



ÞVERFAGLEG NÁLGUN Á GEÐHEILBRIGÐI



Að kynnast
hvort öðru!



Höfum í huga



Mætum tímanlega bæði á morgnana og eftir kaffi og matarhlé.



Við komum fram við hvort annað af kurteisi og virðingu



Endilega að deila sjónarmiðum en enginn skylda að tjá sig



Hlustum með opnum huga og dæmum ekki aðrar nálganir



Hafið samband við þjálfara ef þið lendið í einhvers konar vandræðum



Spyrjið endilega spurninga



Hér ríkir trúnaður um allar upplýsingar sem koma hér fram



Endilega deila hugmyndum og öðru.



Mental
Health
Europe



Fjármagnað af
Evrópusambandinu



[https://iris.who.int/
bitstream/handle/10
665/356119/978924
0049338-
eng.pdf?sequence=1
&isAllowed=y](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hvað er Kara Connect?

Kara Connect er traustur samstarfsaðili í **velferðarþjónustu fyrir starfsfólk**. Kerfið býður upp á öruggan aðgang að sérfræðingum í **geðheilbrigði, ráðgjöf og streitustjórnun**, sem veitir persónulega og trúnaðarbundna þjónustu sem er sérsniðin að þörfum hverrar stofnunar. Við erum sérhæfð í að veita stuðning til starfsmanna í krefjandi störfum á yfir **35 tungumálum & 60+ sérsviðum**



Mannauðslaun byggð
á **norrænum gildum**



Stækkuðum og
opnuðum skrifstofu í
Dublin árið 2022.



Við þjónustum fjölbreyttan
hóp viðskiptavina þvert á
geira og iðngreinar

Við búum til **sérniðin velferðartorg** þar sem starfsmenn geta leitað til sérhæfðra meðferðaraðila, ráðgjafa, þjálfara og annarra sérfræðinga í samræmi við þeirra þarfir

Við erum sérhæfð í að veita stuðning til starfsmanna í **krefjandi störfum á yfir 35 tungumálum & 60+ sérsviðum**



Sérsvið Velferðartorg fyrir ykkar þarfir

 Finna sérfræðing Skiptið 8 notendur Hvergi sért Velferðartorgið Íslenska

Velferðartorg

Company name veldu þér innvið sem nýttast við tímabilið.

Notaðu innviðina þína til þess að búa frá tíma með sérfræðingum að eigin vali.

Fullur innviður skiptir um allar tilkynningar og tíma.

[Stofnaðu aðgang til þess að nota þínu tíma þínu](#)

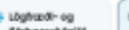
Hverju ertu að leita að?

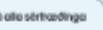
 Andleg heilsa

 Fjölskyldu- og sambandsráðgjöf

 Líkamleg heilsa

 Markþjálfun og vinnustofnaráðgjöf

 Lögfræði- og fjárhagsráðgjöf

 Sjá alla sérfræðinga

Sérsviðin leit

Allir starfsmenn

 Ól sérfræðingur

 Ól tungumál

Allar staðsetningar

Halt skur

Finndu sérfræðing



Einar Atlason D
Fyrirbær/Starfsmaður og fjölskylduráðgjafi

Starfsmaður

Starfsmaður

Reykjavík, Ísland



Samskipti

Ráðgjöf

Fjölskylda

Útskiptibreytingar

Sérsvið

+2 Dæmi

Næsti laug: Náv 15

[Sjá meira](#)



Einar Hjörleifsson D
Starfsmaður

Starfsmaður

Starfsmaður

Reykjavík, Ísland



Klárprófi

Hreyfing

Sérsviðameðferðir

+2 Dæmi

Næsti laug: Náv 20

[Sjá meira](#)



Hubert Nosek
Starfsmaður, Markþjálfari

Starfsmaður

Starfsmaður

Reykjavík, Ísland



Saturn Velferð

Saturniðun

Saturniðun

Annar

Næsti laug: Náv 14

[Sjá meira](#)

- **Beinn aðgangur** að sérfræðiaðstoð
- Engin símtöl eða tölvupóstar

Starfsfólkið ykkar velur sér sérfræðing og bókar sér tíma sjálf!

- Stuttur biðtími: **minna en 2 dagar** að meðaltali
- Inneign frá vinnuveitendum til að byrja með – starfsmaður eða stjórnandi getur borgað áfram eða bætt við tímum



Heildræn nálgun

Geðheilbrigði

Kvíði
Þunglyndi
Stafræn velferð
Sorg
Markþjálfun
Einmanaleiki
Hugleiðsla
Núvitund og slökun
Áföll
Matur og streitutengd
næring
Taugamargbreytileiki (ADHD,
einhverfa, lesblinda)

Fjölskylda & sambönd

Fjölskylduráðgjöf
Uppeldi
Skilnaður
Sérkennsla
Sambandsráðgjöf
Umönnun aldraðra
Frjósemisráðgjöf
Samskipti
LGBTQ+ (kyn & fjölbreytileiki)
Símanotkun/skjánotkun
Frjósemisráðgjöf
Ofbeldisráðgjöf

Líkamleg heilsa

Næring
Matarræði
Sjúkrapjálfun
Svefnráðgjöf
Vímuefnanotkun
Íþróttir
Breytingaskeið
Aukin hreyfigeta
Verkastjórnun
Talþjálfun
Áfengisnotkun
Sjúkranudd
Kírópraktor

Fjárhagur

Fjárhagsáætlun
Fjárhagslegt
heilbrigði
Sparnaður
Skuldir
Eftirlaun

Og fleira ...

Starfsferill

Erfiðleikar í fjarvinnu
Kulnun
Breytingar
Framleiðni og
forystuhæfileikar
Samskipti við starfsfélaga
Deilur & lausnir
Ræðuhöld
Uppsagnir



EU-PROMENS Training Programme: Iceland

Multidisciplinary Training Programme: **Core Training 2- online**

Online, 10 and 11 March 2026

Time: 9-16:15

Dagskrá

Dagur 1

- **9:00 – 10:00:** Kynning, efnistöð, þjálfarar og þátttakendur.
- **10:00 – 10:30:** Kaffipása og spjall.
- **10:30 – 12:00:** Þverfagleg nálgun og kynning á hugtökum og hæfni.
- **12:00 – 13:00:** Hádegismatur.
- **13:00 – 14:30:** Geðheilbrigðislæsi. Breakrooms - group work (13.30)
- **14:30 – 15:00:** Kaffipása og meira spjall.
- **15:00 – 15.10: Breakroom (10 min)**
- **15.10 – 15.30: Breakroom (10 min)**
- **15.30 – 16:15:** Geðheilbrigðis áskoranir, áhættur og samantekt dagsins.



Á næstu dögum munum við kanna fjölpætta nálgun á geðheilbrigði saman.

Þetta þjálfunarnámskeið er hannað til að útbúa ykkur með hæfni og þekkingu til að vinna árangursríkt saman yfir ólíka geira og stuðla að sameiginlegri sýn á geðheilbrigði.

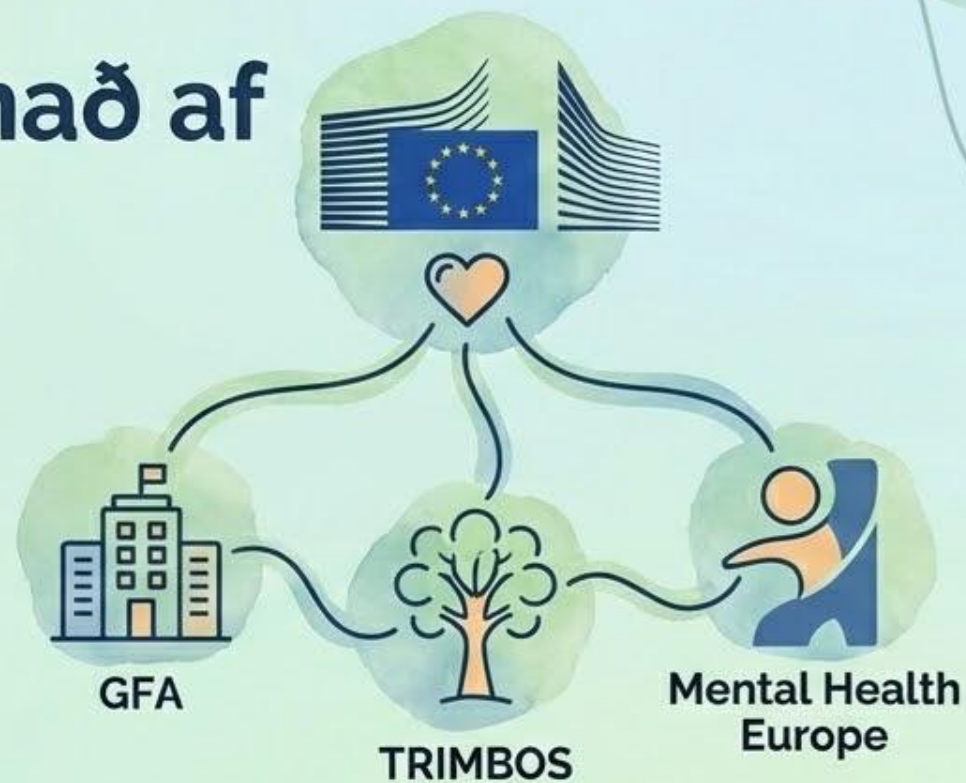
Með því að efla teymisvinnu og byggja upp getu til samthættrar, einstaklingsmiðaðrar umönnunar, stefnum við að því að takast á við áskoranir í geðheilbrigði á heildrænan hátt.

Að lokum er markmið þessa námskeiðs að skapa sterkt, þverfaglegt tengslanet fagfólks sem getur unnið saman að því að veita heildræna umönnun og bæta líðan einstaklinga og samfelaga.



EU-PROMENS er fjármagnað af framkvæmdastjórn Evrópusambandsins (EU4Health Programme)

og innleitt í gegnum GFA, TRIMBOS og Mental Health Europe



Myndin er ©
<https://healthyworkplace.ie/areas/wellbeing-areas/mental-health/>

Bakgrunnsupplýsingar

Vefsíða ESB og framkvæmdastjórnarinnar: Alhiða nálgun á geðheilbrigði:
heildræn nálgun á geðheilbrigði, byggð á þremur leiðbeinandi meginreglum



**Fullnægjandi og
árangursríkar
forvarnir**



**Aðgangur að hágæða
geðheilbrigðisþjónustu
og meðferð á
viðráðanlegu verði**



**Enduraðlögun að
samfélaginu meðan
á bata stendur**

EU-PROMENS innleiðir eitt af 20 flaggskipum
framkvæmdastjórnarinnar samkvæmt þessari alhliða nálgun.

Um EU-PROMENS



EU-PROMENS nær til 27 aðildarríkja ESB, Noregs, Íslands og Úkraínu.

Helstu markmið:



Auka og bæta getu fagfólks um alla Evrópu sem starfar á sviði geðheilbrigðismála.



Stuðla að forvarnar miðaðri og alhliða nálgun á geðheilbrigði sem forgangsverkefni í lýðheilsu á öllum lífsskeiðum og fjölbreyttum aðstæðum.



Hlúa að þverfaglegu samstarfi þvert á geira, þar á meðal heilbrigðismála, menntunar, félagsþjónustu og réttarkerfis.



Styðja fagfólk sem vinnur með hópum í viðkvæmum aðstæðum með sérsniðinni, gagnreyndri getu-uppbyggingu.

Um EU-PROMENS

Helsta virkni



1. Innleiðingaráætlun

Hönnun og innleiðing þjálfunaráætlunar í geðheilbrigðismálum í 6 miðstöðvum EU-PROMENS og útvíkkun til hinna 24 landanna.



2. Miðlunaráætlun

Hanna og innleiða fagleg samskipti í miðstöðvum EU-Promens til að deila bestu starfsvenjum og hlúa að samvinnuaðferðum.



3. Þróun verkfærakistu

Búa til evrópska áætlun um þverfaglega eflingu getu á geðheilbrigðissviði með hagnýtum, gagnreyndum ráðleggingum.

Alhliða nálgun á geðheilbrigði

heildræn nálgun byggð á þremur leiðbeinandi meginreglum



1. Fullnægjandi og árangursríkar forvarnir



2. Aðgangur að hágæða geðheilbrigðisþjónustu og meðferð á viðráðanlegu verði



3. Enduraðlögun að samfélaginu meðan á bata stendur



EU-PROMENS innleiðir eitt af 20 flaggskipum framkvæmdastjórnarinnar samkvæmt þessari alhliða nálgun.



EU-PROMENS

Markhópur fyrir þjálfunina



Heilbrigðisstarfsmenn

Heimilislæknar,
hjúkrunarfræðingar,
heilbrigðisstarfsfólk



Sérfræðingar í félagsráðgjöf

Sérfræðingar í
umhverfi
félagslegrar
umönnunar



Starfsmenn réttarkerfisins

Fagaðilar í
réttarkerfum,
unglingafangelsu
m og löggæslu



Fagfólk þvert á starfsgreinar

Aðilar sem starfa
í þverfaglegu
umhverfi
félagslegrar
umönnunar



Geðheilbrigðis- starfsmenn

Geðlæknar,
sálfræðingar,
ráðgjafar,
meðferðaraðilar



Menntastarfsmenn

Kennarar,
skólaráðgjafar,
stjórnendur í
menntamálum



Ósérhæfðir geðheilbrigðis- starfsmenn

Jafningjastuðnings-
starfsmenn,
sjálfbóðaliðar í
samfélaginu og aðrir

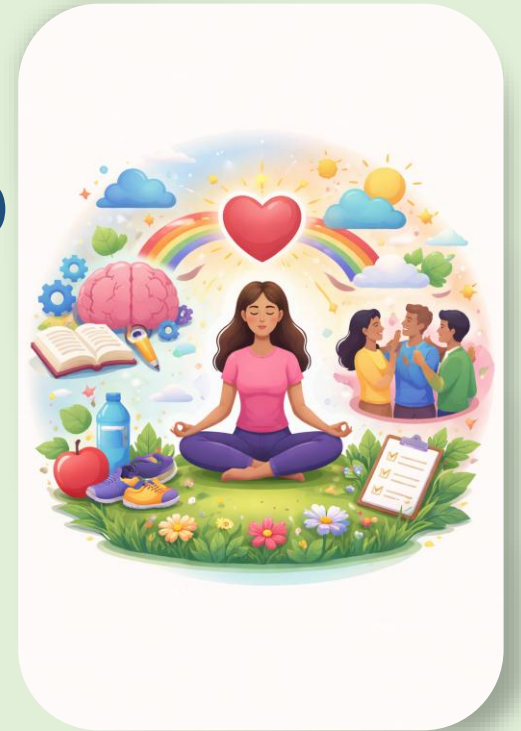


EU-PROMENS

DAGSKRÁRLIÐUR 1



Hvað er geðheilsa?





menti.com
2821 3242

Kynnum



Geðheilsa

Geðheilsa er ástand andlegrar vellíðunar sem gerir einstaklingum kleift að takast á við álag, nýta hæfileika sína, læra og starfa vel og leggja sitt af mörkum til samfélagsins.



Geðheilbrigði er ekki aðeins að vera laus við sálfræðilegt vandamál; það er jákvætt ástand sem auðveldar einstaklingi að upplifa gleði, tengjast öðrum og eiga innihaldsríkt líf. Það er á flóknu „rófi“ þar sem styrkur og líðan geta breyst yfir tíma og milli einstaklinga.

„Heimild: Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, 2022



Geðheilsa

TENGJAST

- 👥 Eiga jákvæð samskipti
- 👂 Leggja sitt af mörkum til samfélagsins
- 👉 Fá tilfinningu fyrir því að tilheyra
- 🤝 Hafa samkennd með öðrum



VIRKA

- 🧠 Nota vitsmunalega færni
- 🎓 Afla sér menntunar
- 💰 Afla sér tekna
- ✅ Taka heilbrigðar ákvarðanir
- 📖 Læra nýja færni



TAKAST Á VIÐ

- 🛡️ Takast á við streitu
- 🔄 Aðlagast breytingum
- 💡 Tileinka sér nýjar hugmyndir
- ⚖️ Taka flóknar ákvarðanir
- 🧭 Skilja tilfinningar og stjórna þeim



DAFNA

- 🌱 Gera sér grein fyrir eigin hæfileikum
- 😊 Láta sér líða vel
- 💡 Finna tilgang í lífinu
- 🤝 Hugsa um eigin líðan og annarra



Hver er munurinn á geðheilsu og geðheilbrigði?

Geðheilsa



Ástand og geta til að takast á við lífið.

Geðheilbrigði



Jákvætt ástand vellíðunar og blómstrandi.

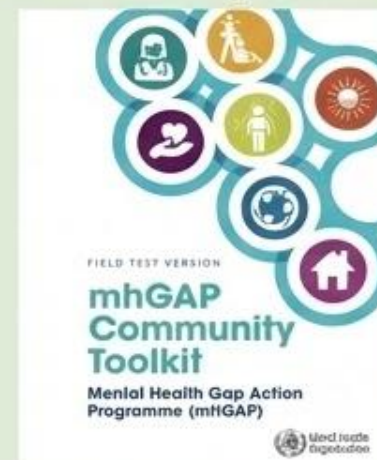
Hvernig á að tala um andlega heilsu

Vitundarvakning og Fjölmiðlar



mhGAP Verkfærakista

Íhugaðu að nota mhGAP
Community Toolkit



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/328742/9789241516556-eng.pdf?sequence=1>

Geðheilbrigði: Fjögur svið nálgunar



Rætt um geðheilbrigði

- ✓ Samfélagsfræðsla um geðheilbrigði
- ✓ Að draga úr fordómum, mismunun og félagslegri útilokun
- ✓ Þátttaka fólks með geðræna kvilla og fjölskyldna þeirra



Geðheilbrigðis-efling og forvarnir

- ✓ Heilbrigður lífsstíll
- ✓ Lífsleikni
- ✓ Efling umönnunarfærni
- ✓ Forvarnir gegn sjálfsvígum
- ✓ Forvarnir gegn vímuefnaneyslu
- ✓ Sjálfsumönnun fyrir veitendur samfélagsþjónustu



Stuðningur við fólk með geðræna kvilla

- ✓ Að efla mannréttindi
- ✓ Að bera kennsl á geðheilsukvilla
- ✓ Að taka þátt og byggja upp tengsl
- ✓ Að veita sálfræðileg
- ✓ Tilvísun til meiri umönnunar og þjónustu
- ✓ Stuðningur við umönnunaraðila og fjölskyldur



Bati og endurhæfing

- ✓ Eftirfylgni samfélagsins
- ✓ Starfs-, mennta- og húsnæðis-stuðningur
- ✓ Félagslegur bati og tengsl
- ✓ Sjálfsstjórn og jafningja-stuðningur

Samfellulíkan fyrir geðheilbrigði

KRÍSA

- Mjög kviðin(n)
- Mjög slæmt skap
- Fjarvistir
- Örmagna
- Mjög lélegur svefn
- Þyngdartap

EIGA ERFITT MEÐ SIG

- Kviðafull(ur)
- Þunglynd(ur)
- Þreytt(ur)
- Léleg frammistaða
- Lélegur svefn
- Léleg matarlyst

AÐ LIFA AF

- Áhyggjufull(ur)
- Taugaóstyrk(ur)
- Pirraður/ pirruð
- Dapur/döpur
- Erfiðleikar með svefn
- Annars hugar
- Hlédræg(ur)

AÐ DAFNA

- Jákvæð(ur)
- Röleg(ur)
- Stendur sig vel
- Sefur vel
- Borðar eðlilega
- Venjuleg félagsleg virkni

SKARA FRAMÚR

- Kát(ur)
- Glaðleg(ur)
- Ötul(l)
- Afkastamikill(l)
- Berst með straumnum
- Áttar sig að fullu á möguleikunum

Tengsl andlegrar líðanar og einkenna geðsjúkdóma

MIKIL ANDLEG VELLÍÐAN / ENGIN EINKENNI GEÐRÆNNA VANDAMÁLA

Einstaklingur með engin geðræn vandamál er líklegri til að upplifa **meiri andlega vellíðan**.



MIKIL ANDLEG VELLÍÐAN / ALVARLEG EINKENNI GEÐRÆNNA VANDAMÁLA

Einstaklingur með geðræn vandamál getur samt upplifað **mikla andlega vellíðan**.



LÍTIL ANDLEG VELLÍÐAN / ENGIN EINKENNI GEÐRÆNNA VANDAMÁLA

Einstaklingur með engin geðræn vandamál getur samt **upplifað litla andlega vellíðan**.



LÍTIL ANDLEG VELLÍÐAN / ALVARLEG EINKENNI GEÐRÆNNA VANDAMÁLA

Einstaklingur með geðræn vandamál er líklegri til að upplifa **minni andlega vellíðan**.



Viðkvæmni
Vulnerability

Sjálf skaði/sjálfsvígshætta
Self-harm/Suicide risk

Geðrænn óstöðuleiki
Mental Instability

Áhætta gagnvart öðrum
Risk to others



EU-PROMENS

Áhættustjórnun

Fimm skref í ferli áhættustjórnunnar



EU-PROMENS

1

Kveikja á samhengi áhættunnar

Skilgreina markmið, skoða aðstæður, greina þætti sem hafa áhrif á áhættuna.

2

Finna áhættuþættina

Greina og bera kennsl á hvað getur skapað áhættu í samhengi.

3

Meta áhættuna

Meta líkindi og afleiðingar áhættu til að greina alvarleika hennar og forgangsraða áhættufullum aðstæðum.

4

Bregðast við áhættunni

Velja og framkvæma aðgerðir til að stjórna áhættunni, draga úr henni eða komast hjá henni.

5

Eftirlit og endurskoðun

Fylgjast með áhættustjórnunaráætluninni, greina þætti sem hafa áhrif á áhættuna.

Umræða



Hverjar eru helstu áskoranirnar tengdar geðheilsu sem þú sérð í þínu landi / samfélagi?



Hversu yfirgripsmikil er nálgun þín á geðheilbrigði í reynd?



Hvernig er hægt að takast á við áskoranirnar?



Hver eru vandamálin sem tengjast geðheilbrigðisfræðslu / þjálfun mismunandi sérfræðinga (félagsráðgjafa, kennara, geðheilbrigðisstarfsfólk, starfsmanna réttarkerfis/unglingafangelsa og annarra)?



**Ræðum
þetta**

Kynnum



Staða geðheilbrigðismála í ESB

Aukið Vinnuálag og Streita



44% hafi aukið vinnuálag (2022).

46% upplifa mikla tímapressu eða of mikið vinnuálag.

Fordómar og Starfsferill



50% starfsmanna hafa áhyggjur af áhrifum á starfsferil.

Fordómar koma í veg fyrir að einstaklingar leiti sér aðstoðar.

Aðgengi að Þjónustu



Mismunandi eftir Evrópulöndum.

Áskoranir varðandi framboð, hagkvæmni og gæði þjónustu.

Ungt fólk í ESB: Óuppfylltar þarfir



Í skýrslunni (Health at a Glance 2022) er **næstum annar hver** ungur Evrópubúi (15–24 ára) með óuppfylltar óuppfylltar geðheilbrigðisþarfir. Í nokkrum ESB-löndum **meira en tvöfaldaðist** hlutfall ungs fólks (18–29 ára) með einkenni þunglyndis í heimsfaraldrinum.

Sjálfsvíg í ESB: Ungt fólk



Sjálfsvíg eru algengasta orsök ótímabærra dauðsfalla í ESB og **önnur algengasta** orsök ungs fólks (15–19 ára), á eftir umferðarslysum (2019).

Sjálfsvíg á Íslandi



Sjálfsvíg á Íslandi eru að meðaltali **40 – 50** ár hvert síðan 2019 (Landlæknisembættið).

Íslensk rannsókn frá 2023

[Home](#) > [BMC Psychiatry](#) > Article

Mental health and sociodemographic characteristics among Icelanders, data from a cross-sectional study in Iceland

Research | [Open access](#) | Published: 12 January 2023

Volume 23, article number 30, (2023) [Cite this article](#)

✓ You have full access to this [open access](#) article

Download PDF 

 [Save article](#)

Sigurðardóttir, S., Aspelund, T., Guðmundsdóttir, D. G., Fjorback, L., Hrafnkelsson, H., Hansdóttir, I., & Juul, L. (2023).

Mental health and sociodemographic characteristics among Icelanders: Data from a cross-sectional study in Iceland. BMC Public Health, 23, Article 30.
<https://doi.org/10.1186/s12889-023-15030-6>

Geðheilbrigðisþjónusta á Íslandi

Styrkleikar



Þjónustan er
niðurgreidd



Formlega
aðgengileg
öllum



Bráðapjónusta
til staðar

Veikleikar



Langir biðlistar,
sérstaklega í:
sálfræðiþjónustu,
greiningum



Skortur á fagfólki,
einkum utan
höfuðborgarsvæðisins



Kerfið er
meðferðarmiðað,
síður forvarnar- eða
snemmtæknimiðað

Íslensk tölfræði - þróun inntöku þunglyndislyfja

Staðan á Íslandi 2025



Um það bil 7,7 % fullorðinna þjóðarinnar upplifðu einkenni þunglyndis árið 2019, sem var lítillega hærra hlutfall en meðaltal í Evrópu



Há tíðni notkunar á SSRI lyfjum (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) skv.tölum OECD



Engar nýjar opinberar tölur til um þetta síðan árið 2019

Hverjar eru helstu áskoranir í geðheilbrigðismálum á Íslandi?



Hvernig er hægt að bæta þær? (hugsið út fyrir rammann) 😊



Hvernig er vandinn tengdur fræðslu til mismunandi stétta/starfsgreina?



Hvernig er vandinn tengdur fræðslu til mismunandi stétta/starfsgreina?



**Ræðum
þetta**

Áskoranir og Veikleikar

Gögn og Upplýsingar

- Ófullnægjandi gögn •
- Takmarkaðar rannsóknir •
- Upplýsinga skortur •



Auðlindir og Mönnun

- TAKMARKAÐ FJÁRMAGN •
- SKORTUR Á •
- NAUÐSYNLEGUM
LYFJUM
- MANNEKLA •



Auðlinda-
skortur

Stefna og Stjórnsýsla

- ÓFULLNÆGJANDI STEFNUR,
ÁÆTLANIR OG LÖG
- SKEKKT FORGANGSRÖÐUN
- Stjórnsýslubil



Aðgengi og Þjónusta

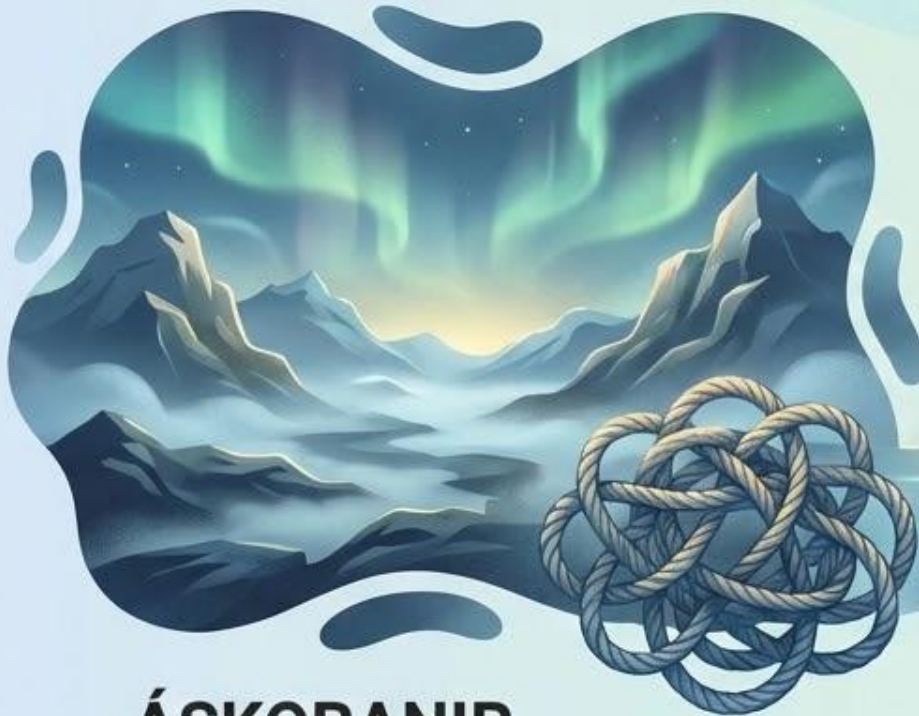
- STAFRÆNT BIL Í
GEDHEILBRIGÐIS-ÞJÓNUSTU
- ÓFULLNÆGJANDI AÐGENGI
AÐ MEÐFERÐ
- SKERT UMFANG OG
AÐGENGI AÐ ÞJÓNUSTU
- Þjónustubil



Aðgengi og
Þjónusta



Áskoranir og Tækifæri í Geðheilbrigðismálum á Íslandi



ÁSKORANIR



- Hverjar eru helstu áskoranir í geðheilbrigðismálum á Íslandi?



LAUSNIR OG MENNTUN



- Hvernig er hægt að bæta þær? (hugsið út fyrir rammann) ☺



- Hvernig er vandinn tengdur fræðslu til mismunandi stétta/starfsgreina?



Ræðum saman



DAGSKRÁRLIÐUR 2

Þverfagleg nálgun, þverfaglegur rammi um hæfni á
geðheilbrigðissviði og hlutverk grunnfærni í stuðningi



Hvað er „þverfagleg nálgun“?





menti.com
7654 3388



Þverfagleg þjálfun: Markmið og Ávinningur



Þjálfun sem styrkir færni til **þverfaglegs samstarfs**



Sameiginlegur skilningur á geðheilbrigði



Áhersla á **teymisvinnu** og **sambætta, einstaklingsmiðaða þjónustu**



Heildræn nálgun á áskoranir í geðheilbrigðismálum



Uppbygging öflugs **þverfaglegs nets**

Heilsa

Geðheilbrigði

Félagsráðgjöf

**Þverfagleg hæfni á
geðheilbrigðissviði**

Réttarkerfi og
unglingafangelsi

Aðrir
(ekki
geðheilbrigði)

Menntun



EU-PROMENS

Þverfaglegur rammi um hæfni (e.skills) á geðheilbrigðissviði



III. Þverfagleg teymis-samvinnuhæfni

- Nauðsynlegt fyrir fagfólk sem starfar innan sérstakra geðheilbrigðisteyma.
- Leggur áherslu á skilvirk samskipti og samvinnu í geðheilbrigðissamhengi.



II. Þverfaglegt samstarf og samskipti á geðheilbrigðissviði

- Nauðsynlegt fyrir fagfólk í starfsgreinum sem hafa áhrif á geðheilbrigðismál (td. menntamálum, félagsþjónustu, heilsugæslu).
- Leggur áherslu á skilvirk samskipti og samvinnu í geðheilbrigðissamhengi.



I. Grunnhæfni í geðheilbrigði

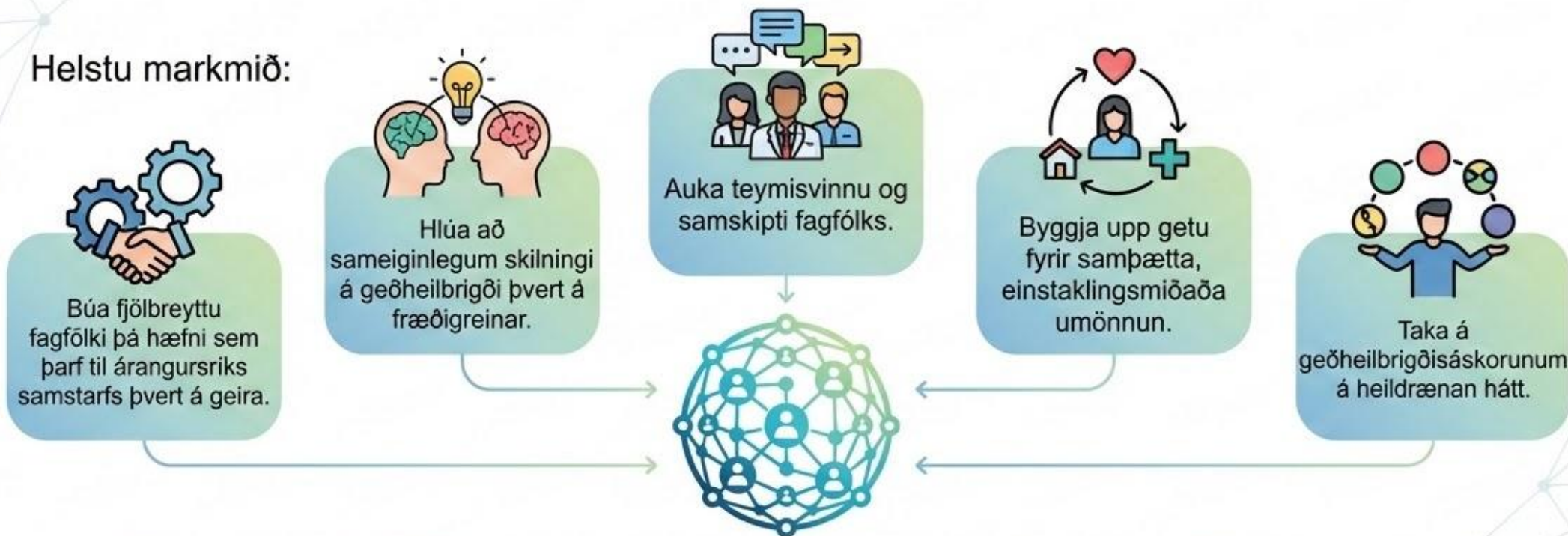
- Skiptir máli fyrir allt fagfólk
- Nær yfir grunnþekkingu og færni til að styðja við andlega vellíðan

Þverfaglegur rammi um hæfni á geðheilbrigðissviði



Hvert er markmið þverfaglegrar þjálfunar?

Helstu markmið:



Að **skapa samheldið faglegt net** sem tryggir einstaklingsmiðaða og **heildræna** geðheilbrigðisþjónustu sem stuðlar að jákvæðum árangri fyrir bæði einstaklinga og samfélög.

Þverfaglegur rammi um hæfni á geðheilbrigðissviði

II. Þverfaglegt geðheilbrigðis- samstarf/samskiptahæfni



**Að leiðbeina um
stuðnings- og
umönnunarkerfi**



**Tilvísanir og
leiðbeiningarþjónusta**



**Samvinna þvert á
starfsgreinar**



**Stuðningur við
þjónustu þróun**

Þverfaglegt samstarf á starfsgreinum



Með því að virkja alla viðeigandi aðila í meðferðarferlinu getur geðheilbrigðisþjónusta færst frá forræðislegu (paternalísku) líkani yfir í meira **samvinnu**- og aðgengisvænt ramma, þar sem **raddir** og óskir þjónustuþega (SU) og annarra hagsmunaaðila eru viðurkenndar og metnar að verðleikum (Biringer o.fl., 2017; Davidson, 2016; Ness o.fl., 2014).

Slík þátttaka eflir meðferðarbandalag sem byggir á trausti og virðingu og styrkir samskipti og skilning á sértækum þórfum og áðstæðum hvers þjónustuþega (Coulter o.fl., 2011; Hain & Sandy, 2013; Souraya o.fl., 2018).

Enn fremur gerir þverfaglegt og þvergeira samstarf kleift að veita þjónustu sem er sniðin að heildrænum velferð einstaklingsins, og tekur mið af fjölbreyttum og flóknum geðheilbrigðisáskorunum hans með íhlutunum sem eru menningarlega, félagslega og persónulega viðeigandi.

Enn fremur gerir þverfaglegt og þvergeira samstarf kleift að veita þjónustu sem er sniðin að heildrænum velferð einstaklingsins, og tekur mið af fjölbreyttum og flóknum geðheilbrigðisáskorunum hans með íhlutunum sem eru menningarlega, félagslega og persónulega viðeigandi.



**Ræðum
þetta**

Grunnfærni í stuðningi



Grunnfærni í stuðningi

- Samskipti án orða og virk hlustun.
- Samskiptahæfni
- Útskýring og efling trúnaðar
- Tengslamyndun og sjálfsbirting
- Könnun og "normalisering"
- Að sýna samkennd, hlýju og einlægni
- Mat á skaða og þróun viðbragðsáætlunar
- Tenging við félagslega virkni og áhrif á lífið
- Könnun á skýringum skjólstæðings á vandamálum
- Þátttaka fjölskyldu og sambúðaraðila
- Markmiðasetning í samvinnu
- Efling raunhæfrar vonar um breytingar.
- Innleiðing aðferða til að takast á við hlutina og fyrri lausnir.
- Sálfræðifræðsla með staðbundnum hugtökum
- Framköllun endurgjafar





Æfing

LOTA 1
Upphaf og traust



Tilvik



Upphaf og traust

Amir 46 ára

Amir, 46 ára flóttamaður, flúði heimaland sitt vegna alvarlegra hitabylgja og átaka. Hann býr nú í bráðabirgðahúsnæði með eiginkonu sinni og tveimur börnum. Fjölskyldan gekk í gegnum lífshættulegar aðstæður á leiðinni til Evrópu. Þrátt fyrir lagalega stöðu á Amir í erfiðleikum með að finna stöðuga vinnu vegna tungumálaörðugleika og þess að menntun hans sem rafvirki er ekki viðurkennd. Tekjur eru ótryggar. Börnin eru í skóla en eiga í tungumálaerfiðleikum. Amir og eiginkona hans skilja illa stjórnsýslu skólanna. Eiginkona Amirs er sorgmædd og fer lítið út. Amir er kvíðinn, hlédrægur og finnur til sektarkenndar.

Ásmundur 32 ára

Ásmundur er 32 ára karlmaður í gæsluvarðhaldi í karlafangelsi. Hann hefur verið þar í 2,5 ár á meðan mál hans er til skoðunar. Hann telur sig saklausan, ákærður fyrir morð af fyrstu gráðu. Í upphafi komu vinir og fjölskylda reglulega í heimsókn, en eftir því sem tíminn leið dró úr samskiptum. Óvissan og einangrunin hafa haft alvarleg áhrif á andlega líðan hans.

Amir 46 ára

Verkefni hóps:

- Hvað er mikilvægt í fyrstu samskiptum?
- Hvernig byggjum við öryggi og traust?
- Hvað myndum við alls ekki gera strax?

Leiðbeinandi spurning: Hvernig byggjum við öruggt og fordómalaust rými þar sem Amir upplifir að hlustað sé á hann?

Ásmundur 32 ára

Verkefni hóps:

- Hvað skapar öryggi í þessu umhverfi?
- Hvernig byggjum við traust þegar traust er laskað?
- Hvað ættum við að forðast í byrjun?

Leiðbeinandi spurning: Hvernig byggjum við traust samband við Ásmund þegar hann á von á afskiptaleysi eða dómi?



Ásmundur og Amir



Kynnum



Dagskrárliður 3



Hvernig myndir þú skilgreina geðheilbrigðislæsi?





menti.com

6326 1049

Geðheilbrigðislæsi: Þættir og Skilgreining

Geðheilbrigðislæsi samanstendur af nokkrum þáttum, þar á meðal:

Pekking og Viðurkenning



- **hæfni til að þekkja** sérstakar raskanir eða mismunandi tegundir sálrænnar vanlíðunar.
- **þekkingu og viðhorf** um áhættuþætti og orsakir.

Sjálfshjálp og Fagleg Aðstoð



- **þekkingu og viðhorf** um sjálfshjálparinngrip.
- **þekkingu og skoðanir** á faglegri aðstoð sem er í boði.

Viðhorf og Upplýsingaleit



- **viðhorfum** sem **auðvelda** viðurkenningu og viðeigandi aðstoðarleit.
- **þekkingu á því hvernig** á að leita upplýsinga um geðheilbrigði.

Æfum okkur



LOTA 2
Menning og fjölbreytileiki

Menning og fjölbreytileiki

Amir 46 ára

Nýjar upplýsingar

Vitund um menningu og fjölbreytileika:

Uppeldi Amirs lagði áherslu á sameiginlega ábyrgð og fjölskylduheiður. Hann á erfitt með að viðurkenna erfiðleika sína gagnvart fjölskyldu. Hann finnur fyrir menningarmun í uppeldi og er hikandi í samskiptum við samfélagið.

Amir tengir ekki viðvarandi sorg, sektarkennd, þreytu og áhyggjur við streitu eða aðlögunarvanda. Hann óttast að hjálparleit geri hann óhæfan.

Ásmundur 32 ára

Nýjar upplýsingar

Vitund um menningu og fjölbreytileika:

Ásmundur var alinn upp við að styrkur þýddi þögn og veikleiki væri skömm.

Fangelsismenningin styrkir þessa trú – varnarleysi er áhætta. Hann skammast sín fyrir reiðiköst sem stangast á við fyrri sjálfsmynd hans. Auðkenni hans hefur minnkað í fanganúmer og fjarvera fjölskyldu eykur einangrun.

Hann finnur fyrir hröðum hjartslætti, skjálfta, svefnleysi og martröðum en skilur þetta ekki sem einkenni áfalla. Hann upplifir sig „brotinn“ fremur en veikan og tengir ekki líkamleg einkenni við streitu.

Amir 49 ára

Verkefni hóps:

- Hvað breytist í nálgun okkar núna?
- Hvernig tölum við um geðheilsu án þess að ógna reisn?

Leiðbeinandi spurningar:

- Á hvaða hátt hafa menningarleg gildi áhrif á hjálparleit?
- Hvernig kynnum við hugtök um geðheilbrigði varlega?

Ásmundur 32 ára

Verkefni hóps:

- Hvernig hafa hugmyndir um styrk/skömm áhrif á hjálparleit?
- Hvernig tölum við um geðheilsu án þess að auka skömm?

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvernig mótar þessi menning tjáningu vanlíðunar?
- Hvernig kynnum við geðheilbrigðishugtök varlega?

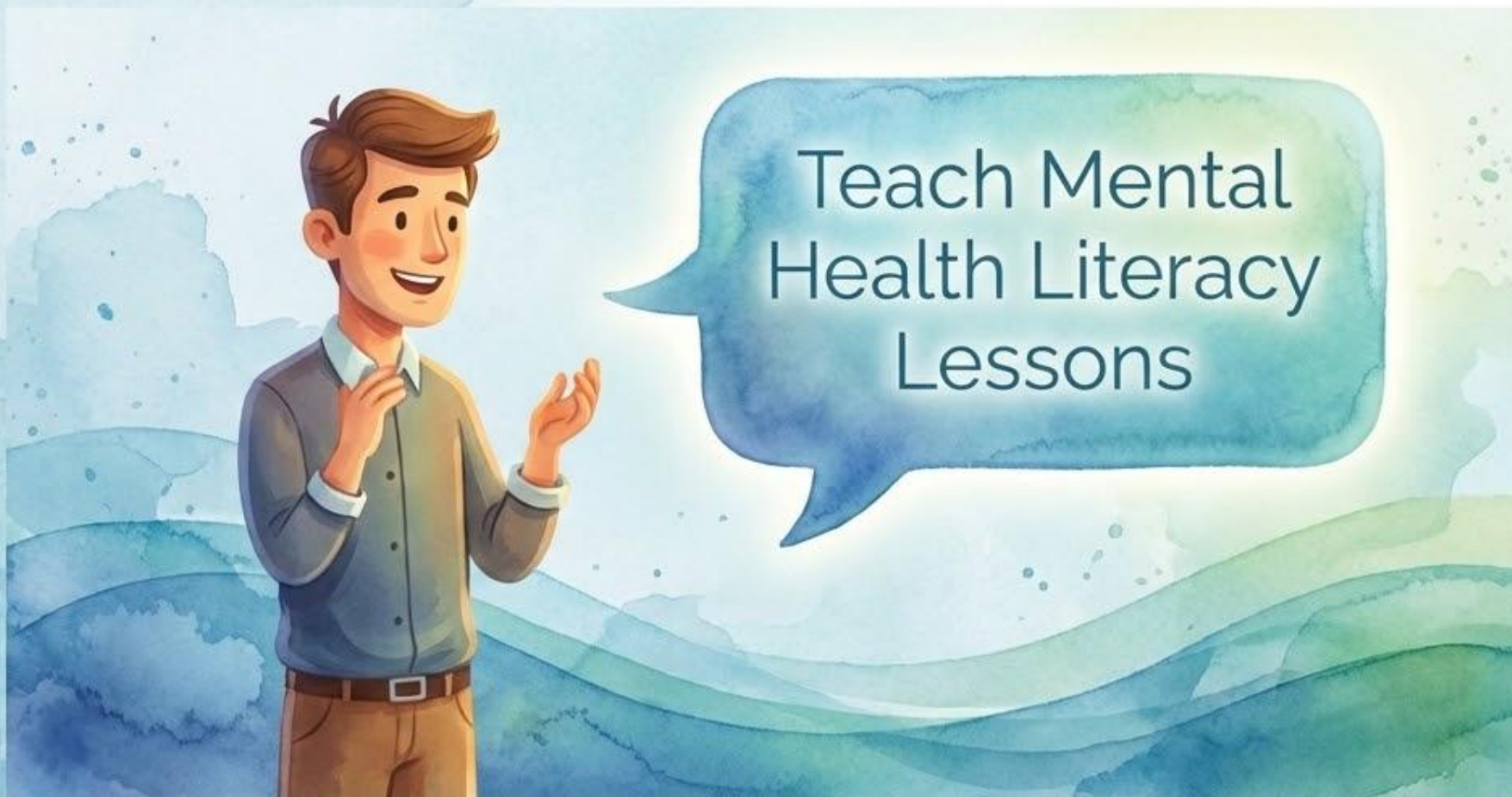
Kynnum



Mental Health



States of Mental Health (Les états de santé mentale)



Heimild Mental Health Literacy Pyramid Explained/Explication de la pyramide de littératie en santé mentale

States of Mental Health (Les états de santé mentale)

Dagskrárliður 4

Geðheilbrigðisvandamál og áhættumat: Við höfum öll hlutverki að gegna



Hvernig myndir þú skilgreina geðræn vandamál?



Af hverju notum við orðið „vandamál“?

Mm



Mental
Health
Europe

Mental Illness

from the 'mind'

Illness

that affects the mind

Mental Health

men.təl 'helθ/

The Power of Language

glossary of words and terms

Mental Distress

from the 'distress'

State of extreme

mental anguish or sorrow



Mental
Health
Europe

Mental Health Europe's selected words



- **Andleg líðan**
- **Geðheilbrigðisvandamál**
- **Geðheilsukvillar**

<https://www.mentalhealtheurope.org/library/mhe-releases-glossary/>

Hvers konar áhætta tengist geðheilbrigðisvandamálum?



Hvers konar áhætta tengist geðheilbrigðisvandamálum?

Persónulegir áhættuþættir



Persónulegir áhættuþættir

t.d. sjálfsskaði, sjálfsvíg,
misnotkun vímuefna

Félagslegir áhættuþættir



Félagslegir áhættuþættir

(t.d. stimplun, félagsleg
einangrun og mismunur)

Umhverfislegir áhættuþættir



Umhverfislegir áhættuþættir

(t.d. skortur á aðgengi að
þjónustu, fátækt og
óstöðugleiki í
fjölskylduaðstæðum)



Aðrir áhættuþættir?

ÁHÆTTUR Grafa undan geðheilbrigði



EINSTAKLINGUR

- Erfðafræðilegir þættir
- Lítil menntun
- Áfengis- og eiturlyfjaneysla
- Óheilbrigt mataræði
- Offita og aðrar efnaskiptaáhættur
- Langvarandi sjúkdómur
- D-vítamín skortur
- Óánægja með líkamann
- Svefntruflanir
- Fylgikvillar við fæðingu



FJÖLSKYLDA OG SAMFÉLAG

- Kynferðisleg misnotkun og ofbeldi
- Tilfinningaleg og líkamleg misnotkun og vanræksla
- Eiturlyfjanotkun móður á meðgöngu
- Einelti
- Ofbeldi aðila í nánu sambandi
- Að vera fyrrum hermaður
- Skyndilegur missir ástvinar
- Vinnuálag
- Atvinnumissir og atvinnuleysi
- Borgarlíf
- Að vera úr þjóðernisminnihluta



KERFISLÆGT

- Loftslagsvá, mengun eða hnignun umhverfisins
- Lélegir innviðir
- Lélegur aðgangur að þjónustu
- Ranglæti, mismunur og félagsleg útilokun
- Félagslegt, efnahagslegt og kynbundið óréttlæti
- Áttök og þvingaðir flutningar
- Heilsufarsleg vá

VERNDANDI ÞÆTTIR

Bæta geðheilbrigði

EINSTAKLINGUR



- Erfðafræðilegir þættir
- Félagsleg og tilfinningaleg hæfni
- Tilfinning um sjálfsvirðingu og stjórn
- Góð líkamleg heilsa
- Hreyfing

FJÖLSKYLDA OG SAMFÉLAG



- Góð næring á meðgöngu
- Gott uppeldi
- Líkamlegt öryggi og velferð
- Jákvæð félagsleg tengsl
- Félagsleg auðlegð og félagslegur stuðningur
- Græn svæði

KERFISLÆGT



- Efnahagslegt öryggi
- Góðir innviðir
- Jafn aðgangur að þjónustu
- Umhverfi með náttúrulegum gæðum
- Félagslegt réttlæti og aðlögun
- Tekjur og félagslegt öryggi
- Félagslegur jöfnuður og kynjajafnrétti

Æfum okkur



LOTA 3
Áhætta, einkenni og streita

Áhætta, einkenni og streita

Amir 46 ára

Nýjar upplýsingar

Geðheilbrigðisvandamál og áhættumat: Amir einangrar sig, borðar minna, sefur illa og fær martraðir. Hann hefur stundum hugsað að fjölskyldan væri betur sett án hans, en ýtir hugsunum frá sér.

Að hafa gagnreynd áhrif: Amir finnur fyrir höfuðverk, vöðvaspennu og magaverkjum og tengir það ekki við streitu.

Ásmundur 32 ára

Nýjar upplýsingar

Geðheilbrigðisvandamál og áhættumat: Dagarnir renna saman; hann glímir við martraðir, kaldan svita og dúndrandi hjartslátt. Skapið kviknar fyrirvaralaust. Hann hætti í fræðslu, bréf til fjölskyldu eru hálf skrifuð. Hugsanir hans verða dekkri og beinast að myrkri sem hann á erfitt með að nefna.

Að hafa gagnreynd áhrif: Tilraun til að mæta í kennslu endaði í kvíðakasti (andnauð, skjálfti). Djúp öndun er erfið; líkaminn virðist „gleymt hvernig á að mýkjast“.

Amir 46 ára

Verkefni hóps:

- Hvaða rauðu flögg sjáum við?
- Hvað myndum við spyrja – og hvernig?
- Hvaða einföld verkfæri gætu hjálpað?

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvaða merki benda til aukinnar áhættu?
- Hvaða streituminnkandi aðferðir væri hægt að kynna?

Ásmundur 32 ára

Verkefni hóps:

- Hvaða rauðu flögg sjáum við?
- Hvað þurfum við að kanna nánar núna?
- Hvernig metum við áhættu á öruggan og næman hátt?

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvaða merki benda til alvarlegrar hrörnunar geðheilsu?
- Hvernig könnum við sjálfsvígshættu, árásgirni eða djúpt þunglyndi í þessu umhverfi?

Kynnum





Samantekt dagsins



Hugleiðingar um efni gærdagsins



Dagskráin í dag

Dagur 2

- **9:00 – 9. 30:** Samantekt um gærdaginn.
- **9.30 –10.00:** Breakrooms (30 min)
- **10:00 – 10:30:** Kaffipása og spjall.
- **10:30 – 10:45:** Menning, áhættupættir og mat.
- **10:45 – 11:15:** Breakrooms (30 min)
- **11:30 – 12:15:** Hádegismatur.
- **12:15 – 12.30** Tilvísanir og samstarf mismunandi starfsgreina.
- **12:30: – 13.00** Breakroom (30 min)
- **13:00 – 13:30:** Kaffipása og meira spjall.
- **13:30 – 16:15:** Samstarf og samskipti á meðal fagfólks og þjónustu utan eigin stofnunar eða starfsgrein.

Alhliða nálgun ESB á geðheilbrigði

Evrópusambandið stefnir að alhliða nálgun, sem viðurkennir geðheilbrigði sem grundvallarþátt almennrar heilsu, nauðsynlegan fyrir vellíðan einstaklingsins, efnahagslega framleiðni og samfélög án aðgreiningar.

Þessi nálgun samþættir geðheilbrigðissjónarmið á mörgum stefnumótunarsviðum, þar á meðal:

- Heilbrigðisþjónusta
- Menntun
- Atvinna
- Stafræn væðing
- Umhverfið
- Borgarskipulag og fleira.

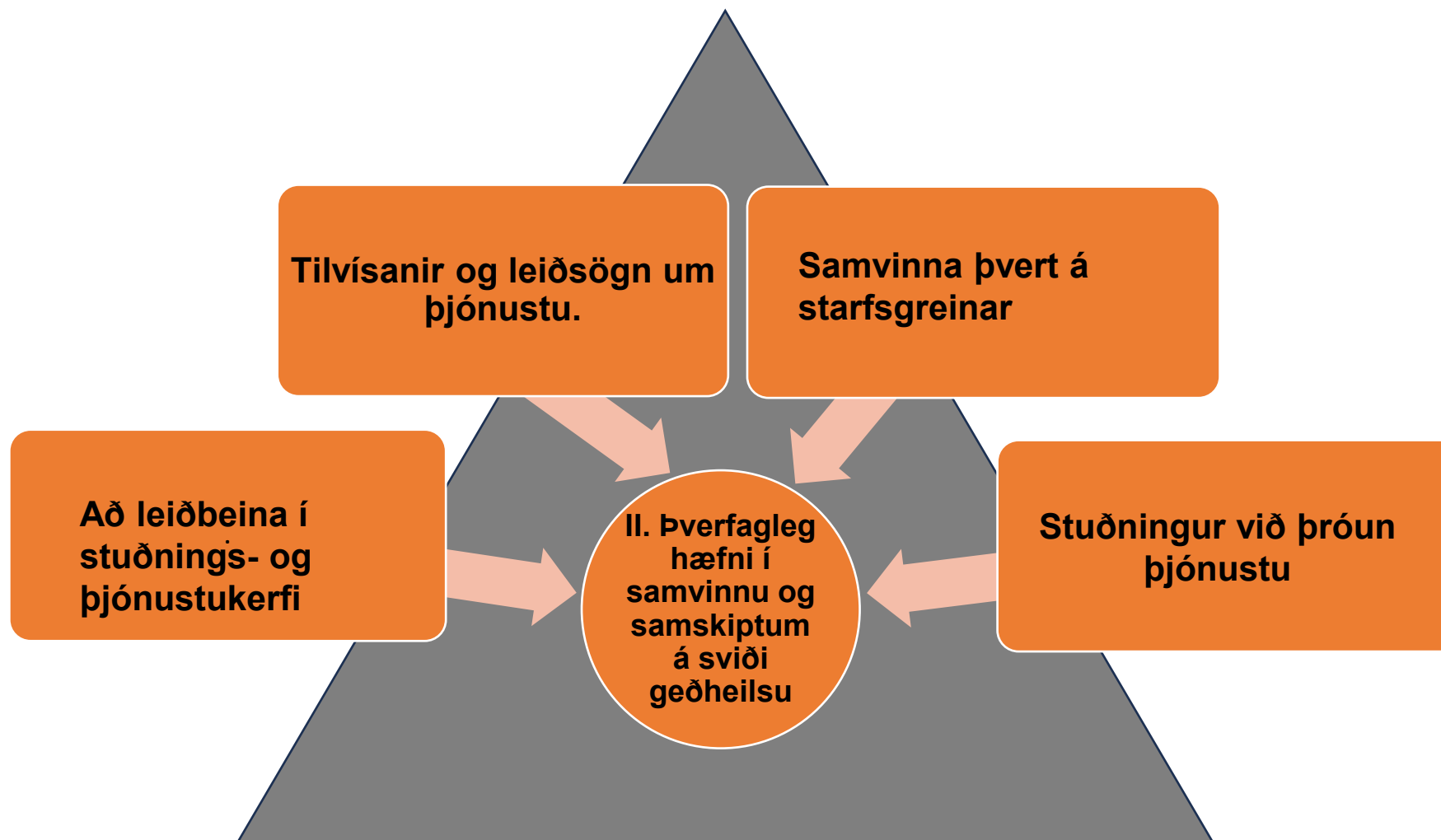


https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-of-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_en



Dagskrárliður 5

Að leiðbeina um víðtækari stuðnings- og umönnunarkerfin

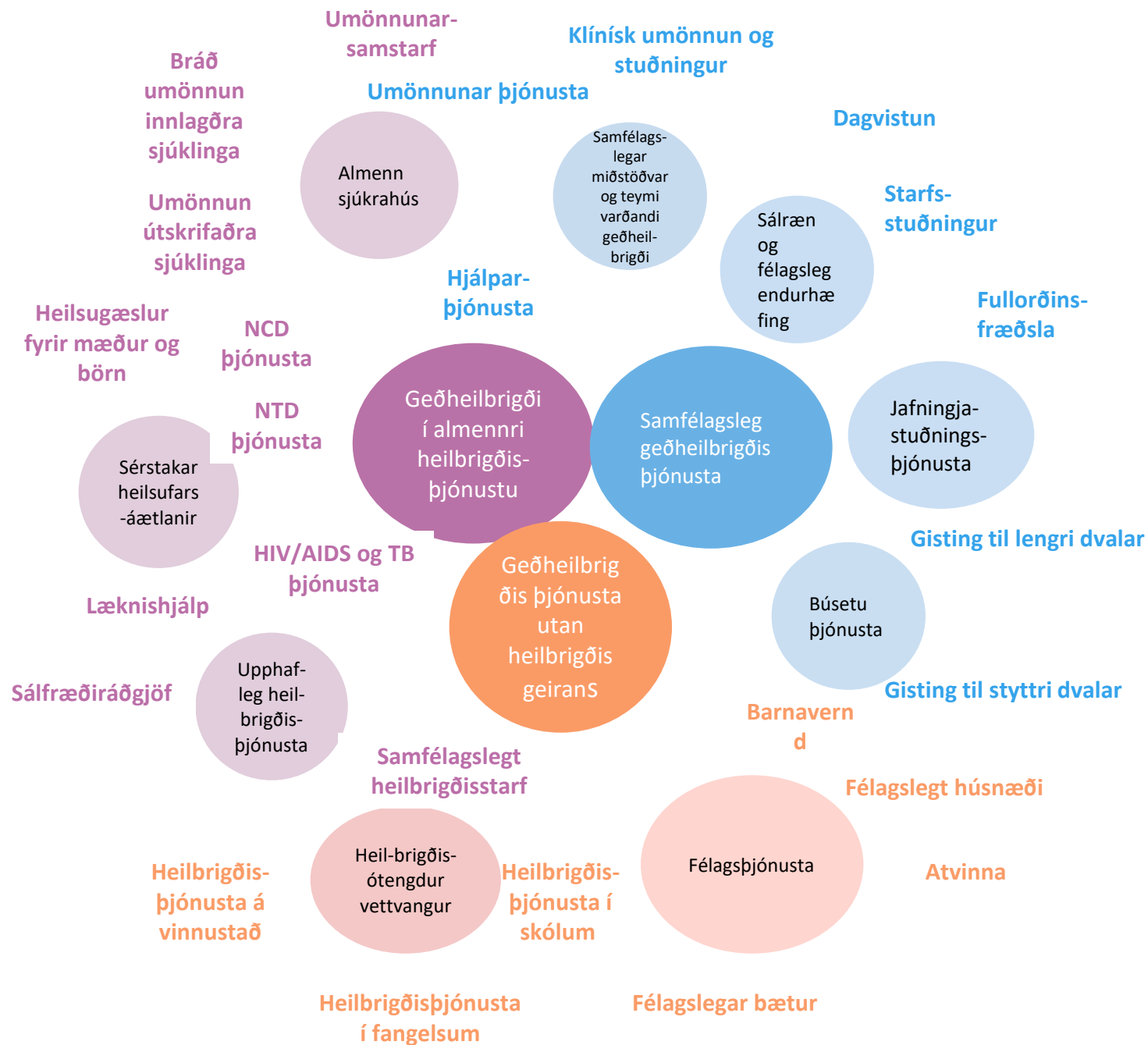


Pýramídi þverfaglegrar geðheilbrigðishæfni

Pýramídi þverfaglegrar geðheilbrigðishæfni

Heimild: Rannsóknarskýrsla EFLING GETU Á SVIÐI GEDHEILBRIGÐISMÁLA...





Netlíkan af samfélagslegri geðheilbrigðisþjónustu



Ræðum þetta

Hvaða þætti líkansins hefur þú í þínu landi / samfélagi?



- Hvernig geta sérfræðingar fengið upplýsingar um aðra þjónustu utan eigin starfsgreinar?
- Hvernig getur fólk fengið slíkar upplýsingar?
- Er einhver þjálfun í þínu landi/samfélagi til að rata um víðtækara stuðningskerfi fyrir félagsráðgjafa, kennara, geðheilbrigðisstarfsfólk, starfsmenn réttarkerfis/unglingafangelsa og aðra?

Æfum okkur



Lota 4

Sjálfsumönnun, daglegt líf og fókus á bata

Sjálfsumönnun, daglegt líf og fókus á bata



Amir 46 ára

Nýjar upplýsingar

Sjálfsumönnun og umönnun

samstarfsfólks: Eiginkona Amirs er líka úrvinda, án stuðningsnets, bælir tilfinningar sínar og reynir að vera „sterk“.

Stuðningur við bata: Amir er stoltur rafvirki og blómstrar tímabundið þegar hann fær að laga hluti. Hann er mjög drifinn af framtíð barna sinna.

Ásmundur 32 ára

Nýjar upplýsingar

Sjálfsumönnun: Sjálfsumhyggja hefur hrunið, hreinlæti og næring í lágmarki, ringulreið í klefa. Rödd hans er orðin skörp og óútreiknanleg; aðrir forðast hann.

Stuðningur við bata: Þrátt fyrir þetta sést flökt fyrir sjálfsmynd hans, sáttasemjarinn birtist stundum þegar hann talar við yngri fanga. Brotin Af styrkleikum eru enn til staðar.