

Amir 46 ára

Verkefni hóps:

- Hvernig styðjum við bæði Amir og eiginkonuna með heilbrigðum mörkum?
- Hvernig nýtum við styrkleika Amirs?

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvernig forðumst við kulnun í teyminu?
- Hvaða styrkleika getum við byggt á til að efla von og tilgang?

Ásmundur 32 ára

Verkefni hóps:

- Hvað er raunhæft að styðja í fangelsisumhverfi?
- Hvernig styðjum við án þess að yfirgnæfa eða endurvekja áfall?
- Hvernig byggjum við á styrkleikum hans?

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvaða áfallaupplýstar, fangelsisaðlagðar aðferðir henta hér?
- Hvernig verndum við okkur sjálf og teymið gegn kulnun?

Kynnum



Menning og fjölmennning



Menning og fjölmennning

Hvað er menning?

- ✓ Sameiginleg gildi, viðhorf og venjur
- ✓ Tungumál, trú, hefðir og samskiptamynstur
- ✓ Hugmyndir um heilsu, veikindi og hjálparleit



Hvað felst í fjölmenningu?

- ✓ Samvera ólikra menningarhópa í sama samfélagi
- ✓ Ólík reynsla, sjálfsmynd og valdastaða
- ✓ Þörf fyrir gagnkvæma virðingu og skilning



Af hverju skiptir þetta máli?

- ✓ Hefur áhrif á samskipti og traust
- ✓ Mótar væntingar til þjónustu og meðferðar
- ✓ Getur skapað bæði áskoranir og tækifæri



Lykilatriði í faglegu starfi

- ✓ Menningarnæmi og sjálfsskoðun
- ✓ Virk hlustun og skýr samskipti
- ✓ Aðlögun þjónustu að þórfum fjölbreyttra hópa



Lykilatriði í faglegu starfi

- ✓ Menningarnæmi og sjálfsskoðun
- ✓ Virk hlustun og skýr samskipti
- ✓ Aðlögun þjónustu að þórfum fjölbreyttra hópa



Menning og fjölmenning



Menningarlegur skilningur á heilsu

Menningarmunur hefur áhrif á það hvernig fólk skilur, upplifir og tjáir sig um heilsu sína. Í samfélögum þar sem geðheilbrigði er lítið rætt eða illa skilið getur fólk átt erfitt með að þekkja einkenni eða lýsa þeim þegar það leitar sér aðstoðar.



Kynjamunur í tjáningu

Tjáning tilfinninga er breytileg milli menningarheima, kynja og trúarhópa. Karlar eru til dæmis síður líklegir til að ræða tilfinningaleg einkenni og leita oftast aðstoðar vegna líkamlegra kvilla eða skertrar virkni, sem getur tengst hærri sjálfsvígstíðni karla.



Hindranir við að leita sér aðstoðar

Rannsóknir sýna að sumir hópar, til dæmis Asíu-Bandaríkjamenn, eru ólíklegri til að leita sér meðferðar vegna tilfinningalegrar vanlíðanar og kjósa frekar sjálfstjórn eða bælingu tilfinninga. Því fá þeir síður geðheilbrigðisgreiningu.



Samskiptaáskoranir

Menningarlegur og samfélagslegur munur getur haft áhrif á samskipti skjólstæðinga og fagfólks, jafnvel þegar talað er sama tungumál. Misskilningur getur komið upp varðandi einkenni og væntingar, sem hefur áhrif á traust og meðferðarsamband.

Áhrif menningarmunar á geðheilbrigði



Skilningur og upplifun

Menningarmunur hefur djúpstæð áhrif á hvernig fólk skilur heilsu og veikindi, hvaða bjargráð það nýtir og hvernig það leitar sér meðferðar.



Sögulegt samhengi og fordómar

Saga, kynpáttafordómar, staðalmyndir, kynhlutverk, fjölskyldugerð og kerfislæg mismunur móta upplifun og aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu.



Samskipti og tungumál

Áskoranir í samskiptum, notkun túlka og skortur á menningarnæmi geta hindrað traust og skilvirka meðferð.



Þjálfun og hæfni fagfólks

Mikilvægt er að efla þjálfun fagfólks í menningarnæmi og þvermenningarlegri hæfni til að mæta fjölbreyttum þörfum skjólstæðinga.



Dagskrárliður 6

Tilvísun og aðstoð við einstaklinga til að
rata um mismunandi þjónustur

HL-NAV

Heilsulæsi fyrir leiðsögn í heilbrigðiskerfinu

-  „Þegar kemur að því að nota og rata um heilbrigðiskerfið þarf sérstakt form alhliða heilsulæsis, HL-NAV (Navigation health literacy).“
-  HL-NAV felur í sér að geta meðhöndlað upplýsingar á þann hátt að hægt sé að rata um heilbrigðiskerfið án vandkvæða og „finna réttu þjónustuna á réttum tíma á réttum stað.“



Einstaklingurinn

- Upplifir vanda
- Leitar upplýsinga
- Reynir að skilja kerfið



Kerfið

Fað sem virkar:

- ✓ Heilsugæsla sem inngangur
- ✓ Rafrænt aðgengi (Heilsuvera)
- ✓ Sérhæfð þjónusta til staðar
- ✓ Samtætting á sumum sviðum

Fað sem skapar hindranir:

- ⚠ Flókit skipulag
- ⚠ Dreifð ábyrgð milli kerfa
- ⚠ Óskýrar tilvísunarleiðir
- ⚠ Takmarkaður stuðningur við „að rata“

Áskorunin

Geta einstaklingar:

- 👉 Fundið réttu þjónustuna?
- 👉 Á réttum tíma?
- 👉 Á réttum stað?



Áskorunina

💡 Er til samræmt „leiðsögukerfi“?

Fað sem er til:

- ✓ Heilsugæslan sem inngangur að kerfinu
- ✓ Rafrænt aðgengi (Heilsuvera)

Fað sem vantar:

- 👉 Samræmt „leiðsögukerfi“
- ⚠ Skýr stjórnun á kerfi við þjá sem villast

Tilvísanir og leiðbeiningaþjónusta

Tilvísunarferli í íslenska heilbrigðiskerfinu byggir á prepaskiptri þjónustu þar sem heilsugæsla gegnir hlutverki fyrsta viðkomustaðar. Þar fer fram frumgreining, mat á þörf og ákvörðun um áframhaldandi meðferð eða tilvísun. Ef þörf er á sérhæfðari þjónustu er einstaklingi vísað áfram til:

sérfræðilækna
geðheilbrigðisteyma
göngudeilda sjúkrahúsa
sálfræði- og endurhæfingaráþjónustu

Flóknari mál geta leitt til tilvísunar á þriðja þjónustustig, þar sem veitt er sérhæfð og oft þverfagleg meðferð innan sjúkrahúsa eða sérteyma.



Menning og fjölmenning



1 Kerfislæsi er ekki sjálfsagt

Það sem okkur finnst einfalt getur verið flókið, ógnandi eða óskiljanlegt fyrir annan.

2 Hugmyndir um vald hafa áhrif

Ótti, skömm eða virðing fyrir yfirvöldum getur hamlað spurningum og hjálparleit.

3 Orð skipta máli

Geðheilsa og tilvísanir geta upplifast sem stimplun – framsetning og skýringar eru lykilatriði.

4 Hlý tilvísun er lykillinn

Ekki bara „vísa áfram“ – heldur útskýra, leiða og tryggja skilning og eftirfylgd.

Ræðum þetta





Tilvísanir milli kerfa

Er algengt í þínu landi/samfélagi að vísa fólki á mismunandi þjónustu, jafnvel utan þíns eigin geira?



Þátttaka í ákvörðunum

Er einstaklingur sem þarfnast tilvísunar, þátttakandi í ákvarðanatöku varðandi tilvísunarval?

Eftirfylgni

Er einhver eftirfylgni eftir tilvísunina innan og utan þíns eigin geira?



Þjálfun starfsfólks

Er einhver þjálfun í þínu landi/samfélagi til að rata um tilvísanir fyrir félagsráðgjafa, kennara, geðheilbrigðisstarfsfólk, starfsmenn réttarkerfis/unglingafangelsa og aðra?



Æfum okkur



Lota 5
Kerfin, tilvísanir & samhæfing

Kerfin, tilvísanir og samhæfing

Amir 46 ára

Nýjar upplýsingar

Að rata í kerfum: Amir skilur illa pappírsvinnu, er vísað milli þjónusta og fær óljósar leiðbeiningar.

Tilvísanir: Hann veit ekki af menningarlega viðeigandi úrræðum á móðurmáli sínu.

Samstarf milli geira: Skortur á samhæfingu veldur því að hann endursegir sögu sína aftur og aftur. veldur því að hann endursegir sögu sína aftur og aftur.

Ásmundur 32 ára

Nýjar upplýsingar

Að rata í kerfum: Ásmundur skilur illa pappírsvinnu; beiðnir um ráðgjöf eða lagalegar uppfærslur fá oft engin svör. Hann veit ekki hvert hann á að snúa sér og upplifir kerfið sem vöfundarhús.

Tilvísanir: Hann veit af úrræðum en upplifir ferlin sem köld og óaðgengileg. Eftir slæma reynslu forðast hann að sækja um; „tilvísun“ þýðir lítið í hans huga.

Amir 46 ára

Verkefni hóps:

- Kortleggja leið Amirs í kerfinu (hver gerir hvað?).
- Hvar brotnar ferlið?
- Hvernig tryggjum við „hlýjar“ tilvísanir?

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvernig hjálpum við honum að rata í kerfinu?
- Hvernig samræmum við þjónustu þvert á geira?

Ásmundur 32 ára

Verkefni hóps:

- Hvar brotnar ferlið núna?
- Hvað er hægt að einfalda strax?
- Hvernig tryggjum við hlýjar, skýrar tilvísanir?

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvernig bætum við aðgengi að ráðgjöf, fræðslu og lögfræðiaðstoð?
- Hver ber ábyrgð á hverju og hvernig gerum við það sýnilegt?



Kynnum



Dagskrárliður 7

Samstarf og samskipti við fagfólk og þjónustu utan eigin starfsgreinar/stofnunar





EU-PROMENS

“Þverfaglegt samstarf milli sjúkrahúsa og sveitarfélaga er lykilforsenda árangursríkrar geðheilbrigðisþjónustu. Slíkt samstarf felur í sér samræmda þátttöku fjölbreyttra hagsmunaaðila, þar á meðal þjónustunotenda, aðstandenda, heilbrigðisstarfsfólks og stofnana sveitarfélaga, í ákvarðanatöku um meðferð og umönnun.”

Heimild: Perspectives of healthcare professionals on cross-sectoral collaboration between mental health centers and municipalities: A qualitative study



Fjármagnað af
Evrópusambandinu

Þverfaglegur rammi um hæfni á geðheilbrigðissviði

Samvinna þvert á starfsgreinar



Þverfaglegur rammi um hæfni á geðheilbrigðissviði

Samvinna þvert á starfsgreinar



Frá föðurlegu líkani



yfir í samvinnu miðaðan ramma



styrkir meðferðarsamband sem byggir á trausti og gagnkvæmri virðingu



eflir samskipti og stuðlar að betri skilningi á einstaklingsbundnum þörfum og aðstæðum hvers þjónustunotanda (Coulter o.fl., 2011; Hain & Sandy, 2013; Souraya o.fl., 2018).

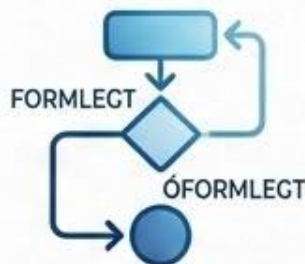


Veitir þjónustu sem tekur mið af heildrænni vellíðan einstaklingsins og bregst við fjölbreyttum og flóknum geðheilbrigðisáskorunum með inngripum sem eru menningarlega, félagslega og persónulega viðeigandi.

Umræða



Er algengt á Íslandi að vinna með fagfólki og þjónustu utan þinnar eigin starfsgreinar?



Ef já, hvernig gerist það?
Er það formlegt eða óformlegra ferli?



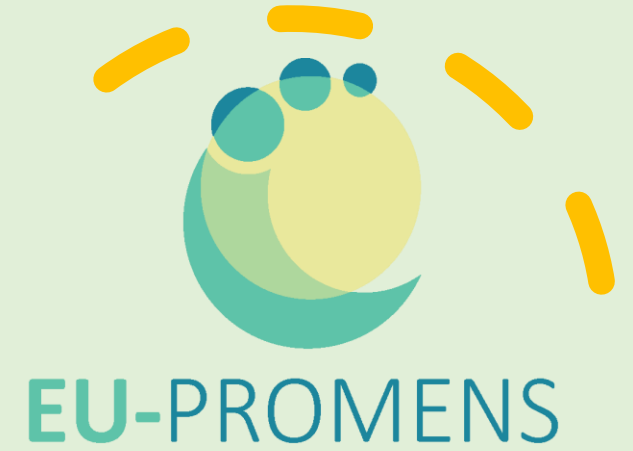
Ef ekki, hverjir eru tálmanir og hindranirnar?



Hvað er hægt að gera til að efla slíkt samstarf (á landsvísu eða sveitarstjórnarstigi)?

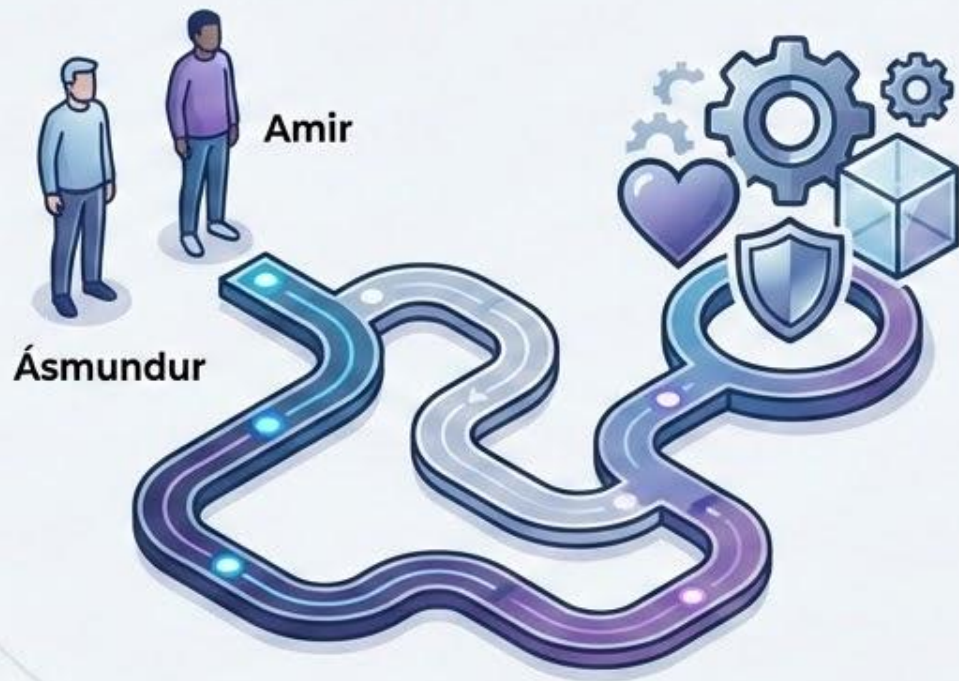


Æfing



Lota 6
Samþætting - engar nýjar upplýsingar

Samþætting



Verkefni

- » Sameinið allt sem þið hafið lært í lotum 1–5
- » **Hanna heildstæða stuðningsleið fyrir Ásmund og Amir**
 - Forgangsröðun
 - Skýring hlutverka
 - Hvernig Ásmundur/Amir er virkur þátttakandi
 - Hvernig gildi samúðar, reisnar og gagnsæis eru tryggð

Kynnum



Hugleiðingar um efni gærdagsins





EU-PROMENS



[https://eu-
promens.limesurvey.net/454521
?lang=is](https://eu-promens.limesurvey.net/454521?lang=is)

Mat eftir þjálfun

Æfum okkur

1. Undirbúningur & Uppfærsla



Þú munt halda áfram að vinna að sömu tilvikunum. Þau verða uppfærð með viðbótarupplýsingum. Kynntu þér tilvikið.

2. Hlutverkaleikur & Lausn



Taktu að þér liðshlutverkin. Leystu ágreininginn og sýndu fram á lausn ágreinings í hlutverkaleiknum.

3. Sýning & Umræða



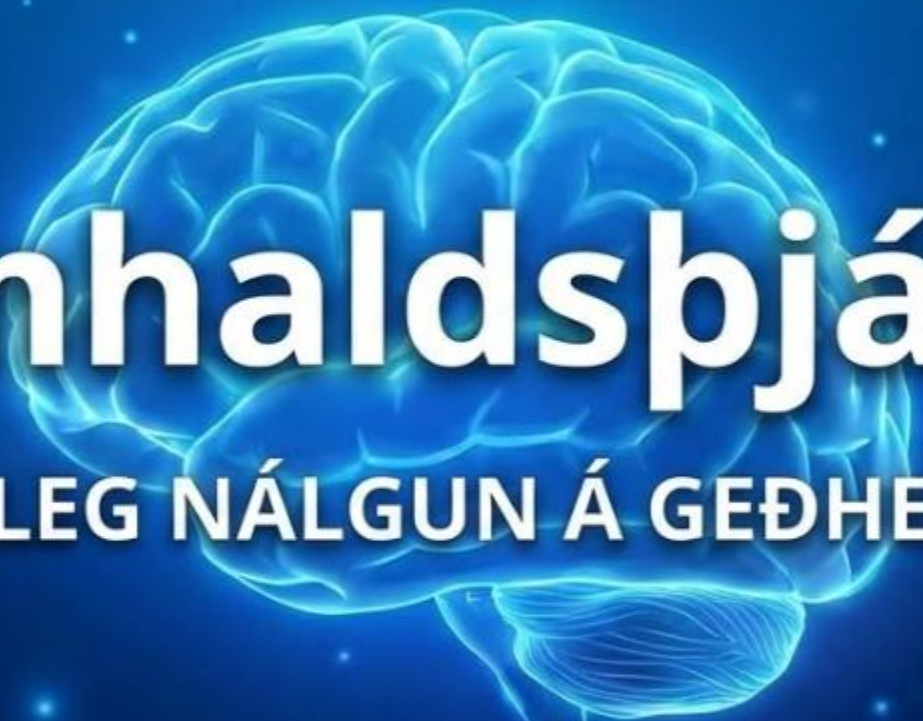
Eftir að þú hefur lokið því muntu hafa tækifæri til að sýna leikinn og ræða lærdóm af þessari æfingu.

Kynnum



Takk fyrir !





Framhaldspjálfun

ÞVERFAGLEG NÁLGUN Á GEÐHEILBRIGÐI

Velkomin!



Í dag munum við vinna saman að því að efla þverfaglega nálgun á geðheilbrigði.



Markmiðið er að styrkja hæfni ykkar til árangursríks samstarfs þvert á geira, byggja upp sameiginlegan skilning og efla teymisvinnu.



Þjálfunin styður við þróun samþættrar, einstaklingsmiðaðrar umönnunar og leggur grunn að öflugu þverfaglegu neti fagfólks sem vinnur saman að bættum árangri fyrir einstaklinga og samfélag.



Að kynnast hvort öðru!



Heimild: Miroљub Nikolić, sérfræðingur í EU-PROMENS

Dagskrá dagsins



Áfangar	Tími	Lengd	Efni
Framhalds áfangi 1	09:00-10:30	45 mín.	Kynningar: þjálfunarefni, þjálfarar og þátttakendur
		45 mín.	Í átt að alhliða nálgun ESB á geðheilbrigðismál
Framhalds áfangi 2	11:00-12:30	90 mín.	Þverfaglegt samstarf fyrir betri eflingu geðheilbrigðis/forvarnir
Framhalds áfangi 3	13:30-15:00	90 mín.	Þverfaglegt geðheilbrigðis samstarf í stuðningi, meðferð og bata
Framhalds áfangi 4	15:30-16:15	60 mín.	Sjálfsümönnun og umönnun samstarfsmanna/starfsfólks
		10 mín.	Hugleiðingar og samantekt um þjálfun

Markmið framhaldspjálfunarinnar



Alhliða nálgun

- ESB-stefna
- Kerfisbundnar forvarnir
- Samþætting



Samstarf

- Þverfagleg teymisvinna
- Sameiginlegar lausnir



Leiðtogahæfni

- Samskipti
- Ágreiningslausnir
- Ákvarðanataka

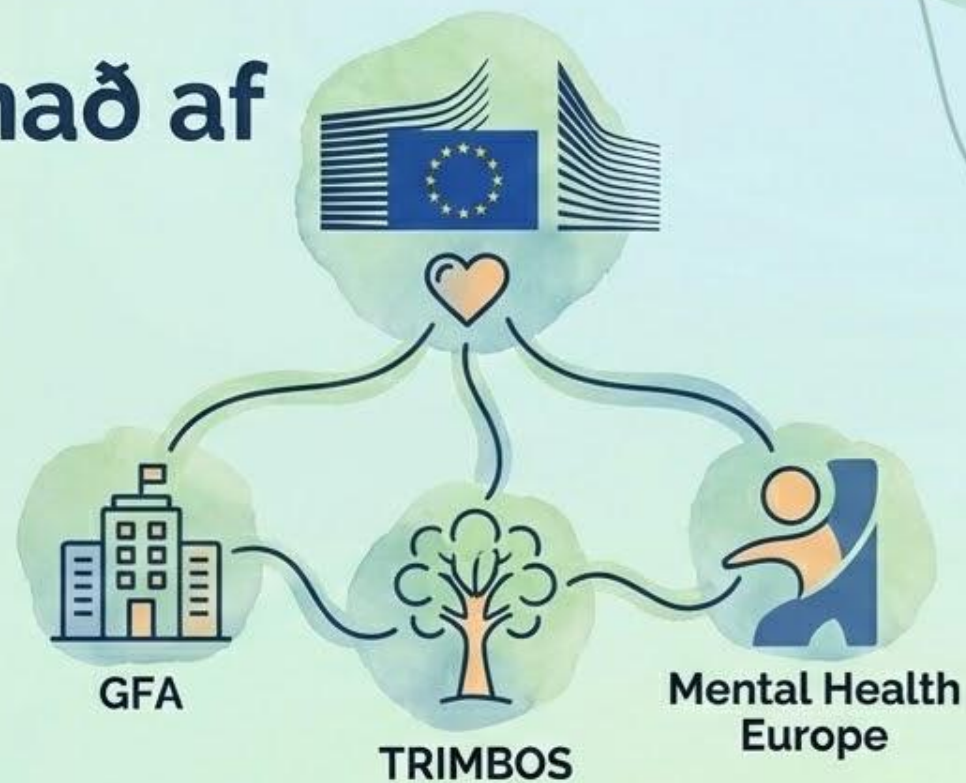


Seigla og vellíðan

- Sjálfsumönnun
- Streituvarnir
- Forvarnir gegn kulnun

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/>

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.

Bakgrunnsupplýsingar

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



**Fullnægjandi og
árangursríkar
forvarnir**

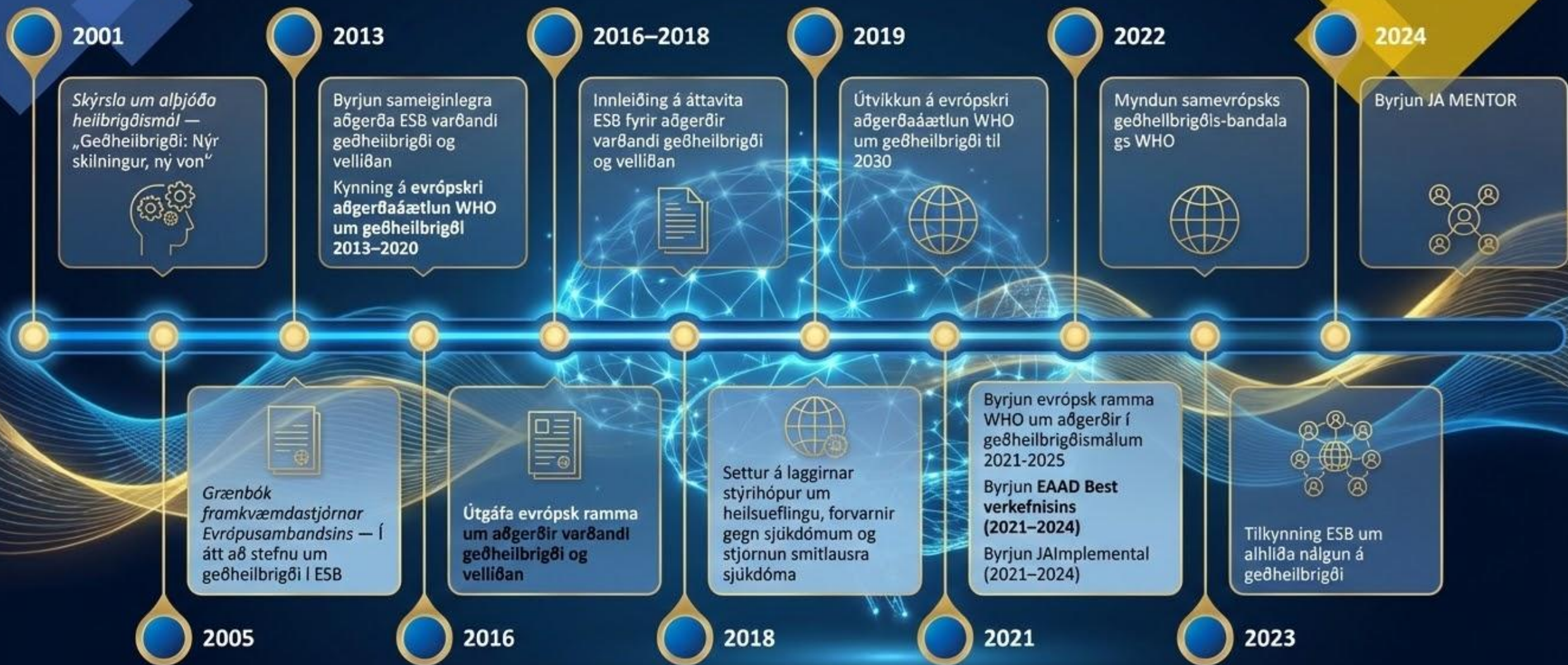


**Aðgangur að hágæða
geðheilbrigðisþjónustu
og meðferð á
viðráðanlegu verði**



**Enduraðlögun að
samfélaginu meðan
á bata standur**

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





Mental
Health
Europe



Fjármagnað af
Evrópusambandinu



EU-PROMENS



[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**



Mannauðslausn byggð
á **norrænum gildum**



Stækkuðum og
opnuðum skrifstofu í
Dublin árið 2022.



Við þjónustum fjölbreyttan
hóp viðskiptavina þvert á
geira og iðngreinar

Sérsviðað Velferðartorg fyrir ykkar þarfir

 Finna sérfræðing Skiptið 8 notendur Hvergi vefur velferðartorgs Íslenskt

Velferðartorg

Company name vefur þér innveigir sem nýttast við tímabætur.

Notaðu innveigina þína til þess að búa frá tíma með sérfræðingi að eigin vali.

Fullur innviður skilur um allar tilkynningar og tíma.

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

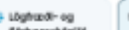
Hverju ertu að leita að?

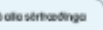
 Andleg heilsa

 Fjölskyldu- og sambandsráðgjöf

 Líkamleg heilsa

 Markþjálfun og vinnustofnaráðgjöf

 Lögfræði- og fjárhagsráðgjöf

 Sjá alla sérfræðinga

Sérsviðin leit

Allir starfsettir

 Ól sérfræðingur

 Ól tungumál

Allar staðsetningar

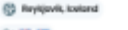
Halt skur

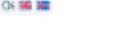
Finndu sérfræðing

**Einar Atlason D**
Fyrirbærastjóri og fjölskylduráðgjafi

 Stofnun

 Fjartandi

 Reykjavík, Ísland

 Ísland

Samskipti

Ráðgjöf

Fjölskylda

Útskiptibreytingar

Sérsvið

+2 Dæmi

Næsti laug: Ný 15

[Sjá meira](#)

**Einar Hjörleifsson D**
Fjórðingur

 Stofnun

 Fjartandi

 Reykjavík, Ísland

 Ísland

Klárprófi

Hreyfing

Sérsviðameðferðir

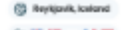
+2 Dæmi

Næsti laug: Ný 20

[Sjá meira](#)

**Hubert Nosek**
Stofnun, Markþjálfun

 Fjartandi

 Reykjavík, Ísland

 Ísland

Saturn Velferð

Saturniðun

Saturni

Annar

Næsti laug: Ný 10

[Sjá meira](#)

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

Starfsfólkið ykkar velur sér sérfræðing og bókar sér tíma sjálft!

- 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



Framhaldsáfangi 1

Í átt að alhliða nálgun ESB á geðheilbrigði



Samantekt



Auka þekkingu á alhliða geðheilbrigðisaðferðum



- Skilja alhliða nálgun ESB á geðheilbrigði
- Samræma starfshætti við alhjóðlega staðla og stefnur
- Samþætta bestu starfsvenjur í forvörnum og snemmtækri íhlutun.



Efla biverfaglegt geðheilbrigðissamstarf

- Þróa **sameiginlegar** aðferðir til að efla andlega velliðan
- Bæta teymisvinnu í stuðningi, meðferð og bata
- Móta aðgerðaaætlanir fyrir áframhaldandi faglega trúun



Þróa vandaða teymisvinnu og leiðtogahafaleika

- Auka samskipti innan teymis
- Nota aðferðir fyrir lausn ágreinings
- Taka tótt á sameiginlegri áhræðnastétt



Styrkja sjálfsumönnun, seiglu og velliðan teymis

- Innleiða sjálfsumönnunaraðferðir
- Stjórna vinnstreitu, stuðla að velliðan
- Stuðla við geðheilsu samstarfsfélka, draga úr

Framhaldspjálfun:

ÞVERFAGLEG NÁLGUN Á GEÐHEILBRIGÐI

Að byggja brýr milli geira fyrir heildrænan stuðning.



Velkomin!

Við vinnum saman að þverfaglegri nálgun á geðheilbrigði til að efla teymisvinnu og byggja upp samþætta umönnun.



Markmið Þjálfunar

- Stuðla að sameiginlegum skilningi.
- Efla hæfni til að vinna þvert á geira.
- Byggja upp getu til einstaklingsmiðaðrar umönnunar.



Framtíðarsýn

Skapa samheldið þverfaglegt net fagfólks til að bæta árangur einstaklinga og samfélaga.

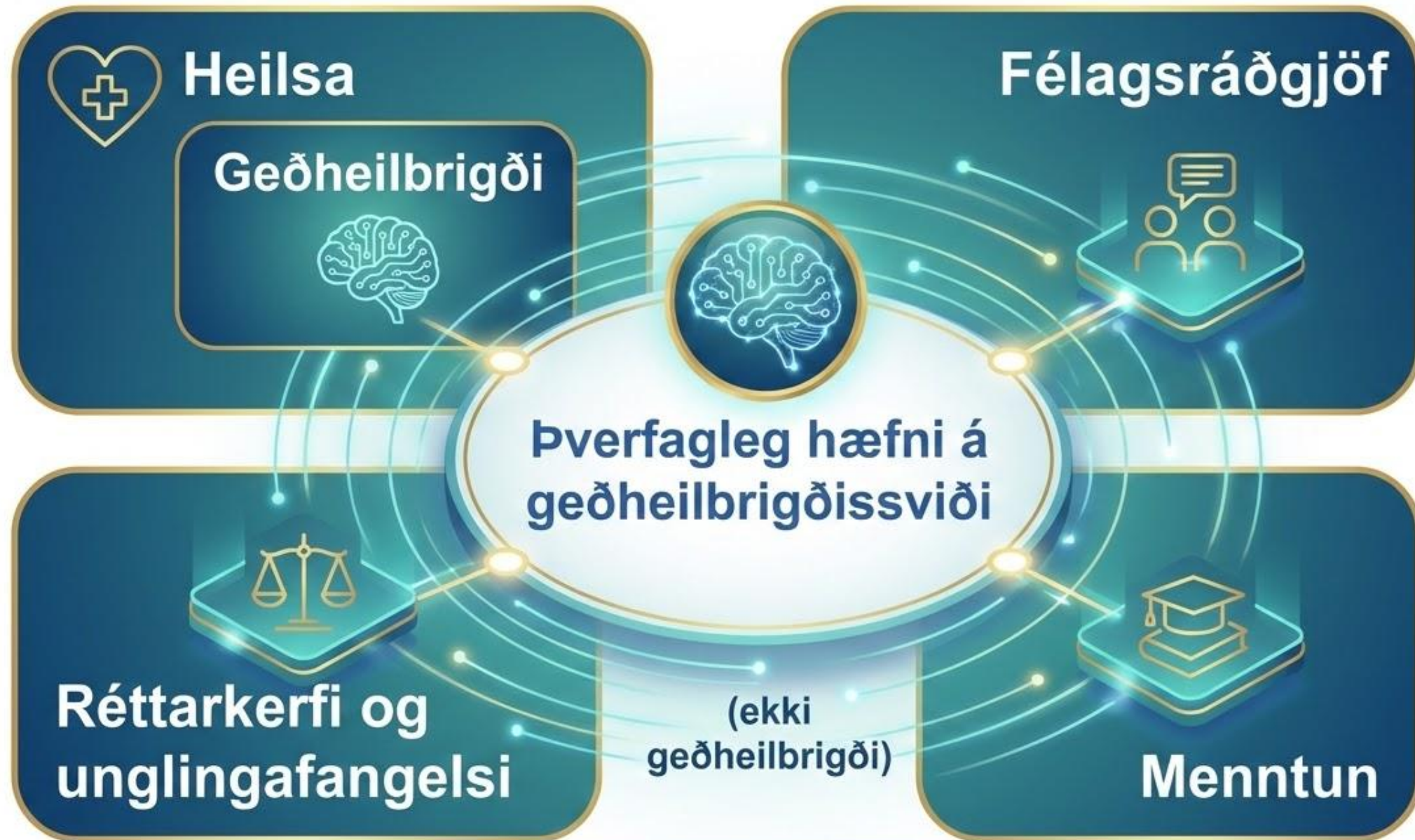


Í átt að alhliða nálgun ESB á geðheilbrigði



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



Þverfaglegur rammi um hæfni á geðheilbrigðissviði



Pýramídi þverfaglegrar geðheilbrigðishæfni

Heimild: Rannsóknarskýrsla EFLING GETU Á SVIÐI GEÐHEILBRIGÐISMÁLA...



Umræða

Hefur þú reynslu af starfi í
þverfaglegum teymum?

Hver var samsetning þeirra?
Hversu áhrifaríkt var það?

Er einhver sérstök þjónusta
með þverfaglegum teymum,
eða eru þau almenn venja,
eða alls ekki?



Ef þetta er eitthvað nýtt, -
hvers vegna heldurðu að það
sé það? Hverjar eru
hindranirnar?

Er einhver þjálfun í þínu
landi/samfélagi fyrir
þverfagleg teymi?



Sunnybrook rammi kjarnahæfni fyrir þverfaglegt teymissamstarf

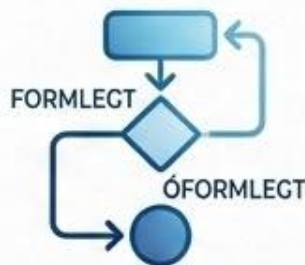
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8873279/>



Umræða



Er algengt á Íslandi að vinna með fagfólki og þjónustu utan þinnar eigin starfsgreinar?



Ef já, hvernig gerist það?
Er það formlegt eða óformlegra ferli?



Ef ekki, hverjir eru tálmanir og hindranirnar?



Hvað er hægt að gera til að efla slíkt samstarf (á landsvísu eða sveitarstjórnarstigi)?

Ræðum þetta

Upphaf og traust

Amir 46 ára



Hr. 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 viðurkent. 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 kviðinn, 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.



Co-funded by
the European Union



EU-PROMENS

Kynnum



Hlutverkaskýring



Skýr hlutverkaskipan
styrkir samstarf, eykur fagmennsku og tryggir að þjónustan sé samhæfð, örugg og skjólstæðingsmiðuð.



Hlutverkaskýring í þverfaglegum teymum – geðheilsa og geðheilbrigði

Af hverju er hlutverkaskýring mikilvæg?

- ✓ Minnkar tvíverknað og óvissu
- ✓ Skýrir ábyrgð og ákvarðanatóku
- ✓ Eykur óryggi og samfellu í þjónustu
- ✓ Styður faglega sjálfsmynd og traust innan teymis



Skýr aðgreining – en sameiginleg ábyrgð



Geðheilsa

Forvarnir, snemmtæk ihlutun og efling velliðanar



Geðheilbrigði:

Mat, greining, meðtefð og endurhæfing

Allir bera sameiginlega ábyrgð á heildrænni nálgun

Lykilþættir í skýrri verkaskiptingu

- ✓ Skilgreind hlutverk og hæfniviðmið
- ✓ Samþykkt verklag og tilvísunarferli
- ✓ Reglulegir teymisfundir og skýrt upplýsingaflæði
- ✓ Virðing fyrir sérþekkingu og mörkum annarra fagstetta



Âhætta óskýrra hlutverka

- ✓ Valdójafnvægi og togstreita
- ✓ Ósamræmi í þjónustu
- ✓ Alag og kulnun starfsfólks



Kjarni málsins: Skýr hlutverkaskipting styrkir samstarf, eykur fagmennsku og tryggir að þjónustan sé samhæfð, örugg og skjól-

Amir



Amir hittir oft fagfólk þar sem hlutverk þeirra eru óljós fyrir honum, sem leiðir til ruglings um hver geti í raun hjálpað honum. Stundum gerir hann ranglega ráð fyrir að starfsráðgjafar geti gei sinnt geðheilbrigðismálum eða telur að félagsráðgjafar geti beint útvegað atvinnu. Skýrar útskýringar á hlutverkum myndu hjálpa honum að skilja til hvers hann eigi að leita vegna ákveðinna mála og draga þannig úr gremju hans.

Ásmundur

Fyrir Ásmund líta allir í einkennisbúningi eins út — vald án persónu. Hann hefur misst yfirsýn yfir hvern hann á að leita til eftir hjálp — kennarann, hjúkrunarfræðinginn, vörðinn, ráðgjafann. Hver virðist vísa spurningum hans áfram til einhvers annars þar til þær hverfa í þögnina. Hlutverk þeirra sem annast hann eru eins og vöfundarhús; tilgangur þeirra er óljós en vald þeirra algert. Fyrir honum eru þau ekki fólk með hlutverk — heldur veggir án dyra.

Ásmundur hefur fundið hvar gildi enda og reglur taka við. Hann hefur séð umhyggju verða kalda — vegna reglna, þar sem samkennd þagnar á bak við eyðublöð. Loforð um stuðning hafa stundum virst eins og lygar sagðar með brosi. En hann hefur líka upplifað þegar samkennd var raunveruleg — þegar vörður hlustaði án fyrirlitningar og þegar hjúkrunarfræðingur sýndi þolinmæði umfram það sem skylda krafðist. Í heimi rimla og skugga er ett gildi sem hann þekkir sannarlega: umhyggja felst ekki í því sem er skrifað, heldur í því hvernig hún er veitt.





1. Kynna sér tilvikið



2. Hugleiða þverfaglegt samstarf

3. Kynna og ræða



Kynnum



Stuðningur við bata

“Það sem skiptir máli í bata er ekki hvort við erum að nota þjónustu eða ekki að nota þjónustu, nota lyf eða ekki nota lyf. Það sem skiptir máli hvað varðar batastefnu er, lifum við því lífi sem við viljum lifa? Erum við að ná persónulegum markmiðum okkar? Eigum við vini? Höfum við tengsl við samfélagið? Erum við að leggja okkar af mörkum eða gefa til baka á einhvern hátt?”



Hvernig getum við vakið von hjá fólki sem við vinnum með og styðjum?



Metið manneskjuna fyrir það sem hún er og metið drauma hennar og væntingar.



Trúað á virði viðkomandi.



Hafa trú á færni, getu og möguleikum viðkomandi.



Hlusta og fylgjast með því sem fólk segir.



Trúað á áreiðanleika upplifunar viðkomandi.



Samþykkja og kanna reynslu viðkomandi á virkan hátt.



Þola óvissu um framtíðina.



Sjá vandamál og áföll sem hluta af bataferlinu og hjálpa viðkomandi að læra af þeim og byggja á þeim.



Tengja einstaklinga við aðra sem hafa gengið í gegnum svipaða reynslu.

Æfum okkur



Áhorfendur fylgjast með
og veita endurgjöf



Ræða áætlanir og
lærdóminn af æfingunni



Menning og fjölmenning

Menning

- Sameiginleg gildi, hefðir og tungumál
- Listir, bókmenntir og tónlist
- Félagsleg viðmið og hegðun



Fjölmenning

- Samfélag fjölbreyttra menningarheima
- Gagnkvæm virðing og skilningur
- Auðgun samfélagsins



Menning og fjölmenning



Menningarlegur skilningur á heilsu

Menningarmunur hefur áhrif á það hvernig fólk skilur, upplifir og tjáir sig um heilsu sína. Í samfélögum þar sem geðheilbrigði er lítið rætt eða illa skilið getur fólk átt erfitt með að þekkja einkenni eða lýsa þeim þegar það leitar sér aðstoðar.



Kynjamunur í tjáningu

Tjáning tilfinninga er breytileg milli menningarheima, kynja og trúarhópa. Karlar eru til dæmis síður líklegir til að ræða tilfinningaleg einkenni og leita oftast aðstoðar vegna líkamlegra kvilla eða skertrar virkni, sem getur tengst hærri sjálfsvígstíðni karla.



Hindranir við að leita sér aðstoðar

Rannsóknir sýna að sumir hópar, til dæmis Asíu-Bandaríkjamenn, eru ólíklegri til að leita sér meðferðar vegna tilfinningalegrar vanlíðanar og kjósa frekar sjálfstjórn eða bælingu tilfinninga. Því fá þeir síður geðheilbrigðisgreiningu.



Samskiptaáskoranir

Menningarlegur og samfélagslegur munur getur haft áhrif á samskipti skjólstæðinga og fagfólks, jafnvel þegar talað er sama tungumál. Misskilningur getur komið upp varðandi einkenni og væntingar, sem hefur áhrif á traust og meðferðarsamband.

Áhrif menningarmunar á geðheilbrigði



Skilningur og upplifun

Menningarmunur hefur djúpstæð áhrif á hvernig fólk skilur heilsu og veikindi, hvaða bjargráð það nýtir og hvernig það leitar sér meðferðar.



Sögulegt samhengi og fordómar

Saga, kynpáttafordómar, staðalmyndir, kynhlutverk, fjölskyldugerð og kerfislæg mismunur móta upplifun og aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu.



Samskipti og tungumál

Áskoranir í samskiptum, notkun túlka og skortur á menningarnæmi geta hindrað traust og skilvirka meðferð.



Þjálfun og hæfni fagfólks

Mikilvægt er að efla þjálfun fagfólks í menningarnæmi og þvermenningarlegri hæfni til að mæta fjölbreyttum þörfum skjólstæðinga.

HVAÐ FINNST ÞÉR UM ÁHRIF MENNINGAR/FJÖLBREYTNÍ VITUNDAR ÞJÓNUSTUAÐILA Á ÞJÓNUSTUNOTENDUR?



Skortur á hæfni?

Er skortur á slíkri hæfni
meðal sérfræðinga í þínu
landi/samfélagi?



Hvernig á að þróa?

Hvernig er hægt að
þróa það?



Þjálfun í boði?

Er einhver þjálfun í þínu
landi/samfélagi fyrir fagfólk
í þessari hæfni?

Tilvikin



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.



Kynnum



SAMFÉLAGSVETTIVANGURINN

Geðheilbrigðisstarfsemi og inngrip á samfélagsvettvangi

<https://www.who.int/publications/item/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>



Vinnustaðir

- Vitundarvakning, þar á meðal að draga úr fordómum og mismunun
- Geðheilsuefling, þar með talin streituminnkandi þjálfun
- Aðstoðaráætlanir starfsmanna
- Studdar áætlanir um endurkomu til vinnu



Félagsleg þjónusta

- Þverfaglegt samstarf
- Efling geðheilbrigðis
- Stuðningur fjölskyldu og umönnunaraðila
- Stuðningur við fólk með geðræna kvilla, þ.m.t. tilvísunarleiðir
- Bata- og endurhæfingarstarfsemi eins og samfélagseftirfylgni, starfs-, menntunar- og húsnæðisstuðningur



Hverfis- og samfélagshópar

- Vitundarvakning, þar á meðal að draga úr fordómum og mismunun
- Geðheilsuefling þar á meðal heilbrigður lífsstíll, inngrip umönnunaraðila
- Stuðningur við fólk með geðræna sjúkdóma, þar með talið efling mannréttinda, auðkenning, þátttaka og eftirfylgni



Skólar

- Vitundarvakning, þar á meðal að draga úr fordómum og mismunun
- Geðheilsuefling þar á meðal heilbrigður lífsstíll, lífsleikni
- Stuðningur við börn og unglinga með geðræna kvilla



Heilbrigðisþjónustu umhverfi

- Vitundarvakning
- Efling geðheilbrigðis
- Stuðningur við fólk með geðræna kvilla

Skipulagsleg inngríp



Að takast á við sálfélagslega áhættu með þátttökuaðferðum



Að takast á við sálfélagslega áhættu með þátttökuaðferðum: Að aðlaga vinnuálag, áætlanir og bæta samskipti/teymisvinnu



Sanngjarn vinnuaðbúnaður í samræmi við mannréttindareglur



Leiðtogaþæfni og stjórnun



Co-funded by
the European Union

EU-PROMENS

Þjálfunarráðleggingar



Þjálfun stjórnenda

Þjálfun stjórnenda til að styðja við andlega heilsu starfsmanna ætti að vera veitt til að bæta þekkingu, viðhorf og hegðun stjórnenda varðandi geðheilbrigði og bæta hjálparleit starfsmanna.



Starfsmannabjálfun

Þjálfun starfsmanna í geðheilbrigðislæsi og meðvitund getur verið veitt til að bæta þekkingu og viðhorf nema á vinnustað varðandi geðheilbrigði, þar með talið útskúfandi viðhorf.



Einstaklingsbundnar íhlutanir



Alhliða einstaklingsbundnar íhlutanir



Alþjóðlega veittar sálfélagslegar íhlutanir sem miða að því að efla hæfni starfsmanna í streitustjórnun – svo sem núvitund eða hugrænum atferlisaðferðum – mætti íhuga til að stuðla að jákvæðri andlegri heilsu, draga úr tilfinningalegri vanlíðan og bæta vinnuárangur.

Tækifæri til líkamsræktar sem byggja á afþreyingu – eins og mótstöðuþjálfun, styrktarþjálfun, þolþjálfun, ganga eða jóga – mætti íhuga til að bæta andlega heilsu og vinnugetu.



Starfsmannabjálfun



Fyrir starfsmenn með tilfinningalegt álag má íhuga sálfélagslegar íhlutanir – svo sem núvitund, hugrænar atferlisaðferðir eða þjálfun í lausn vandamála – til að draga úr einkennum og bæta vinnuárangur.

Líkamleg hreyfing – eins og þolþjálfun og þyngdarþjálfun – mætti íhuga til að draga úr einkennum tilfinningalegs álags.



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

Að snúa aftur til vinnu eftir fjarveru vegna geðheilbrigðis



Fyrir einstaklinga sem snúa aftur til vinnu eftir fjarveru vegna geðheilbrigðisvandamála:

- **Valkostur A:** Vinnumiðuð umönnun auk gagnreyndrar klínískrar geðheilbrigðisþjónustu
- **Valkostur B:** Gagnreynd geðheilbrigðisþjónusta *eingöngu*

Báðar aðferðir ætti að íhuga til að draga úr geðheilbrigðiseinkennum og stytta fjarveru.

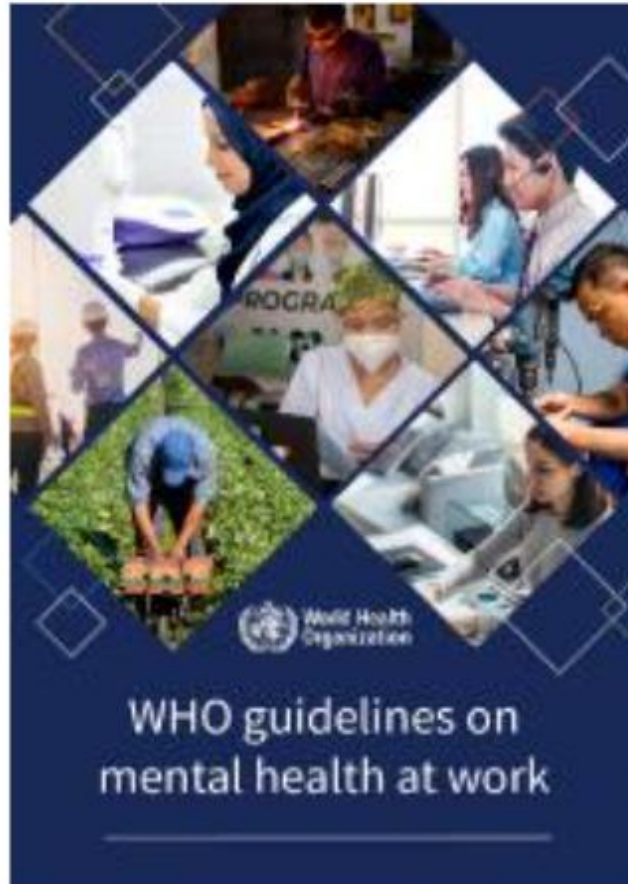
Að afla atvinnu fyrir fólk með geðheilbrigðisvandamál



Batamiðaðar aðferðir sem auka starfs- og efnahagslega þátttöku – svo sem **(aukin) stuðningsstörf—ættu að vera aðgengilegar** til að hjálpa einstaklingum með alvarleg geðheilbrigðisvandamál, þar á meðal sálfélagslega fötlun, að fá og halda vinnu.



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>



- Tillögur að skipulagslegum íhlutunum
- Tillögur um þjálfun stjórnenda
- Tillögur um þjálfun starfsmanna
- Tillögur að einstaklingsbundnum íhlutunum
- Ráðleggingar um að snúa aftur til vinnu eftir fjarveru vegna geðheilbrigðisvandamála
- Tillögur um atvinnu fyrir fólk sem glímir við geðheilbrigðisvandamál