

Ráðleggingar



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 geðheilbrigðisvanda mála



Tillögur um atvinnu fyrir fólk sem glímir við geðheilbrigðisvanda mál

Framhaldsáfangi 2

Þverfaglegt samstarf til að efla geðheilbrigði og koma í veg fyrir geðræn vandamál



Pýramídi þverfaglegrar geðheilbrigðishæfni



Umræða



Er venjulegt að fagfólk starfi í þverfaglegum teyllum?



Hver er samsetning þeirra?



Geturðu ímyndað þér mismunandi gerðir af þverfaglegum teyllum?



Á þjónustu-/samfélags-/landsstigi?



Hvernig geta þverfagleg teymi stutt við betri geðheilbrigðiseflingu og forvarnir?

Æfum okkur



1. Kynnast tilvikinu

Þú munt kynna þér tilvikið.



2. Ígrunda þverfaglegt samstarf

- Hugleiða þverfaglegt samstarf á þjónustu-/samfélags-/landsstigi.
- Til betri geðheilbrigðiseftlingar og forvarna.



3. Kynna og ræða

Eftir það færðu tækifæri til að kynna og ræða.



Samskipti og launs ágreinings

Sunnybrook rammi kjarnahæfni fyrir þverfaglegt teymissamstarf



Samskipti og lausn ágreinings í þverfaglegum geðheilbrigðisteymum

Fræðilegur rammi — 1. Þverfagleg samvinna (Interprofessional Collaboration)

Árangursrík teymisvinna byggir á:



Sameiginlegri sýn um bata og öryggi skjólstæðings



Skýrri hlutverkaskiptingu og gagnkvæmri virðingu



Sameiginlegri ábyrgð á klínískum ákvörðunum

Ágreiningur getur verið:

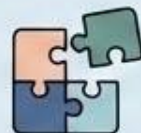


Hugrænn (task conflict) – tengdur faglegri umræðu



Tengslatengdur (relationship conflict) – persónulegur eða tilfinningalegur

Uppsprettur ágreinings:



Ólíkum fræðilegum nálgunum (lífeðlisfræðileg vs. sálfélagsleg sýn)



Valdaójafnvægi milli fagstétta



Siðferðilegum álitamálum (sjálfræði vs. vernd)



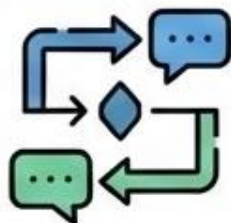
Álagi og tilfinningalegri byrði í starfi

Samskipti og lausn ágreinings í þverfaglegum geðheilbrigðisteymum



1 Sálrænt öryggi (Psychological Safety)

- Teymismeðlimir geta tjáð ólík sjónarmið án ótta við refsingu eða útilokun. (Edmondson, 2018)



2 Skipulögð samskiptaform Skipulögð samskiptaform (Structured Communication Forms)

- Klínísk tilvikafundir með skýrri dagskrá
- Endurspeglandi umræða
- Sameiginleg ákvarðanataka (*shared decision-making*)



3 Siðferðileg rýni (Ethical Scrutiny)

- Kerfisbundin umræða um:
 - Gildi og forsendur ákvarðana
 - Áhrif valda og forréttinda
 - Réttindi og sjálfræði skjólstæðinga



4 Leiðtogahæfni (Leadership Skills)

- Samráðsstíll (*collaborative leadership*) tengist:
 - Minni tengslatengdum ágreiningi
 - Meiri starfsánægju
 - Betri útkomum skjólstæðinga

Samskipti, samvinna og lausn þverfaglegs ágreinings

Samskipti



- Virk hlustun og skýr tjáning.
- Opin og heiðarleg upplýsingagjöf.
- Virðing fyrir ólíkum sjónarmiðum.

Samvinna



- Sameiginleg markmið og ábyrgð.
- Nýting á styrkleikum hvers fagmanns.
- Traust og stuðningur innan teymisins.

Lausn þverfaglegs ágreinings



- Viðurkenna og ræða ágreining snemma.
- Einbeita sér að lausnum, ekki persónum.
- Leita að sáttum sem þjóna hagsmunum skjólstæðings.

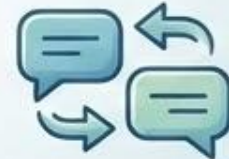
Hæfni til að leysa úr ágreiningi innifelur:



Að vera virkur hlustandi



Að hafa þolinmæði fyrir öðrum



Koma sjónarmiðum þínum á framfæri á áhrifaríkan hátt og leyfa öðrum að gera slíkt hið sama



Að halda jákvæðu hugarfari og viðhorfi



Að vera óhlutdrægur ef þú ert að miðla málum í ágreiningi meðal annarra

Ræðum þetta



Af hverju að hafa áhyggjur af samskiptum og samvinnu teymisins?



Hvernig geturðu greint slæm samskipti / samvinnu teymis?



Er hægt að bæta það? Hvernig?



Hverjar eru hindranirnar og möguleikarnir til að auka samskipti teymisins?



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

Þverfaglegur rammi um hæfni á geðheilbrigðis-sviði

Lausn ágreinings

Lausn ágreinings: Hvernig þú getur útkljáð ágreining þinn á sanngjarnan hátt | BrainPOP





Þverfaglegur
rammi um
hæfni á
geðheilbrigðis-
sviði
**Lausn
ágreinings**

Lausn ágreinings: Hvernig
þú getur útkljáð ágreining
þinn á sanngjarnan hátt |
BrainPOP

Ræðum



Hver eru venjulega
upptök ágreiningsins í
teymunum?



Hverjar eru hugmyndir
þínar um valdaójafnvægið í
teymunum? Er hægt að
bæta það? Hvernig?



Hverjar eru
hindranirnar
og möguleikarnir fyrir
betri lausn
ágreiningsmála?



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

Æfum okkur



1. Undirbúningur

Kynna sér tilvikið. Taka að sér teymishlutverk.



2. Samstarfsreglur

Búa til innri samskipta- og samstarfsreglur. Ákveða viðbrögð við brotum og viðhald.



3. Uppskeyra og umræða

Kynna og ræða lærdóm af æfingunni.



Fjármagnað af
Evrópusambandinu

Advanced Training_fin_is

Kynnum



Streita



- Álag og kröfur
- Kvíði og ótti
- Líkamleg einkenni (t.d. höfuðverkur, vöðvabólga)
- Svefntruflanir
- Einbeitingarskortur
- Tilfinningalegt ójafnvægi
- Kulnun



Virkni- eða þátttökuaðferðir (*engagement strategies*)

Miða að því að breyta streituvaldinum eða aðstæðunum



Vandamálalausn:

þróa mismunandi lausnir á vandamáli



Skipulagning:

móta aðgerðaáætlun til að breyta aðstæðum



Að leita verklegs stuðnings:

leita ráða eða aðstoðar annarra til að leysa vandann



Endurmat (endurhugsun):

endurtúlka aðstæður og sjá þær í öðru ljósi



Samþykki:

læra að lifa með aðstæðunum

- ✓ Almennt jákvæðar fyrir vellíðan, sérstaklega ef einstaklingur hefur stjórn á aðstæðunum
- ✓ Geta falið í sér að endurskipuleggja verkefni og skipuleggja vinnuálag
- ✓ Krefjast tíma og orku
- ⚠ Ef lítil eða engin stjórn er til staðar (t.d. vegna óöryggis í starfi eða skipulagsbreytinga): Geta aukið gremju, jórstrun og örmögnun. Tilfinningamiðaðar aðferðir (endurmat og samþykki) reynast þá oft gagnlegr

Aftengingar- eða fráhvarfsaðferðir (disengagement strategies)

Beinast ekki að streituvaldinum eða aðstæðunum sjálfum, heldur að tilfinningaviðbrögðunum við þeim



Bæling:

að sýna ekki tilfinningaleg viðbrögð við streituvaldandi aðstæðum



Forðun:

að forðast streituvaldandi aðstæður



Truflun/athygli beint annað:

að taka þátt í öðrum athöfnum til að beina huganum frá streituvaldinum



Tilfinningalosun:

að hleypa óþægilegum tilfinningum út

- ✓ Talin geta haft neikvæð áhrif á vellíðan (t.d. kulnun og skert frammistaða)
- ✓ Geta verið hjálplegar til skamms tíma þegar streituvaldar eru óviðráðanlegir
- ✓ Þar sem vandinn er ekki leystur kemur streituvaldurinn aftur (t.d. jórtrun eftir tímabil truflunar)

Æfum okkur

Hópur 1



mun vinna að því
hvernig fagfólk getur séð
um sig sjálft.
Verkefnið er að hafa lista
yfir framkvæmanleg og
hagnýt verkfæri sem
auðvelt er að nota.

Hópur 2



mun vinna á
skipulagsstigi: Hvernig getur
stofnun stutt fagfólk sitt?
Aftur verður þú að búa til
framkvæmanlegar aðferðir
og hagnýtar ráðleggingar
fyrir stjórnun stofnana.

Hópur 3



mun vinna að því
hvernig við getum stutt
samstarfsfólk okkar betur
og hvernig við getum verið
næmari og verið til staðar
fyrir það.

Hópur 4



mun vinna að
hagsmunagæslu: Hvernig
getum við sem fagfólk talað
fyrir mikilvægi geðheilbrigðis
okkar og sannfært stjórnendur
og yfirvöld um að breyta
vinnustaðnum í
geðheilbrigðisstjóðandi
umhverfi?

Sjálfsumönnun og umönnun samstarfsmanna/starfsfólks og fjoarfsmanna/starfsfólks

Að gera það sem skiptir máli á álagstímum og það sem róar þig



<https://dwmatters.eu/>

Amir 46 ára



Að byggja á gögnum til að hafa áhrif

- Upplifir líkamleg einkenni (höfuðverk, vöðvaspennu, magaverk) vegna streitu, en tengir við vinnu.
- Skortur á geðheilbrigðisfræðslu; trúir að vanlíðan sé vegna aðstæðna.

Sjálfsümönnun og umönnun samstarfsfélaga/starfsfólks

- Eiginkona glímir við tilfinningalega þreytu, skort á stuðningi.
- Bælir tilfinningar til að vera "sterk", eykur álag á samband.



Ásmundur 32 ára



Að byggja á gögnum til að hafa áhrif

- Finnur fyrir kvíða, örum hjartslætti, skjálfta og andnauð.
- Líkaminn 'gleymir' að slaka á; upplifir sársauka við að lifa af.

Sjálfsümönnun og umönnun samstarfsfólks/starfsfólks

- Sjálfsümönnun hrunin (hreinlæti, næring, óreiða).
- Rödd orðin hvöss og ófyrirsjáanleg; aðrir forðast hann.



Kynnum





- Taktu frá daglegan tíma til að slaka á og velta fyrir þér jákvæðu hliðunum
- Búðu til daglega áætlun eða rúttinu til að skapa skipulag
- Settu mörk til að skapa jafnvægi milli vinnu og einkalífs
- Vertu upplýst(ur), en takmarkaðu tímann við að hlusta á fréttir um erfiðleika
- Styrktu stuðningsnetið þitt
- Gerðu æfingar eða hreyfðu þig daglega
- Stjórnaðu svefninum þínum
- Vertu í sambandi við samfélagið þitt (sjálfboðaliði)



A Practical Guide to Self-Care for Helping Professionals eftir Julie Radlauer-Doerfler, L.M.H.C. og John E. VanDenBerg, Ph.D.



Umræða



Hvað gerir þú fyrir sjálfsumönnunina?



Hvað er stofnunin þín að gera til að styðja þig?



Hvað myndir þú vilja að stofnunin þín gerði til að veita starfsfólki sínu stuðning?



Eru einhverjar lands-/samfélagsáætlanir fyrir geðheilbrigði á vinnustaðnum?



Er sjálfelskt að sinna sjálfum sér?

Æfing: Hópavinna og Geðheilbrigði

Hópur 1



Eigin Velliðan Fagfólks

Verkefni: Útbúa lista yfir raunhæf og hagnýt verkfæri fyrir eigin velliðan í daglegu starfi.

Hópur 2



Stuðningur Stofnunar

Verkefni: Móta raunhæfar aðgerðir og hagnýtar tillögur til stjórnenda um stuðning við fagfólk.

Hópur 3



Samstarf og Teymismenning

Verkefni: Ræða hvernig má sýna næmni, vera til staðar og styrkja teymismenningu og jafningjastuðning.

Hópur 4



Hagsmunagæsla og Stefnumótun

Verkefni: Hvernig tala má fyrir geðheilsu og sannfæra stjórnendur um að skapa geðheilsueflandi umhverfi.

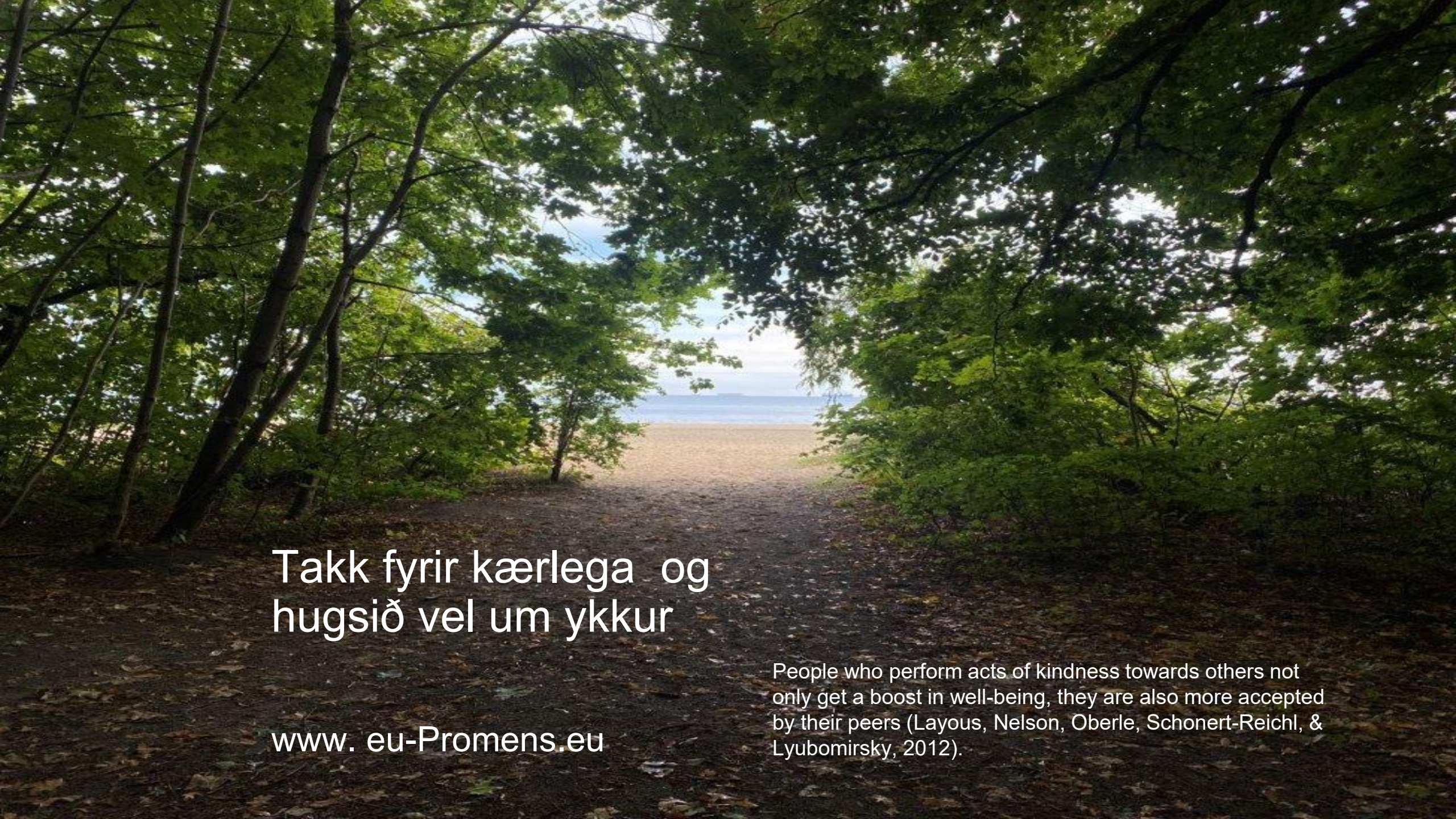
Kynnum





Mat eftir þjálfun

<https://eu-promens.limesurvey.net/432983?lang=is>

A photograph of a dirt path leading through a dense forest of green trees towards a sandy beach and the ocean under a blue sky. The path is covered in fallen leaves and branches.

Takk fyrir kærlega og
hugsið vel um ykkur

www.eu-Promens.eu

People who perform acts of kindness towards others not only get a boost in well-being, they are also more accepted by their peers (Layous, Nelson, Oberle, Schonert-Reichl, & Lyubomirsky, 2012).

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 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.

Að byggja á gögnum til að hafa áhrif

Amir upplifir oft líkamleg einkenni eins og höfuðverk, vöðvaspennu og magaverk, sem hann tengir við vinnuálag frekar en streitu. Hann gerir sér ekki grein fyrir því að þetta gætu verið líkamleg viðbrögð við miklu streitu- og kvíðamagni. Án aðgangs að fræðslu um geðheilbrigði heldur hann áfram að trúa því að vanlíðan hans sé eingöngu afleiðing aðstæðna og að það að líða betur sé alfarið háð því að finna stöðuga vinnu.

6. Sjálfsúönnun og umönnun samstarfsfélaga/starfsfólks

Eiginkona Amir reynir að styðja hann en glímir einnig við eigin tilfinningalega þreytu. Hún á sjaldan tíma fyrir sjálfa sig og er stöðugt að hafa áhyggjur af því hvernig hún eigi að halda fjölskyldunni gangandi. Þar sem hún á engin stuðningsnet, bælir hún niður tilfinningar sínar og trúir því að hlutverk hennar sé að vera sterk fyrir Amir og börnin þeirra, sem eykur á álagið á samband þeirra.

Að byggja á gögnum til að hafa áhrif

Aasmund finnur stundum skammvinna létti í einverustundum, þar sem mjúkir geislar sólarinnar á klefavegg hans þagga hugann um stund. Spennan í líkama hans minnkar aðeins eftir að hann gengur fram og til baka tímunum saman, með hjartað sem slær hratt bæði af kvíða og örmögnun. Sjaldgæf tilraun til að taka þátt í kennslustund endaði með kvíðakasti, þar sem andardrátturinn hvarf og hendurnar skulfu. Þegar hann reynir djúpa öndun virðist brjóstið hans berjast gegn loftinu, eins og það hafi gleymt hvernig á að slaka á. Í bilunum milli ólgu hans er aðeins eftir sársauki þess að reyna að lifa af.

6. Sjálfsúönnun og umönnun samstarfsfólks/starfsfólks

Sjálfsúönnun hans hefur hrunið algjörlega — andlit hans er órakað og fötin lykta af dögum sem hafa ekki verið þvegnir. Matur freistar hans ekki lengur og líkami hans grennist vegna þess að hann sleppir máltíðum. Hann þrífur ekki lengur rými sitt og ringulreiðin í klefnum endurspeglar óreiðuna í huga hans. Rödd hans, sem eitt sinn var róleg og sáttamiðlandi, er orðin að vopni — hvöss og ófyrirsjáanleg. Mennirnir sem áður leituðu til hans eftir visku forðast nú skugga hans.

▲ Menning og geðheilbrigðislæsi

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.

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

Verkefni hóps:

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

Hlutverkaleikur (5–7 mín):

- *Sena:* Varlegt samtal um vanlíðan og aðlögunarstreitu.
- *Hlutverk:* Amir / fagfólk / áhorfandi.
- *Fókus:* Menningarnæmni, orðræða án skammar.
- *Ígrundun:* Hvernig var talað 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?

Menning, sjálfsmynd og geðheilbrigðislæsi

Nýjar upplýsingar

Vitund um menningu og fjölbreytileika: Ásmundur var alinn upp við að styrkur þýddi þögn og veikleiki væri skömm. Fangelsismenningin styrkir þessa trú að 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.

Geðheilbrigðislæsi: 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.

Verkefni hóps:

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

Hlutverkaleikur (5–7 mín):

- *Sena:* Samtal um einkenni og merkingu þeirra án skammar.
- *Hlutverk:* Ásmundur / fagfólk / áhorfandi.
- *Fókus:* Menningarnæmni, orðræða um styrk/skömm.
- *Ígrundun:* Hvernig var vanlíðan útskýrð á mannúðlegan hátt?

Leiðbeinandi spurningar:

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

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“.

Áhætta, einkenni & streita

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.

Verkefni hóps:

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

Hlutverkaleikur (5–7 mín):

- *Sena:* Viðtal þar sem kannað er líðan, svefn, vonleysi og möguleg áhætta.
- *Hlutverk:* Amir / fagfólk / áhorfandi.
- *Fókus:* Næmt mat, öryggi, skýr en hlý spurningatækni.
- *Ígrundun:* Hvernig var rætt um erfiðar hugsanir á öruggan hátt?

Leiðbeinandi spurningar:

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

Áhætta, einkenni og mat

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 hálfskrifuð. 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 (andnað, skjálfti). Djúp öndun er erfið; líkaminn virðist „gleymt hvernig á að mýkjast“.

Verkefni hóps:

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

Hlutverkaleikur (5–7 mín):

- *Sena:* Viðtal vegna kvíða, reiði og hugsanlegrar sjálfsvígshættu.
- *Hlutverk:* Ásmundur / fagfólk / áhorfandi.
- *Fókus:* Öruggt áhættumat, skýrleiki, verndandi skref.
- *Ígrundun:* Var spurt beint en hlýlega?

Leiðbeinandi spurningar:

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

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 móta fyrir sjálfsmynd hans, sáttasemjarinn birtist stundum þegar hann talar við yngri fanga. Brotin Af styrkleikum eru enn til staðar.

Fjölskylda, sjálfsumönnun og fókus á bata

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.

Verkefni hóps:

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

Hlutverkaleikur (5–7 mín):

- *Sena:* Samtal um styrkleika Amirs og álag á fjölskylduna.
- *Hlutverk:* Amir / fagfólk / áhorfandi.
- *Fókus:* Styrkleikamiðuð nálgun, mörk, von.
- *Ígrundun:* Hvernig var byggt á því sem Amir kann og vill?

Leiðbeinandi spurningar:

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

Sjálfsumönnun, daglegt líf og fókus á bata

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 flókt af fyrri sjálfsmynd hans – sáttasemjarinn birtist stundum þegar hann talar við yngri fanga. Brotin af styrkleikum eru enn til staðar.

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?

Hlutverkaleikur (5–7 mín):

- *Sena:* Samtal um daglegt skipulag, hreinlæti og smá skref í bata.
- *Hlutverk:* Ásmundur / fagfólk / áhorfandi.
- *Fókus:* Raunhæf markmið, styrkleikar, mörk.
- *Ígrundun:* Hvað var raunhæft í þessu umhverfi?

Leiðbeinandi spurningar:

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

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.

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.

Kerfin, tilvísanir og samhæfing

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.

Verkefni hóps:

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

Hlutverkaleikur (5–7 mín):

- *Sena:* Samtal þar sem útskýrt er næsta skref í kerfinu og „hlý“ tilvísun gerð.
- *Hlutverk:* Amir / fagfólk / áhorfandi.
- *Fókus:* Skýrleiki, leiðsögn, aðgengi.
- *Ígrundun:* Skildi Amir hvert hann á að fara og af hverju?

Leiðbeinandi spurningar:

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

Kerfin, aðgengi og tilvísanir

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.

Verkefni hóps:

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

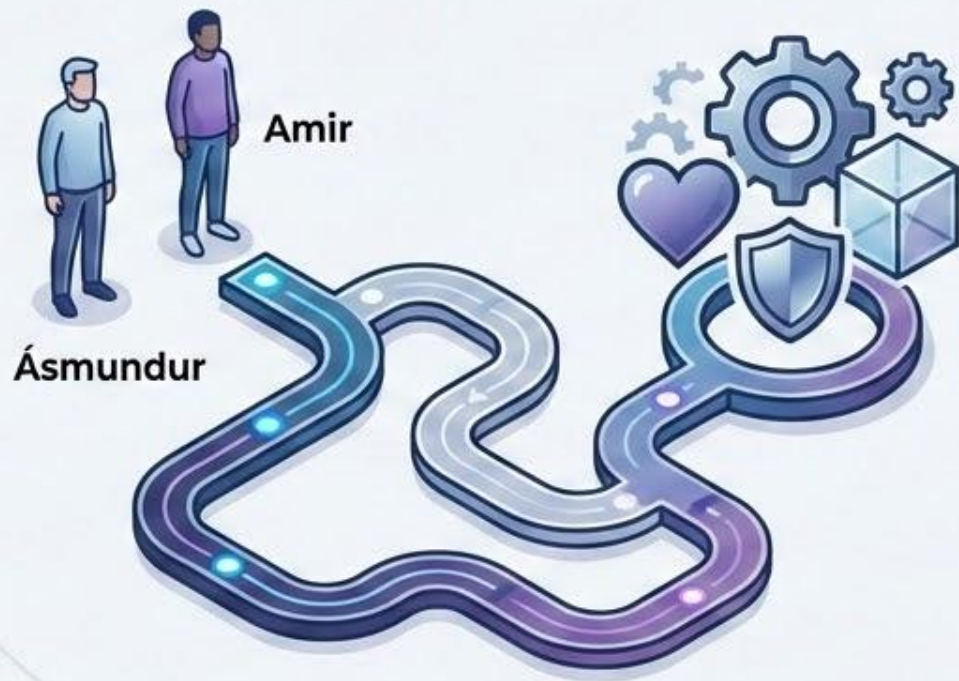
Hlutverkaleikur (5–7 mín):

- *Sena:* Útskýra aðgengi að ráðgjöf/kennslu og gera „hlýja“ tilvísun.
- *Hlutverk:* Ásmundur / fagfólk / áhorfandi.
- *Fókus:* Skýrleiki, leiðsögn, aðgengi.
- *Ígrundun:* Skildi Ásmundur næstu skref?

Leiðbeinandi spurningar:

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

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