



EU-PROMENS

Pracovný zošit pre účastníkov POKROČILÉ ŠKOLENIE

ROZVOJ KAPACÍT V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA: PROGRAM
MULTIDISCIPLINÁRNEHO ŠKOLENIA

november 2025

Obsah

Introduction	3
What is the EU Comprehensive approach to mental health?.....	3
Cross-Sectoral Mental Health Competencies Framework.....	3
Multidisciplinary Advanced Training	6
Aim of the Advanced Training.	6
Objectives of the Advanced Training.....	6
About this workbook.....	7
Training details	9
Training Structure & Daily Schedule.....	9
Training Methods & Format	9
Training Resources & Materials.....	9
Assessment & Certification	9
Collecting feedback from training participants.....	9
Dissemination of knowledge to colleagues upon participants' return to their working environments	10
Advanced Training Modules.....	14
Day 1.....	14
Selective Modules for the Advanced Training.....	21
Annexes	30
Annex 1: Competency-based guiding questions	30
Annex 2: Recommended Literature	55

Zoznam obrázkov

Figure 1 Pyramid of Cross-Sectoral Mental Health Competencies	4
---	---

Úvod

Európsky program pre výmenu informácií, vytváranie sietí a schopností v oblasti duševného zdravia (EU-PROMENS) je program na rozvoj kapacít v oblasti duševného zdravia, ktorý má za cieľ poskytovať odborné školenie a výmenu informácií medzi odborníkmi pracujúcimi v rôznych sektoroch zaoberajúcich sa duševným zdravím. V tejto etape sa projekt nachádza v pilotnej fáze programu multidisciplinárneho školenia odbornej prípravy zameraného na posilnenie kompetencií odborníkov. Na základe rozsiahleho hodnotenia potrieb tím EU-PROMENS vypracoval medzisektorový rámec kompetencií v oblasti duševného zdravia, ktorý podporuje komplexný prístup k budovaniu kapacít a rozvoju pracovnej sily. Tento rámec slúži ako základ pre multidisciplinárne školenie, ktoré pozostáva z dvojdnového základného školenia a jednodňového pokročilého školenia a je zosúladený s kompetenciami, v ktorých budú rôzni cieľoví odborníci školení. Tento pracovný zošit pre účastníkov sa týka pokročilého školenia (1 deň) a najprv približuje rámec a kompetencie, potom opisuje ciele a následne poskytuje podrobnosti o štruktúre školenia a moduloch.

Aký je komplexný prístup EÚ k duševnému zdraviu?

Európsky komplexný prístup k duševnému zdraviu, ktorý sa začal uplatňovať v júni 2023, podporuje medzisektorovú, inkluzívnu stratégiu, ktorej prioritou je prevencia, včasná intervencia a rovnaký prístup k prevencii a starostlivosti. Podporuje zraniteľné skupiny, pohodu na pracovisku a duševné zdravie mládeže a zároveň podporuje inovácie a medzinárodnú spoluprácu. V celosvetovom meradle sa EÚ snaží integrovať duševné zdravie do medzinárodných zdravotníckych opatrení, najmä v krízových situáciách. Celkovo tento prístup predstavuje multidisciplinárny, inkluzívny rámec na riešenie rastúcich problémov duševného zdravia v Európe prostredníctvom koordinovanej prevencie, starostlivosti a systémovej podpory. Programy, ako je EU-PROMENS, zvyšujú schopnosti a zdieľanie vedomostí s cieľom riešiť problémy duševného zdravia v celej Európskej únii. Program multidisciplinárneho školenia tak konkrétnym a komplexným spôsobom podporuje tieto snahy od základnej až po úroveň zásad pre pracovníkov cieľových skupín.

Medzisektorový rámec kompetencií v oblasti duševného zdravia

Multidisciplinárne školenie je vyvinuté na základe medzisektorového rámca kompetencií v oblasti duševného zdravia (obrázok 1), ktorý zjednocuje kľúčové kompetencie zo sektorov zdravotníctva, sociálnej práce, justície a vzdelávania. Vypracované na základe prieskumov a rozhovorov zdôrazňuje základné, spoločné kompetencie odborníkov na podporu duševného zdravia. Tento multidisciplinárny rámec dopĺňa existujúce sektorové modely a podporuje holistickú starostlivosť, včasnú intervenciu a zotavenie osôb s psychosociálnym znevýhodnením.

Rámec medzisektorovej pyramídy kompetencií v oblasti duševného zdravia načrtáva základné kompetencie pre každého odborníka, ktorý sa podieľa na starostlivosti o duševné zdravie alebo na akejkoľvek inej relevantnej službe v oblasti vzdelávania, zadržiavania mladistvých, sociálnej práce a zdravotníctva. Jeho štruktúra má tri kľúčové oblasti:

Vrstva 1: Základné kompetencie v oblasti duševného zdravia

Je relevantná pre všetkých odborníkov, aj keď sa nešpecializujú na duševné zdravie, a zahŕňa základné vedomosti a schopnosti na podporu duševnej pohody.

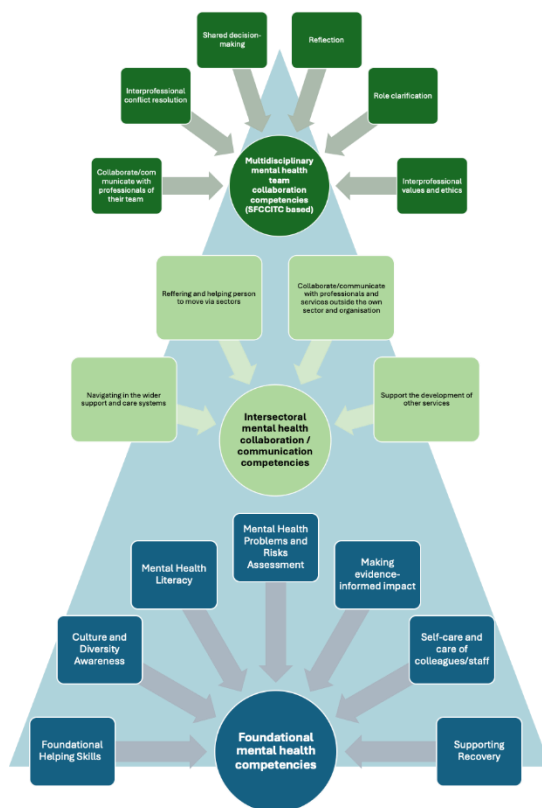
Vrstva 2: Medzisektorová spolupráca a komunikácia v oblasti duševného zdravia

Je nevyhnutná pre odborníkov v sektoroch, ktoré majú vplyv na duševné zdravie (napr. vzdelávanie, sociálne služby, zdravotníctvo). Zameriava sa na efektívnu komunikáciu a spoluprácu v kontexte duševného zdravia.

Vrstva 3: Kompetencie pre spoluprácu v multidisciplinárnom tíme

Je potrebná pre odborníkov pracujúcich v rámci špecializovaných tímov pre duševné zdravie. Zdôrazňuje tímovú prácu, koordináciu a integrované prístupy k starostlivosti.

Tento rámec zabezpečuje, aby si odborníci z rôznych sektorov osvojili potrebné kompetencie, ktoré im umožnia účinne prispievať k podpore a starostlivosti o duševné zdravie.



Obrázok 1 Pyramída medzisektorového rámca kompetencií v oblasti duševného zdravia¹

Nižšie je uvedený podrobný opis každej oblasti a jej kompetencií:

1. Základné kompetencie v oblasti duševného zdravia

- Základné schopnosti pomáhať²:** Odborníci majú schopnosti v oblasti neverbálnej komunikácie, aktívneho počúvania, empatie, deeskalácie, efektívnej verbálnej komunikácie o duševnom zdraví a pohode, vysvetľovania dôvernosti a budovania vzťahu.
- Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti:** Odborníci preukazujú citlivosť voči kultúrnej, vekovej, rodovej rozmanitosti a iným sociálnym a demografickým faktorom, rešpektujú individuálne rozdiely a uplatňujú prístup založený na ľudských právach a zameraný na osobu, ktorý prispôsobuje služby potrebám klienta.
- Gramotnosť v oblasti duševného zdravia:** Odborníci rozumejú celkovým koncepciám duševného zdravia, faktorom, ktoré prispievajú k problémom s duševným zdravím (rizikové faktory), a faktorom, ktoré nás udržuju v dobrom stave (ochranné faktory), ich vplyvu na život a úlohe včasného a vhodného odporúčania a podpory.
- Problémy duševného zdravia a hodnotenie rizík:** Odborníci dokážu identifikovať otázky duševného zdravia, posúdiť celkové potreby klienta, faktory, ktoré prispievajú k jeho problémom s duševným zdravím (t. j. okrem iného finančný stres, sociálne a vzťahové problémy, bývanie), identifikovať príznaky problémov s duševným zdravím a posúdiť súvisiace riziká, vrátane zvýšenej zraniteľnosti, poškodenia iných, sebapoškodenia alebo samovraždy.

¹ SFCCITC - Sunnybrookov rámec základných kompetencií pre medziodborovú tímovú spoluprácu

² WHO-UNICEF EQUIP (<https://equipcompetency.org/>)

5. **Vplyv založený na dôkazoch:** Odborníci poskytujú psychoedukáciu, psychologickú podporu založenú na dôkazoch a aktivity na podporu duševného zdravia s cieľom posilniť schopnosť klienta vytvárať a zvládať udržateľné sociálne vzťahy, vytvárať bezpečné a ochranné prostredia, ktoré podporujú emocionálnu, duševnú a fyzickú pohodu, rozvíjať pozitívne a zdravé stratégie zvládania pri konfrontácii so životnými výzvami, ovplyvňovať negatívne sociálne normy a znížiť stigmatizáciu.
6. **Starostlivosť o seba a o kolegov:** Odborníci sa starajú o seba, aby chránili svoje duševné zdravie a pohodu, predchádzali vyhoreniu a vedeli, ako podporiť svojich kolegov rozpoznaním a riešením stresu na pracovisku a problémov duševného zdravia.
7. **Podpora zotavenia:** Odborníci zaujímajú ľudskoprávny prístup a rešpektujúci postoj k osobám s duševnými problémami. Prostredníctvom prístupu zameraného na osobu sa odborníci holisticky učia o súčasnom stave klienta, jeho návykoch, výzvach, sociálnej sieti a predchádzajúcej histórii stratégií zvládania, podporujú ho pri identifikácii negatívnych stratégií zvládania a ich nahradení udržateľnými pozitívnymi stratégiami, a tak mu pomáhajú vytvárať a viesť plnohodnotný život, uplatňovať sebaurčenie a rásť prostredníctvom osobných skúseností.

II. Medzisektorová spolupráca v oblasti duševného zdravia/komunikačné kompetencie

1. **Navigácia v systémoch podpory a starostlivosti:** Odborníci rozumejú úlohám rôznych sektorov pri formovaní miestneho systému starostlivosti o duševné zdravie a spôsobu prístupu k službám vrátane osvedčených postupov z iných prostredí.
2. **Odporúčania a navigačné služby:** Odborníci zabezpečujú bezpečné a citlivé odporúčania a pomáhajú jednotlivcom pri orientácii v zložitých systémoch starostlivosti.
3. **Spolupráca medzi sektormi:** Odborníci účinne spolupracujú s rôznymi odborníkmi a agentúrami, čím zabezpečia prístup k starostlivosti o duševné zdravie zameraný na človeka a spoluprácu.
4. **Podpora rozvoja služieb:** Odborníci podporujú spoluprácu medzi poskytovateľmi starostlivosti, vymieňajú si osvedčené postupy a navrhujú zlepšenia v prístupoch k prevencii problémov duševného zdravia a zlepšujú starostlivosť a podporné služby.

III. Kompetencie multidisciplinárneho tímu pre spoluprácu v oblasti duševného zdravia³

1. **Komunikácia v rámci tímu:** Odborníci zavádzajú postupy na včasnú a špecifickú výmenu informácií v rámci tímov, pričom zvažujú, ktorí členovia tímu musia byť zapojení.
2. **Riešenie konfliktov:** Konštruktívne riešenie konfliktov vypočutím rôznych názorov a prácou na dohodnutých riešeniach.
3. **Spoločné rozhodovanie:** Odborníci spoločne plánujú preventívne a podporné opatrenia, pričom uprednostňujú ciele a potreby jednotlivcov a rodín.
4. **Úvaha:** Odborníci sa zapájajú do tímovej úvahy, identifikujú úspechy a oblasti na zlepšenie s cieľom zlepšiť postupy spolupráce.
5. **Objasnenie úlohy:** Odborníci jasne vyjadrujú svoje úlohy v tíme, chápu úlohy ostatných a primerane sa radia.
6. **Medziodborové hodnoty a etika:** Odborníci udržiavajú rešpekt pre členov tímu, vytvárajú bezpečný priestor pre obhajobu a začleňujú organizačné a profesionálne hodnoty do tímových diskusií.

³ Na základe rámca základných kompetencií pre medzioborovú spoluprácu v Sunnybrook

Multidisciplinárne pokročilé školenie

Cieľ pokročilého školenia.

Cieľom tohto programu školenia je podporovať multidisciplinárny prístup k podpore duševného zdravia tým, že rôznym skúseným odborníkom poskytne kompetencie potrebné na efektívnu spoluprácu medzi sektormi. Školenie sa zameriava na podporu spoločného chápania duševného zdravia, posilnenie tímovej práce a budovanie kapacít pre integrovanú starostlivosť zameranú na človeka, ktorá rieši problémy duševného zdravia komplexne. Cieľom tohto programu školenia je vytvoriť súdržnú multidisciplinárnu sieť odborníkov, ktorí dokážu efektívne spolupracovať pri poskytovaní komplexnej, na človeka zameranej prevencie a starostlivosti v oblasti duševného zdravia, ktorá zlepšuje výsledky pre jednotlivcov a komunity.

Cieľová skupina školenia

Program školenia je určený pre rôzne skupiny ľudí, ktorí pracujú v oblasti podpory duševného zdravia a súvisiacich služieb aspoň 5 rokov. Cieľová skupina sú:

- **Zdravotnícki pracovníci:** Lekári a príbuzní zdravotnícki pracovníci, ako sú všeobecní lekári, zdravotné sestry a špecialisti, napríklad pediatri, kardiológovia, gynekológovia, ktorí sa vo svojej praxi stretávajú s problémami v oblasti duševného zdravia a potrebujú vedomosti a schopnosti na ich účinné riešenie.
- **Odborníci na duševné zdravie:** Psychiatri, psychológovia, psychiatrické sestry a sociálni pracovníci, poradcovia a terapeuti špecializujúci sa na prevenciu, diagnostiku a liečbu problémov duševného zdravia, ako aj tí, ktorí sa podieľajú na podpore zotavenia a pohody.
- **Odborníci v oblasti sociálnej práce:** Odborníci pracujúci v zariadeniach sociálnej starostlivosti a komunitných zariadeniach, ktorí poskytujú podporu a intervencie jednotlivcom a rodinám, ktoré čelia sociálnym a ekonomickým problémom, ktoré môžu súvisieť aj s problémami duševného zdravia.
- **Pracovníci v oblasti vzdelávania:** Učitelia, školskí poradcovia a vedúci pracovníci v oblasti vzdelávania, ktorí sa stretávajú s problémami duševného zdravia žiakov a potrebujú schopnosti na ich podporu a vhodné nasmerovanie.
- **Pracovníci v sektore spravodlivosti:** Odborníci v justičných systémoch, v centrách pre mladistvých a v orgánoch činných v trestnom konaní, ktorí potrebujú znalosti o duševnom zdraví, aby mohli účinne riešiť prípady týkajúce sa osôb s duševnými problémami.
- **Medzisektoroví odborníci:** Osoby pracujúce v interdisciplinárnych prostrediach, ktoré sa prelínajú so starostlivosťou o duševné zdravie, vrátane osôb v oblasti vzdelávania, spravodlivosti, zadržiavania mladistvých a komunitných služieb, ktoré prispievajú k podpore duševného zdravia prostredníctvom spolupráce a integrácie služieb.
- **Nešpecializovaní odborníci v oblasti duševného zdravia:** Pracovníci vzájomnej podpory, komunitní dobrovoľníci a ďalší, ktorí sa nemusia špecializovať na duševné zdravie, ale zohrávajú dôležitú úlohu pri poskytovaní počiatočnej podpory, posilňovaní odolnosti a prepájaní jednotlivcov s vhodnými spôsobmi starostlivosti.

Ciele pokročilého školenia

1. Rozšírenie vedomostí o zásadách a stratégiách v oblasti duševného zdravia a o tom, ako ich možno využiť na vytvorenie prostredia a systémov pre duševné zdravie a pohodu

- **Porozumieť zásadám, plánom a legislatíve v oblasti duševného zdravia a ako zosúladiť** postupy s medzinárodnými normami a zásadami.
- **Uplatňovať stratégie na podporu duševného zdravia na systémovej úrovni**, integrovať medziosektorové a komunitné osvedčené postupy do prevencie a včasnej intervencie.

2. Posilnenie multidisciplinárnej spolupráce v oblasti duševného zdravia

- **Posilniť spoluprácu v oblasti podpory a prevencie duševného zdravia** a vypracovať spoločné stratégie na zlepšenie duševnej pohody v komunite.
- **Zlepšiť medziosektorovú tímovú prácu v oblasti podpory duševného zdravia, včasnej intervencie, liečby a zotavenia**, pričom sa zabezpečí integrovaný prístup zameraný na človeka.
- **Vypracovať akčné plány pre trvalú spoluprácu a odborný rozvoj**, ktoré podporia udržateľný multidisciplinárny prístup k podpore duševného zdravia.

3. Rozvíjanie pokročilých tímových a vodcovských schopností

- **Zlepšiť komunikáciu v rámci tímu**, zabezpečiť včasné a efektívne zdieľanie informácií pri zachovaní dôvernosti a etických aspektov.
- **Uplatňovať techniky riešenia konfliktov**, konštruktívne riešiť nezhody v rámci tímov s cieľom zlepšiť koordináciu služieb a poskytovanie starostlivosti.
- **Zapojiť sa do spoločného rozhodovania**, spolupracovať s odborníkmi a jednotlivcami, ktorí majú problémy s duševným zdravím, s cieľom vypracovať účinné intervenčné plány.
- **Reflektovať spoluprácu a zlepšovanie služieb**, identifikovať úspechy a oblasti rastu v rámci svojho profesijného a organizačného kontextu.

4. Posilňovať postupy v oblasti starostlivosti o seba, odolnosti a tímovej pohody

- **Implementovať stratégie starostlivosti o seba**, zvládanie stresu na pracovisku a sekundárnej traumy s cieľom udržať si odolnosť.
- **Podporovať duševné zdravie kolegov**, rozpoznávať príznaky vyhorenia a podporovať kultúru pohody na pracovisku.

O tomto pracovnom zošite

Tento pracovný zošit vám poskytne ďalšie poznatky o školení a môžete ho použiť na poznámky a úvahy. Je štruktúrovaný podľa jednotlivých modulov pokročilého školenia. Po každom module budete mať priestor na poznámky a úvahy, nájdete tu tri hlavné otázky na zamyslenie založené na obsahu modulu a priestor na vaše poznámky o hlavných poznatkoch a skúsenostiach z modulu, prípadov a skupinových diskusií. Spolu s touto príručkou dostanete po skončení školenia brožúru s rôznymi prípadmi a návodnými otázkami, ktoré majú stimulovať medziosektorovú spoluprácu a riešenie problémov. Na konci tohto pracovného zošita nájdete všeobecné a na konkrétnych prípadoch založené smerodajné otázky týkajúce sa kompetencií, ktoré vás budú viesť pri multidisciplinárnej spolupráci pre budúcu prácu. Ďalej tu nájdete zdroje, ktoré môžete využiť na ďalšie vzdelávanie.

Orientačné otázky založené na kompetenciách

Všeobecné, univerzálne použiteľné smerodajné otázky založené na kompetenciách

Tieto univerzálne použiteľné otázky zodpovedajú 17 medziodborovým kompetenciám, ako sú kultúrna pokora, starostlivosť zohľadňujúca traumy, komunikácia a etická prax. Sú navrhnuté tak, aby pomohli odborníkovi orientovať sa s empatiou, uvedomelosťou a efektívnosťou pri prvom stretnutí s akýmkoľvek jednotlivcom (klientom, pacientom, používateľom služby) bez ohľadu na kontext alebo pozadie. Môžu slúžiť ako kompas pre angažovanosť, porozumenie a spoluprácu medzi sektormi.

Jazyk je navrhnutý tak, aby bol jasný a prístupný pre všetky sektory, čím sa zabezpečí, že bude rezonovať s odborníkmi v oblasti sociálnej práce, zdravotnej starostlivosti, duševného zdravia, vzdelávania a iných relevantných oblastí v súlade so špecifickými potrebami cieľových skupín. Hlavné otázky:

- Budú podporovať interdisciplinárnu úvahu a empatiu
- Preklenú profesionálne bariéry tým, že sa zamerajú na spoluprácu
- Pomôžu účastníkom identifikovať potreby, prekážky a silné stránky
- Vyvolajú praktické a etické úvahy
- Zosúladia sa so 17 kompetenciami, s ktorými ste pracovali

Orientačné otázky pre konkrétny prípad založené na kompetencii

Každý prípad v tomto pracovnom zošite je doplnený premysleným súborom usmerňujúcich otázok, ktoré podporujú reflexnú prax a interdisciplinárnu analýzu. Tieto otázky sa skladajú z dvoch navzájom sa doplňujúcich častí:

Všeobecná usmerňujúca otázka (1 na prípad):

Široká, otvorená otázka, ktorej cieľom je povzbudiť účastníkov, aby zvážili situáciu jednotlivca z holistického hľadiska. Táto otázka slúži ako východiskový bod pre súcitný výskum a spoločné porozumenie.

Orientačné otázky ku konkrétnym prípadom (1 na každú kompetenciu, spolu 17):

Séria cielených otázok, z ktorých každá je založená na konkrétnej medziodborovej kompetencii. Tieto otázky sú vytvorené tak, aby účastníkom pomohli aplikovať ich vedomosti a schopnosti na jedinečné okolnosti prípadu, čím sa prehĺbi ich schopnosť premyslene a účinne reagovať na potreby danej osoby.

Otázky týkajúce sa konkrétneho prípadu, ako aj univerzálne použiteľné otázky založené na kompetenciách sú otvorené, praktické a štruktúrované tak, aby stimulovali uvažovanie a myslenie orientované na riešenie.

Podrobnosti o školení

Štruktúra školenia a denný harmonogram

Pokročilé školenie (1 deň)

- **Modul 1:** Komplexný prístup EÚ k duševnému zdraviu
- **Modul 2:** Multidisciplinárna spolupráca v oblasti prevencie a podpory
- **Modul 3:** Integrovaná podpora duševného zdravia, liečba a zotavenie
- **Modul 4:** Stratégie starostlivosti o seba, tímovú pohodu a duševné zdravie na pracovisku

Selektívne moduly

- **Výberový pokročilý modul 1:** Podpora rozvoja ďalších služieb
- **Výberový pokročilý modul 2:** Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu
- **Výberový pokročilý modul 3:** Medziodborové riešenie konfliktov
- **Výberový pokročilý modul 4:** Objasnenie úlohy

Metódy a formát školenia

Toto školenie je realizované pomocou **kombinovaného prístupu k vzdelávaniu**, ktorý zahŕňa:

- **Interaktívne workshopy** s diskusiami na konkrétnych prípadoch
- **Skupinové aktivity a hranie rolí** na rozvoj praktických schopností
- **Simulácie scenárov z reálneho sveta** na podporu zážitkového učenia
- **Vzájomné učenie sa** prostredníctvom štruktúrovaných diskusií a vytvárania sietí
- **Digitálne nástroje** (Mentimeter, Kahoot) na online zapojenie

Školiace zdroje a materiály

- Pracovné zošity pre účastníkov a opisy prípadov
- Prezentácie PowerPoint a školiace videá
- Interaktívne vzdelávacie cvičenia
- Hodnotiace formuláre pred a po školení

Hodnotenie a certifikácia

- Vyplníte **hodnotenie pred a po školení**, aby ste posúdili rozvoj kompetencií.
- Po absolvovaní školenia vám bude udelené **osvedčenie o absolvovaní**.
- Odporúčame vám **šíriť poznatky** vo vašej organizácii prostredníctvom následných aktivít.

Zhromaždenie spätnej väzby od účastníkov školenia

Na konci školenia je veľmi dôležité zhromaždiť štruktúrovanú a merateľnú spätnú väzbu od účastníkov pre budúce vzdelávanie, prispôsobenie a implementáciu.

Vy, účastníci, ste najcennejšou súčasťou školenia, a preto by sme boli radi, keby ste sa zamysleli nad nižšie uvedenými otázkami, ktoré vám položíme na konci školenia. Ak máte záujem, môžete sa kedykoľvek počas školenia obrátiť na svojich školiteľov a podeliť sa s nimi o svoje spätné väzby.

Všeobecná spätná väzba k školeniu

- Čo ste na školení považovali za najcennejšie?
- Ktoré aspekty školenia by sa mohli zlepšiť a ako?
- Boli nejaké témy alebo oblasti, ktoré podľa vás neboli zahrnuté, ale mali byť zahrnuté? Prečo?

Praktické použitie

- Ako plánujete uplatniť získané poznatky vo svojej práci alebo pri plnení každodenných úloh?
- Predpokladáte nejaké prekážky pri implementácii schopností alebo vedomostí získaných počas školenia? Ak áno, aká podpora by vám pomohla ich prekonať?
- Ocenili by ste ďalšie školenie, ktoré by nadväzovalo na toto? Ak áno, mohli by ste to upresniť?

Celkové skúsenosti

- Čo sa vám na školení najviac páčilo?
- Je ešte niečo, čo by ste chceli zdieľať o svojich skúsenostiach, alebo máte návrhy na budúce školenia?

Šírenie poznatkov medzi kolegami po návrate účastníkov do ich pracovného prostredia

Tieto odporúčania sú navrhnuté tak, aby pomohli účastníkom školenia efektívne zdieľať a aplikovať vedomosti získané počas školenia vo svojich organizáciách.

Ako účastník školenia zohrávate dôležitú úlohu pri zabezpečovaní účinného zdieľania a uplatňovania získaných vedomostí a schopností vo vašej organizácii. Tu sú praktické kroky, ktoré vám pomôžu šíriť poznatky z kurzu medzi kolegami po návrate:

- **Zorganizujte stretnutie zamerané na výmenu poznatkov** a usporiadajte brífing alebo workshop, na ktorom sa podelíte o kľúčové poznatky. Prediskutujte so svojím tímom a nadriadeným, ako by sa to dalo najlepšie zorganizovať podľa potrieb/formy práce vo vašej organizácii.
- **Vytvárajte súhrnné materiály** Vytvárajte stručné poznámky, letáky alebo materiály pre kolegov. Identifikujte najdôležitejšie koncepty, schopnosti a poznatky zo školenia, ktoré sú relevantné pre váš tím.
- **Veďte diskusie** Podporujte rozhovory o tom, ako možno nové prístupy integrovať do existujúcich postupov.
- **Uplatňujte získané poznatky v každodennej práci** Demonštrujte nové stratégie a podporujte ich prijatie tímom.
- **Zostaňte v kontakte** Pokračujte v kontakte s ostatnými účastníkmi, aby ste si mohli vymieňať postrehy a skúsenosti s tým, ako ste získané poznatky uplatnili v praxi. Zvážte komunikáciu v rámci skupiny vytvorenej na LinkedIn alebo prostredníctvom e-mailovej komunikácie (s povolením zdieľať e-mailové adresy medzi účastníkmi školenia) alebo mesačných alebo štvrtročných stretnutí tímov, aby ste sa mohli informovať.

1. Príprava pred návratom do práce

- Zhrňte kľúčové poznatky:

- Identifikujte najdôležitejšie koncepty, schopnosti a poznatky zo školenia, ktoré sú relevantné pre váš tím.
- Zapíšte si užitočné poznatky, ktoré môžu byť pre vašu organizáciu prínosom.

- **Vypracujte plán šírenia informácií:**
 - Premyslite si, ako a kedy sa podelíte o svoje vedomosti.
 - Zvážte, kto bude mať najväčší prospech z konkrétnych aspektov školenia.
- **Zhromažďujte zdroje:**
 - Zozbierajte školiace materiály (prezentácie, letáky, prípadové štúdie), ktoré sa dajú ľahko zdieľať.
 - Opýtajte sa školiteľov, či majú súhrnné materiály alebo nástroje, ktoré vám pomôžu pri šírení informácií.

2. Spolupracujte so svojím tímom a manažérom

- **Usporiadajte diskusné stretnutie:**
 - Zorganizujte stretnutie s nadriadeným a kolegami, na ktorom im predstavíte kľúčové zistenia.
 - Diskutujte o tom, ako sa tieto poznatky dajú aplikovať na súčasné projekty alebo pracovné postupy.
- **Poskytnite písomné zhrnutie:**
 - Pripravte krátky dokument, v ktorom uvediete kľúčové poznatky a odporúčania na realizáciu.
- **Diskutujte o možných zmenách:**
 - Identifikujte možnosti integrácie nových poznatkov do prebiehajúcej práce a navrhovať zlepšenia.

3. Používajte rôzne metódy zdieľania znalostí

- **Formálne zasadnutia na výmenu poznatkov:**
 - Zorganizujte štruktúrovanú prezentáciu alebo workshop na odovzdanie kľúčových poznatkov.
- **Neformálne zdieľanie:**
 - Zdieľajte poznatky počas tímových stretnutí, prestávok na kávu alebo diskusií pri obede, aby bolo zdieľanie znalostí prístupnejšie.
- **Individuálny koučing:**
 - Ponúknite podporu konkrétnym kolegom, ktorí môžu mať prospech z poradenstva šitého na mieru.
- **Poradenstvo:**
 - Pôsobte ako mentor a pomáhajte kolegom prijímať nové postupy, ktoré sa naučili počas školenia.

4. Využitie digitálnych nástrojov na rozsiahlejšie šírenie informácií

- **Aktualizácie e-mailom:**
 - Pravidelne posielajte e-maily so zhrnutím užitočných postrehov a praktických tipov.
- **Zdieľanie na intranete/vedomostných portáloch:**
 - Nahrajte kľúčové materiály na interné platformy na zdieľanie znalostí vo vašej spoločnosti.
- **Platformy sociálnych médií/interných správ:**
 - Uverejňujte krátke aktualizácie alebo odkazy na užitočné zdroje v kanáloch pre tímovú spoluprácu, ako sú Microsoft Teams alebo Slack.

5. Uplatnite svoje poznatky v každodennej práci

- **Veďte príkladom:**
 - Uplatňujte vo svojej práci to, čo ste sa naučili, a povzbudzujte ostatných, aby vás nasledovali.
- **Vykonajte malé zmeny:**
 - Začnite s malými, dosiahnuteľnými zmenami a preukážte ich účinnosť. Napr. môžete svojmu tímu navrhnúť, aby preskúmal a zmapoval miestne sociálne služby, ktoré sú k dispozícii, a nadviazal kontakty aspoň s jednou službou.
- **Monitorovanie a nastavenie:**
 - Pravidelne vyhodnocujte vplyv zmien a na základe spätnej väzby vylepšujte svoj prístup.

6. Vyhľadávanie spätnej väzby a podpora účasti

- **Požiadajte o informácie:**
 - Zapojte kolegov do diskusií a povzbudte ich, aby sa podelili o svoje názory na to, ako možno nové poznatky uplatniť.
- **Vytvorenie kultúry spolupráce pri učení:**
 - Podporujte otvorené prostredie, v ktorom sa kolegovia cítia pohodlne pri kladení otázok a experimentovaní s novými nápadi.

7. Sledovanie a udržiavanie angažovanosti

- **Poskytovanie nepretržitej podpory:**
 - Buďte k dispozícii, aby ste mohli odpovedať na otázky a poskytovať vysvetlenia, keď váš tím začne zavádzať nové postupy.
- **Zostaňte v kontakte so školiteľmi a ostatnými účastníkmi školení:**
 - Udržujte kontakt so školiteľmi a ostatnými účastníkmi, aby ste si mohli vymieňať nápady a osvedčené postupy.
- **Zaznamenávajújte pokrok:**
 - Sledujte, ako boli poznatky aplikované, a zdieľajte úspešné príbehy vo vašej organizácii.

Moduly

Pokročilé školenie Moduly

Deň 1.

Pokročilý modul 1. Vytvorenie podmienok: na ceste ku komplexnému prístupu EÚ k duševnému zdraviu

Pokročilý modul 1	9:30-11:00	45 minút	Úvod: obsah školenia, školitelia a účastníci
		45 minút	Vytvorenie podmienok: Ku komplexnému prístupu EÚ k duševnému zdraviu

POZNÁMKY:

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

1. V čom sa prístup EÚ zhoduje alebo líši od súčasnej stratégie vašej krajiny v oblasti duševného zdravia?

2. Ako môžete podporiť integráciu cieľov EÚ v oblasti duševného zdravia na svojom pracovisku alebo v profesionálnej sieti?

3. Aké príležitosti vidíte vo svojej oblasti na podporu duševného zdravia ako spoločnej spoločenskej zodpovednosti?

Hlavné poznatky a skúsenosti z modulu, prípadov a skupinových diskusií:

-
-
-
-
-

Pokročilý modul 2. Multidisciplinárna spolupráca na podporu duševného zdravia a prevenciu problémov duševného zdravia.

Pokročilý modul 2	11:30-13:00	90 min	Multidisciplinárna spolupráca na podporu duševného zdravia a prevenciu problémov duševného zdravia
-------------------	-------------	--------	--

POZNÁMKY:

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

1. Ako vaša súčasná úloha prispieva k podpore duševného zdravia, aj keď to nie je vaša hlavná zodpovednosť?

2. Aké príležitosti existujú na vašom pracovisku na spoločné vytváranie preventívnych iniciatív naprieč profesijnými hranicami?

3. Ako by vo vašom kontexte vyzerala stratégia podpory duševného zdravia založená na skutočnej spolupráci?

Hlavné poznatky a skúsenosti z modulu, prípadov a skupinových diskusií:

-
-
-
-
-

Pokročilý modul 3. Multidisciplinárna spolupráca v oblasti duševného zdravia pri podpore, liečbe a zotavení

Pokročilý modul 3	14:00-15:30	90 min	Multidisciplinárna spolupráca v oblasti duševného zdravia pri podpore, liečbe a zotavení.
----------------------	-------------	--------	---

POZNÁMKY:**OTÁZKY NA ZAMYSLENIE**

1. Čo znamená "integrovaná starostlivosť" vo vašej súčasnej funkcii alebo prostredí?

2. Kde vidíte nedostatky v kontinuite alebo koordinácii starostlivosti a ako by sa dali riešiť?

3. Ako môžete zabezpečiť, aby ľudia, ktorých podporujete, boli aktívnymi partnermi vo svojich plánoch na zotavenie?

Hlavné poznatky a skúsenosti z modulu, prípadov a skupinových diskusií:

-
-
-
-
-

Pokročilý modul 4. Starostlivosť o seba a o kolegov/personál

Pokročilý modul 4	16:00-17:30	60 min	Starostlivosť o seba a o kolegov/personál
		30 min	Úvahy a zhrnutie školenia

POZNÁMKY:

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

1. Ako v súčasnosti uprednostňujete svoje duševné zdravie a odolnosť v práci?

2. Ako by podľa vás vyzerala psychicky zdravá tímová kultúra a aké kroky by mohli váš tím posunúť týmto smerom?

3. Ako môžu vedúci pracovníci a kolegovia vytvoriť bezpečnejšie a solidárnejšie pracoviská vo vašom prostredí?

Hlavné poznatky a skúsenosti z modulu, prípadov a skupinových diskusií:

-
-
-
-
-

Vybrané moduly pre pokročilé školenie

Výberový pokročilý modul 1. Podpora rozvoja ďalších služieb (90 minút).

POZNÁMKY:

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

1. Aké sú najväčšie nedostatky v oblasti služieb duševného zdravia vo vašom miestnom kontexte?

2. Ako môžete spolupracovať medzi jednotlivými sektormi s cieľom zlepšiť alebo vytvoriť nové podporné služby?

3. Akým spôsobom môže váš tím prispieť k dlhodobému zlepšeniu ekosystému služieb v oblasti duševného zdravia?

Hlavné poznatky a skúsenosti z modulu, prípadov a skupinových diskusií:

-
-
-
-
-

Výberový pokročilý modul 2. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu

POZNÁMKY:

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

1. Ako efektívna je komunikácia vo vašom súčasnom tíme a čo by ju mohlo zlepšiť?

2. Aké kroky možno prijať na zabezpečenie rýchleho a zodpovedného zdieľania dôležitých informácií?

3. Ako môže váš tím podporovať prostredie otvorenej a rešpektujúcej internej komunikácie?

Hlavné poznatky a skúsenosti z modulu, prípadov a skupinových diskusií:

-
-
-
-
-

Výberový pokročilý modul 3. Medziodborové riešenie konfliktov (90 minút).

POZNÁMKY:

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

1. Aké typy medziodborových konfliktov ste zažili alebo pozorovali a ako ste ich riešili?

2. Ako možno konflikt premeniť na príležitosť pre tímový rast a lepšiu spoluprácu?

3. Aké schopnosti alebo stratégie potrebujete zlepšiť, aby ste konflikty riešili konštruktívnejšie?

Hlavné poznatky a skúsenosti z modulu, prípadov a skupinových diskusií:

-
-
-
-
-

Výberový pokročilý modul 4. Objasnenie úloh (90 minút).

POZNÁMKY:

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

1. Ako jasne je definovaná vaša úloha v súčasnom tíme a ako sú o nej informovaní ostatní?

2. S akými nedorozumeniami v súvislosti s úlohami ste sa stretli vo svojej práci a ako ste ich riešili?

3. Ako môže zrozumiteľnosť úloh zlepšiť profesionálnu spoluprácu a skúsenosti používateľov služieb?

--

Hlavné poznatky a skúsenosti z modulu, prípadov a skupinových diskusií:

-
-
-
-
-

Prílohy

Príloha 1: Orientačné otázky založené na kompetenciách

Univerzálne použiteľné smerodajné otázky založené na kompetenciách

1. Základné schopnosti pomáhať

Ako môžem tejto osobe ponúknuť svoju plnú prítomnosť a úprimný záujem, tak aby sa cítila videná, vypočutá a v bezpečí hneď od začiatku?

2. Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti

Aké kultúrne, spoločenské alebo osobné hodnoty môžu formovať spôsob, akým táto osoba vyjadruje svoje potreby, problémy alebo odolnosť a ako im môžem vyjsť v ústrety so zvedavosťou a nie s predpokladmi?

3. Gramotnosť v oblasti duševného zdravia

Ako si táto osoba uvedomuje, ako jej duševné zdravie môže ovplyvňovať jej myšlienky, emócie alebo správanie a ako môžem jemne podporiť jej porozumenie bez toho, aby som ju patologizoval alebo zahlcoval?

4. Problémy duševného zdravia a hodnotenie rizík

Aké nenápadné alebo zjavné znaky môžu naznačovať úzkosť, beznádej alebo riziko a ako ich môžem skúmať opatrne a bez znepokojenia, aby som sa uistil, že táto osoba v tichosti netrpí?

5. Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch

Aké praktické a zmysluplné opatrenia založené na dôkazoch a prispôsobené realite tejto osoby môžem navrhnúť alebo podporiť, aby sa zmiernili jej súčasné problémy alebo aby sa posilnil jej pocit samostatnosti?

6. Starostlivosť o seba a o kolegov/personál

Ako môžem zostať emocionálne prítomný a podporovať túto osobu a zároveň si uvedomiť a rešpektovať svoje vlastné limity a pohodu svojho tímu?

7. Podpora zotavenia

S akými silnými stránkami, nádejami alebo zdrojmi hrdosti či spojenia z minulosti môžem tejto osobe pomôcť znovu sa spojiť aj keď len v malom a začať budovať (alebo obnoviť) zmysel pre smerovanie a životné ciele?

8. Orientácia v širších systémoch podpory a starostlivosti

S akými systémovými prekážkami sa môže táto osoba stretávať a ako jej môžem pomôcť nájsť jasnejšiu cestu cez mätúce alebo roztrieštené služby?

9. Odporúčanie a pomoc ľuďom pri orientácii v rôznych službách

Ako môžem dosiahnuť, aby každé odporúčanie alebo odovzdanie bolo srdečné, podporujúce a posilňujúce aby sa osoba necítila opustená alebo preťažaná?

10. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie

Kto ďalší okrem mojej vlastnej funkcie alebo organizácie musí byť súčasťou podpornej siete tejto osoby a ako môžem pomôcť jasne a s rešpektom nadviazať tieto kontakty?

11. Podpora rozvoja ďalších služieb

Čo nám životná skúsenosť tejto osoby prezrádza o nedostatkoch v službách, prekážkach alebo slepých miestach a ako môžeme jej príbeh využiť na zlepšenie systémov pre iných, ako sú oni?

12. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu

Čo viem o tejto osobe, čo iní, ktorí ju podporujú, nemusia vedieť a ako môžem prispieť k tomu, aby sme sa v našom tíme lepšie pochopili?

13. Medziodborové riešenie konfliktov

Ak majú rôzni odborníci protichodné názory alebo priority, ako ich môžeme s rešpektom riešiť, aby sme zabezpečili, že v centre pozornosti zostanú potreby osoby nie naše rozdiely?

14. Spoločné rozhodovanie

Ako môžem zabezpečiť, aby sa rozhodnutia o starostlivosti alebo budúcnosti tejto osoby prijímali spolu s ňou, a nie len o nej, a aby jej hlas skutočne určoval ďalší postup?

15. Úvaha

Aké predpoklady, emócie alebo slepé miesta môžem vniesť do tejto interakcie a ako môžem zostať otvorený, pokorný a zvedavý, aby som sa mohol učiť z pohľadu tejto osoby?

16. Objasnenie úlohy

Chápe táto osoba, čo je a čo nie je moja úloha, a ako jej môžem jasne vysvetliť svoju funkciu a zároveň jej pomôcť zorientovať sa v často neprehľadnom prostredí profesionálnych úloh?

17. Medziodborové hodnoty a etika

Ako môžem pri práci s touto osobou zachovávať dôstojnosť, spravodlivosť a čestnosť najmä ak to systémy alebo zásady sťažujú?

Orientačné otázky pre konkrétny prípad založené na kompetencii

Prípad 1: Maria (16 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu:

Ako môžeme v rámci našich rôznych úloh a profesií spolupracovať, aby sa Marii dostalo včasnej, citlivej a primeranej podpory, ktorá zohľadní jej potreby v oblasti duševného zdravia aj jej okolie?

Orientačné otázky založené na kompetenciách (17):

1. **Základné schopnosti pomáhať:**

Ako môžeme vytvoriť bezpečný a neodsudzujúci priestor, v ktorom sa Maria bude cítiť dostatočne pohodlne na to, aby sa otvorila svojim emóciám a obavám?

2. **Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti:**

Akým spôsobom môže Mariino kultúrne prostredie a rodinné normy ovplyvňovať jej ochotu alebo neochotu vyhľadať pomoc alebo vyjadriť trápenie?

3. **Gramotnosť v oblasti duševného zdravia:**

Ako môžeme Marii (a jej okoliu) pomôcť pochopiť, že jej fyzické príznaky a emocionálne problémy môžu byť príznakmi problémov s duševným zdravím, a nie osobného zlyhania?

4. **Problémy duševného zdravia a hodnotenie rizík:**

Aké varovné signály v Mariinom správaní naznačujú potrebu dôkladnejšieho posúdenia duševného zdravia alebo rizík a ako na ne vhodne reagovať?

5. **Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch:**

Ktoré stratégie založené na dôkazoch (napr. psychoedukácia, nástroje na reguláciu stresu) by sa mohli zaviesť, aby pomohli Marii znovu získať pocit štruktúry, bezpečia a kontroly?

6. **Starostlivosť o seba a o kolegov/personál:**

Ako môžeme podporiť Mariiných učiteľov a zamestnancov školy pri zvládaní emocionálnej záťaže pri pomoci žiakom s duševnými problémami a zároveň pri starostlivosti o ich vlastnú pohodu?

7. **Podpora zotavenia:**

Ktoré silné stránky, záujmy alebo pozitívne skúsenosti z minulosti (ako napríklad Mariina láska k tvorivosti alebo dobrovoľnícka činnosť) jej môžeme pomôcť obnoviť, aby sme podporili jej zotavenie?

8. **Orientácia v širších systémoch podpory a starostlivosti:**

Ako môžeme viesť Mariiných rodičov k tomu, aby porozumeli dostupným zdrojom duševného zdravia a pomohli im cítiť sa lepšie pripravení podporovať jej potreby doma?

9. **Odporúčanie a pomoc osobe pri orientácii v rôznych službách:**

Aké služby mimo školy napríklad podporné skupiny pre rovesníkov alebo programy pre mládež by mohli byť pre Mariu užitočné a ako jej môžeme uľahčiť nadväzovanie kontaktov?

10. **Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie:**

Aké mechanizmy možno zaviesť na zabezpečenie toho, aby si poskytovatelia zdravotnej starostlivosti, pedagógovia a sociálni pracovníci vymieňali informácie a koordinovali svoju podporu pre Mariu?

11. **Podpora rozvoja ďalších služieb:**

Čo odhaľuje Mariin prípad o nedostatkoch v službách v oblasti duševného zdravia v školách a ako by sa na základe jej skúseností mohli zlepšiť programy alebo zásady?

12. **Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu:**

Ako možno zlepšiť komunikáciu medzi Mariinými učiteľmi, poradcami a podporným personálom, aby sa zabezpečila konzistentná a informovaná podpora?

13. **Medziodborové riešenie konfliktov:**

Ako sa dajú rozdiely v názoroch zamestnancov napríklad disciplína vs. súcit riešiť tak, aby v centre rozhodovania zostalo Mariino blaho?

14. **Spoločné rozhodovanie:**

Čo môžeme urobiť, aby sa Maria cítila zapojená do rozhodovania o svojej starostlivosti, a ako ju môžeme podporiť pri vyjadrovaní jej potrieb a želaní?

15. **Úvaha:**

Aké predpoklady sme si vytvorili o Mariinom správaní a ako nám môže úvaha pomôcť vidieť situáciu a jej potreby jasnejšie?

16. **Objasnenie úlohy:**

Ako môžeme jasne informovať o rozdielnych úlohách školských poradcov, učiteľov a rodinných príslušníkov, aby Maria vedela, na koho sa má obrátiť so žiadosťou o podporu?

17. **Medziodborové hodnoty a etika:**

Ako eticky vyvážiť dôvernosť a zapojenie rodičov do Mariinho prípadu, aby sa zabezpečilo rovnaké rešpektovanie jej práv a bezpečnosti?

Prípád 2: Stefan (46 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu:

Ako môžeme v rámci rôznych profesií koordinovať svoju činnosť, aby sme Stefanovi poskytli podporu, ktorá by zohľadňovala jeho emocionálne vyčerpanie, systémové prekážky a túžbu získať späť zmysel života?

Otázky zamerané na kompetencie

1. Základné schopnosti pomáhať

Ako môžeme pomocou srdečnosti, potvrdenia a úprimného počúvania vytvoriť bezpečné prostredie, aby Stefan mohol otvorene hovoriť bez toho, aby sa cítil odsúdený alebo odmietnutý?

2. Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti

Akým spôsobom môže mať Stefanova výchova a hodnoty robotníckej triedy, ktoré sa týkajú nezávislosti, mužnosti a pracovnej etiky, vplyv na jeho ochotu hľadať alebo prijať podporu?

3. Gramotnosť v oblasti duševného zdravia

Ako môžeme Stefanovi pomôcť pochopiť, že mnohé z jeho príznakov ako únava, problémy s pamäťou, nepokoj sú skôr bežnými príznakmi stresu alebo depresie než osobnou slabosťou?

4. Posúdenie problémov duševného zdravia a rizík

Aké znaky v Stefanových slovách a správaní môžu naznačovať hlbší problém duševného zdravia alebo riziko sebapoškodzovania a ako ich môžeme súcitne a presne posúdiť?

5. Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch

Ktoré malé, dôkazmi podložené intervencie (napr. plánovanie aktivít, aktivácia správania, krátke prístupy k riešeniu problémov) by mohli Stefanovi pomôcť znovu získať zmysel pre štruktúru a dynamiku?

6. Starostlivosť o seba a svojich kolegov/personál

Aké stratégie môžeme ako profesionáli použiť, aby sme zostali emocionálne k dispozícii Stefanovi bez toho, aby sme sa sami stali preťaženými alebo znechutenými?

7. Podpora zotavenia

Aké praktické kroky môžeme podniknúť, aby sme Stefanovi pomohli obnoviť jeho predchádzajúce schopnosti, hrdosť na remeselnú zručnosť a túžbu prispieť k jeho zotaveniu a motivácii?

8. Navigácia v rámci širších systémov podpory a starostlivosti

Aké prekážky na úrovni systému (napr. doprava, dlhé čakacie lehoty, nedôsledná komunikácia) bránia Stefanovi v prijatí pomoci a ako mu môžeme pomôcť prekonať ich?

9. Odporúčenie a pomoc osobe pri navigácii v rôznych službách

Ako môžeme zabezpečiť, aby odporúčanie prebiehalo osobne, krok za krokom a s podporou, aby sa Stefan necítil zahľtený, opustený alebo odmietnutý?

10. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie

Čo môžeme urobiť, aby sme zlepšili komunikáciu medzi poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti, podporou bývania, poradcami v oblasti dlhov a agentúrami zamestnanosti, aby sme dosiahli spoločné porozumenie Stefanových potrieb?

11. Podpora rozvoja ďalších služieb

Aké poznatky zo Stefanových skúseností by mohli pomôcť zlepšiť dostupnosť, koordináciu alebo užívateľskú prívetivosť služieb pre ostatných, ktorí čelia podobným finančným a psychickým problémom?

12. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu

Ako môže tím Stefanovej podpory medzi sebou komunikovať dôslednejšie a transparentnejšie, aby sa predišlo duplicite, oneskoreniu alebo nesprávnemu nasmerovaniu podpory?

13. Medziodborové riešenie konfliktov

Keď sa odborníci zapoja do Stefanovho prípadu nezhodnú, aké postupy môžeme použiť na riešenie konfliktov bez toho, aby to negatívne ovplyvnilo Stefanov prístup k službám?

14. Spoločné rozhodovanie

Ako môžeme prejsť od modelu „rozprávania“ k modelu, ktorý aktívne zapája Stefana do rozhodovania o jeho starostlivosti, výhodách alebo možnostiach rehabilitácie, aby sme mu vrátili pocit kontroly?

15. Úvaha

Aké predpoklady alebo predsudky môžeme mať ako odborníci o ľuďoch v Stefanovej situácii a ako nám naše úvahy môžu pomôcť zlepšiť spôsob, akým sa zapájame a podporujeme?

16. Objasnenie úlohy

Ako môžeme Stefanovi uľahčiť pochopenie toho, kto čo robí v jeho sieti starostlivosti, a zabezpečiť, aby boli úlohy jasne vysvetlené, aby sa predišlo zmätku a frustrácii?

17. Medziodborové hodnoty a etika

Ako môžeme zabezpečiť, aby sa so Stefanom zaobchádzalo dôstojne, transparentne a súcitne aj keď systémové obmedzenia obmedzujú to, čo môžeme ponúknuť?

Prípád 3: Amir (46 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu:

Ako môžeme podporiť Amira a jeho rodinu spôsobom, ktorý zohľadňuje traumu z presídlenia, kultúrne prispôsobenie a systémové prekážky a zároveň posilňuje jeho identitu, dôstojnosť a schopnosť znovu vybudovať nový život?

Otázky zamerané na kompetencie

1. **Základné schopnosti pomáhať**

Ako môžeme vytvoriť bezpečný a neodsudzujúci priestor, v ktorom sa Amir cíti videný a vypočutý, najmä keď má problém vyjadriť svoje pocity?

2. **Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti**

Akým spôsobom ovplyvňujú Amirove kultúrne hodnoty, ako napríklad kolektívna zodpovednosť a rodinná česť, jeho prežívanie stresu a jeho ochotu vyhľadať alebo prijať pomoc?

3. **Gramotnosť v oblasti duševného zdravia**

Ako môžeme Amirovi jemne predstaviť koncepty duševného zdravia a emocionálnej pohody spôsobom, ktorý rešpektuje jeho zázemie a pomôže mu rozpoznať, kedy by mu podpora mohla byť prospešná?

4. **Posúdenie problémov duševného zdravia a rizík**

Aké znaky v Amirovom správaní v poslednom čase naznačujú potenciálne riziko vážnejších problémov s duševným zdravím a ako môžeme citlivo preskúmať, či môže mať myšlienky na sebaopoškodzovanie alebo hlboké emocionálne utrpenie?

5. **Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch**

Aké jednoduché psychoedukačné nástroje alebo stratégie znižovania stresu by sa mohli zaviesť u Amira, ktoré by mu pomohli rozpoznať súvislosť medzi jeho fyzickými symptómami a emocionálnym stavom?

6. **Starostlivosť o seba a svojich kolegov/personál**

Ako môžeme podporiť Amirovu manželku, ktorá tiež zápasí s problémami, a zároveň zachovať zdravé profesionálne hranice a zabrániť emocionálnemu vyhoreniu v tíme?

7. **Podpora zotavenia**

Aké silné stránky alebo zdroje hrdosti ako napríklad Amirove profesionálne schopnosti alebo túžba podporovať svoje deti môžeme využiť, aby sme mu pomohli obnoviť zmysel a nádej?

8. **Navigácia v rámci širších systémov podpory a starostlivosti**

Ako môžeme Amirovi pomôcť lepšie porozumieť byrokratickým systémom, ktoré ho obklopujú, a orientovať sa v nich, najmä ak sú mu informácie poskytované v jazyku alebo formáte, ku ktorému nemá ľahký prístup?

9. **Odporúčenie a pomoc osobe pri navigácii v rôznych službách**

Aké kroky môžeme podniknúť, aby sme zabezpečili, že Amir dostane vrelé a individuálne odporúčania na kultúrne vhodné služby, namiesto toho, aby bol ponechaný, aby sa sám orientoval v zložitom systéme?

10. **Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie**

Ako môžeme koordinovať služby zamestnanosti, zdravotnú starostlivosť, vzdelávanie a sociálne služby, aby Amir nemusel opakovane rozprávať svoj príbeh alebo zažívať roztrieštenú starostlivosť?

11. **Podpora rozvoja ďalších služieb**

Aké aspekty Amirovej skúsenosti by mohli pomôcť pri vytváraní alebo zlepšovaní služieb prispôbených kvalifikovaným migrantom, ktorí čelia podobným problémom?

12. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu

Aké procesy môžeme nastaviť, aby sme zabezpečili dôslednú a koordinovanú komunikáciu medzi odborníkmi zapojenými do Amirovej podpory, aby sa nič nepokazilo?

13. Medziodborové riešenie konfliktov

Ako môžeme sprostredkovať riešenie v prípade rozdielnych odborných názorov (napr. terapia pred umiestnením do zamestnania vs. umiestnenie do zamestnania ako prvý krok) a zároveň zachovať holistické potreby a preferencie Amira?

14. Spoločné rozhodovanie

Ako môžeme zabezpečiť, aby sa Amir cítil oprávnený spoluvytvárať svoje ciele, najmä v oblasti zamestnanosti a duševného zdravia, namiesto toho, aby mu ich niekto určoval?

15. Úvaha

Aké predpoklady môžeme mať vedome alebo nevedome o utečencoch alebo vysídlených ľuďoch a ako by tieto predpoklady mohli formovať náš prístup k Amirovým potrebám?

16. Objasnenie úlohy

Ako môžeme Amirovi a jeho rodine jasne vysvetliť úlohy a zodpovednosti rôznych odborníkov, aby sme znížili zmätok a frustráciu?

17. Medziodborové hodnoty a etika

Keď zásady alebo obmedzenia financovania obmedzujú to, čo môžeme Amirovi ponúknuť, ako zostať pri hodnotách dôstojnosti, čestnosti a obhajoby a zároveň transparentne informovať o obmedzeniach?

Prípád 4: Esma (43 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu:

Ako môžeme Esmu a jej rodinu podporiť spôsobom, ktorý rešpektuje jej životné skúsenosti, znižuje prekážky prameniace z diskriminácie a chudoby a buduje dôveru v systémy, ktorých sa dôvodne obáva?

Otázky zamerané na kompetencie:

1. **Základné schopnosti pomáhať**

Aké prístupy pri počúvaní a komunikácii môžeme použiť, aby sme Esme pomohli cítiť sa dostatočne bezpečne, aby sa otvorila, najmä vzhľadom na jej predchádzajúce skúsenosti s odsudzovaním alebo odmietaním zo strany odborníkov?

2. **Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti**

Ako môžeme aktívne uznávať a rešpektovať kultúrne zázemie a životné skúsenosti Esmy ako rómskej ženy vo všetkých aspektoch našej podpory a zároveň dbať na to, aby sme neposilňovali stereotypy?

3. **Znalosti o duševnom zdraví**

Ako môžeme poskytnúť Esme jednoduchú a rešpektujúcu psychoedukáciu, aby pochopila, že jej symptómy môžu súvisieť s emocionálnym napätím a že podpora duševného zdravia je oprávnená a dostupná?

4. **Posúdenie problémov duševného zdravia a rizík**

Aké sú kľúčové znaky v Esminej situácii, ktoré naznačujú potenciálnu krízu duševného zdravia alebo samovražedné myšlienky, a ako to môžeme citlivo a bez ďalšieho odcudzenia posúdiť?

5. **Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch**

Aké intervencie založené na silných stránkach a kultúrne citlivé intervencie by mohli Esme pomôcť vyrovnať sa so stresom a obnoviť nádej, napríklad tvorivé vyjadrenie, partnerská podpora alebo zapojenie komunity?

6. **Starostlivosť o seba a svojich kolegov/personál**

Ako môžu odborníci pracujúci s Esrou zostať emocionálne uzemnení a vyhnúť sa vyhoreniu, najmä keď pracujú v kontexte chudoby, diskriminácie a traumy?

7. **Podpora zotavenia**

Aké zdroje, príležitosti alebo malé úspechy môžeme spolu s Esrou podporiť alebo spolu vytvoriť, aby sme jej pomohli znovu sa zapojiť do jej zmyslu pre zodpovednosť a dlhodobé ciele?

8. **Navigácia v rámci širších systémov podpory a starostlivosti**

Ako môžeme Esme pomôcť prekonať byrokratické prekážky, ktoré jej v súčasnosti bránia v prístupe k základným službám, ako je zdravotná starostlivosť, právna pomoc a podpora bývania?

9. **Odporúčenie a pomoc osobe pri navigácii v rôznych službách**

Čo môžeme urobiť pre to, aby sme zabezpečili, že odporúčanie sa uskutoční spôsobom, ktorý zníži strach Esmy z odmietnutia a diskriminácie, ako napríklad poskytnutie vrelej pomoci alebo sprievodcov v komunite?

10. **Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie**

Ako môžu odborníci z oblasti vzdelávania, zdravotníctva a sociálnej starostlivosti koordinovať svoje úsilie pri riešení potrieb Esmy aj šikanovania jej detí súdržným a podporným spôsobom?

11. **Podpora rozvoja ďalších služieb**

Čo nám príbeh Esmy môže naučiť o potrebe systémových reforiem, ako sú antidiskriminačné školenia, ľahší prístup k sociálnej pomoci alebo cieľená podpora marginalizovaných komunit?

12. **Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu**

Aké interné systémy (napr. spoločné poznámky k prípadu, kontrolné návštevy, spoločné plánovanie) možno zaviesť, aby boli všetci odborníci zapojení do prípadu Esmy informovaní a zosúladení?

13. Medziodborové riešenie konfliktov

Ako môžeme zvládnuť napätie medzi odborníkmi, ktorí uprednostňujú rôzne aspekty Esminej situácie (napr. jej duševné zdravie vs. vzdelávanie jej detí), bez toho, aby sme stratili dôraz na celkové blaho rodiny?

14. Spoločné rozhodovanie

Ako môžeme zabezpečiť, aby sa Esma aktívne zapájala do rozhodovania o svojom zdraví, školskej dochádzke svojich detí a prístupe k službám napriek tomu, že bola z týchto procesov predtým vylúčená?

15. Úvaha

Aké vnútorné alebo kultúrne predsudky by sme mali preskúmať u seba a v našich inštitúciách pri práci s rómskymi komunitami a ako môže reflexná prax pomôcť zlepšiť náš prístup?

16. Objasnenie úlohy

Ako môžeme Esme jasne oznámiť úlohu každého odborníka spôsobom, ktorý buduje dôveru a znižuje zmätok pri prechádzaní medzi službami?

17. Medziodborové hodnoty a etika

Ako môžeme zabezpečiť, aby sa rešpektovali práva Esmy na dôstojnosť, autonómiu a kultúrnu identitu dokonca aj v zložitých etických situáciách, ako sú obavy o blaho dieťaťa alebo ohrozenie verejného zdravia?

Prípád 5: Alex (34 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu:

Ako môžeme Alexovi ponúknuť podporu spôsobom, ktorý obnoví dôveru, rieši otázky prežitia aj dôstojnosti a vytvorí koordinované cesty z chronického vylúčenia?

Otázky zamerané na kompetencie

1. Základné schopnosti pomáhať

Ako môžeme nadviazať vzťah s človekom, ako je Alex, ktorého dôvera bola narušená opakovaným odmietnutím a ktorý komunikuje mlčaním alebo stiahnutím sa?

2. Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti

Aké predpoklady môžeme mať o bezdomovectve a ako môžeme uznať stratégie prežitia, hrdosť a sociálne normy, ktoré formujú Alexov pohľad na svet?

3. Gramotnosť v oblasti duševného zdravia

Ako môžeme Alexa jemne podporiť v pochopení, že jeho fyzické symptómy a emocionálne ťažkosti môžu súvisieť s traumou a duševným zdravím, bez toho, aby sme ho ohromili alebo patologizovali?

4. Posúdenie problémov duševného zdravia a rizík

Aké znaky v Alexovom správaní a každodennom fungovaní naznačujú, že mu môže hroziť vážna duševná kríza, a ako to môžeme posúdiť bez toho, aby sme vyvolali ďalšie stiahnutie sa?

5. Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch

Ktoré ľahko dostupné prístupy zohľadňujúce traumy preukázateľne zapájajú ľudí v Alexovej situácii a ako ich môžeme postupne zaviesť spôsobom, ktorý rešpektuje jeho limity?

6. Starostlivosť o seba a svojich kolegov/personál

Ako môžu odborníci pracujúci s ľuďmi chronicky bez domova, ako je Alex, chrániť svoje vlastné emocionálne zdravie, najmä keď sa cítia bezmocní pri dosahovaní systémových zmien?

7. Podpora zotavenia

Aké malé kroky založené na silných stránkach môžeme podniknúť, aby sme Alexovi pomohli obnoviť jeho pocit vlastnej hodnoty, schopnosti alebo sny, aj keď stále čelí veľkým každodenným problémom?

8. Navigácia v rámci širších systémov podpory a starostlivosti

Ako môžeme pomôcť Alexovi orientovať sa v systémoch, ktoré často vylučujú ľudí bez dokladov totožnosti, stálej adresy alebo dokumentov a ktoré praktické prekážky môžeme pomôcť odstrániť?

9. Odporúčenie a pomoc osobe pri navigácii v rôznych službách

Ako sa môžeme posunúť od jednoduchého "odporúčenia" Alexa k tomu, aby sme ho skutočne sprevádzali krokmi prístupu k podpore a zabezpečili, že nezostane sám s formulármi a zatvorenými dverami?

10. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie

Ako môžeme podporiť koordináciu medzi útulkami, zdravotnými klinikami, traumatologickými službami a programami zamestnanosti, aby sa potreby Alexa napĺňali komplexne, a nie oddelene?

11. Podpora rozvoja ďalších služieb

Čo sa môžeme naučiť z Alexovho príbehu, aby sme sa zasadili za dizajn služieb, ktoré skutočne fungujú pre ľudí zažívajúcich bezdomovectvo napríklad kliniky bez potreby dokladov, mobilné pomocné zariadenia alebo drop-in centrá pre zotavenie?

12. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu

Ako môžu pracovníci, ktorí sa venujú Alexovi (napr. terénni pracovníci, odborníci na duševné zdravie, zamestnanci útulku), zlepšiť komunikáciu, aby sa informácie zdieľali a Alex nemusel svoj príbeh opakovať znova a znova?

13. Medziodborové riešenie konfliktov

Čo sa stane, keď sa služby nezhodnú na prioritách alebo oprávnenosti pre niekoho, ako je Alex, a ako

môžeme presadzovať riešenie, ktoré sa sústreďí na **jeho** potreby namiesto inštitucionálnych obmedzení?

14. **Spoločné rozhodovanie**

Aké prístupy môžeme použiť, aby sme Alexa prizvali k rozhovoru o tom, čo chce aj keď bol z rozhodovania vylúčený tak dlho, že už neočakáva, že sa ho na to niekto opýta?

15. **Úvaha**

Čo naše vlastné reakcie na Alexa alebo na ľudí v podobných situáciách prezrádzajú o našich osobných alebo inštitucionálnych predsudkoch a ako sa nad nimi môžeme zamyslieť, aby sme sa prejavili s väčšou prítomnosťou a súcitom?

16. **Objasnenie úlohy**

Ako môžeme Alexovi jasne vysvetliť naše profesionálne úlohy a hranice tak, aby sme znížili zmätok a pomohli mu pochopiť, kam sa má obrátiť o aký druh podpory?

17. **Medziodborové hodnoty a etika**

Ako môžeme zabezpečiť, aby naše profesionálne reakcie na Alexa odrážali dôstojnosť, transparentnosť, čestnosť etiku starostlivosti najmä v prípade nedostatku zdrojov alebo obmedzujúcich zásad?

Prípád 6: Aasmund (32 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu:

Ako môžeme podporiť Aasmunda (vo väzbe) vo vysoko reštriktívnom a izolovanom prostredí tým, že sa budeme zaoberať jeho emocionálnym zhoršením, obnovíme dôveru a pomôžeme mu znovu nadobudnúť pocit identity a nádeje?

Otázky zamerané na kompetencie:

1. Základné schopnosti pomáhať

Ako môžeme s Aasmundom vybudovať dôverný vzťah, keď ho jeho skúsenosť s ignorovaním a odsudzovaním prinútila stiahnuť sa do ticha a defenzívy?

2. Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti

Ako Aasmundove presvedčenia o sile, hanbe a potláčaní emócií formované jeho výchovou a väzenskou kultúrou ovplyvňujú spôsob, akým vyjadruje utrpenie a ako interpretujeme jeho správanie?

3. Gramotnosť v oblasti duševného zdravia

Ako môžeme Aasmundovi pomôcť, aby začal chápať, že jeho fyzické a emocionálne príznaky (záchvaty paniky, nespavosť, agresivita) môžu byť príznakmi traumy, a nie osobnej slabosti?

4. Posúdenie problémov duševného zdravia a rizík

Aké príznaky naznačujú, že u Aasmunda môže dôjsť k vážnemu zhoršeniu duševného zdravia, a ako môžeme bezpečne posúdiť riziká samovraždy, agresie alebo ťažkej depresie v nápravnom zariadení?

5. Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch

Ktoré postupy zohľadňujúce traumy a prispôbené väzenským podmienkam by sme mohli použiť na podporu Aasmundovej duševnej pohody spôsobom, ktorý by ho nepreťažil a znovu netraumatizoval?

6. Starostlivosť o seba a svojich kolegov/personál

Ako môžu zamestnanci, ktorí úzko spolupracujú s Aasmundom, rozpoznať a zvládnuť svoje vlastné emocionálne reakcie, najmä keď sa jeho správanie mení z uzavretého na agresívne?

7. Podpora zotavenia

Aké malé, zmysluplné kroky by mohli podporiť Aasmunda v opätovnom spojení s jeho bývalými silnými stránkami (ako je mediácia a mentorstvo), aj keď nemá slobodu alebo jasné výsledky?

8. Navigácia v rámci širších systémov podpory a starostlivosti

Čo môžeme urobiť, aby sme Aasmundovi pomohli lepšie pochopiť roztrieštené systémy vo väznici vrátane právnej pomoci, služieb duševného zdravia a vzdelávacích programov a získať k nim prístup?

9. Odporúčenie a pomoc osobe pri navigácii v rôznych službách

Ako môžeme zabezpečiť, aby odporúčania na podporné služby vo väznici (napr. poradenstvo, vzdelávanie, rovesnícke poradenstvo) boli srdečné, jasne vysvetlené a aby ich Aasmund nevnímal ako ďalší chladný proces?

10. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie

Ako môžu rôzne systémy (právny, nápravný, zdravotnícky, vzdelávací) spolupracovať, aby sa zabezpečilo, že Aasmundove duševné a emocionálne potreby budú riešené komplexne nie ako samostatné problémy?

11. Podpora rozvoja ďalších služieb

Aké medzery v súčasných väzenských podporných systémoch sú zrejmé z Aasmundovej skúsenosti a ako by mohol jeho príbeh pomôcť pri navrhovaní humánnejších a dostupnejších služieb duševného zdravia vo väzniciach?

12. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu

Aké stratégie môžu pomôcť zabezpečiť, aby všetci odborníci pracujúci s Aasmundom učiteľia,

zdravotné sestry, poradcovia efektívne komunikovali a predišli tak roztrieštenej alebo protichodnej podpore?

13. Medziodborové riešenie konfliktov

Ako môžeme riešiť napätie medzi profesionálmi (napr. ochranka vs. pracovníci v oblasti duševného zdravia) spôsobom, ktorý nebude mať za následok postih alebo ignorovanie Aasmunda kvôli systémovým nezhodám?

14. Spoločné rozhodovanie

Ako by vyzeralo zmysluplné zapojenie Aasmunda do rozhodovania o jeho starostlivosti a aktivitách vo väznici a ako by to mohlo zlepšiť jeho pocit kontroly a dôstojnosti?

15. Úvaha

Aké predpoklady alebo predsudky o ľuďoch vo väzbe alebo o Aasmundovom správaní by sme mohli mať, ktoré je potrebné preskúmať, aby sme mohli poskytnúť empatickú a účinnú podporu?

16. Objasnenie úlohy

Ako môžeme Aasmundovi objasniť, kto je za čo zodpovedný v rámci jeho siete starostlivosti a podpory, aby vedel, kam sa má obrátiť bez zmätku a sklamania?

17. Medziodborové hodnoty a etika

Ako môžeme zabezpečiť, aby hodnoty súcitu, dôstojnosti a transparentnosti riadili našu prácu s Aasmundom aj v prostredí, ktoré sa riadi prísnyimi pravidlami a systémovými obmedzeniami.

Prípád 7: Ariane (44 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu:

Ako môžeme lepšie podporiť pedagógov (učiteľov čeliacich vyhoreniu), ako je Ariane, ktorí sú emocionálne preťažení a ohrozovaní vyhorením, a zabezpečiť, aby sa ich pohoda stala rovnakou prioritou ako ich výkon?

Otázky zamerané na kompetencie

1. Základné schopnosti pomáhať

Ako môžeme Ariane osloviť s autentickou empatiou a srdečnosťou, aby sme obnovili dôveru, keďže sa v súčasnosti cíti neviditeľná a nepočutá dokonca aj ona sama?

2. Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti

Ako môžeme rešpektovať kultúrnu a emocionálnu realitu, v ktorej sa Ariane pohybuje v rôznorodej triede, bez toho, aby emocionálna práca spojená so zvládaním traumy študentov padla úplne na ňu?

3. Gramotnosť v oblasti duševného zdravia

Aké sú dostupné spôsoby, ako môžeme Ariane podporiť pri rozpoznávaní príznakov vyhorenia a ako môžeme normalizovať žiadosť o pomoc vo vysoko stresových profesiách, ako je učiteľstvo?

4. Posúdenie problémov duševného zdravia a rizík

Ktoré znaky v správaní Ariane (uzavretosť, emocionálna únava, zanedbávanie starostlivosti o seba) naznačujú, že môže prežívať klinické vyhorenie alebo depresiu, a ako môžeme neinvazívnym a súcitným spôsobom posúdiť jej aktuálnu úroveň rizika?

5. Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch

Aké stratégie založené na dôkazoch alebo nízkoenergetické intervencie (napr. mikroprestávky, znížená pracovná záťaž, rovesnícke poradenstvo) by sme mohli zaviesť, ktoré by Ariane mohla reálne zvládnuť vo svojom súčasnom stave?

6. Starostlivosť o seba a svojich kolegov/personál

Ako môže školské prostredie podporovať kultúru starostlivosti o seba, ktorá zahŕňa nielen pripomienky, ale aj systémové postupy, ktoré zabraňujú vyhoreniu skôr, ako sa stane ochromujúcim?

7. Podpora zotavenia

Ako by vyzeralo zotavenie Ariane nielen z hľadiska návratu do práce, ale aj z hľadiska opätovného získania radosti, hraníc a udržateľnosti v jej profesii?

8. Navigácia v rámci širších systémov podpory a starostlivosti

Aké systémy (ľudské zdroje, podpora odborov, wellness programy, poradenstvo) v súčasnosti Ariane zlyhávajú a ako môžeme tieto služby zviditeľniť, koordinovať a sprístupniť pre preťažených pedagógov?

9. Odporúčenie a pomoc osobe pri navigácii v rôznych službách

Ako môžeme zabezpečiť, aby Ariane dostala srdečné a podporné odporúčanie na služby duševného zdravia také, ktoré odstráni hanbu, zjednoduší proces a zabezpečí následnú starostlivosť?

10. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie

Ako môžu sektory vzdelávania a duševného zdravia efektívnejšie spolupracovať, aby sa vyhorenie Ariany nevnímalo ako individuálna slabina, ale ako systémový problém, ktorý si vyžaduje spoločnú zodpovednosť?

11. Podpora rozvoja ďalších služieb

Ako môžu skúsenosti Ariane pomôcť pri tvorbe školských zásad v oblasti zdravia, preventívnych podporných programov alebo stratégií včasnej intervencie pre zamestnancov ohrozených vyhorením?

12. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu

Ako môžu školské tímy (učitelia, výchovní poradcovia, administratíva) zlepšiť komunikáciu a včasné odhalenie problémov, aby kolegovia ako Ariane v ťažkostiach neboli prehliadaní?

13. Medziodborové riešenie konfliktov

Ako môžeme v školách vytvoriť bezpečný, konštruktívny priestor pre zamestnancov, aby mohli

diskutovať a riešiť filozofické alebo praktické konflikty týkajúce sa disciplíny, riadenia správania alebo stratégií emocionálnej podpory?

14. **Spoločné rozhodovanie**

Aké mechanizmy možno zaviesť, aby sa učitelia ako Ariane podieľali na rozhodnutiach, ktoré ovplyvňujú ich pracovnú záťaž, zloženie tried a pohodu?

15. **Úvaha**

Aké vnútorné predsudky alebo inštitucionálne slepé miesta mohli prispieť k tomu, že odborníci a vedenie prehliadli narastajúce vyhorenie Ariane? Ako sa môžeme vedome zamyslieť nad včasnými varovnými signálmi?

16. **Objasnenie úlohy**

Ako môžu vedúci pracovníci škôl lepšie definovať a chrániť hranice úlohy učiteľa, aby sa od pedagógov ako Ariane neočakávalo, že budú ticho pôsobiť ako poradcovia, sociálni pracovníci a krízoví manažéri bez školenia alebo podpory?

17. **Medziodborové hodnoty a etika**

Ako môžeme zabezpečiť, aby sa hodnoty ako starostlivosť, udržateľnosť, dôstojnosť a spravodlivosť vzťahovali nielen na študentov, ale aj na samotných pedagógov a akú etickú zodpovednosť majú inštitúcie za ich dodržiavanie?

Prípád 8: Ruta (14 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu

Ako môžem pre Rutu vytvoriť bezpečný a dôveryhodný priestor, aby mohla vyjadriť svoje problémy s tlakom sociálnych médií, sebaobrazom a stiahnutím sa, a zároveň pochopiť tiché signály, ktoré možno ešte nevie vyjadriť?

Orientačné otázky založené na kompetenciách (17)

1. **Základné schopnosti pomáhať**

Ako môžem k Rute pristupovať s trpezlivosťou a empatiou, aby som jej pomohol cítiť sa dostatočne bezpečne a otvoriť sa tomu, čo prežíva za jej mlčaním a odmietavými reakciami?

2. **Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti**

Ako môžu Rutine rodinné hodnoty, digitálna kultúra a spoločenské očakávania ovplyvniť jej vnímanie duševného zdravia, obrazu tela a žiadania o pomoc?

3. **Gramotnosť v oblasti duševného zdravia**

Chápe Ruta, že jej správanie ako napríklad nadmerný čas strávený pri obrazovke, vynechávanie jedla a negatívne sebahodnotenie môže naznačovať vznikajúce problémy v oblasti duševného zdravia? Ako môžem jemne zvýšiť jej povedomie?

4. **Posúdenie problémov duševného zdravia a rizík**

Áké príznaky naznačujú, že Ruta môže byť vystavená riziku vzniku vážnych problémov s duševným zdravím, ako je napríklad porucha príjmu potravy alebo depresia, a ako s ňou môžem citlivo preskúmať tieto riziká?

5. **Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch**

Áké praktické stratégie založené na dôkazoch by som mohol zaviesť, aby som Rute pomohol zvládnuť používanie sociálnych médií a sebaobraz tak, aby to pre ňu bolo dosiahnuteľné a podporné?

6. **Starostlivosť o seba a svojich kolegov/personál**

Ako si môžem pri podpore Ruty zachovať pozornosť voči vlastným emocionálnym reakciám, aby som sa nenechal zahltiť alebo frustrovať jej odporom alebo pomalým pokrokom.

7. **Podpora zotavenia**

Áké silné stránky, záujmy alebo vášne ako napríklad Rutinu lásku ku kresleniu môžem podporiť, aby som jej pomohol obnoviť pocit vlastnej hodnoty nad rámec ocenenia v sociálnych médiách?

8. **Navigácia v rámci širších systémov podpory a starostlivosti**

Ako môžem pomôcť Rute a jej rodine pochopiť a získať prístup k príslušným službám v oblasti duševného zdravia a podpory dospievajúcich bez toho, aby sa tento proces zdal byť zdrvivý alebo stigmatizujúci?

9. **Odporúčenie a pomoc osobe pri navigácii v rôznych službách**

Čo môžem urobiť, aby som zabezpečil, že sa Ruta bude cítiť vedená a nie opustená keď bude odkázaná na externé služby, a ako sa môžem uistiť, že rozumie každému kroku procesu?

10. **Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie**

Ako môžem zabezpečiť, aby všetci príslušní odborníci vrátane poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a služieb pre mládež získali úplný obraz o Rutinej situácii, nielen o jej fyzických príznakoch?

11. **Podpora rozvoja ďalších služieb**

Áké poznatky zo skúseností Ruty by mohli byť zdrojom lepších školských pravidiel alebo programov zameraných na tlak sociálnych médií, telesný obraz a duševné zdravie dospievajúcich?

12. **Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu:**

Ako môžem zlepšiť komunikáciu v rámci školského tímu, aby sa zabezpečilo, že včasné varovné signály ako napríklad, že Ruta prestane športovať a nebude sa venovať vyučovaniu budú prepojené a bude sa na ne spoločne reagovať?

13. Medziodborové riešenie konfliktov

Ak vzniknú nezhody o tom, ako podporiť Rutu (disciplinárny vs. podporný prístup), ako sa môžem zasaadiť o súcitnú reakciu zameranú na študenta?

14. Spoločné rozhodovanie

Ako môžem zapojiť Rutu do rozhodovania o jej starostlivosti a školských úpravách, aby sa cítila pochopená kompetentná, a nie riadená dospelými?

15. Úvaha

Aké predpoklady som mohol ja alebo moji kolegovia vysloviť o Rutinom správaní a ako nám môže reflexná prax pomôcť účinnejšie reagovať na študentov, ktorí čelia skrytým problémom?

16. Objasnenie úlohy

Ako môžem Rute jasne oznámiť svoju úlohu, aby vedela, aký druh podpory jej môžem ponúknuť a komu inému môže dôverovať v prípade špecifických potrieb?

17. Medziodborové hodnoty a etika

Ako môžem vyvážiť rešpektovanie Rutinho súkromia so zodpovednosťou informovať jej rodičov a iných odborníkov, keď je ohrozené jej blaho?

Prípád 9: Christian (26 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu

Ako môžem podporiť Christiana, aby znovu nadobudol zmysel pre konanie, prekonal sociálne a systémové vylúčenie a znovu si predstavil zmysluplnú účasť na živote a zároveň sa vyrovnal s emocionálnymi a štrukturálnymi prekážkami?

Orientačné otázky založené na kompetenciách (17)

- 1. Základné schopnosti pomáhať**
Ako môžem zabezpečiť, aby sa Christian cítil skutočne videný, rešpektovaný a vypočutý spôsobom, ktorý buduje dôveru a vzťah?
- 2. Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti**
Ako Christianove životné skúsenosti ako osoby so zdravotným postihnutím formujú jeho pohľad na svet a jeho interakcie s podpornými systémami?
- 3. Gramotnosť v oblasti duševného zdravia**
Ako môžem Christianovi pomôcť lepšie pochopiť, ako môžu jeho emocionálne a fyzické príznaky súvisieť s duševným zdravím a sociálnymi stresormi?
- 4. Posúdenie problémov duševného zdravia a rizík**
Aké príznaky naznačujú, že Christianovo sociálne stiahnutie a emocionálna únava môžu prerásť do klinickej depresie alebo iných rizík pre duševné zdravie?
- 5. Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch**
Aké overené prístupy a malé kroky by mohli Christianovi pomôcť znovu sa spojiť s jeho silnými stránkami a cieľmi zvládnuteľným a motivujúcim spôsobom?
- 6. Starostlivosť o seba a o kolegov/personál**
Ako si zachovať emocionálnu odolnosť a zároveň podporovať Christiana, najmä v situácii systémovej nespravodlivosti alebo pomalých zmien?
- 7. Podpora zotavenia**
Aké aktivity, hodnoty alebo túžby sú pre Christiana dôležité a ako môžu usmerniť našu podporu pri jeho zotavovaní a obnove identity?
- 8. Navigácia v rámci širších systémov podpory a starostlivosti**
Na aké prekážky Christian narazil v existujúcich systémoch a ako mu môžem pomôcť efektívnejšie sa do nich zapojiť alebo získať prístup k alternatívam?
- 9. Odporúčenie a pomoc osobe pri navigácii v rôznych službách**
Aké služby by mohol Christian využiť a ako môžem zabezpečiť, aby boli odporúčania dostupné, podporované a sledované?
- 10. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora**
Ako môžem pracovať naprieč sektormi, aby som zabezpečil, že fyzické, emocionálne a profesionálne potreby Christiana budú riešené ako súčasť celku?
- 11. Podpora rozvoja ďalších služieb**
Aké poznatky z Christianových skúseností môžu poslúžiť pri navrhovaní inkluzívnejších a citlivejších služieb pre ostatných ľudí so zdravotným postihnutím?
- 12. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu**
Ako môžeme lepšie koordinovať komunikáciu medzi odborníkmi zapojenými do starostlivosti o Christiana, aby sme sa vyhli duplicite a zabezpečili konzistentnosť?
- 13. Medziodborové riešenie konfliktov**
Ak sa odborníci podporujúci Christiana nezhodnú, ako to môžeme vyriešiť bez toho, aby sme jeho hlas odsunuli na vedľajšiu koľaj alebo oddialili pomoc, ktorú potrebuje?
- 14. Spoločné rozhodovanie**
Ako môžem zabezpečiť, aby mal Christian zmysluplný podiel na rozhodovaní o svojej budúcnosti, cieľoch a službách, ktoré využíva?

15. Úvaha

Som si vedomý svojich vlastných predpokladov alebo predsudkov pri práci s Christianom a ako môžu ovplyvňovať naše vzájomné vzťahy?

16. Objasnenie úlohy

Ako môžem Christianovi jasne oznámiť svoju úlohu a pomôcť mu pochopiť, kto je zodpovedný za jednotlivé časti jeho podpory?

17. Medziodborové hodnoty a etika

Ako zabezpečím, aby sa s Christianom zaobchádzalo s rešpektom, dôstojnosťou a spravodlivosťou v každej profesionálnej interakcii, najmä, keď systém pre neho zlyhá?

Prípád 10: Karolína (6 rokov)

Usmerňujúca otázka týkajúca sa všeobecného prípadu:

Ako môžem vytvoriť bezpečné a chápané prostredie, ktoré podporuje Karolinino emocionálne zotavenie, kultúrnu identitu a integráciu a zároveň zabezpečuje, aby bol jej hlas a pohľad jej rodiny ústredným bodom starostlivosti?

Orientačné otázky založené na kompetenciách

1. **Základné schopnosti pomáhať:**

Ako si môžem vybudovať dôveru a komunikovať s dieťaťom, ktoré je vystrašené, uzavreté a hovorí len veľmi málo alebo vôbec nehovorí bežným jazykom?

2. **Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti:**

Rozpoznávam a rešpektujem kultúrne prostredie a skúsenosti, ktoré formujú správanie a emócie tohto dieťaťa?

3. **Gramotnosť v oblasti duševného zdravia:**

Rozumiem tomu, ako sa môžu stresujúce udalosti alebo potenciálne traumy a vypätia prejaviť v správaní a emocionálnych reakciách dieťaťa?

4. **Problémy duševného zdravia a hodnotenie rizík:**

Aké známky emocionálneho stresu alebo potenciálnej traumy, úzkosti alebo neobvyklého správania by som mal pozorovať v každodenných interakciách tohto dieťaťa?

5. **Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch:**

Ktoré stratégie zohľadňujúce traumy môžem zaviesť, aby som poskytol okamžité emocionálne bezpečie a dlhodobú podporu?

6. **Starostlivosť o seba a o kolegov/personál:**

Uvedomujem si, ako môže tento emocionálne náročný prípad ovplyvniť moju vlastnú pohodu a ako môžem hľadať podporu?

7. **Podpora zotavenia:**

Ako môžem pomôcť tomuto dieťaťu znovu zažiť chvíle radosti, zmyslu a posilnenia v jeho novom prostredí?

8. **Orientácia v širších systémoch podpory a starostlivosti:**

Ako môžem zabezpečiť, aby jazykové bariéry a byrokratické postupy nebránili tomuto dieťaťu a rodine získať pomoc?

9. **Odporúčanie a pomoc ľuďom pri orientácii v rôznych službách:**

S kým môžem túto rodinu spojiť, aby mala prístup k psychologickej, vzdelávacej a sociálnej podpore prispôsobenej utečencom?

10. **Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora:**

Ako môžem koordinovať svoju činnosť s organizáciami utečencov, poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti a sociálnymi službami, aby som ponúkol komplexnú starostlivosť?

11. **Podpora rozvoja ďalších služieb:**

Čo sa môžem z tohto prípadu naučiť, aby som sa mohol zasaďovať za lepšie systémy podpory pre deti utečencov v školách?

12. **Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu:**

Sú všetci členovia tímu informovaní a zosúladení v podpore emocionálnych, vzdelávacích a sociálnych potrieb tohto dieťaťa?

13. **Medziodborové riešenie konfliktov:**

Ako môžem riešiť rozdielne odborné názory, aby som zabezpečil, že v centre pozornosti zostane najlepší záujem dieťaťa?

14. **Spoločné rozhodovanie:**

Akým spôsobom môžem dať tomuto dieťaťu malé možnosti voľby, aby som mu vrátil pocit kontroly a samostatnosti?

15. **Úvaha:**

Preskúmal som svoje vlastné predpoklady o deťoch utečencov a upravil som podľa nich svoj prístup?

16. **Objasnenie úlohy:**

Chápe rodina jasne, kto som, aká je moja úloha a ako sa na starostlivosti o ňu podieľajú ostatní odborníci?

17. **Medziodborové hodnoty a etika:**

Ako môžem vyvážiť dôvernosť a efektívnu tímovú prácu, aby som zabezpečil dôstojnú a rešpektujúcu podporu pre toto dieťa?

Prípady 11: Isabella (10 rokov)

Všeobecná usmerňujúca otázka pre prípad Isabelly

Ako môžem rozpoznať a riešiť často skrytý vplyv chudoby na duševné zdravie, sebaúctu a každodenné fungovanie dieťaťa a zabezpečiť, aby sa Isabella cítila videná, podporovaná a oceňovaná?

Orientačné otázky založené na kompetenciách

- 1. Základné schopnosti pomáhať**
Ako môžem vytvoriť bezpečný, neodsudzujúci priestor, v ktorom sa Isabella bude cítiť pohodlne, keď sa podelí o svoje problémy bez strachu z hanby alebo rozpakov?
- 2. Kultúrne povedomie a povedomie o rozmanitosti**
Som si plne vedomý toho, ako sociálno-ekonomický status a spoločenská stigma ovplyvňujú Isabellino správanie, príležitosti a interakcie v škole?
- 3. Gramotnosť v oblasti duševného zdravia**
Ako môžem rozpoznať príznaky toho, že Isabellina únava, nízka sebadôvera a stiahnutie sa môžu súvisieť so stresom, úzkosťou alebo depresiou spôsobenou chudobou?
- 4. Posúdenie problémov duševného zdravia a rizík**
Na aké jemné varovné signály by som sa mal zamerať, ktoré by mohli naznačovať, že Isabellino emocionálne utrpenie prerastá do vážnejších rizík pre duševné zdravie?
- 5. Vytváranie vplyvu založeného na dôkazoch**
Ako môžem uplatniť stratégie založené na dôkazoch na podporu detí ako Isabella, ktorých duševné zdravie je ovplyvnené chronickou finančnou neistotou?
- 6. Starostlivosť o seba a svojich kolegov/personál**
Ako môžem zabezpečiť, aby som si pri podpore zraniteľných detí, ako je Isabella, zachoval aj vlastnú emocionálnu odolnosť a podporoval vzájomnú podporu medzi zamestnancami?
- 7. Podpora zotavenia**
Aké silné stránky a záujmy môžem u Isabelly rozvíjať, aby som jej pomohol obnoviť sebadôveru a pocit spolupatričnosti napriek náročným okolnostiam?
- 8. Navigácia v rámci širších systémov podpory a starostlivosti**
Ako môžem Isabellu a jej rodinu efektívne prepojiť s dostupnými sociálnymi službami a zabezpečiť, aby neboli zahľtení zložitými procesmi?
- 9. Odporúčenie a pomoc osobe pri navigácii v rôznych službách**
Aké praktické kroky môžem podniknúť, aby som Isabellinu rodinu nasmeroval k zdrojom, ako sú potravinové programy alebo poradenstvo, a zároveň rešpektoval ich dôstojnosť a súkromie?
- 10. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi a službami mimo vlastného sektora a organizácie**
Ako môžem podporiť spoluprácu medzi školou a externými sociálnymi službami s cieľom vytvoriť záchrannú sieť pre Isabelline vzdelávacie a emocionálne potreby?
- 11. Podpora rozvoja ďalších služieb**
Ako môžu skúsenosti Isabelly pomôcť zlepšiť školské sociálne programy, aby lepšie podporovali deti žijúce v chudobe?
- 12. Spolupráca/komunikácia s odborníkmi svojho tímu**
Ako zabezpečím, aby si všetci zamestnanci zapojení do Isabellinho vzdelávania vymieňali postrehy a koordinovali úsilie, aby sa zabránilo, že bude prehliadnutá?
- 13. Medziodborové riešenie konfliktov**
Ako môžem riešiť nezhody medzi odborníkmi o tom, ako najlepšie podporiť Isabellu, a zabezpečiť, aby tieto konflikty neodďaľovali rozhodujúcu pomoc?
- 14. Spoločné rozhodovanie**
Ako môžem Isabellu aktívne zapojiť do rozhovorov o jej pohode, aby sa cítila posilnená a vypočutá pri rozhodnutiach, ktoré ovplyvňujú jej život?

15. **Úvaha**

Zamýšľam sa kriticky nad svojimi vlastnými predpokladmi a predsudkami o chudobe a nad tým, ako môžu podvedome ovplyvňovať moju podporu Isabelle?

16. **Objasnenie úlohy**

Oznámila som Isabelle a jej rodine jasne svoju úlohu a úlohy ostatných odborníkov, aby vedeli, na koho sa majú obrátiť so žiadosťou o konkrétnu podporu?

17. **Medziodborové hodnoty a etika**

Ako môžem dodržiavať etické zásady dôstojnosti, rešpektu a inklúzie pri podpore Isabelly, najmä v rámci obmedzených zdrojov?

Príloha 2: Odporúčaná literatúra

Usmernenia a materiály WHO

- Svetová zdravotnícka organizácia. (2013). **Komplexný akčný plán duševného zdravia na roky 2013 - 2030**. WHO. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/comprehensive-mental-health-action-plan-2013-2030>
- Svetová zdravotnícka organizácia. (2022). **Svetová správa o duševnom zdraví: Transformácia duševného zdravia pre všetkých**. WHO. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>
- Svetová zdravotnícka organizácia. (2021). **Európsky akčný rámec WHO pre duševné zdravie na roky 2021-2025**. WHO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343939/71wd11e-PR-MentalHealth-210888.pdf?sequence=1>
- Svetová zdravotnícka organizácia. (2017). **Iniciatíva za práva na kvalitu: Usmernenie k duševnému zdraviu a ľudským právam**. WHO. https://www.who.int/mental_health/quality_rights/en/
- Svetová zdravotnícka organizácia. (2015). **Duševné zdravie a psychosociálna podpora v núdzových humanitárnych situáciách: Usmernenia o duševnom zdraví a psychosociálnej podpore v núdzových situáciách**. WHO. https://www.who.int/mental_health/in_the_arena/humanitarian-emergencies/en/
- Svetová zdravotnícka organizácia. (2018). **Integrácia duševného zdravia do primárnej starostlivosti: Globálna perspektíva**. WHO. https://www.who.int/mental_health/evidence/a_global_perspective/en/
- Svetová zdravotnícka organizácia. (2014). **Podpora duševného zdravia: Koncepcie, nové dôkazy, prax**. WHO. https://www.who.int/mental_health/evidence/promoting_mental_health/en/
- WHO. (2019). **Sada nástrojov mhGAP pre komunitu: verzia pre terénne testovanie**. Ženeva: Svetová zdravotnícka organizácia. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/328742/9789241516556-eng.pdf?sequence=1>

Rámce a štúdie kompetencií v oblasti duševného zdravia

Agentúra pre integrovanú starostlivosť. (2020). **Rámec kompetencií v oblasti duševného zdravia: Príručka pre zdravotníckych a sociálnych pracovníkov v sektore komunitnej starostlivosti**. Agentúra pre integrovanú starostlivosť. <https://www.aic.sg/wp-content/uploads/2023/06/Mental-Health-Competency-Framework.pdf>

Barker, J. M., & Hawes, D. J. (2024). **Prehľad pre praktických lekárov: Perspektíva základných kompetencií v liečbe problémov správania detí založenej na dôkazoch**. Časopis detskej psychológie a psychiatrie, 65(2), 124-136. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13882>

Grenyer, B. F. S., & Bailey, R. C. (2024). **Zavedenie komplexného prístupu k liečbe porúch osobnosti: Vplyv prepracovania školenia služieb na postoje a schopnosti klinických pracovníkov**. Osobnosť a duševné zdravie, 18(2), 93–106. <https://doi.org/10.1002/pmh.1612>

Hawsawi, T., Stein-Parbury, J., Orr, F., Roche, M., & Gill, K. (2021). **Skúmanie vzdelávacích programov zameraných na zotavenie pre rozvoj ošetrovateľstva v oblasti duševného zdravia: Integračný systematický prehľad literatúry**. Medzinárodný časopis o duševnom zdraví a ošetrovateľstve, 30, 1310-1341. <https://doi.org/10.1111/inm.12908>

Zdravotné vzdelávanie v Anglicku. (2020). **Kurikulum a rámec schopností pre pokročilú prax v oblasti duševného zdravia**. Zdravotné vzdelávanie v Anglicku. <https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/AP-MH%20Curriculum%20and%20Capabilities%20Framework%201.2.pdf>

Zdravotné vzdelávanie v Anglicku. (2020). **Rámec základných kompetencií v oblasti duševného zdravia pre všetkých farmaceutických odborníkov**. Zdravotné vzdelávanie v Anglicku. <https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/Pharmacy%20Framework%202020.pdf>

Zdravotné vzdelávanie v Anglicku. (2020). **Ošetrovateľstvo v oblasti duševného zdravia: Rámec kompetencií a kariéry**. Zdravotné vzdelávanie v Anglicku. <https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/HEE%20Mental%20Health%20Nursing%20Career%20and%20Competence%20Framework.pdf>

Zdravotné vzdelávanie v Anglicku. (2020). **Rámec kompetencií pre pracovníkov vzájomnej podpory v oblasti duševného zdravia**. Zdravotné vzdelávanie v Anglicku.

<https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/The%20Competence%20Framework%20for%20MH%20PSWs%20-%20Part%201%20-%20Supporting%20document.pdf>

Houton, P., Reid, H., Davidson, G., & Gormley, G. (2022). Proces zadržania z dôvodu duševného zdravia: prehľad na účely informovania o vzdelávaní všeobecných lekárov. BJGP OPEN, 6(4). <https://doi.org/10.3399/BJGPO.2022.0061>

Hunsley, J., Spivak, H., Schaffer, J., Cox, D., Caro, C., Rodolfa, E., & Greenberg, S. (2016). Rámec kompetencií pre psychologickú prax: Postupy a dôsledky. Časopis klinickej psychológie, 72(9), 908-918.

<https://doi.org/10.1002/jclp.22296>

Lahti, M., Korhonen, J., Sakellari, E., Notara, V., Lagiou, A., Istomina, N., Grubliauskienė, J., Makutienė, M., Šukytė, D., Erjavec, K., Petrova, G., Lalova, V., Ivanova, S., & Laaksonen, C. (2023). Kompetencie na podporu duševného zdravia na základnej škole. Časopis o vzdelávaní v oblasti zdravia, 82(5), 529-541.

<https://doi.org/10.1177/00178969231173270>

McClain, M. B., Shahidullah, J. D., Harris, B., McIntyre, L. L., & Azad, G. (2021). Rekonceptualizácia vzdelávacích kontextov: Imperatív medziodborovej a medzirezortnej spolupráce v školskej psychológii. Prehľad školskej psychológie. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1949247>

McLaney, E., Morassaei, S., Hughes, L., Davies, R., Campbell, M., & Di Prospero, L. (2022). Rámec pre spoluprácu medziodborového tímu v nemocničnom prostredí: Zlepšovanie tímových kompetencií a správania. Fórum manažmentu zdravotníctva, 35(2), 112-117.

Moxham, L., Patterson, C., Taylor, E., Perlman, D., Sumskis, S., & Brighton, R. (2017). Multidisciplinárna vzdelávacia skúsenosť prispievajúca k rehabilitácii duševného zdravia. ZDRAVOTNÉ POSTIHNUTIE

A REHABILITÁCIA, 39(1), 98-103. <https://doi.org/10.3109/09638288.2016.1146358>

Muralidharan, A., Mills, W. L., Evans, D. R., Fujii, D., & Molinari, V. (2019). Príprava personálu dlhodobej starostlivosti na uspokojovanie potrieb starnúcich osôb s vážnym duševným ochorením. Časopis Americkej asociácie lekárskech vedúcich pracovníkov, 20(6), 683-688. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.03.018>

Národné kolaboratívne centrum pre duševné zdravie. (2022). Rámec kompetencií pre lekárov v oblasti duševného zdravia. Národné kolaboratívne centrum pre duševné zdravie. https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/physician-associates/nccmh-the-competence-framework-for-physician-associates-in-mental-health--supporting-document.pdf?sfvrsn=53e8d0b4_4

Pedersen, G. A., Lakshmin, P., Schafer, A., Watts, S., Carswell, K., Willhoite, A., Ottman, K. E., van't Hof, E., & Kohrt, B. A. (2020). Spoločné faktory psychologickej liečby poskytovanej nie odborníkmi v krajinách s nízkymi a strednými príjmami: Manuálne preskúmanie kompetencií. Časopis behaviorálnej a kognitívnej terapie, 30(2), 165-186. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

Roth, A. D., Donnan, J., & Pilling, S. (2018). Rámec kompetencií pre multidisciplinárne psychologické prístupy a intervencie v pediatrickom prostredí. Univerzitná vysoká škola v Londýne.

https://www.ucl.ac.uk/pals/sites/pals/files/paediatic_competences_-_background_document_for_web_11th_april_2018_1.pdf

Ministerstvo zdravotníctva viktoriánskej vlády. (2022). Rámec spôsobilosti pracovníkov v oblasti duševného zdravia a pohody vo Victorii. Ministerstvo zdravotníctva viktoriánskej vlády.

<https://www.health.vic.gov.au/sites/default/files/2022-11/the-victorian-mental-health-and-wellbeing-workforce-capability-framework.pdf>

Yamaguchi, S., Foo, J. C., Nishida, A., Ogawa, S., Togo, F., & Sasaki, T. (2020). Programy gramotnosti v oblasti duševného zdravia pre učiteľov škôl: Systematický prehľad a naratívna syntéza. Včasná intervencia v psychiatrii, 14(1), 14-25. <https://doi.org/10.1111/eip.12793>