействие и ефективност	Платформата значително подобри достъпа до информация за психичното здраве за бежанци и мигранти, особено за тези с ограничени познания по немски език. Предоставяйки важна информация на родния им език, инициативата повиши осведомеността за психичното здраве и използването на наличните услуги за подкрепа. Той също така помогна за намаляване на стигмата около психичното здраве в мигрантските общности и насърчи проактивното поведение за търсене на помощ.
Предимства	Тази инициатива преодолява сериозния недостиг на услуги за психично здраве за бежанци и мигранти, като предоставя информация на множество езици. Неговият дигитален, лесно достъпен формат гарантира, че мигрантите имат достъп до ресурсите, от които се нуждаят, по всяко време и навсякъде.

	Сътрудничеството между утвърдени НПО и здравни специалисти повишава доверието и въздействието на инициативата, демонстрирайки културно чувствителен подход, който резонира с целевата аудитория.
Потенциал за адаптация	Този модел може лесно да се адаптира за използване в други страни с мигрантско население. Неговият дигитален формат позволява бърз превод и локализиране на съдържанието, което го прави ценен инструмент за организации, които искат да предоставят подкрепа за психичното здраве на различни мигрантски общности. Лидерите на общността и доброволците могат да възприемат този модел, за да създадат подобни платформи, съобразени с техния местен контекст.
Изводи	- Сътрудничеството с медийни професионалисти и експерти по психично здраве създава достъпни, висококачествени ресурси, които отговарят както на практическите, така и на психологическите нужди. - Преодоляването на езиковите бариери чрез многоезични платформи значително подобрява достъпа до информация за психичното здраве за различни групи от мигранти. - Цифровите платформи дават възможност за широко разпространение и редовни актуализации, като гарантират непрекъснатата актуалност на ресурсите. - Предоставянето на културно чувствителни и лесно разбираеми материали е от съществено значение за ангажирането на бежанците и мигрантите със сложни теми като психичното здраве. - Партньорствата между организациите за психично здраве и службите за подкрепа на бежанците повишават доверието и обхвата на ресурсите за психично здраве.

Най-добра практика #9

Име на проекта	Посрещане на бежанци - Програма за жилищна интеграция
Страна	Германия
Организация изпълнител	Посрещане на Бежанци - Германия
Уебсайт или линк	www.refugees-welcome.net
Обобщено описание	Тази инициатива свързва бежанците с местни германски жители, желаещи да споделят домовете си, насърчавайки културната интеграция чрез лични взаимоотношения. Програмата помага за преместването на бежанци от



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

	пренаселени приюти в частни домове, насърчавайки социалната интеграция.
Основна цел и задачи	Основната цел е да се осигурят достойни жилища на бежанците и да се улесни културната интеграция чрез споделени условия на живот. Инициативата има за цел да реши предизвикателствата на социалната изолация, неадекватните условия на живот и ограничените местни мрежи за подкрепа на бежанците.
Методология на изпълнение	Програмата следва структуриран процес, който включва идентифициране на подходящи домакини, намиране на бежанци и предоставяне на постоянна подкрепа и на двете страни. Доброволците играят централна роля в изпълнението, от провеждането на интервюта и оценки до предлагането на насоки по правни въпроси и разрешаване на конфликти. Програмата предлага непрекъсната ангажираност и наставничество, за да се гарантира, че както бежанците, така и домакините се възползват от условията на живот и че предизвикателствата се преодоляват своевременно. Програмата е насочена предимно към възрастни бежанци, търсещи убежище и бенефициенти на субсидиарна закрила, които или живеят в пренаселени приюти, или се борят да намерят жилище. Програмата също така се стреми да ангажира германски граждани или дългосрочно пребиваващи, които желаят да отворят домовете си за бежанци и да осигурят подкрепяща среда.
Ключови дейности и ресурси	Предлага разнообразни дейности: - Доброволците провеждат интервюта както с бежанци, така и с бъдещи домакини, за да оценят съвместимостта, предпочитанията за живот и очакванията. - След като бъдат събрани чрез програмата, се предлагат проверки както с търсещия настаняване, така и с домакина, за да се гарантира, че споразумението работи гладко. Доброволците предоставят услуги за разрешаване на конфликти, правни съвети и емоционална подкрепа, ако е необходимо. - Инициативата организира събития, на които домакини, бежанци и други членове на общността могат да се срещнат и да споделят опит. - Домакините се насърчават да участват в групи за партньорска подкрепа, където могат да обменят съвети, да споделят предизвикателства и да обсъждат опита си с други домакини. - Доброволците предоставят насоки по правни въпроси, например споделено жилище, включително договори за наем, достъп до жилищни обезщетения и изисквания за пребиваване.
Въздействие и ефективност	Инициативата оказва значително влияние върху живота на бежанците и приемните семейства. Бежанците, които участват в програмата, се възползват от подобрени условия на живот, по-



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	силни социални връзки и по-добри езикови умения. Много бежанци съобщават, че се чувстват по-свързани със своите общности и придобиват практически познания за немската култура и общество. Домакините също съобщават за положителни преживявания, отбелязвайки, че програмата задълбочава разбирането им за бежанския опит и оспорва негативните стереотипи. Успехът на програмата се отразява в нарастващия брой приемни семейства и бежанци.
Предимства	Инициативата е привлекателна със своя модел, управляван от общността, който дава възможност на гражданите да участват активно в интеграцията на бежанците. Той е рентабилен и разчита на съществуващите ресурси (домовете на хората), създавайки незабавно социално въздействие.
Потенциал за адаптация	Тази най-добра практика може да бъде възпроизведена в други страни от местни общностни групи и неправителствени организации. Неговата децентрализирана, ръководена от доброволци структура улеснява адаптирането към различни правни и културни контексти.
Изводи	- Личните взаимоотношения са ключът към успешната интеграция. Връзката между бежанци и домакини изгражда доверие, разбирателство и насърчава културния обмен, засилвайки процеса на интеграция. - Постоянната подкрепа както за бежанците, така и за домакините е от решаващо значение. Редовните проверки и услугите за разрешаване на конфликти гарантират, че всички предизвикателства се решават на ранен етап, като се поддържат стабилни и подкрепящи условия на живот. - Ясното съобщаване на очакванията от самото начало намалява потенциалните конфликти. Чрез определяне на ясни насоки както бежанците, така и домакините разбират по-добре своите роли и отговорности, което прави изживяването по-гладко за всички страни. - Мрежите за партньорска подкрепа за домакините са безценни, осигурявайки емоционална и практическа подкрепа. Тези мрежи позволяват на домакините да споделят съвети, предизвикателства и най-добри практики, допринасяйки за по-силна и по-устойчива общност за настаняване на гости. - Програмата, ръководена от доброволци, процъфтява благодарение на доверието и участието на общността, което помага да се гарантира нейната устойчивост.

Най-добра практика #10

Име на проекта	Социално менторство за интеграция на бежанци
-----------------------	--



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

Страна	Германия
Организация изпълнител	Започнете с приятел
Уебсайт или линк	www.start-with-a-friend.de
Обобщено описание	Това е менторска програма, насочена към подпомагане на социалната интеграция на бежанците, като ги свързва с местни немски доброволци, които действат като ментори и приятели. Програмата се фокусира върху изграждането на смислени, дългосрочни лични взаимоотношения, за да помогне на бежанците да се ориентират в новата си среда, да получат достъп до местни ресурси и да изградят социални мрежи. Инициативата се реализира в различни градове в цяла Германия, създавайки подкрепящи и гостоприемни общности за бежанците.
Основна цел и задачи	Целта му е да подкрепи социалната интеграция на бежанците в немското общество чрез насърчаване на лични взаимоотношения с местните жители. Инициативата има за цел да намали социалната изолация, да засили културния обмен и да даде възможност на бежанците чрез предоставяне на практическа помощ и емоционална подкрепа. Чрез тези приятелства бежанците получават достъп до местни ресурси, подобряват езиковите си умения и се интегрират по-ефективно.
Методология на изпълнение	Програмата работи чрез свързване на бежанци с местни доброволци, които се ангажират да наставляват и подкрепят бежанците за определен период от време. Доброволците преминават през програма за обучение, за да се гарантира, че са готови да подкрепят бежанците по практически и емоционален начин. Менторството включва редовни срещи, на които двойката участва в дейности като езикова практика, навигиране в бюрократични процеси или участие в културни и социални събития. Доброволците също така помагат на бежанците да получат достъп до местни услуги и ресурси, като например намиране на жилище или възможности за работа. Целевата група за тази програма включва възрастни бежанци и търсещи убежище на възраст 18-50 години, които са в ранен етап на своята интеграция
Ключови дейности и ресурси	Програмата организира редица дейности за укрепване на връзките между бежанците и техните ментори и за осигуряване на подкрепа за интеграцията. ▪ Бежанците са сдвоени с доброволец въз основа на споделени интереси и нужди.



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

	- Програмата организира редовни събития, като обществени вечери, спортни дейности и културни излети, за да насърчи взаимодействието и културния обмен. - Доброволците преминават през структурирана програма за обучение, която обхваща теми като межкултурна комуникация, активно слушане и предоставяне на емоционална подкрепа. - Както бежанците, така и менторите получават постоянни насоки от координаторите на програмата, за да се справят с всички предизвикателства и да гарантират, че връзката е от полза и за двете страни. - Инициативата свързва бежанците с местни услуги, като езикови курсове, служби по заетостта и жилищни ресурси, с помощта на техните ментори.
Въздействие и ефективност	Програмата показва значителни положителни резултати както за бежанците, така и за менторите. Бежанците съобщават, че се чувстват по-свързани с местните общности, по-уверени в навигирането в немските системи и по-мотивирани да търсят възможности за работа и образование. Менторите придобиват по-задълбочено разбиране за преживяванията на бежанците и допринасят за по-приобщаващо и гостоприемно общество.
Предимства	Инициативата е изключително атрактивна поради личния си подход към интеграцията. Като се фокусира върху индивидуалните взаимоотношения, програмата изгражда доверие, съпричастност и взаимно разбирателство между бежанци и местни жители. Моделът на наставничество също така осигурява практическа, индивидуализирана подкрепа, която може да бъде съобразена със специфичните нужди на всеки бежанец, което прави програмата адаптивна и ефективна.
Потенциал за адаптация	Използваният модел на наставничество може да се прехвърля и може лесно да бъде възпроизведен в други държави или региони, изправени пред подобни предизвикателства пред интеграцията. Основните елементи – доброволческо наставничество, обучение и ангажираност на общността – могат да бъдат адаптирани към различни културни и социални контексти. Местните организации в други страни биха могли да използват този модел за насърчаване на социалната интеграция и създаване на гостоприемни общности за бежанците.
Изводи	- Установяването на лични взаимоотношения, основани на доверие и взаимно уважение, е от решаващо значение за преодоляване на културните бариери и насърчаване на чувството за принадлежност. - От съществено значение е доброволците да се подготвят чрез структурирани програми за обучение, за да им се предоставят необходимите умения и културна осведоменост, за да подкрепят ефективно бежанците.

	▪ Координаторите трябва да предоставят постоянна подкрепа и насоки, за да гарантират, че менторските взаимоотношения остават продуктивни и взаимнополезни. ▪ Организирането на социални събития, които улесняват културния обмен, може да помогне за разбиване на стереотипите и насърчаване на по-приобщаваща общност.
--	--

Най-добра практика #11

Име на проекта	Овластяване на бежанците чрез подкрепа за психично благополучие
Страна	Австрия
Организация изпълнител	АФИЯ
Уебсайт или линк	https://www.afya.at
Обобщено описание	AFIYA предоставя цялостна подкрепа за психичното здраве на бежанците чрез индивидуално консултиране, групови терапевтични сесии и дейности за изграждане на общност.
Основна цел и задачи	Основната цел на AFIYA е да подобри психичното благополучие на бежанците чрез справяне с травми, стрес и други психологически предизвикателства, пред които са изправени. Проектът има за цел да създаде подкрепяща среда, в която бежанците да могат да споделят своя опит и да получат професионална помощ.
Методология на изпълнение	FIYA използва холистичен подход, който съчетава индивидуално консултиране, групов терапия и обществени дейности. Методите включват когнитивно-поведенческа терапия, практики за осъзнатост и групи за подкрепа на връстници.
Ключови дейности и ресурси	▪ Вид интервенция: индивидуални и групови терапевтични сесии, дейности за изграждане на общност. ▪ Основни дейности: седмични терапевтични сесии, месечни събития в общността и текущи групи за подкрепа на връстници. ▪ Необходими ресурси: обучени терапевти, доброволци в общността, терапевтични пространства, финансиране за дейности и материали.
Въздействие и ефективност	Програмата значително подобри психическото благосъстояние на участниците, намалявайки симптомите на посттравматично стресово разстройство, тревожност и депресия. Той също така

	насърчава чувството за общност и принадлежност сред бежанците.
Предимства	Иновативната комбинация от професионална терапия и подкрепа от общността прави тази практика много ефективна и мотивираща за участниците. Адаптивността на програмата към индивидуалните нужди също е ключова сила.
Потенциал за адаптация	Тази най-добра практика може да бъде адаптирана от други организации чрез обучение на доброволци и лидери на общността в основни умения за консултиране и организиране на редовни групи за подкрепа и обществени дейности.
Изводи	▪ Значението на холистичен подход, който включва както професионална, така и партньорска подкрепа. ▪ Редовните дейности в общността помагат за изграждането на доверие и чувство за принадлежност. ▪ Обучението на доброволци за основна подкрепа за психичното здраве може значително да подобри обхвата и ефективността на програмата. ▪ Гъвкавостта на програмата ѝ позволява да отговори на разнообразните нужди на бежанците. ▪ Непрекъснатата оценка и обратната връзка от участниците са от решаващо значение за успеха на програмата.

Най-добра практика #12

Име на проекта	Integrationshaus: Цялостна подкрепа за благосъстоянието на бежанците
Страна	Австрия
Организация изпълнител	Integrationshaus Wien
Уебсайт или линк	https://www.integrationshaus.at/de
Обобщено описание	Integrationshaus предоставя широк спектър от услуги в подкрепа на психичното благополучие на бежанците, включително неформално образование, интензивна работа по случаи и кризисна интервенция.
Основна цел и задачи	Основната цел на Integrationshaus е да улесни интеграцията и психичното благополучие на бежанците чрез предоставяне на персонализирани услуги за подкрепа, които отговарят на техните уникални предизвикателства и нужди.

Методология на изпълнение	Подходът включва неформално образование по въпросите на здравето и благосъстоянието, интензивна работа по случаи и кризисна интервенция. Методите са проектирани така, че да бъдат гъвкави и да отговарят на нуждите на бежанците.
Ключови дейности и ресурси	- Вид интервенция: образователни семинари, индивидуално управление на случаи, кризисна подкрепа. - Основни дейности: редовни семинари за здраве и благополучие, текущо управление на случаи, услуги за незабавна кризисна интервенция. - Необходими ресурси: преподаватели, служители, специалисти по кризисна интервенция, доброволци, финансиране за семинари и услуги за подкрепа.
Въздействие и ефективност	Програмата успешно подобри психичното здраве и цялостното благосъстояние на бежанците, като им помогна да се интегрират по-ефективно в обществото. Участниците съобщават, че се чувстват по-подкрепени и по-добре подготвени да се справят с предизвикателствата си.
Предимства	Всеобхватният характер на услугите за подкрепа, съчетан с участието на доброволци и лидери на общността, прави тази практика много привлекателна. Неговата адаптивност към различни нужди и ситуации също е ключова характеристика.
Потенциал за адаптация	Тази най-добра практика може да бъде възпроизведена от други организации чрез обучение на доброволци и лидери на общности за управление на случаи и кризисна интервенция, както и чрез организиране на редовни образователни семинари.
Изводи	- Всеобхватните услуги за подкрепа са от съществено значение за посрещане на сложните нужди на бежанците. - Включването на доброволци и лидери на общността подобрява обхвата и ефективността на програмата. - Гъвкавостта и отзивчивостта към индивидуалните нужди са от решаващо значение за успеха. - Редовно обучение и подкрепа за доброволците и персонала са необходими за поддържане на висококачествени услуги. - Непрекъснатият мониторинг и оценка помагат за подобряване на програмата и справяне с всички възникващи предизвикателства.

3. Рамка

Тази рамка предоставя цялостна структура за Ръководството за доброволци и лидери на общността. Включва:

- Набор от препоръки за включване на съдържанието, разширяване на предварителните теми и допълване на подходящи съображения.
- Контролен списък, който да гарантира, че всички важни аспекти са разгледани, обхващащ широк спектър от важни точки за подпомагане на психичното благосъстояние на бежанците.
- Инструмент за валидиране на предварителните теми, разделящ всяка тема на конкретни елементи, за да се осигури цялостно покритие въз основа на набора от препоръки.

Тази рамка може да послужи като солидна основа за разработването на ръководството, като гарантира, че всички ключови аспекти на подкрепата за психичното благосъстояние на бежанците са обхванати по структуриран и задълбочен начин. Той също така позволява лесно проследяване на напредъка и валидиране на съдържанието при разработването на ръководството.

3.1. Препоръки за включване на съдържание

Следните препоръки очертават ключови области на съдържание, които могат да бъдат разгледани в Ръководството за доброволци и лидери на общности, подкрепящи психичното благополучие на бежанците.

Тези препоръки се основават на всеобхватни изследвания и най-добрите практики, установени в различни държави от ЕС и извън него. Те имат за цел да осигурят холистичен подход за разбиране и справяне с нуждите на психичното здраве на бежанските общности, като същевременно предоставят на доброволците и лидерите на общността основни знания и умения.

Съдържанието следва да бъде представено по достъпен и ангажиращ начин, с практически примери и казуси, които да илюстрират ключови моменти.

Общ преглед: въведение и цел	Ясно обяснение на целите на ръководството, целевата аудитория и значението на подкрепата за психичното благополучие на бежанците.
Разбиране на преживяванията на бежанците	Поглед върху предизвикателствата, пред които са изправени бежанците, включително травма преди миграцията, стрес от разселването и трудности след миграцията.
Културна компетентност	Позоваване на значението на културната чувствителност и предоставяне на стратегии за развитие на културна компетентност при работа с различни бежанци.

Подходи, информирани за травмата	Въведение в концепцията за грижа, информирана за травмата, и нейното приложение в подкрепа на психичното благополучие на бежанците.
Комуникативни умения	Съсредоточете се върху ефективни комуникационни техники, включително активно слушане, емпатия и невербална комуникация в межкултурен контекст.
Психичното здраве на първо място	Осигурете основно обучение за оказване на първа помощ за психично здраве, включително разпознаване на признаци на дистрес и подходящи първоначални реакции.
Ресурси на общността	Изчерпателен списък на местните и националните ресурси, налични за подкрепа на психичното здраве на бежанците.
Грижа за себе си за доброволци	Подчертайте важността на грижата за себе си и осигурете стратегии за доброволците да поддържат собственото си психическо благополучие.
Етични съображения	Обърнете внимание на етични въпроси като поверителност, граници и културна чувствителност в подкрепа на психичното здраве.
Практически инструменти и техники	Предложете набор от практически инструменти и техники, които доброволците могат да използват, за да подкрепят психичното благополучие на бежанците в различни условия.

3.2 Контролен списък за партньорите при разработването на ръководството

При разработването на Ръководството за доброволци и лидери на общността партньорите трябва да вземат предвид следните ключови аспекти:

- **Яснота и уместност:** ясно определете целта и целевата аудитория на ръководството, уверете се, че съдържанието е пряко свързано с доброволците и лидерите на общността и използвайте културно чувствителен език в цялото ръководство.
- **Цялостна рамка за ангажираност:** предоставя задълбочен преглед на принципите на ангажираност с бежанците, включва стратегии за изграждане на доверие и разбирателство, набляга на овластяването и подходите, базирани на сила, и разглежда етичните съображения и насоките за поверителност.
- **Информиран за травмата и културно чувствителен подход:** предлагане на подробно обяснение на грижите, информирани за травмата, включване на различни културни гледни точки за психичното благополучие, предоставяне на насоки за разпознаване на признаци на травма и стрес и справяне с често срещани погрешни схващания и стигма около психичното здраве.
- **Практически умения и инструменти:** очертайте практически комуникационни стратегии за подкрепа на психичното благополучие, включвайте конкретни инструменти и техники за подкрепа на психичното здраве, дайте ясни инструкции

кога и как да се обърнете към професионална помощ и включете практически упражнения за намаляване на стреса и заземяване.

- **Ресурси и постоянна подкрепа:** включват информация за местните ресурси и пътеки за насочване, предоставят насоки за самостоятелно ползване за доброволци и лидери на общността, включват казуси от реалния свят и най-добри практики и предлагат ресурси за непрекъснато обучение и развитие.

3.3 Предложени предварителни теми

Този инструмент за валидиране е предназначен да осигури цялостно покритие на основни теми в Ръководството за доброволци и лидери на общността. Той разделя всяка предварителна тема на конкретни елементи, като предоставя подробен контролен списък за разработване и преглед на съдържанието въз основа на препоръките за включване на съдържание в подраздел 3.1.

Всяка от следните теми съдържа поредица от контролни точки, които разглеждат ключови аспекти на темата. Използвайки този инструмент, разработчиците на Ръководството могат да гарантират, че всички важни елементи са включени. Следователно този инструмент за валидиране служи като пътна карта за създаване на съдържание, като подчертава ключови области за покриване, служи като механизъм за осигуряване на качеството, като гарантира, че не се пренебрегва критична информация, насърчава последователността в различните раздели на ръководството и помага за идентифициране на пропуски в съдържанието, които може да изискват допълнителни изследвания или експертен принос.

Чрез систематично разглеждане на всяка точка от този инструмент, полученото ръководство се очаква да бъде изчерпателно, практично и съобразено с нуждите на доброволците и лидерите на общността, работещи с бежанци, допринасяйки за по-ефективна подкрепа за психичното благополучие на бежанците.

За кого е това ръководство	■ Целевата аудитория е ясно дефинирана и специфична. ■ Значимостта на доброволците и лидерите на общността е изрично обяснена. ■ Конкретните роли и отговорности са посочени подробно. ■ Разглеждат се различни нива на опит (напр. нови доброволци срещу опитни лидери). ■ Изяснява се приложимостта на Ръководството към различни условия (напр. бежански лагери, читалища).
--	--

Принципи за ангажиране с бежанците	▪ Културната чувствителност и уважение са покрити изчерпателно. ▪ Стратегиите за изграждане на доверие са практични и специфични за контекста. ▪ Етичните съображения се разглеждат задълбочено, включително поверителността. ▪ Подходите за овластяване са подчертани и илюстрирани. ▪ Обсъжда се динамиката на властта в отношенията бежанец-доброволец. ▪ Подчертава се значението на автономията и свободата на действие на бежанците.
Основи, информирани за травмата, когато се ангажирате с бежански общности	▪ Прегледът на травмата и нейното въздействие е ясен и изчерпателен. ▪ Принципите на грижата, информирана за травмата, са обяснени задълбочено. ▪ Насоките за избягване на повторна травматизация са практични и конкретни. ▪ Стратегиите за разпознаване на признаците на травма са подробни и контекстуални. ▪ Разглеждат се различни видове травми (напр. сложна травма, травма между поколенията). ▪ Изследват се културни вариации в изразяването и оздравяването на травмата.
Културни концепции за психично благополучие	▪ Различни културни перспективи за психичното здраве са изследвани в дълбочина. ▪ Често срещаните погрешни схващания и стигмата се разглеждат с чувствителност. ▪ Насоките за културно подходяща комуникация са практични и специфични. ▪ Обсъжда се пресечната точка на култура, религия и психично здраве. ▪ Културните силни страни и факторите за устойчивост са подчертани. ▪ Предоставени са стратегии за културно смирение и непрекъснато учене.
Подпомагане на разговори за психично благополучие	▪ Уменията за активно слушане са покрити с практически упражнения. ▪ Техниките за неосъждане на комуникация са обяснени с примери. ▪ Насоките за подходящи въпроси са специфични за контекста и чувствителни. ▪ Стратегиите за предоставяне на емоционална подкрепа са разнообразни и адаптивни. ▪ Информацията за професионалните препоръки е ясна и включва местни ресурси. ▪ Границите в подкрепящите взаимоотношения са ясно дефинирани. ▪ Включени са основите на кризисната интервенция.



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

Грижа за себе си и колегите	▪ Стратегиите за грижа за себе си са разнообразни и адаптивни към различни нужди. ▪ Стратегиите за разпознаване и превенция на прегарянето са всеобхватни. ▪ Информацията за мрежите за партньорска подкрепа е практична и приложима. ▪ Подчертава се значението на супервизията и професионалната подкрепа. ▪ Включени са стратегии за поддържане на баланса между професионалния и личния живот. ▪ Осигурени са техники за обработка на вторична травма. ▪ Изброени са ресурсите за текуща подкрепа за психичното здраве на доброволци.
------------------------------------	---



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.