



# INSTRUKCJA

## UŻYTKOWANIA MODELU

*POMOST - Innowacyjny model wsparcia osób  
zależnych i ich rodzin przez studentów  
kierunku Psychologia*

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP .....</b>	<b>3</b>
<b>CHARAKTERYSTYKA MODELU POMOST .....</b>	<b>4</b>
<b>CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZI MODELU POMOST .....</b>	<b>7</b>

## WSTĘP

Niniejsza Instrukcja ma służyć pomocą użytkownikom *Innowacyjnego modelu wsparcia osób zależnych i ich rodzin przez studentów kierunku Psychologia – POMOST*. Model ten powstał jako efekt prac w ramach Projektu „Inkubator Innowacji Społecznych Wielkich Jutra” (Temat: Usługi opiekuńcze dla osób zależnych) realizowanego na podstawie UMOWY O DOFINANSOWANIE PROJEKTU GRANTOWEGO W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ 2014 – 2020 nr POWR.04.01.00-00-I026/15 z 22 czerwca 2016 r. na zlecenie Ministerstwa Rozwoju w ramach IV. Osi Priorytetowej: Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie 4.1: Innowacje społeczne, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Instrukcja opisuje najważniejsze cechy i zastosowanie modelu POMOST oraz krok po kroku wyjaśnia możliwość korzystania z każdego wypracowanego w modelu narzędzia.

## CHARAKTERYSTYKA MODELU POMOST

*Innowacyjny model wsparcia osób zależnych i ich rodzin przez studentów kierunku Psychologia – POMOST* to projekt, którego podstawowym założeniem jest łączenie dwóch grup - środowisk: osób zależnych i ich opiekunów oraz studentów kierunku Psychologia.

Model powstał w efekcie przeprowadzonych analiz dostępnych danych i badań dotyczących sytuacji osób zależnych w Polsce oraz trybu kształcenia studentów Psychologii, a także w oparciu o obserwacje własne autorów. Na ich podstawie stwierdzono, że powszechnymi problemami z jakimi borykają się osoby zależne i ich rodziny są **problemy natury emocjonalnej**. Wynikają one z jednej strony z faktu braku niezależności, długotrwałej, często nieuleczalnej choroby, niepełnosprawności (w przypadku osób zależnych) oraz z życia w ciągłym stresie, przemęczenia, rezygnacji z własnych potrzeb (w przypadku opiekunów).

Jednocześnie zauważono, że w Polsce mamy do czynienia z **brakami systemowymi w zakresie wsparcia w obszarze pomocy psychologicznej/ emocjonalnej** dla osób zależnych zdrowych psychicznie ale potrzebujących pomocy, rozmowy w związku z niepełnosprawnością/chorobą somatyczną. Najczęstsze systemowe formy wsparcia to domy pomocy społecznej, wielofunkcyjne centra usług socjalnych oraz usługi opiekuńcze świadczone w mieszkaniach osób zależnych, takie jak pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieka higieniczna zarządzana przez lekarza, pielęgnacja oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktu podopiecznego z otoczeniem. Żadna z najpowszechniejszych w Polsce form wsparcia osób zależnych nie jest jednak ukierunkowana na wsparcie emocjonalne osób zależnych i ich rodzin.

**Brakuje kadr** wyspecjalizowanych w pracy z osobami zależnymi o różnym stopniu samodzielności, różnym potencjale kulturowym i kapitale społecznym.

Tymczasem, **Psychologia to od lat jeden z najpopularniejszych kierunków studiów w Polsce**. Studenci przyswajają obszerną wiedzę z zakresu psychologii społecznej, różnic indywidualnych, rozwoju człowieka w cyklu życia, emocji i motywacji, osobowości, która pozwala kompetentnie realizować zadania zawodowe z różnych dziedzin, wymagających diagnostyki psychologicznej. Niestety, przekazywaniu wiedzy teoretycznej nie towarzyszy adekwatna dawka zajęć praktycznych. Obecnie studenci Psychologii mają zwykle 2 dni praktyk na oddziałach psychiatrycznych co w żadnej mierze **nie zaspakaja ich potrzeb w zakresie nabywania doświadczeń praktycznych**. Oddziałów psychiatrycznych jest w skali kraju niewiele, a zarazem specyfika pacjenta (choroba psychiczna) wymusza ścisły nadzór.

Biorąc pod uwagę fakt, że osoby zależne i ich opiekunowie zmagają się często z problemami natury emocjonalnej, a jednocześnie potencjał studentów kierunku Psychologia w zakresie odbywania praktyk jest niewykorzystywany autorzy projektu POMOST zaproponowali model połączenia obu tych grup w celu zaspokojenia ich wzajemnych potrzeb.

**Model POMOST to nic innego jak proste, bezpłatne, łatwe w obsłudze i powszechnie dostępne (o dowolnej porze, z dowolnego miejsca, bez wychodzenia z domu), kompleksowe (uwzględniające możliwie jak najwięcej potrzeb i oczekiwań osób zależnych i ich opiekunów) narzędzie ON- LINE spełniające dwojaką funkcję:**

PORTALU, na którym organizacje i instytucje pomocowe wspierające osoby zależne i ich rodziny będą mogły zgłaszać zapotrzebowanie na wsparcie ze strony studentów ostatnich lat Psychologii. Będzie to nowa strona internetowa stworzona z myślą o łączeniu osób zależnych i studentów. Każda zainteresowana instytucja będzie mogła utworzyć na stronie swoje konto, następnie skonfigurować swój profil, a za jego pomocą komunikować jakiego rodzaju poszukuje pomocy i nawiązywać kontakty z osobami chcącymi pomóc.

BAZY WIEDZY, zestawu materiałów edukacyjnych (graficzna wizualizacja modelu, dobre praktyki dla studentów, instrukcja i instrumentarium, zestaw wzorów regulaminów i umów) dla studentów kierunku Psychologia chcących pomagać osobom zależnym i ich rodzin w zakresie autoterapii, wspierania chorego doświadczającego problemów natury emocjonalnej i psychicznej, możliwości poszukiwania pomocy.

**Głównym celem projektu** jest poprawa sytuacji życiowej osób zależnych i ich rodzin poprzez opracowanie i przetestowanie (na grupie odbiorców i użytkowników) ww. modelu wsparcia emocjonalnego i psychologicznego łączącego osoby zależne ze studentami kierunku Psychologia.

Na etapie testowania projekt kierowany jest tylko dla studentów, natomiast w przypadku realizacji w większej skali zaproszeni będą również absolwenci kierunku Psychologia.

**Miejscem realizacji projektu jest Poznań**, stąd też będą pochodzić odbiorcy i użytkownicy modelu.

Model jest przeznaczony dla dorosłych (powyżej 18 r.ż.) osób zależnych (niepełnosprawnych, chorych, w tym seniorów) nie pracujących i nie uczących się, bez względu na płeć, pozostających pod opieką rodzin z uwagi na swoją sytuację zdrowotną. Kryterium kwalifikującym osobę zależną do wsparcia będzie brak aktywności (praca/nauka) pozostawanie w pełnej zależności od opiekunów oraz współwystępowanie problemów natury emocjonalnej/psychicznej. Z punktu widzenia założeń modelu nie ma znaczenia jakiego rodzaju niepełnosprawnością (np. intelektualną, ruchową) dotknięte są osoby objęte wsparciem.

Użytkownikami modelu będą uczelnie, biura karier, koła naukowe, studenci ostatnich lat na kierunku Psychologia (4 i 5 rok).

Na model składa się 10 NARZĘDZI (jednym z nich jest niniejsza instrukcja), którymi są:



## CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZI MODELU POMOST

MAPA PROBLEMÓW

WIZUALIZACJA  
MODELU

### DLA KOGO?

przeznaczone dla osób chcących mieć pogląd o projekcie w skrótej i łatwej do przyswojenia formie.

### ZASTOSOWANIE:

Mapa problemów i wizualizacja modelu są narzędziami, które prezentują model w formie graficznej.

Mapa problemów to narzędzie prezentujące problemy, które stały się przyczynkiem do realizacji projektu w formie wykresów, co pozwala na łatwiejsze przeanalizowanie i zrozumienie występujących między nimi zależności. W opracowaniu przedstawiono także najważniejsze założenia – elementy składowe projektu innowacyjnego, które odpowiadają na przedstawione wcześniej problemy i mają na celu przynajmniej częściowe ich złagodzenie.

Mapa składa się z dwóch części, pierwsza prezentuje zależności w obszarze: – OSOBY ZALEŻNE – OPIEKUNOWIE – SYSTEM WSPARCIA druga: SYSTEM WSPARCIA – STUDENCI - UCZELNIE.

Mapa problemów jest materiałem, z którym jako pierwszym można się zapoznać aby zrozumieć problematykę projektu.

Wizualizacja modelu to materiał pomocniczy służący do przedstawienia w zwartej, graficznej formie najważniejszych problemów/ haseł związanych z projektem, grup odbiorców i użytkowników oraz wypracowanych w projekcie produktów. Stanowi podsumowanie całości prac.

SPECYFIKACJA  
MODELU WRAZ Z  
NARZĘDZIAMI

## DLA KOGO?

Specyfikacja jest dokumentem przeznaczonym dla osób zainteresowanych genezą powstania projektu i jego założeń.

## ZASTOSOWANIE:

Opracowanie to ma na celu przedstawienie charakterystyki projektu POMOST, jego części składowych oraz rozwiązań łagodzących problemy emocjonalne osób zależnych i ich rodzin w oparciu o pomoc studentów ostatnich lat kierunku Psychologia. W materiale przedstawiono także zarys sytuacji osób zależnych i ich opiekunów w Polsce, jej wpływ na kondycję emocjonalną tych osób. Następnie omówiono najważniejsze problemy systemu kształcenia studentów Psychologii w Polsce, wyjaśniono główne zadania realizowane w projekcie, jego cele, odbiorców i użytkowników oraz wskaźniki, które należy osiągnąć w projekcie. Materiał uzupełnia lista narzędzi.

Specyfikacja ma charakter przekrojowy – w opisowy sposób przedstawia zagadnienia, które znajdują się w mapie problemów i wizualizacji.

INSTRUMENTARIUM  
DLA UŻYTKOWNIKÓW

## DLA KOGO?

Dla studentów chcących odbyć praktykę polegającą na wsparciu osób zależnych i ich opiekunów. Dla organizacji chcących zrealizować tego typu praktyki. Dla uczelni chcących poznać założenia praktyk wypracowane w projekcie POMOST.

## ZASTOSOWANIE:

Opracowanie przybliży różne aspekty odbywania praktyk: regulacje prawne, wymogi dotyczące tworzenia umów z praktykantami; zawiera wskazówki dla potencjalnych organizatorów praktyk, opisuje korzyści ich odbywania dla wszystkich zainteresowanych stron: studentów, osób zależnych, organizacji.

DOBRE PRAKTYKI  
DLA STUDENTÓW

#### DLA KOGO?

Dla studentów chcących odbyć praktykę polegającą na wsparciu osób zależnych i ich opiekunów. Dla organizacji chcących zrealizować tego typu praktyki. Dla uczelni chcących poznać założenia praktyk wypracowane w projekcie POMOST.

#### ZASTOSOWANIE

Materiał poglądowy dotyczący celów i sposobów realizacji praktyk na kierunku Psychologia. Przedstawia możliwości poszukiwania ofert praktyk oraz listę instytucji, które je oferują.

ZESTAW  
WZORÓW UMÓW  
I REGULAMINÓW

#### DLA KOGO?

Dokument przeznaczony dla organizacji, które planują przyjęcie studentów Psychologii na praktyki u osób zależnych i ich rodzin.

#### ZASTOSOWANIE:

Dokument prezentuje przykładową umowę, którą student Psychologii zainteresowany wsparciem osób zależnych i ich rodzin może podpisać z przedstawicielami organizacji, które zgłoszą zapotrzebowanie na taką pomoc. Jest to przykład UMOWY O PRAKTYKĘ STUDENCKĄ. Umowa przewiduje możliwość świadczenia praktyki nieodpłatnie lub odpłatnie, ustala zakres obowiązków studenta, okres wypowiedzenia, obowiązki stron.

W dokumencie znajduje się także przykład OPISU STANOWISKA DLA PRAKTYKANTA. Jest to dokument adekwatny do zakresu obowiązków, który uzupełnia tradycyjne umowy o pracę. Opis zawiera takie elementy jak: nazwa stanowiska, cele praktyki, zadania, zakres odpowiedzialności,

osoby, z którymi student będzie współpracował, opis miejsca pracy i wyposażenia stanowiska pracy. Wypełnia go instytucja oferująca praktykę.

PROTOTYP APLIKACJI  
DLA UŻYTKOWNIKÓW  
I ODBIORCÓW

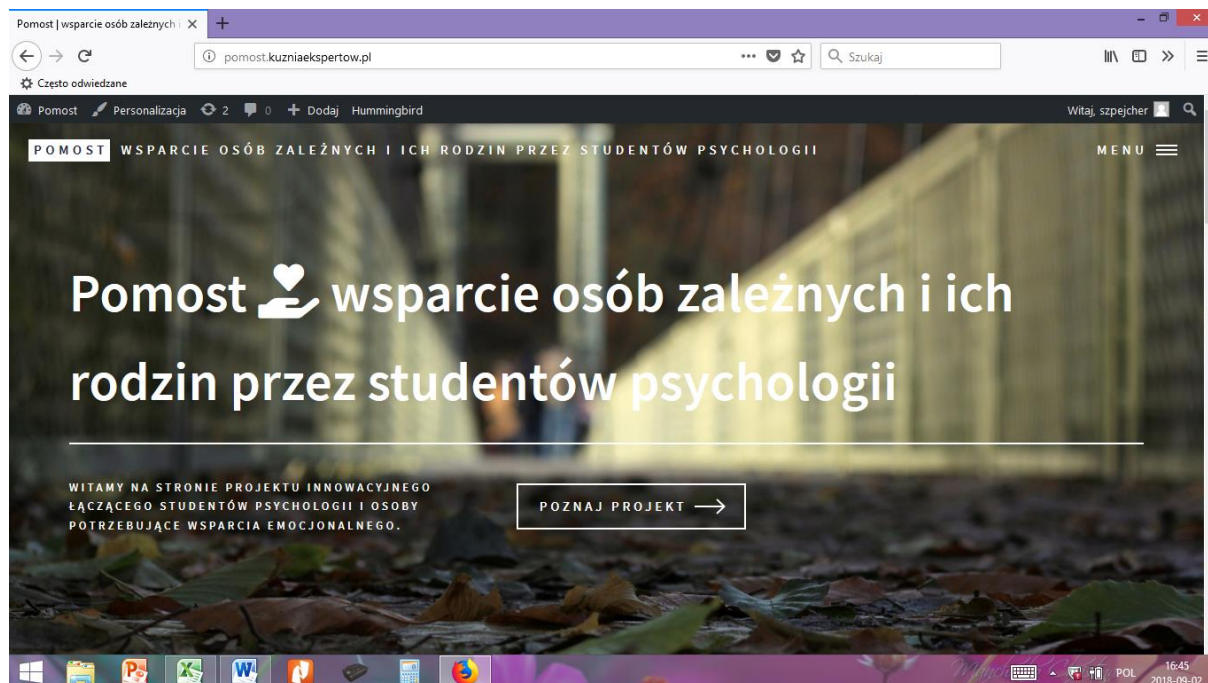
#### DLA KOGO:

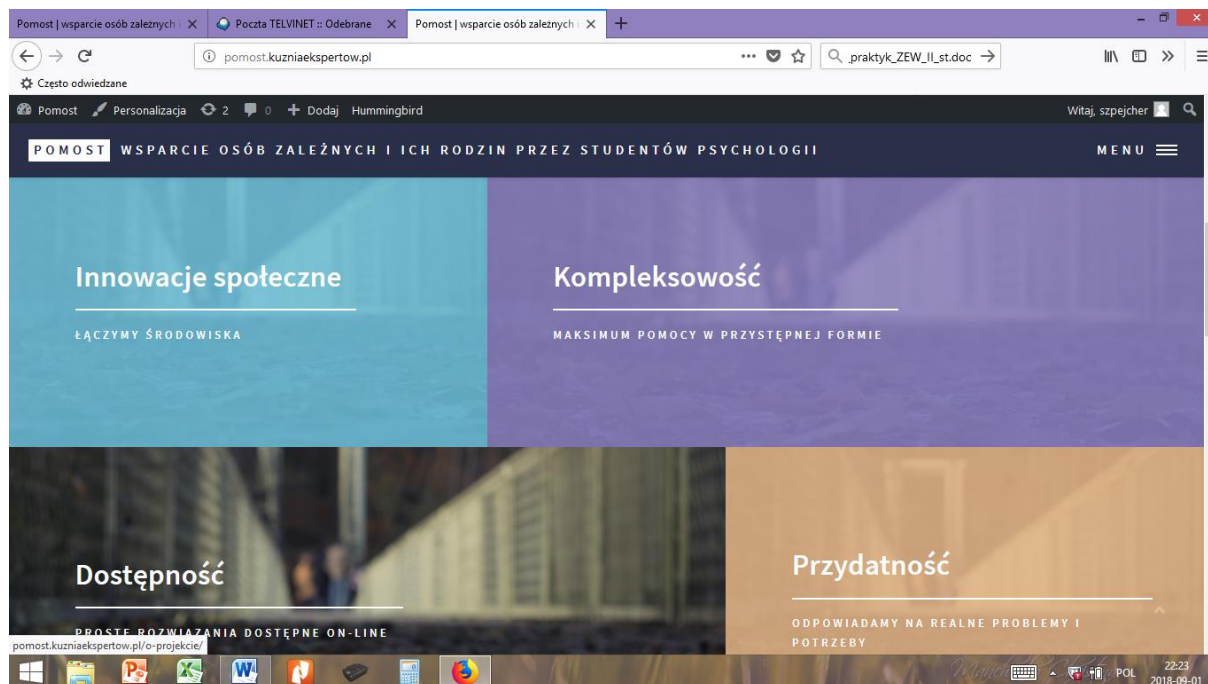
osoby zależne, organizacje pozarządowe i publiczne świadczące pomoc osobom zależnym, studenci Psychologii, absolwenci, uczelnie prowadzące kierunek Psychologia, Biura Karier, koła naukowe psychologów i inni.

#### ZASTOSOWANIE:

Model POMOST będzie działał w oparciu o portal internetowy <http://pomost.kuzniaekspertow.pl/>.

Widok podglądu STRONY GŁÓWNEJ:





Strona jest skierowana do osób zależnych i ich rodzin poszukujących wsparcia w trudnościach emocjonalnych, do studentów Psychologii chcących tego wsparcia udzielić oraz do organizacji, które chciałyby przyjąć na praktyki takich studentów i skierować ich do osób zależnych. Jest to nowa strona internetowa stworzona z myślą o łączeniu różnych środowisk, które na co dzień nie mają ze sobą kontaktu, a których połączenie może przynieść obopólne korzyści.

Na stronie [www.pomost.kuzniaekspertow.pl](http://www.pomost.kuzniaekspertow.pl) znajduje się zakładka TABLICA OGŁOSZEŃ, na której organizacje i instytucje pomocowe wspierające osoby zależne i ich rodziny oraz bezpośrednio osoby zależne będą mogły zgłaszać zapotrzebowanie na wsparcie ze strony studentów ostatnich lat Psychologii. Każda zainteresowana instytucja lub osoba będzie mogła utworzyć na stronie swoje konto, następnie skonfigurować swój profil, a za jego pomocą komunikować jakiego rodzaju poszukuje pomocy i nawiązywać kontakty z osobami chcącymi pomóc. Tablica ogłoszeń daje również możliwość ogłaszania ofert udzielania pomocy przez studentów Psychologii.

Aby opublikować ogłoszenie o poszukiwaniu bądź udzielaniu pomocy, należy najpierw zarejestrować się, a następnie zalogować. Po zalogowaniu w menu na stronie pojawi się zakładka „Dodaj ogłoszenie”. Ogłoszenie trzeba dodać jako nowy wpis. W treści ogłoszenia należy podać swoje dane kontaktowe oraz wybrać odpowiednią kategorię ogłoszenia. Po napisaniu ogłoszenia wystarczy kliknąć na przycisk „Zapisz do przeglądu”. Po akceptacji ogłoszenia przez administratora ogłoszenie będzie widoczne online na tej stronie.

Podgląd TABLICY OGŁOSZEŃ jest widoczny poniżej:

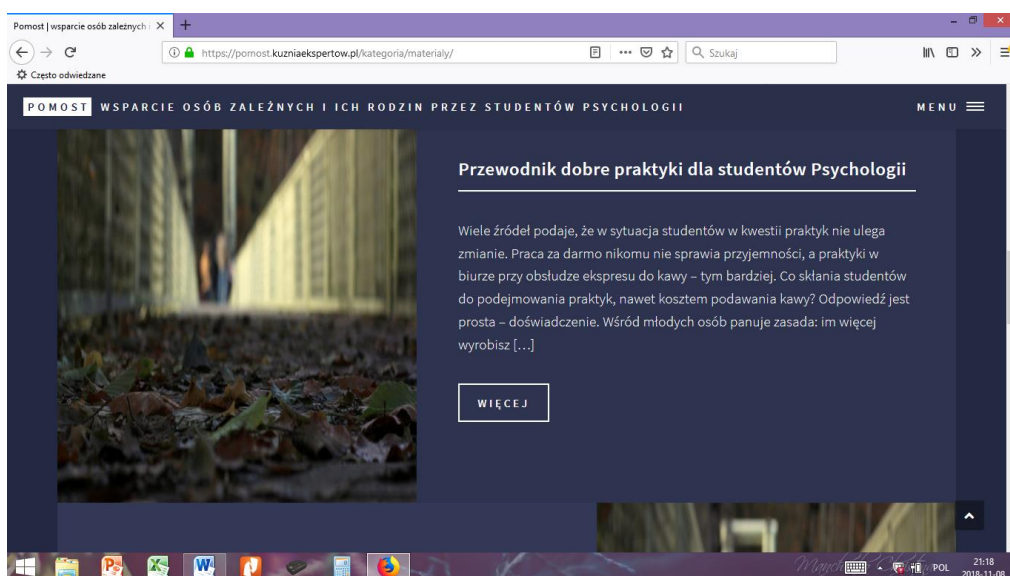
Zrzutek ekranu strony internetowej z tytułem "Tablica ogłoszeń". W górnej części strony znajduje się nagłówek z napisem "POMOST WSPARCIE OSÓB ZALEŻNYCH I ICH RODZIN PRZEZ STUDENTÓW PSYCHOLOGII" oraz menu. Główny tytuł "Tablica ogłoszeń" jest umieszczony nad czterema przyciskami: "Tablica ogłoszeń", "Logowanie i rejestracja", "Ogłoszenia potrzebujących wsparcia" oraz "Ogłoszenia instytucji". Poniżej przycisków znajduje się tekst informacyjny: "Jest to miejsce, gdzie osoby potrzebujące wsparcia, studenci i instytucje wsparcia mogą publikować swoje ogłoszenia. Aby opublikować ogłoszenie należy wpięrow zarejestrować się, a następnie zalogować. Po zalogowaniu w menu na tej stronie pojawi się zakładka „Dodaj ogłoszenie”. Ogłoszenie trzeba dodać jako nowy wpis. W treści ogłoszenia należy podać swoje dane kontaktowe oraz wybrać odpowiednią kategorię ogłoszenia."

Osobna zakładka została poświęcona ogłoszeniom instytucji pomocowych, które będą za pomocą portalu poszukiwać studentów, chcących odbyć praktykę u osób zależnych, z którymi te instytucje współpracują. Poniżej znajduje się podgląd tej strony:

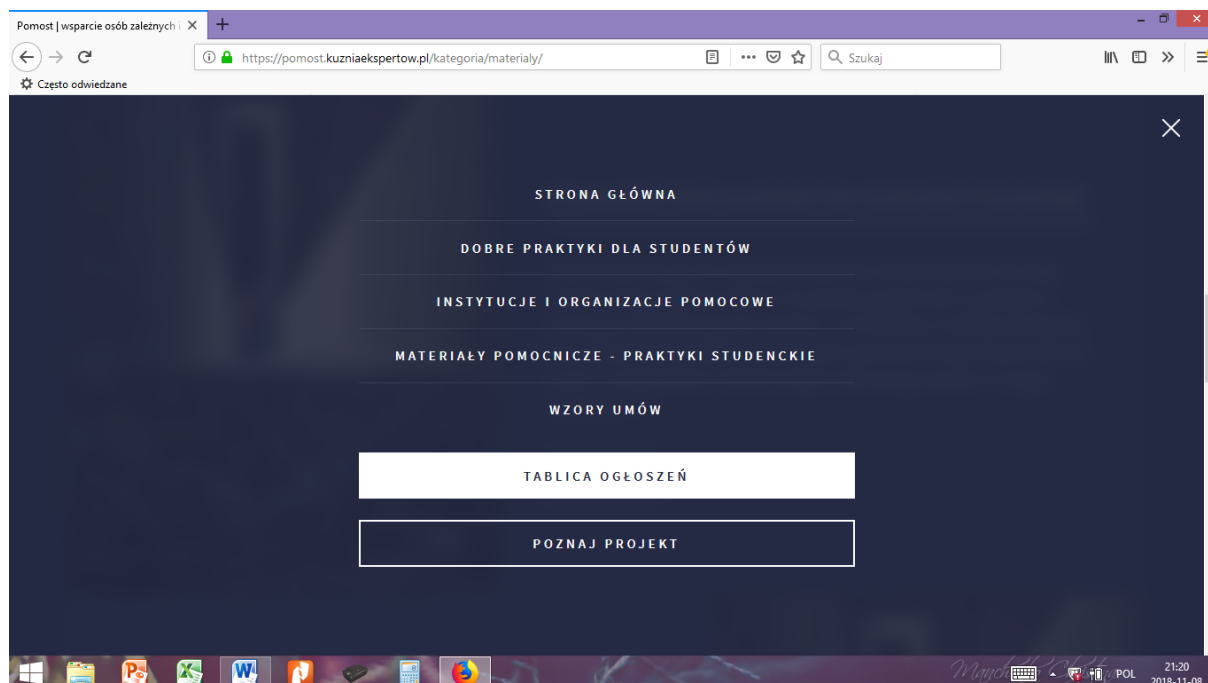
Zrzutek ekranu strony internetowej z tytułem "Instytucje i organizacje pomocowe". Nagłówek jest identyczny z poprzednią stroną. Główny tytuł "Instytucje i organizacje pomocowe" jest umieszczony nad tekstem informacyjnym: "Na tej stronie znajdziesz ofertę praktyk dla studentów Psychologii. Oferta jest zgłaszana przez instytucje i organizacje pomocowe (w tym organizacje pozarządowe) z terenu Miasta Poznania, które na co dzień współpracują z osobami zależnymi (niepełnosprawnymi, seniorami, przewlekłe chorymi) i ich opiekunami. Praktykę możesz odbyć u osoby zależnej i/ lub jej opiekuna, udzielając wsparcia, dzieląc się wiedzą, którą uzyskałeś na studiach, rozwiązując wspólnie problemy i trudności emocjonalne, które spotykają takie osoby na co dzień." Poniżej tekstu znajduje się przycisk "Przeszukaj instytucje i organizacje według rodzaju wsparcia" oraz trzy przyciski: "ORGANIZACJA CZASU WOLNEGO", "WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE" oraz "ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU".

Studenci będą mogli wyszukiwać rodziny osób zależnych za pomocą kategorii takich jak: organizacja czasu wolnego, wsparcie psychologiczne, zajęcia na świeżym powietrzu. Wraz z upływem czasu i rozwojem portalu, kategorii tych może być dużo więcej.

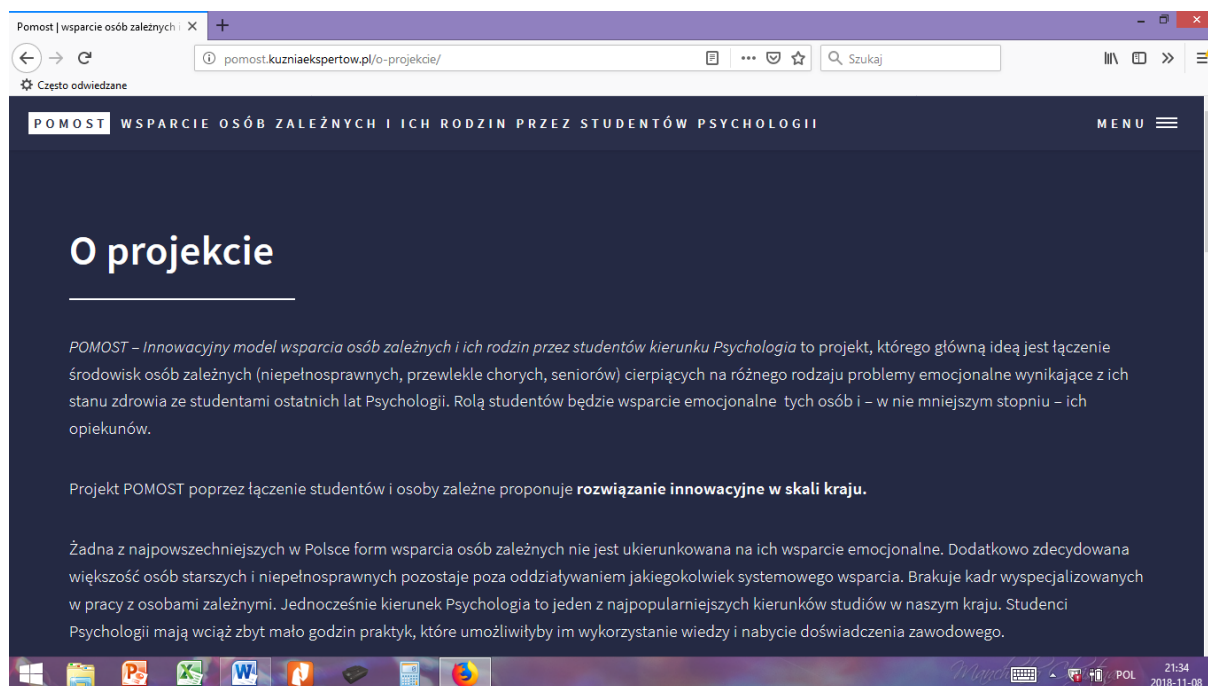
Dodatkowo portal będzie działał jako BAZA WIEDZY – będzie można z jego zasobów pobrać materiały wypracowane w projekcie POMOST: zestaw wzorów umów i regulaminów dot. przyjmowania studentów na praktyki, podręcznik zarządzania systemem praktyk dla studentów, opracowanie „Dobre praktyki dla studentów”, instrumentarium dla użytkowników. Poniżej znajdują się podglądy stron z materiałami edukacyjnymi projektu:



Portal został zaprojektowany w przejrzystej i łatwej do korzystania formie przyjaznej także dla osób starszych, które rzadziej korzystają z Internetu. MENU GŁÓWNE jest proste i intuicyjne:



Zgodnie z wymogami dotyczącymi informowania o fakcie, że projekt jest dofinansowany z funduszy europejskich, projektodawca poświęcił jedną z zakładek - POZNAJ PROJEKT- na opisanie założeń projektu i jego źródła finansowania:

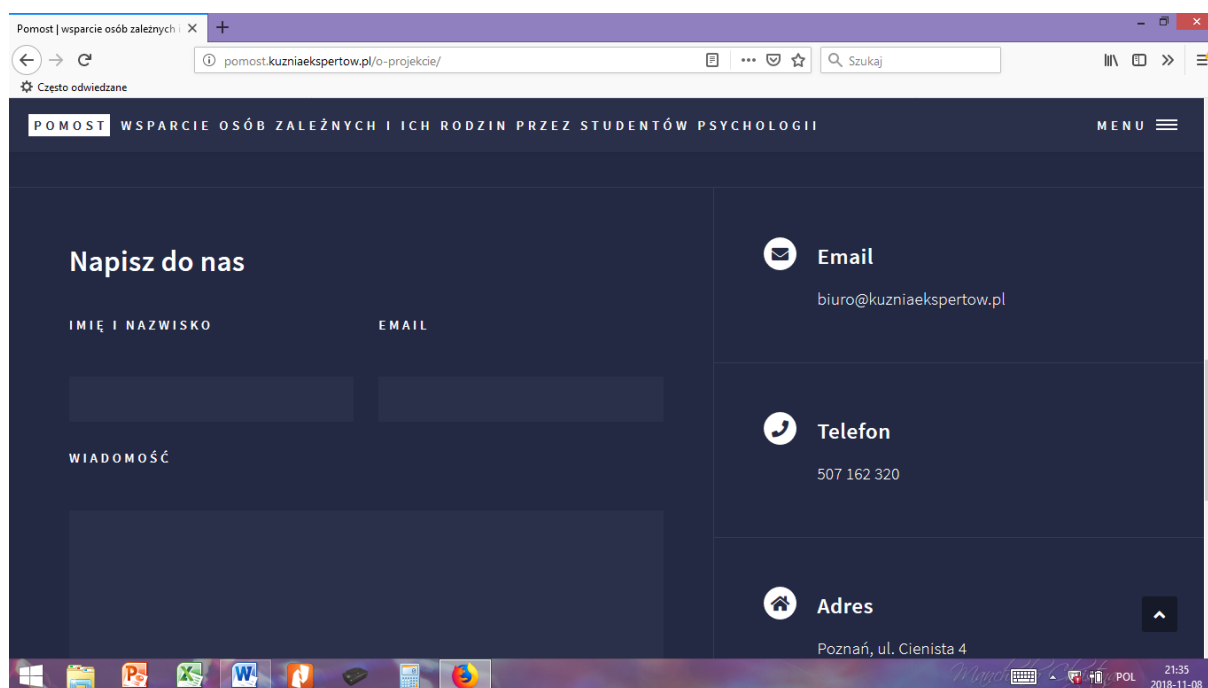


Projektujący portal ograniczyli się do zawarcia w nim niezbędnej treści, tak aby uniknąć efektu przeładowania treścią, co mogłoby zniechęcić niektórych użytkowników do korzystania z jego zasobów. W układzie treści zastosowano prosty podział na wypracowane w projekcie produkty – poszczególne zakładki na stronie odnoszą się do poszczególnych kategorii produktów.

Zastosowano atrakcyjną szatę graficzną, która jednak nie dominuje nad treścią, ale przykuwa wzrok, zachęca do korzystania z portalu. Portal jest w pełni intuicyjny. Strona jest responsywna, jej układ automatycznie dostosowuje się do wielkości ekranu urządzenia, na którym jest wyświetlana. Pojawiające się na ekranie treści skalują się tak, aby były one wygodne w odbiorze dla użytkownika. Strona jest uniwersalna, czego dowodem jest jej wygląd na smartfonie czy tablecie. Można z niej korzystać na smartfonach i innych urządzeniach mobilnych, co dodatkowo zwiększa jej atrakcyjność, użyteczność i dostępność.

Autorzy projektu założyli, że zasoby portalu mogą być także w przyszłości wykorzystywane w serwisach społecznościowych, stąd odnośniki do podstrony, która w przyszłości może powstać na serwisie Facebook i YouTube.

Strona zawiera także DANE KONTAKTOWE do zespołu projektowego oraz formularz kontaktowy:



Korzystanie z zasobów portalu jest bezpłatne.

PODRĘCZNIK  
ZARZĄDZANIA  
SYSTEMEM PRAKTYK  
DLA UŻYTKOWNIKÓW

## DLA KOGO?

Dokument przeznaczony dla organizacji, które planują przyjęcie studentów Psychologii na praktyki u osób zależnych i ich rodzin.

## ZASTOSOWANIE:

Celem dokumentu jest:

- ✚ określenie zasad współpracy od momentu rozpoczęcia praktyk do zakończenia współpracy,
- ✚ wyznaczenie zasad rekrutowania i wdrażania praktykanta oraz ewaluacji jego pracy, a także zakończenia współpracy
- ✚ wsparcie w efektywnym zarządzaniu praktykami
- ✚ nakreślenie jasnych i klarownych reguł postępowania na linii – praktykant – instytucja oferująca praktykę na każdym etapie współpracy.

Materiał opisuje podstawowe obszary zarządzania praktykami, w tym aspekty formalno – prawne, potrzeby organizacji, rekrutację praktykantów, wprowadzenie na stanowisko, etap zakończenia praktyki, który powinien być udokumentowany i in.

Opracowanie przedstawia przykładowy model wdrożenia praktykanta oraz narzędzia z efektywnej obszaru komunikacji jakich można zastosować w trakcie trwania praktyk.

ANKIETA  
I ZESTAW PYTAŃ  
BADAJĄCY  
UŻYTECZNOŚĆ  
APLIKACJI

## DLA KOGO?

Dla osób testujących rozwiązania zaproponowane w projekcie. Prototyp rozwiązania był testowany przez osoby mające udzielać wsparcia: 4 studentów psychologii (4 i 5 rok studiów), bez względu na płeć, osoby potrzebujące wsparcia: 4 osoby zależne z terenu M. Poznania (niepełnosprawne, chore,

w tym seniorów; nie pracujące i nie uczące się, pozostające pod opieką rodzin z uwagi na swoją sytuację zdrowotną; bez względu na płeć), 4 opiekunów osób zależnych z terenu M. Poznania, bez względu na płeć.

## ZASTOSOWANIE

Zebranie informacji na temat proponowanych w projekcie rozwiązań w celu ulepszenia ich i dostosowania do potrzeb użytkowników.

INSTRUKCJA  
UŻYTKOWANIA  
MODELU

Ostatnim narzędziem w projekcie jest niniejsza Instrukcja, której zastosowanie i adresatów omówiono we wstępie do materiału.