Lista de verificação (check-list) RECOLLECT para Recovery Colleges

Observe que a lista de verificação RECOLLECT é protegida por direitos autorais e não deve ser alterada sem permissão.

Mais informações: researchintorecovery.com/recollect

VERSÃO DO ESTUDANTE

Por favor, preencha esta versão se você for um estudante do Recovery College que também usa (ou usou nos últimos dois anos) serviços de saúde mental.

DESCRIÇÃO
Esta lista de verificação foi desenvolvida para avaliar o quão próximo o seu Recovery College está para nossa melhor compreensão de um Recovery College ideal, a fim de ajudar no desenvolvimento futuro. É uma ferramenta que se destina a ajudá-lo a desenvolver ainda mais o seu Recovery College, incentivando-o a refletir sobre os pontos fortes atuais e as áreas de desenvolvimento do seu Recovery College. Esta lista não produz uma pontuação numérica. Existem três versões da Lista de Verificação: uma para estudantes, uma para os facilitadores pares e uma para os gestores do Recovery College. Esta é a versão do estudante. Reconhecemos como os Recovery Colleges são coproduzidos e co-ministrados e, portanto, você pode optar por usar qualquer versão da Lista de Verificação em equipe. No entanto, apenas a versão do Gerente do Recovery College inclui a Parte 2 que caracteriza cinco componentes adicionais dos Recovery Colleges.
INSTRUÇÕES
As páginas a seguir listam sete dimensões principais de um Recovery College. Para cada dimensão, há três afirmações que descrevem um Recovery College que está no início do seu desenvolvimento (**VERMELHO**), fazendo bons progressos (**AMARELO**) e correspondendo ao nosso melhor entendimento de um padrão ideal de um Recovery College (**VERDE**). Para cada dimensão, MARQUE a afirmação que melhor corresponde à sua própria visão e experiência do seu Recovery College.

1. **Valorizar a igualdade**: As contribuições e os bens dos estudantes, facilitadores (pares, profissionais de saúde mental e externos) e outros membros da equipe são igualmente valorizados. Ninguém é julgado ou tratado de forma diferente devido à sua origem ou dificuldades de saúde mental.

VERMELHO	AMARELO	VERDE
( ) Sou tratado como um paciente. Sinto-me como um "paciente" neste projeto: julgado e tratado de forma diferente por causa das minhas dificuldades de saúde mental. Não sinto que a minha voz seja valorizada durante os cursos e não me sinto respeitado pelos formadores e outros funcionários.	**( ) Sou bem-vindo, mas ocasionalmente ainda me sinto tratado de forma diferente.** Sinto-me acolhido neste projeto e não me sinto discriminado. Há uma importante diferença em meu relacionamento com a equipe deste projeto e com outros estudantes. Ocasionalmente, sinto-me excluído pela equipe ou acho que é difícil conversar demais membrosmente com eles quando estão ocupados.	**( ) Sou tratado com respeito e minhas opiniões são valorizadas.** Sou acolhido como pessoa e não como paciente. Sou tratado com respeito e dignidade. Sinto que a minha voz e pontos de vista são tão valiosos como os de todos os outros (estudantes, facilitadores e outros membros da equipe). Os facilitadores demonstram paciência e compreensão dos meus valores e singularidade.
Comentários (opcional)		

2. **Aprendizagem**: Este projeto segue uma abordagem de educação de jovens e adultos em que estudantes e facilitadores colaboram e aprendem uns com os outros através do partilhamento de experiências, conhecimentos e competências. Os estudantes têm responsabilidade pela sua aprendizagem e participação e aprendem através de exercícios interativos e reflexivos. Os estudantes ganham autoconsciência, compreensão de suas dificuldades e habilidades práticas e relevantes de autogestão. Os estudantes escolhem os cursos que melhor atendem aos seus interesses e desejos.

VERMELHO	AMARELO	VERDE
( ) Eu recebo informações em vez de participar ativamente ou compartilhar minhas próprias ideias. Tenho uma experiência de aprendizagem passiva onde sou "ensinado" e recebo informações em vez de aprender ativamente. Não sou convidado a "envolver-me", por exemplo, partilhando a minha experiência/ideias ou participando em exercícios de grupo. Não sinto que haja diálogo entre os estudantes para que possamos aprender uns com os outros. O que aprendo não é particularmente relevante para mim ou útil para autogerir as minhas dificuldades.	**( ) Ocasionalmente contribuo com minhas ideias, mas não aprendo com os outros estudantes.** Aprendo com os Facilitadores Pares e "profissionais". No entanto, os estudantes são apenas ocasionalmente convidados a contribuir com as suas experiências e ideias e, por isso, não têm muitas oportunidades de aprender uns com os outros. A aprendizagem poderia ser mais interativa e todos mais envolvidos. Valorizo o conhecimento que adquiro, mas não aprendo necessariamente competências práticas que possa utilizar para me ajudar na vida cotidiana.	**( ) Sinto-me totalmente envolvido no aprendizado e minhas ideias são valorizadas por todos.** Aprendo com os outros estudantes, Facilitadores Pares e "profissionais". Acredito que todos os formadores são habilidosos em partilhar o seu conhecimento e experiência de uma forma educativa. Tenho experiência de aprendizagem ativa e colaborativa. Tenho muito tempo para falar. Minha experiência e ideias são convidadas e valorizadas, e todos os estudantes aprendem uns com os outros. As coisas que aprendo são relevantes, práticas e me permitem autogerir melhor minha vida.
Comentários (opcional)		

3. **Adaptado ao aluno**: este projeto não oferece uma experiência única para todos. As necessidades individuais dos estudantes são ativamente questionadas e atendidas durante os cursos (por exemplo, apostilas personalizadas, textos traduzidos, materiais adaptados para dificuldades de aprendizagem). Suas necessidades fora do curso também são atendidas (por exemplo, serviço de apoio, ajuda com transporte e planos de aprendizagem individuais).

VERMELHO	AMARELO	VERDE
( ) Não recebo suporte para minhas necessidades pessoais. Recebo o mesmo nível de apoio que todos os outros, durante e fora das aulas. Os funcionários não perguntam ativamente nem facilitam a expressão das minhas necessidades pessoais, ou não atendem às minhas necessidades quando estão diante delas.	**( ) Recebo algum apoio para necessidades pessoais, mas não tanto quanto eu gostaria.** Tenho oportunidades de expressar as minhas necessidades individuais, mas recebo apenas apoio moderado para elas. Recebo alguns materiais de aprendizagem e ferramentas de autogestão personalizados para o meu próprio desenvolvimento, mas não são suficientes para minhas necessidades."	**( ) Recebo muito apoio para minhas necessidades pessoais.** Este projeto é muito acolhedor e recebo muito suporte individualizado se precisar. Recebo uma variedade de materiais e recursos de aprendizagem personalizados para levar para casa e guardar.
Comentários (opcional)		

4. **Coprodução deste projeto**: Pessoas com experiência vivida (facilitadores pares e estudantes) são reunidas com profissionais e especialistas no assunto para planejar e implementar todos os aspectos deste projeto. Isto inclui a tomada de decisões colaborativa sobre os planos de ensino, os cursos, políticas deste projeto, recrutamento de demais membros, publicidade, etc., bem como a concepção e entrega conjunta de todos os cursos por um facilitador par e outro especialista no assunto.

VERMELHO	AMARELO	VERDE
( ) Apenas alguns dos cursos que participo são ministrados por um facilitador par e por outra pessoa. Não sou solicitado a estar envolvido na tomada de decisões sobre a administração deste projeto. Também não sou questionado sobre o conteúdo dos cursos e não sou ativamente convidado a dar minha opinião no final dos cursos.	**( ) A maioria ou todos os cursos que participo são ministrados por um facilitador par e outra pessoa. Ocasionalmente, estou envolvido em decisões sobre o funcionamento deste projeto.** Também sou solicitado a dar minha opinião ao final dos cursos. Ocasionalmente, sou convidado para ajudar a tomar decisões sobre a concepção e funcionamento deste projeto (ajudando a conceber o plano de ensino, decidir sobre novos cursos etc.).	**( ) Todos os cursos que participo são ministrados por um facilitador par e outra pessoa. Posso estar regularmente envolvido na definição de como este projeto é administrado.** Também estou plenamente consciente de uma série de maneiras pelas quais posso me envolver na tomada de decisões da faculdade e sinto que as minhas opiniões são tão importantes quanto as opiniões dos demais membros da equipe.
Comentários (opcional)		

5. **Conexões sociais**: Tanto a cultura quanto o ambiente físico deste projeto proporcionam aos estudantes oportunidades de desenvolver conexões com outras pessoas. O espaço de aprendizagem é descontraído, por ex. disposição das cadeiras em roda, acesso a instalações para bebidas, espaços partilhados para convívio. A equipe reconhece e atende às necessidades sociais dos estudantes, por ex. organização de exercícios e intervalos para bate-papo, troca de experiências e desenvolvimento de amizades.

VERMELHO	AMARELO	VERDE
( ) Este projeto parece uma clínica e não há instalações para relaxar e socializar. A atmosfera deste projeto e das salas de aula parece uma clínica. Os cursos são focados no aprendizado, em vez de incluir tempo para os estudantes conversarem e se conhecerem. Não há instalações para os estudantes relaxarem e socializarem.	**( ) Este projeto parece acolhedor. Alguns locais de cursos oferecem instalações para relaxar e socializar e há tempo, nos cursos, para nos conhecermos.** Há tempo, durante os cursos, para conhecer outros estudantes. Sempre que possível, temos a oportunidade de socializar e partilhar as nossas experiências (por exemplo, exercícios para descontrair, pausas para o café).	**( ) Este projeto é tranquilo e tenho tempo para conhecer outros estudantes durante os cursos e quando uso outras instalações deste projeto (por exemplo, área de descanso).** Este projeto e os cursos são organizados de forma que eu tenha tempo e espaço para conhecer outros estudantes e fazer amigos. Este projeto oferece instalações para socialização, como um café ou área de lanches e descanso.
Comentários (opcional)		

6. **Cultura na comunidade:** Este projeto envolve-se com organizações comunitárias (por exemplo, instituições de caridade de saúde mental, grupos artísticos/desportivos) e instituições de educação continuada para co-produzir cursos relevantes. Este projeto fornece aos estudantes informações, apostilas e eventos que apoiam o caminho deles em atividades, papéis, relacionamentos e apoio valiosos na comunidade.

VERMELHO	AMARELO	VERDE
( ) Nenhum curso é ministrado por organizações comunitárias. Este projeto não oferece nenhuma orientação sobre como me envolver ou ser apoiado por organizações da comunidade. Não tive a oportunidade de participar de nenhum curso de ministrado por organizações comunitárias. Não fui encaminhado para organizações comunitárias relevantes para apoio ou envolvimento ativo.	**( ) Alguns cursos são ministrados por organizações comunitárias e fui encaminhado a organizações comunitárias para apoio ou atividades.** Participei de um ou mais cursos ministrados por organizações comunitárias. Fui encaminhado para organizações comunitárias relevantes para apoio ou para me envolver em atividades, mas não estou plenamente informado sobre oportunidades formais de passar deste projeto para participar de uma organização comunitária, como o voluntariado.	**( ) Muitos cursos são ministrados por organizações comunitárias e estou ciente de como posso ser apoiado para passar deste projeto para uma organização comunitária para apoio ou atividade contínua.** Participo de vários cursos ministrados por organizações comunitárias e tenho acesso claro a caminhos que este projeto oferece para uma organização comunitária para apoio contínuo ou como voluntário ou outra função.
Comentários (opcional)		

7. **Compromisso com o *Recovery* (Recuperação demais membros**): a equipe deste projeto fala com convicção e entusiasmo sobre o serviço e se dedica ao recovery dos estudantes. Há uma energia positiva neste projeto e nas suas atividades, baseada em valores partilhados sobre os princípios de recovery nos quais este projeto se baseia.

VERMELHO	AMARELO	VERDE
( ) Os membros da equipe são educados, mas não são excessivamente entusiasmados pelo *recovery*. Sinto que os funcionários são educados, mas não são excessivamente envolvidos ou engajados, seja pelos cursos ou pelo meu processo de *recovery*.	**( ) Os membros da equipe estão entusiasmados com o *recovery*.** Sinto que o demais membros está entusiasmado e empenhado, mas não mais do que o demais membros de outros serviços de saúde mental que utilizo. A equipe deste projeto pode estar apaixonada pelo conteúdo do curso, mas não pelo meu processo de *recovery*.	**( ) A equipe é entusiasmada e dedicada ao *recovery*.** Sinto que a equipe é apaixonada, inspiradora e dedicada ao *recovery* e a este projeto. Mais do que em outros serviços de saúde mental que utilizo, os funcionários acreditam no que estão fazendo. A equipe se preocupa e vai além.
Comentários (opcional)		