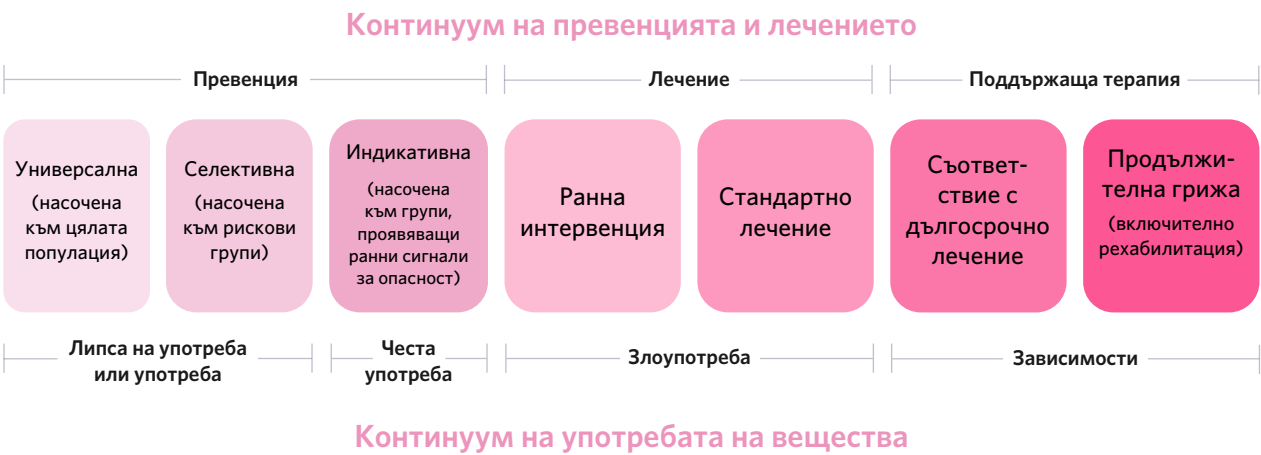


1.4. Превенция

Превенция на употребата на наркотици представлява всяка дейност, която има за цел предотвратяване, забавяне или намаляване на употребата на наркотици и/или нейните негативни последиствия през целия живот на даден индивид. Прилага се за законните наркотични вещества (тютюн, алкохол), незаконните наркотични вещества (канабис, MDMA, LSD),

лекарства (субутекс) и други вещества, например инхаланти. Превенцията може също така да се прилага спрямо пристрастяващо поведение, като например хазарт. Фигура 2 показва къде се намира превенцията в континуума на грижите за разстройства, причинени от употребата на вещества

Фигура 2. Континуум на грижите за разстройства, причинени от употребата на вещества³¹



1.4.1. Цели на превенцията

Основната цел на превенцията на употребата на наркотици е много широка и се стреми към здравословно и безопасно развитие на хората, за да могат да достигнат своя потенциал и да допринасят за общността си. Първичната цел е да се помага на хората да избегнат или да забавят започването на употреба на вещества и развиването на зависими поведения.

1.4.2. Видове превенция

Има няколко категоризации на превенцията:

1. Първична, вторична и третична превенция,
2. Универсална, селективна и индикативна превенция и,
3. Превенция на средата, на развитието и информационна.

Накратко, за по-добро разбиране ще разгледаме всяка категоризация на видовете превенция.

³¹ Графиката е взета от Institute of Medicine (US) Committee on Prevention of Mental Disorders, Mrazek, P. J., & Haggerty, R. J. (Eds.). (1994). Reducing Risks for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Intervention Research. National Academies Press (US). DOI: [10.17226/2139](https://doi.org/10.17226/2139)

1.4.2.1. Първична, вторична и третична превенция

Категоризирането на превенцията като първична, вторична и третична все още се използва в общественото здравеопазване, но рядко. Сега то бива заместено от втория и третия вид категоризиране, посочени по-горе. Въпреки това, тъй като е важно, ще направим кратък преглед на всички видове категоризации.

Първичната превенция се стреми да предотврати употребата на наркотици, преди хората да са започнали да употребяват. Има за цел също така да отложи възрастта на започване на употребата на наркотици. Примери за такава превенция могат да бъдат програмите за ученици, които се стремят да развият умения за избягване на пушенето или използването на други видове наркотици.

Вторичната превенция е насочена към лица, които вече са започнали да употребяват наркотици. Тя има за цел да спре употребата на наркотици или да намали вредите, свързани с употребата на наркотици. Насърчава към по-безопасни и по-щадящи начини на употреба на наркотици. Като пример могат да бъдат дадени обученията за хора, които употребяват наркотици, и членовете на техните семейства, насочени към превенция на свръхдоза, програмите за раздаване на игли и спринцовки и подкрепата от връстници.

Третичната превенция цели да предостави подкрепа и лечение на хора, които употребяват наркотици и които са зависими от наркотици. Този вид превенция се стреми да даде възможност на лицето да се откаже от употребата на наркотици. Примерите за третична превенция включват подпомагане при приема в програма за заместващо лечение с опиоиди и управление на отделни случаи.

Фигура 3. Пресичане на усилията за превенция и за намаляване на вредите³²



³² Recovery Research Institute. Special Topics and Resources: Harm Reduction. Boston, MA; Massachusetts General Hospital, undated. <https://www.recoveryanswers.org/resource/drug-and-alcohol-harm-reduction/>

1.4.2.2. Универсална, селективна и индикативна превенция

Европейският център за мониторинг на наркотици и наркомании (EMCDDA) класифицира превенцията в три категории³³: универсална, селективна и индикативна. Тази категоризация се основава на общата уязвимост на хората, към които е насочена — разликата между категориите зависи от известното ниво на уязвимост от развиване на проблеми с употребата на вещества, а не от това колко или дали хората действително употребяват вещества.

Универсалната превенция се отнася до цели популации и е насочена към развиване на умения и ценности, възприемане на норми и взаимодействие с връстници и социален живот с цел избягване или отлагане на започването на употреба на вещества. Цялата популация е възприемана като рискова за злоупотреба с вещества и подходяща да се възползва от програмите за превенция. Интервенциите за универсална превенция могат да бъдат включени в училищната програма, извънучилищните занимания и заниманията за родители.

Селективната превенция се отнася за групи, семейства и общности, в които е концентрирана употребата на вещества, и се фокусира върху подобряване на техните възможности в среда на труден живот и тежки социални условия. Селективната превенция е насочена към цялата група без значение на степента на риск за всеки отделен член на групата, например деца на родители, които употребяват наркотици, или студенти, които се провалят в университета.

Индикативната превенция се отнася за тези, които вече употребяват или имат друг вид високорисково поведение, за да може да ра-

боти и да се справя с индивидуалните черти на личността, които правят тези хора по-уязвими към ескалираща употреба на наркотици. Интервенциите за индикативна превенция са разработени да предотвратяват започване на злоупотреба с вещества при лица, които не отговарят на медицинските критерии за наркотична зависимост, но които проявяват ранни сигнали за опасност. Хората могат да бъдат насочени към програми за индикативна превенция от родители, учители, училищни съветници, училищни сестри, хора, работещи с младежи, приятели или от съда.

1.4.2.3. Превенция на средата, превенция на развитието и информационна превенция

Този подход комбинира функционални изменения и вид превенция, за да идентифицира и начертае с по-голяма точност стратегии за превенция. Разделя превенцията в три групи: интервенции за превенция на средата, превенция на развитието и информационна превенция.

Интервенциите за **превенция на средата** имат за цел да ограничат наличието на възможности за дезадаптивно поведение чрез политики, ограничения и действия. Например, правни изисквания или икономически стимули/демотивиращи средства.

Интервенциите за **превенция на развитието** имат за цел да насърчават адаптивно поведение и да предотвратяват дезадаптивно поведение чрез развиване на умения, ключови за социализацията, както и на социално развиване на подходящо поведение. Например, практики за родителско наблюдение и индивидуални социални или житейски умения.

Интервенциите за **информационна превенция** имат за цел да се съсредоточат върху процесите, изискващи внимание, чрез комуникация, която подобрява знанията и повишава осведомеността относно специфични рискови поведения. Това може да включва медийни кампании за повишаване на осведомеността.

Таблица 3. Форми и функции на превенцията: Илюстративни примери за превенция на злоупотребата с вещества³⁴

	Универсална	Селективна	Индикативна
На средата	Законодателство, което забранява употребата на вещества; натиск върху международните пътища за доставка	Насочени усилия и действия за справяне с търговията на наркотици в квартали с висок риск; програми за тестване на наркотици на спортисти	Съдебни заповеди за предпазване на конкретни лица от достъп до алкохол; лишаване от свобода
На развитието	Програми за социални/житейски умения за ученици, които осигуряват на младите хора умения за справяне със социални влияния	Програми за семейства/родители със семействата в най-заstraшените зони в района или страната; програми за домашни посещения с уязвими бременни жени	Individual counselling programmes with adolescent males with impulse control problem.
Информационна	Медийни кампании за информиране за опасността от наркотиците	Информационни интервенции, насочени към млади мъже в заstraшени квартали със силна ганстерска култура	Нормативна обратна връзка или мотивационни интервенции с интервю за лица, дали положителен отговор за злоупотреба с наркотици

33 Европейски център за мониторинг на наркотиците и наркоманиите (EMCDDA) (2009). Превенция на по-късни разстройства, причинени от употреба на вещества, при деца и юноши в риск: преглед на теория и доказателствената база за индикативна превенция. Тематичен доклад. Люксембург; Служба за официални публикации на Европейските общности.
https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/562/EMCDDA-TB-indicated_prevention_130796.pdf

34 Foxcroft DR. Environmental, Developmental and Informational Interventions: A Novel Prevention Taxonomy to Better Organise and Understand Substance Misuse Prevention. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, Autumn 2015, 1(2), 66-78. DOI 10.15805/addicta.2014.1.2.027

1.5. Разлики между обучение, свързано с наркотици, и превенция на употребата на наркотици

Ако запитаме някого за обучение, свързано с наркотици, е много вероятно този човек да започне да говори за превенция на употребата на наркотици. Превенцията на употребата на наркотици покрива различни програми, стратегии и интервенции, така че хората са склонни да поставят обучението, свързано с наркотици, под шапката на превенцията на употребата на наркотици. Въпреки че тези два подхода могат да се допълват един друг, те не трябва да се употребяват взаимозаменяемо. В широк смисъл обучението, свързано с наркотици, се различава от превенцията на употребата на наркотици по своите смисъл, функции и практики. Таблица 4 по-долу показва разликите между тези два подхода.

Таблица 4. Разлики между превенция на употребата на наркотици и обучение, свързано с наркотици

ПРЕВЕНЦИЯ НА УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЦИ	ОБУЧЕНИЕ, СВЪРЗАНО С НАРКОТИЦИ
— Превенцията на употребата на наркотици обикновено се стреми да прекъсне определен модел на употреба на наркотици. Целта на превенцията на употребата на наркотици може да бъде да внесе промяна в поведението в рамките на дадена популация. — Превенцията на употребата на наркотици се разбира като планирани интервенции, които работят, за да предотвратят или забавят започването на употребата на наркотици. — Интервенциите се разработват по начин, който е по-предизвикателен за създаване на доверие у хората. — Интервенциите за превенция понякога могат да звучат нормативно, т.е. дават инструкции какво да се прави и какво — не. — Подходът за превенция може да се основава на осъдителност.	— Обучението, свързано с наркотици, не трябва да има за цел постигане на превантивен резултат. То цели предаване на нови знания и разбиране за наркотиците и вредите, свързани с наркотици, в рамките на популацията. — Резултатите от програмата за обучение, свързано с наркотици, не трябва да се стремят към предотвратяване, отлагане или намаляване на употребата на наркотици. — То се основава на взаимно разбиране и доверие. — Човек е свободен да вземе свое собствено информирано решение относно употребата на наркотици. — Подходът на обучението, свързано с наркотици, се основава на неосъдителни разговори. — Обучението, свързано с наркотици, е продължителен процес.

ПРЕВЕНЦИЯ НА УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЦИ	ОБУЧЕНИЕ, СВЪРЗАНО С НАРКОТИЦИ
— Интервенциите за превенция обикновено представляват една/няколко лекции/дейности. — Обикновено на хората се предоставя само избирателна информация (например, обяснява се за вредите от наркотиците). — Подходът за превенция няма за цел да промени репресивни и стигматизиращи закони и политики.	— Обучението, свързано с наркотици, е холистичен подход и предоставя широк набор от информация за веществата (като обяснява вредите от наркотиците, то може също така да обясни и как някои наркотици се използват в медицината и т.н.). — Подходът на обучение, свързано с наркотици, включва информация относно законите и политиките в областта на наркотиците и дава възможност на хората да се застъпват за промяна на репресивните подходи.

1.6. Какво работи и какво не работи при обучението, свързано с наркотици

Много програми, фокусирани върху предотвратяване на започването на употреба на наркотици или минимизиране на употребата на наркотици и свързаните с това рискове, са неефективни по няколко причини, сред които:

- Програмите нямат теоретична рамка;
- Разработени са неадекватно;
- Програмите нямат обосновка, основана на доказателства;
- Програмите не са подходящи за средата, в която се прилагат.

Когато подготвяте дейност с млади хора относно наркотиците, имайте предвид **ДА НЕ ПРАВИТЕ** следните неща!

НЕ КАНЕТЕ ХОРА,

които са в период на възстановяване или които имат опит с наркотична зависимост,

ЗА ДА СВИДЕТЕЛСТВАТ

Младите хора обикновено не свързват своето собствено поведение с историята на госта. Освен това младите хора могат да изтълкуват погрешно подобни истории като лесно постигнат „успех“.

НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ НИКАКВИ ТАКТИКИ ЗА СПЛАШВАНЕ

(без страшни истории и филми на ужасите, свързани с наркотици, без изображения на това как хората изглеждат преди употреба на наркотици и сега, без полиция с обучени кучета и т.н.). Това няма нищо общо с промяната на поведението на един млад човек.

НЕ ПРЕДСТАВЯЙТЕ САМОИНФОРМАЦИЯ

Не може да се гарантира, че младежите ще я разберат и ще я прилагат в ежедневието си, нито че ще се промени нещо в тяхното поведение.

НЕ ПРЕВРЪЩАЙТЕ В СРАМНА

употребата на наркотици и не я

НОРМАЛИЗИРАЙТЕ

Много е важно да използвате правилния език, когато говорите за наркотици, описвате рисковете и вредите и се опитвате да ги направите разбираеми за младите хора.

НЕ ОРГАНИЗИРАЙТЕ ЕДНОКРАТНИ ЛЕКЦИИ

Да поканите лекар или полицаи да говори за това как не трябва да се употребяват наркотици, е неефективно и обикновено включва пасивно слушане, а поканеният гост може да няма уменията да предостави информацията по начин, по който младите хора могат да научат и разберат казаното.

НЕ УЧЕТЕ КАК ТРЯБВА ДА СЕ КАЗВА НЕ НА ДРОГАТА!

Това е остаряло и неефективно.

Така че какво работи при разговор с млади хора за наркотици?

ХОЛИСТИЧЕН ПОДХОД КЪМ ОБУЧЕНИЕТО, СВЪРЗАНО С НАРКОТИЦИ

Той включва не само информация за наркотиците и за безопасна употреба на наркотици, но и развиване на лични и социални умения, както и умения за справяне в предизвикателни ситуации (напр. когато някой е взел свръхдоза и т.н.).

АКТИВНО УЧЕНЕ И ВЗЕМАНЕ НА УЧАСТИЕ

Опитайте се да направите своите дейности интерактивни и общаващи и да позволите на младите хора да общуват помежду си. Колкото повече участникът е ангажиран в дейността, толкова по-голяма е възможността тя да бъде ефективна.

ДОБРОВОЛНО УЧАСТИЕ

Не принуждавайте младите хора да участват в дейността, ако не желаят. Ако младежите са под законната възраст, трябва да поискате родителско съгласие.

РАЗВЕНЧАВАЙТЕ МИТОВЕТЕ, СВЪРЗАНИ С НАРКОТИЦИ, И РАЗРУШАВАЙТЕ СТИГМАТА

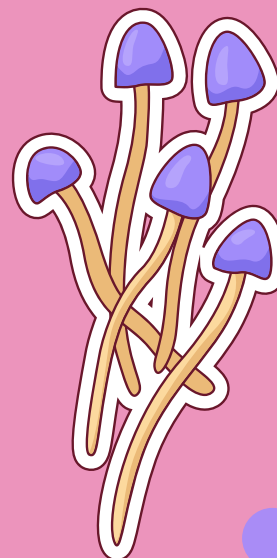
Много от информацията по темата за наркотиците съдържа погрешни схващания и митове. Включете ги в обсъжданията с младите хора и оборете повсеместно поддържаните митове за наркотиците, като предоставите информация, основана на доказателства.

УМЕСТНОСТ

Никога не е твърде рано да се говори с млад човек за наркотици, ако разговорът е подходящ за възрастта. Важно е също така да се обмисли нивото на развитие на младите хора и локалната младежка култура. Вашите дейности трябва да помогнат за отразяване на действителността и опита на целевата група.

ГОВОРЕТЕ ЗА КРАТКОСРОЧНИТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Акцентът върху рисковете, свързани с употребата на наркотици, трябва да пада по-скоро върху краткосрочните, отколкото върху дългосрочните последици. Програмите за обучение, свързано с наркотици, трябва да се фокусират върху непосредствените рискове от употребата на наркотици (напр. опасни замърсители, прием на непознат наркотик, непознаване на силата на наркотика, ефекти от наркотиците, рискове от смесване на вещества).



СТРУКТУРИРАНИ И ПРОДЪЛЖАВАЩИ ПРОГРАМИ

Както беше споменато, еднократните лекции или спорадичните дейности нямат ефект. Когато планирате своите дейности, помислете за няколко структурирани сесии, които имат последващи действия.

БЛАГОДАРЕТЕ ЗА УЧАСТИЕТО

На края на програмата можете да раздадете сертификати за участие на участниците и да им отдадете признание за техния принос и усилия.

ИЗГРАЖДАЙТЕ И ПОДДЪРЖАЙТЕ ДОВЕРИЕ

Установете правила/споразумения с участниците, преди да започнете дейността. Това ще помогне за запазването на уважение и поверителност по време на активностите, така че младите хора да се чувстват в безопасността в средата, в която е организирана активността.



1.7. Използване на уважителен и приобщаващ език при комуникация с младите хора

Езикът, използван при разговор за хора, които употребяват наркотици, или всяка друга ключова популация, има значително въздействие върху това как тези общности виждат себе си и как биват виждани от другите. Думите и фразите, които използваме в разговора си с хора, които използват наркотици, може да имат силно въздействие върху по-нататъшната комуникация с тях. Нещо повече, неправилният език може да създаде стигма, а стигмата води до дискриминация. Следователно трябва да бъдем учтиви и приобщаващи, както и да използваме уважителен език.

1.7.1. Водещи принципи за уважителен език

Канадската асоциация за обществено здраве е разработила водещи принципи за уважителен език³⁵ при разговор за сексуалност, употреба на наркотици и инфекции, предавани по сексуален и кръвен път. Следните принципи са главните, които трябва да бъдат вземани предвид при провеждане на разговор с млади хора:

— **Думите имат значение.** Някои думи могат да накарат хората да се почувстват изключени и могат да издават стереотипи, основани на идентичността на човека. Стигматизиращият език може да накара хората да се почувстват нежелани или застрашени в нашата среда.

- **Езикът се променя.** Езикът е жив и непрестанно се променя. Това означава, че може да се е променим с времето и Вие трябва да бъдете в течение с промените. Трябва да бъдат положени всички усилия, за да се използват подходящите думи при разговор за наркотици.
- **Нагласата има значение.** Понякога е ок да не знаете как да обясните нещо. Не се страхувайте да сбъркате и започнете разговор. Ако някой Ви поправи, бъдете открити и емпатични и се възползвайте от това да се учите от хората, които може да знаят и разбират езика по-добре.
- **Първо човекът.** Използвайте подхода „първо човекът“. Този подход е насочен към предлагане на по-насочена към човека грижа. Дайте предимство на идентичността на човека пред другите му характеристики (напр. „човек, който живее с ХИВ“ вместо „заразен с ХИВ“).
- **Бъдете приобщаващи.** Опитайте се и използвайте език, който е възможно най-приобщаващ. Вместо да използвате „момчета“, обръщайки се към група хора, използвайте „хора“. Или вместо да използвате „съпруг/съпруга“, използвайте „партньор“, което е по-неутрален и по-малко подвеждащ език.
- **Бъдете конкретни.** Използвайте език, който се основава на това как хората се самоидентифицират. Най-добрият начин да го разберете, е да попитате директно хората какъв език е удобен за тях.
- **Бъдете критични.** Преди да представите или опишете някого на базата на лични характеристики (напр. раса, джендър идентичност, способност/увреждане, употреба на вещества и т.н.), запитайте се дали е уместно и необходимо да го правите.

35 Canadian Public Health Association (2019). Language Matters. Using respectful language in relation to sexual health, substance use, STBBIs and intersecting sources of stigma. Ottawa, ON; Canadian Public Health Association. <https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/stbbi/language-tool-e.pdf>

1.7.2. Примери за уважителен и приобщаващ език

По-долу ще намерите таблица с някои примери как да подобрите своя език при разговор за употреба на наркотици и сексуалност. Имайте предвид, че не всички от тези думи могат да бъдат приложими към Вашата култура и реалност. В някои случаи може просто да не могат да бъдат преведени на Вашия език. Или в други случаи има алтернативни думи във Вашия език, които не могат да се преведат на английски, но са уважителни в комуникация с хора от ключови популации.

Таблица 5. Уважителен и приобщаващ език: какво да използваме и какво да не използваме

ИЗПОЛЗВАЙТЕ	НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ
 Човек, който употребява наркотици	 Употребяващ наркотици
 Човек с проблемна употреба на наркотици; човек, който употребява [вещества] понякога	 Употребяващи за удоволствие, случайно употребяващи, експериментално употребяващи
 Човек със зависимост от наркотици, човек с проблемна употреба на наркотици, човек с разстройство, свързано с употребата на наркотици, човек, който употребява наркотици (при проблемна употреба)	 Зависим, злоупотребяващ с наркотици/вещества, наркоман, пропадняк, напушеняк, билкар, друсар, лепилар, зомби
 Проблемна употреба на наркотици	 Навик
 Въздържател, човек, който е спрял употребата на наркотици	 Чист
 Активно употребява наркотици, положителен за употреба на наркотици	 Мръсен
 Отговор, планиране, насочване, управляване	 Борба, война, битка с наркотиците и други бойни изрази
 Стая за безопасна употреба	 Стаи за друсане

ИЗПОЛЗВАЙТЕ	НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ
 Човек в процес на възстановяване, човек в дългосрочен процес на възстановяване	 Бивш зависим, превъзпитан зависим, екснаркоман
 Човек, който инжектира наркотици	 Инжектиращ наркотици
 Субституиращо лечение с опиоиди	 Заместващо лечение с опиоиди
 Употреба на вещества	 Злоупотреба с вещества
 Човек, който употребява алкохол	 Алкохолик
 Сексуален контакт (напр. орален, вагинален, анален, фронтален) без презерватив/кофердам/ръкавица/предекспозиционна профилактика/друг метод за предпазване от STBBI	 Рисков секс, незащитен секс
 Наличие на множество партньори	 Промискуитет (промискуитет се нарича практиката на често участие в сексуални дейности с различни партньори)

ИЗПОЛЗВАЙТЕ	НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ
 Контролирани вещества	 Употреба/притежание на нелегални/незаконни вещества
 Човек, който живее с ХИВ	 Заразен с ХИВ
 Придобиване/наличие [STBBI]	 Заразяване
 С положителен/отрицателен резултат от тестове за...	 Чист/замърсен по отношение на токсикологичен анализ на урина
 Ключови популации	 Уязвими популации
 Човек, който предлага секс услуги, човек, който се занимава с продажба или търговия със секс услуги	 Проститутка
 Преход	 Промяна на пола
 Човек, който е/бил е лишен от свобода	 Осъждан
 Човек, осъждан за (предполагаемо) престъпление	 Нарушител



Работа с младежи и обучение между равни

Работа между равни – какво е това? Как и кога е ефективна?

При разработване на програми, предвидени да предоставят на младите хора познания относно психоактивни вещества, употреба на вещества и зависимост от вещества, си струва да се обмисли метод за работа с връстници/обучение от равни. Прилагането на този метод изглежда е по-ефективно от „традиционните“ методи, широко използвани при превенцията на употребата на наркотици днес. Съществуват много аргументи в полза на прилагането на този метод, но преди да ги разгледаме, ще обсъдим кратко самата идея.

Идеята за работа сред равни се появява за пръв път през 70-те години на XX век³⁶. Тя произлиза от групите за самопомощ, които се сформират при хора с психични заболявания. Поради специфичния и деликатен характер на своите проблеми те желаят да се доверят и да се разкрият само пред хора с подобен сбор от преживявания. Техните проблеми основно се въртят около лошото



отношение в психиатричните клиники, в които са попадали. Ситуацията, в която са се озовали, ги води до идеята, че процесът на терапия представлява нещо повече от просто управление на симптомите от страна на докторите в отделението. Те разбират, че самите те, като пациенти, могат да предоставят емоционална подкрепа, насоки и помощ един на друг. В резултат на това се ражда методът за работата сред равни, който оттогава претърпява качествена оценка и методично усъвършенстване.

Преди всичко тя представлява предоставяне на емоционална и социална подкрепа на лица, с които хората, работещи с равни, споделят подобен опит. Съсредоточена е върху изграждане на взаимоотношения на базата на надежда и оптимизъм. От съществено значение тук е сходният опит. Чрез своя опит обучителите са в състояние да предоставят автентични примери за преодоляване на трудностите и несгодите, с които са се сблъскали през собствения си живот. Наличието на споделен опит също изгражда доверие между страните, което липсва при други, по-официални взаимоотношения (напр. ученик — учител).

36 Davidson L, Bellamy C, Guy K, Miller R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience. World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA), 11(2), 123-128. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.009>

Човекът, който работи сред равни, действа като коуч и ментор. Задачата му е да помага на хората, ползващи услугата, да поставят цели, които искат да постигнат, и да развива умения за постигането на тези цели. Ролята му е също така да изгражда общност сред клиентите и да ги подкрепя в създаването на смислен живот в общността.



В обобщение работата сред равни се основава на три стълба:

- 1. **Взаимност** — да се гарантират здравословни взаимоотношения между страните, в които няма неравенство на силите;
- 2. **Житейски опит** — да се покаже на другата страна как да преодолее трудностите в живота,
- 3. **Оптимизъм и надежда** — да се вдъхнови другата страна да промени живота си.

2.1. Теоретична рамка на работата с връстници

За да разберем какво точно представлява работата с връстници и защо е ефективна в областта на психичното здраве, е необходимо да прегледаме теоретичните основи на тази форма на подкрепа. Както стана дума по-рано, тя възниква като инициатива на обикновените хора, продиктувана от нуждата. Веднага след като първите програми за работа с връстници се въведени и оценени, професионалистите извеждат теоретични обяснения защо е ефективна.

По-долу са изброени шестте теории, които се смятат за най-важни за обясняване на това как работата сред равни въздейства на поведението на младите хора³⁷.

- 1. Теория за социалната идентичност
- 2. Социално-когнитивна теория
- 3. Теория на привързаността
- 4. Теория на устойчивостта
- 5. Теория на социалната интеграция
- 6. Теория на надеждата

Първите три теории са най-често цитирани в оценките и специализираната литература в тази област и ще бъдат обсъдени по-подробно.

Таблица 6. Три основни теории, които са най-важни за обясняване на това как работата с връстници въздейства на поведението на младите хора

Наименование на теорията	Теоретични предположения	На практика
Теория за социалната идентичност	1. Самоприемането се влияе от групата, към която даден индивид принадлежи. Принадлежността към групи, които се смятат за ценни, е важен източник на положително самочувствие. 2. Склонни сме да категоризираме другите на „ние“ и „те“, като първите са хората, с които се идентифицираме. 3. Референтната група позволява на хората да определят какво поведение и отношение се приема добре в групата, с която се идентифицират. По този начин хората правят заключения и учат.	Групите с връстници имат по-голямо въздействие при формирането на идентичността на даден индивид. Въпреки това в контекста на програма, основана на работа с връстници, е важно провеждането на мониторинг. Мониторингът е от решаващо значение, за да се гарантира, че прилаганата програма не подсилва отрицателни стереотипи относно идентичността и ролите, асоциирани с целевата група. Без мониторинг и насоки съществува риск участниците да започнат да се фокусират върху проблемите вместо върху решенията и да придобият негативни идентичности вместо да изградят по-позитивни описания на собствената си идентичност.
Социално-когнитивна теория	Теорията за социалното учене се основава на два стълба: социално моделиране и лична субектност в човешкото поведение. Личната субектност е вярване или опит, че „Аз“ (субектност) съм причината за „моите собствени“ (собственост) мисли и действия. Вярванията, свързани с личната субектност и самоопределянето, контролират как даден човек възприема и обработва когнитивно потенциални заплахи ³⁸ . Ако нивото на вяра в личната ефективност е ниско, хората се страхуват от потенциални заплахи и са уязвими за тях, защото не могат да моделират своето поведение по адекватен начин. Ако нивото на вяра в личната	Процесът на учене чрез участие и наблюдение, описан в теорията за социалното учене, е подходящо обяснение как функционират програмите, основани на работа с връстници. За да може даден човек да научи определено поведение и то да бъде успешно прилагано в ежедневието, този човек трябва да разбира потенциалния резултат, ако това поведение се повтаря. Наблюдателят не се насочва към подкрепа чрез награда, нито към наказание, налагано в случай на неадекватно поведение. Наблюдателят очаква подобни резултати, като имитира поведение, наблюдавано в групата (така наречените очаквания за резултата). Очаква-

37 Western Australian Centre for Health Promotion Research (2010). My-Peer Toolkit. Perth; Curtin University. <https://mypeer.org.au/planning/what-are-peer-based-programs/theory/>

38 Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>

Наименование на теорията	Теоретични предположения	На практика
	ефективност е високо, хората избират кое предизвикателство да приемат, колко усилие да вложат в преодоляването му, колко дълго да упорстват при наличието на препятствия и неуспехи и дали неуспехите да са мотивиращи, или деморализиращи. Това им позволява да моделират своето поведение ефективно и адекватно на ситуацията.	нията се определят от социалната среда, в която се намира наблюдателят. По този начин участниците придобиват увереност в своята способност да въвеждат нови поведения и в резултат на това създават усещане за овластяване.
Теория на привързаността	1. Близостта и принадлежността са сред най-важните човешки нужди. Както от перспектива на еволюцията, така и от психологическа гледна точка, ние се нуждаем от принадлежност и сигурност за правилно развитие. 2. Приемането от страна на другите води до усещане за сигурност и топлина. Отхвърлянето води до негативни емоции — срам и страх.	Специфичните взаимоотношения, които се развиват между участниците при подкрепа от страна на връстници/обучение чрез връстници, може да задоволят нуждата за близост и принадлежност. Ако тези нужди бъдат задоволени, е по-лесно да се създаде атмосфера на доверие и откровеност, което е съществено при обсъждането на теми като употреба на наркотици и предоставянето на обучение, свързано с наркотици. Въпреки това е важно предварително да се гарантира, че обречителите сред равни, са преминали подходящото ниво на обучение и притежават набор от качества, необходими за изпълнение на тази работа (напр. положително отношение, сходен опит).

2.2. Форми на програми с връстници и теми, които може да обхваща

Има много комплексни променливи подходи, интерпретации и дефиниции, обхванати от събирателния термин „работа сред равни“. Тя съчетава много работни методи в зависимост от нуждите и съответните цели на интервенциите, напр. обучение чрез връстници, подкрепа, медиация, застъпничество, наставничество. На практика тези термини често се използват взаимозаменяемо. Това създава трудности не само по отношение на терминологията, кое-

то има значение за изследванията в тази област, но и за практиката. Може да доведе и до объркване при вземането на решение за това кой подход е най-подходящ за прилагане.

Тук ще разгледаме основните характеристики на различните видове работа сред равни.

- Обучението сред равни е добре оценен обучителен метод, който цели промяна на поведението, вярванията или нормите на даден човек, така че той да следва по-здравословни модели. Адекватно обучени и мотивирани хора от същата възрастова група осъществяват дейности за обучение и изграждане на умения, за да подобрят или да подкрепят здравето или благополучието на своите връстници. Дейностите по обучение изискват участие и обикновено отнемат продължителен период от време, а не са еднократни.
- Подкрепата/менторството от равни цели да повиши самочувствието и усещането за лична ефективност, както и да подобри житейските умения, стратегиите за справяне и уменията за разрешаване на проблеми от участниците и често предоставя подкрепа, като например по време на преходните периоди или конкретни житейски ситуации. То се основава на укрепване на взаимоотношения, основани на подкрепата, между двама души, като обикновено единият от тях има повече опит в конкретната област.
- Медиацията от равни е предназначена да подготви младите хора да работят като медиатори по време на конфликти.
- Лидерството сред връстници е фокусирано върху развиване на лидерски и/или консултантски умения. То може да бъде неразделна част от всяка интервенция сред връстници.

В момента достъпът до различни източници на познание е по-голям от всякога. Въпреки това независимо от чудесните условия за придобиване на познания младите хора продължават да се сблъскват с липсата на базова информация относно теми като сексуалност и репродуктивно здраве, ХИВ/СПИН/БППП или

употреба на вещества. Макар че изброените по-горе проблеми са в областта на общественото здраве и познанията, свързани с тях, трябва да бъдат широко достъпни, в действителност младите хора често срещат трудности при намирането на точна и ясна информация. Това се дължи преди всичко на социокултурните норми в различните държави и табуто, наложено върху тези теми.

Разбира се, съществуват образователни програми, насочени към темите, изброени по-горе. Те обаче често възприемат традиционните методи на работа, които са неефективни поради някои големи недостатъци:

- Представяне на информацията по авторитарен начин;
- Представяне на информацията осъдително. При обучението, свързано с наркотици, това е особено сериозен проблем — зависимостта се представя по-скоро като поведение, подлежащо на наказание, отколкото като здравен проблем, който трябва да бъде лекуван. Това може да създаде среда сред младите хора, в която те се страхуват да потърсят помощ; и
- Неадекватност на предоставяното знание спрямо ценностите, възгледите и начина на живот на младите хора.

Обучението чрез връстници е подход, който минимизира всички тези проблеми. Принципно на обучението чрез връстници като диалог между равни гарантира информацията да бъде предоставяна по неавторитарен начин. Използването на неосъдителен подход увеличава увереността на младите хора да се разкрият. Неформалната среда има и допълнителен положителен ефект на ниво доверие в групата. Работата с връстници е ефикасен метод за обучение, свързано с наркотици, защото изисква участие — хората обсъждат и научават нови неща по темата заедно. Този подход ни позволява да видим нещата от нова перспектива без да ни се казва какво да мислим или правим.

В обобщение методът на обучение чрез връстници преди всичко се използва във, извън или покрай традиционните услуги и про-

грами за обществено здраве между двама души или в група. По-конкретно той може да бъде прилаган към много сфери на психичното здраве, включително употребата на вещества и превенцията на насилие.

2.3. Кой кой е? определения за човек, работещ с младежи, човек, работещ с връстници и учител връстник



„Връстник (равен)“ (англ. „peer“) се отнася за лице, което принадлежи към същата социална група като другите на базата на възраст, пол, сексуална ориентация, професия, социално-икономически и/или здравен статус и т.н.



„Обучение“ се отнася за развиването на познание, нагласи, възгледи или поведение в даден човек в резултат на процес на учене.

Обучител връстник е лице от познатата среда, т.е. човек, който има информация по конкретна тема и е обучен да предоставя тази информация в неофициална атмосфера (на партита, екскурзии, кафенета и т.н.) или по време на организирани лекции (в училище, младежки център и т.н.).

Човек, работещ с младежи, е човек, който работи с младите хора върху тяхното лично, социално и образователно развитие в неофициална среда чрез подходи, използвани в образователните процеси, грижата и свободното време.

При работа в сферата на наркотиците даден **човек, работещ с връстници**, използва своя житейски опит в употребата на наркотици, като го обогатява с умения, придобити при офици-

ални обучения, за да предоставя услуги за подкрепа на други хора, употребяващи наркотици.

В процеса на разработване на програма за млади хора, която покрива теми, свързани с употребата на наркотици, си струва, или дори е задължително, в екипа да се ангажират не само хора, работещи с младежи, но и обучители връстници и хора, работещи сред равни. Те могат да надграждат над своя непосредствен опит в промяната на поведението, свързан с употребата на наркотици, и да предложат уникална и ценна подкрепа на другите чрез споделяне на подобен опит, което е съществено в процеса на учене и промяна на поведението.

2.4. Официално и неофициално обучение чрез връстници

Неофициално обучение чрез връстници се отнася за работата с отделни лица или малки групи от хора в неформална или неорганизирана среда, като напр. на улицата или при аутрич. Обикновено работата с връстници в неофициална среда е насочена към най-рисковите групи, които обикновено са извън структурираната среда, като напр. ромските деца в населените места.

Официално обучение чрез връстници — обучение чрез връстници в младежи клубове, организации на гражданско общество или обучителни центрове. Този тип програми обикновено са разработени да следват конкретни програми, методологии и структури.

2.5. Етика в програмите, основани на подхода за обучение чрез връстници

За да бъдат успешни и приети програмите, които включват обучение чрез връстници, трябва преди всичко да се уважават определени етични принципи.

Всички хора, работещи в програмата, както и самата програма трябва да се придържа към установен етичен кодекс по отношение на личните отношения между членовете на екипа и отношенията с целевата група, както и да включва следните принципи:

УВАЖЕНИЕ, НАСЪРЧАВАНЕ И ЗАЩИТА НА ЧОВЕШКИТЕ ПРАВА И ПРАВАТА НА ДЕЦАТА

Всяка програма за обучение чрез връстници и всички нейни компоненти трябва да съдържат уважение и застъпничество за принципите на човешките права и правата на децата. Всички участници в програмата за обучение чрез връстници трябва да бъдат запознати с основните човешки права и права на децата и по време на прилагането на програмата трябва активно да допринасят за тяхното уважаване, насърчаване и реализиране.

Например, ако програмата е насочена към младите роми, трябва да се вземе предвид кои права на ромите са нарушавани в обществото, дали програмата разпознава това и дали тя разглежда този проблем адекватно.

ВЪЗПИТАВАНЕ НА РАВЕНСТВО И ТОЛЕРАНТНОСТ

УВАЖЕНИЕ КЪМ КУЛТУРНИ И ДРУГИ РАЗЛИЧИЯ/СПЕЦИФИКИ

Всички участници в програмата за обучение чрез връстници са равнопоставени действащи лица в дейностите, предвидени от програмата. Такива дейности се извършват в дух на толерантност и взаимно уважение към достойнството на хората и уникалността на всеки/всички участници с разбиране и сътрудничество, основани на комуникация без насилие.

Например, *обучителят трябва да бъде добре запознат с традициите и културните специфики на социалната група, към която принадлежат участниците в програмата. Освен това той трябва да повишава своето познаване на културните особености и характеристики на участниците в програмата, за да прилага програмата възможно най-успешно и да насърчава култура на равенство и дух на толерантност. Също така обучителите не трябва да проявяват привързаност към част от групата или към дадено лице, нито да показват нехаресване.*

НАСЪРЧАВАНЕ НА РАВЕНСТВОТО МЕЖДУ ПОЛОВЕТЕ

Програмата за обучение чрез връстници е чувствителна към спецификите на отделните полове и подкрепя и насърчава равенството между полове със своите цели и стратегии, представени във всички компоненти. Равенството между полове е вградено във всички компоненти на програмата, т.е. програмата се застъпва за равни права между момчета, момичета и небинарни хора във всеки сегмент на прилагане на програмата. Планът за мониторинг и оценяване на програмата включва и показатели за мониторинг на равенството между полове.

Например, *програмите за репродуктивно здраве често не покриват задоволително специфичните проблеми на момчетата, свързани със сексуалното здраве. От друга страна, програмите, насочени към млади хора, инжектиращи наркотици, често не обръщат достатъчно внимание на спецификите на жените и на техните проблеми, като например в отношенията с партньора и т.н.*

ПРОФЕСИОНАЛИЗЪМ СРЕД ВСИЧКИ УЧАСТНИЦИ В ПРОГРАМАТА

Професионализмът в работата предполага подходящо ниво на знания, познаване на процедурите и адекватното им прилагане, особено предвид спецификите на целевата група на дадена програма.

Професионализмът предполага непрестанно усъвършенстване, т.е. разширяване на познанията и подобряване на уменията на хората, които управляват програмата, и следователно и на качеството на самата програма.

Професионализмът предполага осъзнаване на собствените възможности относно знанията и уменията и готовност за използване на допълнителни човешки и други ресурси, т.е. пренасочване на целевата група към експерти и съответни институции.

В работата с целевата група или с отделни лица обучителят връстник не налага своите мнения и ценности, а насърчава всички участници да мислят и да оценяват самостоятелно собствените си ценности.

При работа с целевата група хората, които прилагат програмата, на разчитат и не използват нагласи и разбирания, които излизат извън границата на програмата.

Всички лица, които управляват програмата, споделят отговорността за успеха на програмата и се отнасят с информацията, която предоставят, максимално отговорно.

Например, *обучителят не трябва да предоставя информация, чиято достоверност е съмнителна. В случай на липса на сигурност обучителят се обръща към човек или институция, която разполага с достоверна информация.*

ОСИГУРЯВАНЕ И ЗАЩИТА НА ПОВЕРЛИВОСТТА

Всеки, който работи в програмата, знае и уважава принципите на конфиденциалност и създава безопасна среда да участниците в програмата. Поверителна и лична информация може да бъде споделяна, ако е необходимо, само със супервайзъра.

Например, *обучителят е задължен да не представя съдържание с личен характер, споделено от участниците, извън кръга, в който се работи.*

Обучителят също така е задължен да предотвратява лични споделяния, когато чувства, че другите участници/посетители не осъзнават напълно принципите за поверителност.

ДАВАНЕ НА ЛИЧЕН ПРИМЕР

Обучителят е носител на доверие сред връстниците и в същото време със своето поведение дава положителен личен пример, като практикува здравословен начин на живот.

Доверието в членовете на екипа е резултат от комбинацията на личните нагласи и нагласите и ценностите на програмата и организацията, която управлява програмата.

Етичните нагласи, както и нагласите като цяло, се градят през цялото време. Препоръчва се системна и постоянна работа върху изграждането на нагласи и етични принципи, включително преодоляване на предразсъдъци спрямо определена целева група, ако възникнат такива.

Например, *ако личната нагласа на даден обучител връстник е в конфликт със стандартизираната програма за обучение чрез връстници, обучителят не трябва да я изразява, и особено не трябва да я представя като нагласа, насърчавана от програмата.*

Ако дадено поведение или нагласи се насърчават в обучението, обучителят е длъжен да не се отклонява от насърчаваното поведение или нагласи със собственото си поведение и нагласи.

2.6. Планиране на обучение чрез връстници

Планирането на обучение чрез връстници не се различава от планирането на всякакъв вид интервенции в областта на социалните услуги, превенцията на употребата на наркотици и т.н. То включва няколко стъпки, които, ако се спазват внимателно и последователно, гарантират, че дейността ще бъде адекватна, ефективна и ефикасна.

2.6.1. Оценка на нуждите

Оценката на нуждите е първата и най-важна стъпка в планирането на всяка интервенция. Но най-напред какво представлява нужда? Просто казано, нужда е разликата между текущата ситуация и желаната ситуация. За да се оценят нуждите на дадена общност или специфична популация, трябва да изберем целева област и правилно да идентифицираме основния проблем. По-конкретно стъпките включват: (i) идентификация на групата, засегната от проблема; (ii) определяне на обхвата; (iii) идентифициране на основните групи, които оказват влияние на ситуацията; (iv) развиване на връзки; (v) събиране на данни и, (vi) анализ на данните и изготвяне на първоначален доклад от оценка на нуждите, включително информация относно това какво ще цели да постигне Вашата програма за обучение чрез връстници.

Figure 4. Intervention planning cycle. Source: EMCDDA 2011.



В процеса на оценка на нуждите е от съществено значение да се събере подробна и изчерпателна информация относно ситуацията (напр. употреба на наркотици) и да се разбере целевата популация, т.е. трябва да се вземат предвид гледните точки и нуждите на общността, което позволява адекватно приспособяване на програмата.

2.6.2. Оценка на ресурсите

Оценката на ресурсите е следващата стъпка при планирането на интервенция. Естествено, Вашите ресурси (напр. финансиране, човешки ресурси, капацитет, време) са ограничени, така че те ограничават възможния обхват на Вашата интервенция за обучение чрез връстници. Има две основни категории ресурси, които трябва да вземете предвид: ресурси на общността и вътрешни ресурси на Вашата организация.

Оценяването на ресурсите на общността е важно, защото програмата може да бъде успешна само ако е подкрепена от общността и хората желаят и са в състояние да се ангажират. Това означава, че трябва да оцените възможността и желанието на целевата популация да бъде ангажирана, както и възможните източници на подкрепа и съпротива срещу вашата интервенция. Тази последна част от оценката на ресурсите може да бъде извършена чрез анализ на заинтересованите страни — упражнение, фокусирано върху начертаване на съответните заинтересовани страни в контекста на тяхната подкрепа или съпротива срещу програмата, както и нивото на тяхната сила (с други думи в какъв обхват могат да повлияят върху Вашата интервенция)³⁹.

Оценяването на вътрешния капацитет помага да се определи осъществимият обхват на програмата. Различните програми изискват различни ресурси, следователно

трябва да помислите за необходимия персонал (Какъв опит трябва да имат служителите? С какви умения трябва да разполагат?), инфраструктура и оперативни ресурси, технология, финансиране, връзки с целевата общност и други професионални организации в тази област и т.н. Оценяването на вътрешния капацитет е част от SWOT анализа, упражнение, имащо за цел да идентифицира силните страни (Strengths), слабите страни (Weaknesses), възможностите (Opportunities) и заплахите (Threats) на дадена организация. Накратко силните страни са вътрешните характеристики, които дават преимущество на организацията, слабостите са вътрешните негативни характеристики на организацията, възможностите са външните положителни характеристики („шансовете“, които идентифицирате във външната среда), а заплахите са външните неблагоприятни характеристики — възможните негативни явления във външната среда⁴⁰.

2.6.3. Формулиране на програма за обучение чрез връстници

На етапа от планирането на обучение чрез връстници, на който се формулира програмата, основната задача е ясно да се очертаят ключовите елементи на програмата, нейното съдържание и структура. Формулирането на програмата служи за база за изработване на интервенцията. Това е най-сложната част на планирането на интервенцията и изисква значително внимание и умения.

Най-напред трябва да бъдат определени целите на програмата, в идеалния случай като се вземат предвид краткосрочните, средносрочните и дългосрочните резултати. Например, като резултат от Вашата програма за обучение

чрез връстници участниците придобиват нови знания за психоактивните вещества. Следователно те правят по-информирани избори по отношение на употребата на вещества и — в дългосрочен план — състоянието на тяхната безопасност и здраве е на по-високо ниво, отколкото би било без интервенцията. При формулирането на целите на интервенцията трябва да следвате така наречените S.M.A.R.T. критерии. Това съкращение се използва за описание на характеристиките на добре формулираните цели и задачи, а именно те трябва да бъдат Specific (конкретни), Measurable (измерими), Attainable (постижими), Relevant (съотносими), Time-bound (ориентирани във времето)⁴¹.

На второ място, за да се увеличи вероятността Вашата интервенция да бъде ефективна за постигане на целите, трябва да приложите теоретичен (или логически) модел на своята програма. Теоретичният модел е набор от предположения, които са взаимосвързани, т.е. формират причинно-следствена верига, която обяснява как да бъдат постигнати промени в резултатите.

На трето място, трябва да определите целевата популация, като се фокусирате върху конкретни, изрични и обосновани критерии за това кой да бъде включен и кой — изключен. Определянето на целевата популация трябва да се основава на оценка на нуждите.

Четвърто, трябва да определите средата на Вашата интервенция за обучение чрез връстници, т.е. средата, в която ще се осъществява програмата.

Пето, от съществено значение има задълбоченият анализ на наличната литература или на експертните становища по темата. Трябва да се уверите, че Вашата програма за обучение чрез връстници е основана на доказателства.

И най-накрая, трябва да очертаете времева линия на своята програма, за да бъдете в състояние да наблюдавате прогреса, както и да планирате разпределението на работата и ресурсите. Полезен инструмент за определяне на времева линия е диаграмата на Гант — диаграма, която илюстрира графика на прогреса)⁴².

2.6.4. Разработване на интервенция

Етапът на разработване на интервенцията се отнася за планиране на действителните дейности във Вашата програма за обучение чрез връстници. За да бъдат постигнати целите на Вашата интервенция, искате да направите дейностите си смислени и ангажиращи за участниците. Искате също така да гарантирате, че ще създадете приятелска и добронамерена атмосфера, където отношенията се основават на взаимно уважение и сътрудничество и където многообразието и приобщаването са базови ценности.

В случай на дългосрочни интервенции програмите за обучение чрез връстници трябва да бъдат разработени по такъв начин, че всяка следваща стъпка да се основава на предходната. Въпреки това е важно да се оцени дали дългосрочното взаимодействие с участниците е изобщо възможно. В някои случаи краткосрочните интервенции могат да бъдат най-добрият избор.

Важно е на етапа на разработване на интервенцията да определите и критериите за изпълнение на програмата. В контекста на обучение чрез връстници постигането на целите на програмата често се отлага във времето. Ето защо е необходимо да се определят критерии за изпълнение на програмата на ниво резултати

или на ниво интервенция. Например, ако организирате серия от срещи, определете колко срещи може един участник да пропусне и все пак да може да завърши програмата.

2.6.5. Управление и мобилизиране на ресурси

Управлението и мобилизирането на ресурси включва няколко елемента:

1. Илюстриране на плана на програмата — трябва да начертаете план, който включва всички необходими задачи и дейности.
2. Планиране на финансите — трябва да изготвите бюджет за своята интервенция.
3. Определяне на екипа — персоналът, ангажиран във Вашата програма за обучение чрез връстници, трябва да има подходящите умения и отговорностите на всеки член на екипа трябва да бъдат ясно посочени.
4. Привличане и задържане на участници — трябва да изберете хора, които отговарят на критериите, от предварително определена целева група.
5. Подготвяне на материали за програмата — това се отнася не само за материали, които се разпространяват сред участниците (напр. ръководства, упътвания), но и за инфраструктура, необходимо оборудване и т.н.
6. Подготвяне на описание на програмата — трябва да подготвите подробно описание на програмата (включително дейности, цели и т.н.), така че съответните заинтересовани страни, включително потенциални участници, да могат да се информират за нея.

⁴⁰ For more, see, McVicar S (2012). Getting the Most From a SWOT Analysis. Keene, NH; The Hannah Grimes Center for Entrepreneurship. <https://www.hannahgrimes.com/544>

⁴¹ For more, see, McVicar S (2012). Getting the Most From a SWOT Analysis. Keene, NH; The Hannah Grimes Center for Entrepreneurship. <https://www.hannahgrimes.com/544>

⁴² For more, see, What is a Gantt Chart? <https://www.gantt.com/>

2.6.6. Предоставяне на програмата и мониторинг

Прилагането на програмата за обучение чрез връстници трябва стриктно да следва плана на програмата и да гарантира най-доброто възможно качество на дейностите. Всякакви спонтанни или непланирани промени в първоначалния план могат да доведат до застрашаване на ефективността на програмата и съответно на постигането на нейните цели.

Мониторингът трябва да бъде неразделна част от прилагането на Вашата интервенция. Непрестанно трябва да събирате и анализирате данни от процеса, за да осигурите качество.

Важно е, че мониторингът на провеждането на програмата може да разкрие нужда от допрецизиране, например, ако стане ясно, че резултатите не могат да бъдат постигнати или ако възникне проблем с отпадането на участници. Модификации трябва да се извършват само ако са необходими за поддържане на качеството на програмата или за подобряването ѝ. Те трябва да са добре обосновани и документирани и да се придържат към целите на програмата.

2.6.7. Окончателни оценки

Окончателните оценки се извършват след като програмата за обучение чрез връстници бъде изпълнена. Целта на оценката е измерване на ефективността на интервенцията, т.е. проверка в какъв обхват са постигнати поставените цели и дали са получени и някакви непредвидени (положителни или отрицателни) ефекти. Оценката може да се фокусира върху резултатите — размера на промените при участниците в контекста на целите на програмата, и върху процеса — как тези цели са постигнати.

Трябва да изберете възможно най-осъществимият план за оценка предвид Вашите ресурси и трябва да го запишете. Най-важният елемент от плана за оценка са показателите за оценка. Те трябва да бъдат ясни, измерими и информирани от целите на интервенцията.

2.6.8. Разпространение и подобряване

Окончателните оценки предоставят информация относно ефективността на интервенцията. На базата на тази информация трябва да бъде взето решение за това дали програмата да бъде прекратена, или продължена. По принцип програмите за обучение чрез връстници с доказана висока ефективност трябва да бъдат продължавани. Нещо повече, резултатите от оценката могат да служат за основа за допрецизиране на програмата с цел подобряване на нейното качество, провеждане и ефективност и т.н. Данните от мониторинга и оценката трябва да бъдат внимателно анализирани, особено ако целите на програмата не са постигнати. Във всеки случай научените уроци трябва да бъдат използвани за основа при планирането на бъдещи интервенции.

Разпространението на резултатите и евентуално на доклада от оценката на дадена интервенция е важно по няколко причини. Първо, това позволява съответните заинтересовани страни да бъдат информирани за резултатите от програмата. Второ, може да помогне за продължаването на програмата чрез нейното популяризиране сред дарители и общности. Трето, помага за увеличаване на прозрачността и може да вдъхнови други да работят с Вашата организация. Четвърто, може да увеличи нивото на интерес към програмата сред целевата популация. И накрая, може да служи като основа или вдъхновение за други обучители сред равни да развият свои собствени програми.

2.7. Развиване на умения

2.7.1. Какви умения са необходими за един човек, работещ сред равни, или за един обучител връстник?

Обучителят връстник трябва да бъде чувствителен, непредубеден, добър слушател и добър събеседник. Той трябва да бъде приет от общността и да буди доверие. Накратко, трябва да притежава добри умения за междуличностна комуникация. Обучителят връстник също така трябва да развива умения за лидерство и мотивация. Обучението чрез връстници представлява не просто обучаване на другите, то съдържа и непрестанно учене и надграждане на възможностите на обучителите връстници.

2.7.2. Привличане и подбор на хора, работещи сред равни и обучители връстници

За да бъдат добри програмите за работа с младежи и обучение чрез връстници, е много важно развиването на уменията на обучителите. Когато обмисляте кои обучители да бъдат включени, опитайте се да вземете предвид техните интереси и поле на експертиза, както и хората, с които те ще работят. Всички тези неща имат съществена роля и могат да помогнат както на учителя, така и на организациите, които прилагат програмите, да проведат по-добре своята дейност, за да осигурят по-добро разбиране сред всички участници. Ето тук техните знания и меки умения могат наистина да блеснат.

2.7.3. Меки умения

Меките умения представляват нетехническите компетентности, които влияят на начина, по който работите. С други думи, това са лични качества, включително комуникативни умения, междуличностни умения, нагласи, способност за разрешаване на проблеми, работа в екип и други. За обучението чрез връстници меките умения са съществени, тъй като обучителите връстници са в непрекъснат контакт с други хора. В този раздел ще обсъдим някои от ключовите меки умения, необходими за обучение чрез връстници.

2.7.3.1. Почтеност

Да бъдеш почтен означава да си честен и да се придържаш към строги морални принципи и етика. Да бъдеш почтен означава винаги да постъпваш правилно във всички обстоятелства. Почтеният човек не е корумпиран и отдадеността му на определени етични принципи е последователна и абсолютна. Разбира се, почтеността е по-скоро сложно понятие и умение, което комбинира няколко подчинени на него човешки качества, като:

- Честност, което означава да си открит в своите възгледи и да казваш истината. Също така означава да не се възползваш от другите, включително чрез прикриване на истинската си мотивация или подтик.
- Уважение, което означава да приемаш хората такива, каквито са, без значение на техните мнения или поведения. Уважението представлява също така разбиране на важността на личността и се отразява във възпитано отношение към хората.
- Отговорност, което означава приемане на отговорността и властта над собствените решения и действия. Да бъдеш отговорен означава да не виниш другите и да не се

оправдаваш, в случай че нещо не става така, както е планирано.

- Помощ за другите, което означава да бъдеш наясно със заобикалящите те и да си готов да посрещнеш техните нужди, които забелязваш, включително в ситуации, в които се налага да промениш своите планове, за да удовлетвориш нуждите на другите.

2.7.3.2. Комуникативни умения

Комуникативните умения са съществени във всяка ситуация, в която има взаимодействие с други хора. Комуникацията е двупосочна улица, тя обхваща споделянето на частица информация от един човек и получаването ѝ от друг човек, като и двамата са еднакво важни.

Комуникативните умения обхващат три основни категории: вербална комуникация, невербална комуникация и умения за слушане. Те са взаимосвързани, което означава, че на практика не могат да бъдат напълно отделени едни от други.

Вербална комуникация означава просто използването на думи за предаване на информация към другите. Да се говори ефикасно означава да се подбират подходящите думи спрямо различния контекст и различната аудитория (напр. на парти в сравнение с конференция), да се контролира начинът на говорене (напр. нивото на ангажираност, въодушевление, интерес) и да се подкрепя посланието с невербална комуникация. Активното слушане също е съществен елемент от ефективната вербална комуникация.

Ефективността на вербалната комуникация може да бъде подобрена чрез прилагане на различни техники, например:

Подсилване, което означава потвърждаване и се отнася към употребата на окуражителни думи и подкрепата им с невербална комуникация, напр. кимане, поддържане на контакт с

очи, наличие на положително и предразполагащо изражение на лицето.

Отразяване, което се отнася за активно и истинско слушане на човека, с когото комуникирате, както и парафразиране на неговите думи, изразяване на неговите послания и чувства със свои думи.

Изясняване, което се отнася за неосъдително разпитване на човека, с когото комуникирате, и споделяне на същността на неговото послание (както го разбирате) обратно с него.

Разпитване, което се отнася за начина, по който придобивате информация от човека, с когото комуникирате. Разпитването може да бъде полезно при започване на разговор и изразяване на искрен интерес към някого.

Невербалната комуникация е част от комуникацията, която не се основава на употребата на думи. Тя включва изпращане на ясни послания чрез физическа близост, поза, език на тялото (жестове), докосване, лицеви изразения, погледи, височина и тон на езика и т.н. Тези послания могат да имат много функции: например, могат да помогнат, като повторят, акцентират, допълнят или дори заместят вербалната комуникация. В резултат на това чрез невербална комуникация можете да покажете интерес или загриженост, да изградите доверие или да изразите чувства и намерения. От друга страна, особено в случаите, когато невербалната комуникация противоречи на съдържанието на вербалната, в резултат може да възникне подозрителност, липса на доверие, увеличено емоционално разстояние и друго подкопаване на взаимоотношенията.

Невербалната комуникация е по-сложна от вербалната. Първо, тя е често несъзнателна, което може да доведе до неволно изпращане на послания. Второ, значението ѝ е по-мъгляво, зависи в голяма степен от контекста, участващите хора и културата. И накрая, много е трудно да се интерпретира единична проява на невербална комуникация изолирано, тъй като всяко изражение или жест е неразделен елемент от по-голяма цялост, заедно с другите както невербални, така и вербални послания.

Слушането е съществено умение в комуникацията, което не трябва да бъде бъркано просто с чуване на това, което е казано. Има няколко типа слушане, например: информационно, избирателно, изчерпателно, емпатично и т.н.

От гледна точка на обучението чрез връстници най-важно е умението, наречено „активно слушане“. Активно слушане означава съзнателно и цялостно фокусиране върху лицето, което говори, разбиране и преосмисляне на посланията му и съответно предоставяне на обмислен и значещ отговор. Активното слушане се характеризира с неосъдително отношение, търпение, вербални и невербални изрази на ангажираност, задаване на въпроси, отразяване, изясняване и обобщаване. Активното слушане помага за придобиване на информация, изграждане и развиване на отношения, сближаване с другите, по-добро разбиране на нещата, идентифициране и разрешаване на проблеми и много други.

2.7.3.3. Междуличностни умения

Междуличностните умения са набор от умения, необходими за взаимодействие с другите, както индивидуално, така и в група. Те са свързани с емоционалната интелигентност (EQ — коефициент на емоционална интелигентност) за разлика от техническите умения (напр. умения за анализ на данни, изчислителни умения), които са свързани с IQ — коефициент на интелигентност. Нивото на междуличностните умения може в известна степен да зависи от личността и инстинкта, ето защо за едни хора се смята, че по-лесно им идва отвътре да общуват с хората, а за други — по-трудно. Междуличностните умения може да се учат, но въпреки това процесът на учене изисква практика, която идва от взаимодействието с други хора, а не от учебниците.

Някои от междуличностните умения, съществени за работата при обучение сред равни, включват: познание за себе си и другите,

емпатия, умения за управление и разрешаване на конфликти, конструктивна критика, умения за мотивиране и умения за работа в екип. При работата с връстници е важно и Вашата нагласа спрямо другите да бъде добронамерена и приветлива. Човек, който е добър в работата с връстници, е някой, който се интересува от другите, търпелив е с тях, уважава всички, чувствителен е и създава усещане за комфорт при нужда.

2.7.3.4. Разрешаване на проблеми

Разрешаването на проблеми е процес, състоящ се от следните предварително зададени или спонтанни методи за намиране на решения на възникнали проблеми и предизвикателства. Включва няколко стъпки:

1. Идентифициране на проблема
2. Анализирание на проблема
3. Описване на проблема
4. Търсене на причината (причините) за проблема
5. Развиване на идеи за възможни решения
6. Оценяване на решенията
7. Избиране на решение и прилагането му
8. Оценка на резултатите

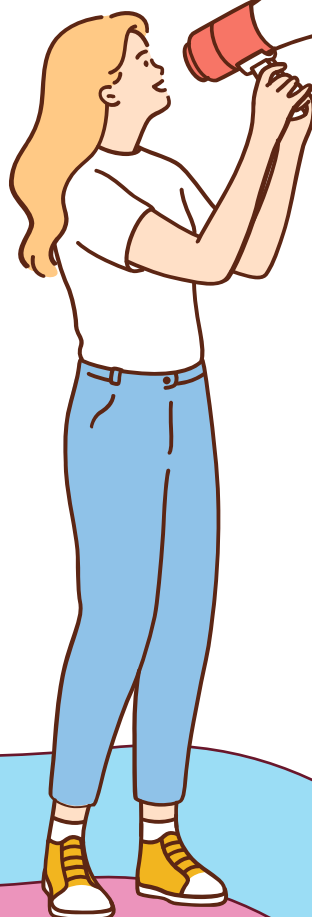
Уменията за разрешаване на проблеми позволяват да се намери бързо и ефикасно решение на проблемите, които възникват. Така че базовите умения, които са полезни в този контекст, включват: аналитично мислене, умения за осъществяване на проучвания, креативност, умения за вземане на решения и комуникативни умения.

Наличието на умения за разрешаване на проблеми ни позволява в по-голяма степен да контролираме средата си.

2.7.4. Правила и задължения на хората, работещи с връстници, и учителите връстници

При разработването на програма за обучение чрез връстници е необходимо да се създадат правила, които ясно да определят обхвата на работата и да насочват учителите връстници. Такъв набор от правила не само предоставя етична рамка за работа, но и служи за защита и на двете страни — и на връстника, и на лицето, което взема участие в процеса — от прекриване на някои граници. Това е много важно, тъй като става дума за теми, свързани с психично здраве, благосъстояние и избор на по-здравословни модели на живот, всяка от които може да повлияе негативно в резултат на необмислени действия.

Много организации разработват етичен кодекс от самото начало на програмата, за да улеснят разбирането от страна на хората, работещи с връстници, на техните роли, отговорности и правила. Въз основа на етичните стандарти при прилагането на програма за обучение чрез връстници по-долу сме посочили набор от принципи заедно с обяснение защо са толкова важни и как да се прилагат в работата.



Избягване на заповедните форми и злоупотребата с власт

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Отговорност на хората, работещи с връстници, е да предадат своето знание и умения по начин, който създава здравословни ролеви модели и повишава знанията на младите хора. Хората, работещи с връстници, трябва да правят това така, че да не се възползват от своята позиция спрямо другите.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

При обучаване на хора, работещи с връстници, се уверете, че те са способни да предават знания, без да възприемат заповедническа нравоучителна роля. Хората, работещи с връстници, са водачи, ментори — те показват пътя, а не раздават заповеди. Уважението към избора на хората допринася за изграждане на усещане за лична ефективност и това позволява съзнателно извършване на по-здравословен избор.

Обучението чрез връстници има определен обхват

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Работата с връстници е добър метод за обръщане на внимание на много проблеми, с които се сблъскват младите хора, но е важно да се помни, че всеки има своята индивидуална ситуация. Понякога груповите обучения не са достатъчни за промяна на нагласите — лицето може да се нуждае от индивидуално внимание. Хората, работещи с връстници, трябва да имат ясно дефинирана система за пренасочване в зависимост от идентифицираните проблеми.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

Установете ясна система за пренасочване за хората, които трябва да бъдат пренасочени към подходящите професионалисти. Това е особено важно в контекста на обучението, свързано с наркотици — може да има случаи, в които участниците в програмата съобщават за проблеми или опасения, свързани с употребата на вещества от тях самите или от техни приятели. Учителите връстници трябва да бъдат подготвени за тази възможност и да знаят къде да намерят най-близката здравна услуга, лекари и професионалисти.

Определяне на лични граници

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Помнете, че другите хора не са длъжни да споделят своите преживявания или проблеми — уважавайте това. Също така бъдете честни със себе си — вие също не сте длъжни да споделяте определени преживявания.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

Уверете се, че атмосферата е благоприятна за обсъждане на чувствителни теми свободно и осигурете дейността да се извършва с уважение към границите на участниците.

Уважение към многообразието сред участниците

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Програмите за връстници трябва да бъдат разработени и прилагани по начин, който взема предвид и уважава многообразието сред участниците – отношението към всички трябва да бъде еднакво, независимо от пола, сексуалната ориентация, езика, произхода или културата, в която участниците са израснали.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

При разработване и прилагане на програмата се уверете, че дейностите вземат предвид нуждите на различни групи млади хора — уверете се, че програмата е разработена така, че да бъде приобщаваща. Помислете къде и как да изпълнявате програмата, за да я направите достъпна, и какъв език да използвате, за да не изключите никого.

Обсъдете проблемите с предразсъдъците със своите хора, работещи с връстници — откъде произтичат и как да се предотвратят?

Осигуряване на достъп до актуална, основана на доказателства и безпристрастна информация

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Винаги предоставяйте честна, точна информация. Това е особено важно за обучението, свързано с наркотици. В съвременния свят с интернет младите хора са в състояние да проверят цялата информация, която получават, много бързо. Криенето или изкривяването на факти може да бъде разкрито по време на дейностите и участниците ще приемат, че обучителите връстници не заслужават доверие.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

Уверете се, че познанията, с които разполагат хората, работещи с връстници, са актуални, осигурете им редовни обучения.

Защита на поверителността на повдигнатите теми

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Поради чувствителната природа на съдържанието, разкривано по време на дейностите, то не трябва да бъде споделяно навън. Уверете се, че хората, работещи с връстници, са лица, които заслужават доверие и които ще спазват поверителността на информацията, която им е споделена. Това е особено важно при работа с такива чувствителни теми като употребата на вещества.

ЗАБЕЛЕЖКА:

Изключение от правилото за поверителност може да настъпи, ако има опасения, че здравето или животът на участника могат да бъдат в риск.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

Хората, работещи с връстници, трябва да бъдат обучени да могат да създават атмосфера на доверие и поверителност по време на дейностите. Осигуряването на такава атмосфера позволява на участниците да се отпуснат и активно да участват в процеса, което е много важно, за да бъде едно обучение, свързано с наркотици, ефикасно.

Уважение към всички ценности

ЗА ХОРА, РАБОТЕЩИ С ВРЪСТНИЦИ:

Присъща характеристика на човек, който е добър в работата с връстници, е да бъде непредубеден.

Хората, работещи с връстници, трябва да бъдат наясно, че тяхната роля е да популяризират определени ценности, но не и да ги налагат.

КАК ДА СЕ ПРИЛАГА:

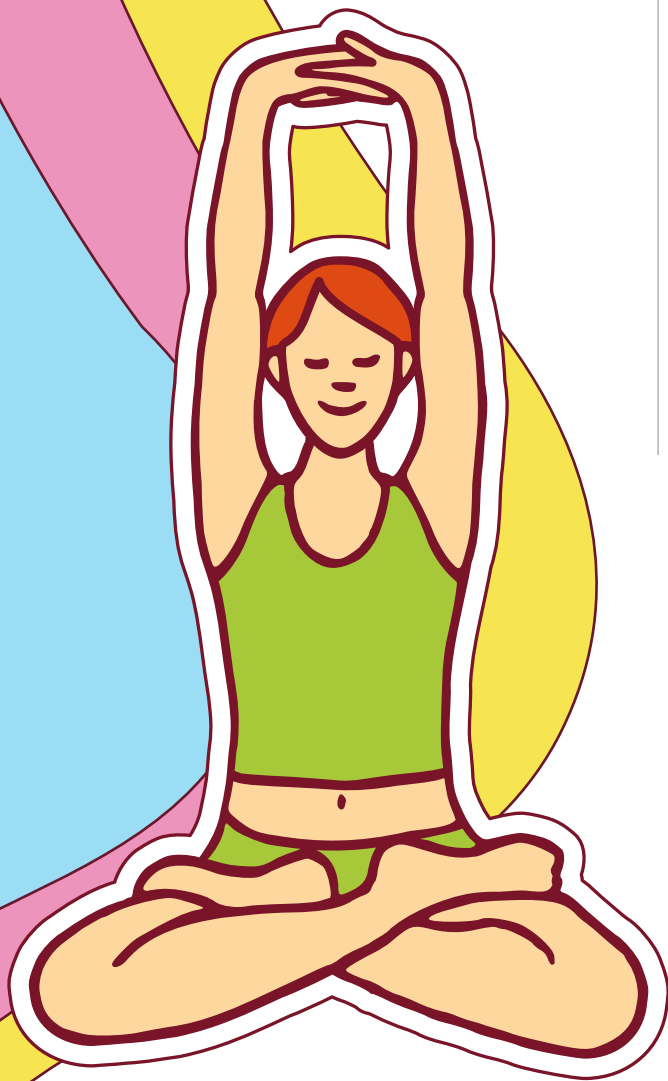
Важен аспект е хората, работещи с връстници, да разполагат със способността ясно да дефинират собствените си ценности и да зачитат ценностите на другите.

2.8. Пренасочване и консултация

Докато прилагате дейности с връстници, може да попаднете в ситуация, в която Вашата експертиза не е достатъчна за нуждите на даден човек и са необходими по-специализирани услуги. Следователно е важно да се изградят и поддържат връзки с организации и институции, които предоставят съответната подкрепа. В контекста на употребата на наркотици от първостепенно значение са консултацията, намаляването на вредите и услугите за лечение. Трябва да сте запознати с начините, по които работят конкретните услуги, например, достъпни ли са за непълнолетни лица? Нископрагови или високопрагови са? За тях необходима ли е здравна/социална осигуровка?

Има няколко стъпки, които трябва да следвате, за да осигурите подходящо пренасочване:

1. Събиране на информация за проблема — помолете човека да Ви го опише
2. Подкрепа за съответния човек при вземането на решение от какво има нужда и какво иска
3. Представяне на възможностите, предоставяне на информация за всяка от опциите
4. Съвместен избор на най-добрия вариант⁴³.



⁴³ Например прочетете повече относно пренасочванията и системата за пренасочване в: Office of Adolescent Health (2020). Referrals and Linkages to Youth-Friendly Health Care Services. Washington, D.C.; US Department of Health and Human Services. https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2020-07/referrals_and_linkages_to_youth_friendly_health_care.pdf

2.9. Грижа за себе си

Когато работите като консултант или учител, от съществена важност е да се грижите за собственото си благополучие. Не можете да помагате или подкрепяте другите ефективно, ако Вие самите не сте в най-добрата си форма. Грижата за себе си се отнася за набора от дейности и практики, с които се занимаваме редовно, за да намалим нивото на стрес и да подобрим психическото и емоционалното си състояние.

При обучението чрез връстници, както бе обсъдено по-рано в настоящото ръководство, е от изключителна важност да бъдете откровени с другите, да сте чувствителни и емпатични. Тези нагласи обаче най-вероятно ще доведат до ситуация, в която Вие преживявате трудностите и евентуално предизвикателните емоционални състояния на хората, с които общувате. Много трудна задача е да се открие балансът между проявяването на внимание и чувство на емпатия към връстниците и същевременно запазване на силна връзка със себе

си и собствените си преживявания, без да позволявате на Вашата работа, свързана с обучение чрез връстници, да надделее над Вашия живот и психично равновесие.

Какво може да се направи, за да се осигури този баланс?

Преди всичко трябва да сте непредубедени по отношение на предупредителните сигнали, които могат да се появят. Това означава, че трябва да сте нащрек за стресови преживявания, тревоги или претоварвания и да не ги отричате или игнорирате. Напротив, Вие трябва да обсъждате, колкото е възможно, предизвикателните ситуации или чувства със своите колеги, супервайзъри или приятели. Стресът, тревожността и бърнаутът са най-често срещаните проблеми, които могат да възникнат при работа, свързана с обучение чрез връстници. За да оцените своето благосъстояние, можете да използвате достъпни онлайн безплатни инструменти (напр. самостоятелен тест за бърнаут, самостоятелен тест за тревожност, самостоятелен тест за стрес). Помнете обаче, че тези тестове не могат да заместят подходяща професионална диагноза и се отнасят към тях с известни резерви.

Едно от най-честите предизвикателства, но и много важна практика за следване, е да не носите работата си вкъщи. Трябва да се уверите, че съществуват поставени ясни граници във взаимоотношенията с Вашите връстници и че имате пространство за собствения си личен живот. Също така има много дейности, достъпни за пречистване на съзнанието: от разпускане с колеги до практикуване на спорт, медитация или просто слушане на музика. Полезни са и редовните сесии за супервизия в рамките на организацията⁴⁴.



⁴⁴ Можете да намерите някои примери за дейности и упражнения за грижа за себе си в: School of Social Work. Self-Care Exercises and Activities. Buffalo, NY; University at Buffalo, undated. <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/self-care-assessments-exercises/exercises-and-activities.html>