



EU-PROMENS

Caiet de lucru pentru participanți FORMARE AVANSATĂ

CONSOLIDAREA CAPACITĂȚILOR ÎN DOMENIUL SĂNĂȚĂII MINTALE: PROGRAM DE
FORMARE MULTIDISCIPLINARĂ

Aprilie 2025



Cuprins

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.....	7
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	56

Lista figurilor

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



Introducere

Programul european pentru schimburi de rețele și competențe în domeniul sănătății mintale (EU-PROMENS) este un program de consolidare a capacităților în domeniul sănătății mintale, conceput pentru a oferi formare și schimburi între profesioniștii care lucrează în diferite sectoare din domeniul sănătății mintale. În acest stadiu, proiectul se află în faza pilot a programului de formare multidisciplinară care vizează consolidarea competențelor în rândul profesioniștilor. Pe baza unei evaluări ample a nevoilor, echipa EU-PROMENS a elaborat Cadrul intersectorial de competențe în domeniul sănătății mintale, promovând o abordare cuprinzătoare a consolidării capacităților și a dezvoltării forței de muncă. Acest cadru servește drept bază pentru formarea multidisciplinară, constând într-o instruire de bază de două zile și una avansată de o zi și este aliniat la competențele pe care vor fi formați diferiții profesioniști vizați. Acest caiet de lucru pentru participanți se referă la formarea avansată (1 zi) și va prezenta mai întâi Cadrul și competențele, apoi va descrie obiectivele și va oferi detalii privind structura formării și modulele.

Care este abordarea cuprinzătoare a UE privind sănătatea mintală?

Abordarea globală europeană privind sănătatea mintală, lansată în iunie 2023, promovează o strategie transectorială, incluzivă, care acordă prioritate prevenirii, intervenției timpurii și prevenirii și îngrijirii echitabile. Aceasta sprijină grupurile vulnerabile, bunăstarea la locul de muncă și sănătatea mintală a tinerilor, promovând în același timp inovarea și colaborarea internațională. La nivel global, UE încearcă să integreze sănătatea mintală în răspunsurile internaționale în materie de sănătate, în special în contexte de criză. În general, abordarea reprezintă un cadru multidisciplinar și incluziv pentru a aborda provocările tot mai mari ale Europei în materie de sănătate mintală prin prevenire coordonată, îngrijire și sprijin sistemic. Programe precum EU-PROMENS consolidează competențele și schimbul de cunoștințe pentru a aborda provocările legate de sănătatea mintală în întreaga Uniune Europeană. Astfel, programul de formare multidisciplinară sprijină aceste eforturi într-un mod concret și cuprinzător, de la nivel de bază până la nivel politic, pentru forța de muncă a grupurilor țintă.

Cadrul de competențe intersectoriale în domeniul sănătății mintale

Formarea multidisciplinară este dezvoltată în jurul Cadrului intersectorial de competențe în domeniul sănătății mintale (Figura 1), care reunește competențele-cheie din sectoarele sănătății, asistenței sociale, justiției și educației. Dezvoltată prin sondaje și interviuri, aceasta evidențiază competențele esențiale și comune pentru profesioniștii care sprijină sănătatea mintală. Acest cadru multidisciplinar completează modelele sectoriale existente, promovând îngrijirea holistică, intervenția timpurie și recuperarea persoanelor cu dizabilități psihosociale.

Cadrul piramidei intersectoriale a competențelor în domeniul sănătății mintale prezintă competențele esențiale pentru orice profesionist implicat fie în îngrijirea sănătății mintale, fie în orice alt serviciu relevant din sectorul educației, detenției juvenile, asistenței sociale și a sănătății. Structura sa cuprinde trei domenii cheie:

Domeniul 1: Competențe fundamentale în domeniul sănătății mintale

Este relevant pentru toți profesioniștii, chiar dacă nu sunt specializați în sănătatea mintală și acoperă cunoștințele și abilitățile de bază pentru sprijinirea stării mintale.

Domeniul 2: Colaborare și comunicare intersectorială în domeniul sănătății mintale

Este esențial pentru profesioniștii din sectoarele care au un impact asupra sănătății mintale (de exemplu, educație, servicii sociale, asistență medicală). Se concentrează pe comunicarea și colaborarea eficientă în contexte de sănătate mintală.

Domeniul 3: Competențe de colaborare în echipă multidisciplinară

Aceasta este necesară pentru profesioniștii care lucrează în cadrul echipelor dedicate sănătății mintale. Pune accentul pe munca în echipă, coordonare și abordări integrate ale îngrijirii.

Acest cadru garantează că profesioniștii din diferite sectoare își dezvoltă competențele necesare pentru a contribui în mod eficient la sprijinirea și îngrijirea sănătății mintale.

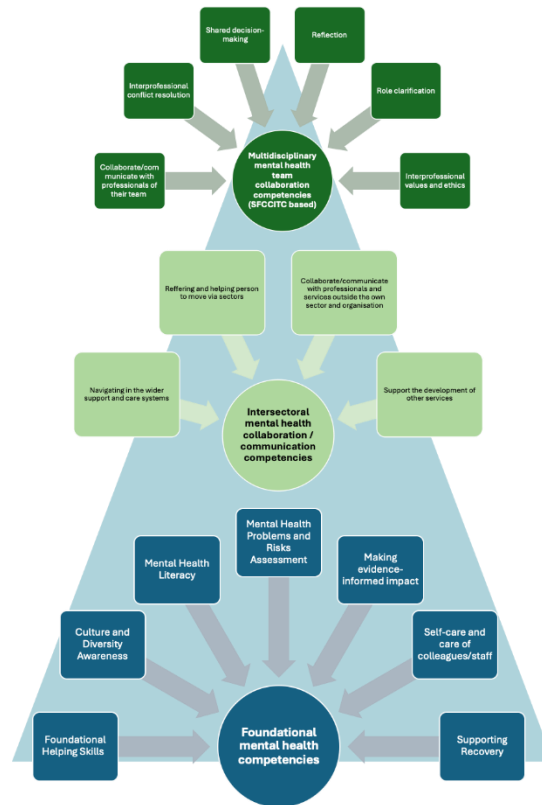


Figura 1 Piramida competențelor transsectoriale în domeniul sănătății mintale¹

Mai jos este prezentată o descriere detaliată a fiecărui domeniu și a competențelor sale:

I. Competențe fundamentale în domeniul sănătății mintale

- Competențe fundamentale de ajutorare²:** Profesioniștii posedă abilități de comunicare non-verbală, ascultare activă, empatie, abilități de deescaladare, comunicare verbală eficientă cu privire la sănătatea mintală și starea de bine, explicarea confidențialității și construirea unui raport.
- Conștientizarea culturii și a diversității:** Profesioniștii demonstrează sensibilitate față de diversitatea culturală, vârstă, gen și alți factori sociali și demografici, respectând diferențele individuale și adoptând o abordare bazată pe drepturile omului și centrată pe persoană, care adaptează și personalizează serviciile la nevoile clientului.
- Cunoștințe de sănătate mintală:** Profesioniștii înțeleg conceptele generale privind sănătatea mintală, factorii care contribuie la apariția problemelor de sănătate mintală (factorii de risc) și factorii care ne mențin sănătoși (factorii de protecție), impactul acestora asupra vieții și rolul trimiterii și sprijinului în timp util și adecvat.
- Probleme de sănătate mintală și evaluarea riscurilor:** Profesioniștii pot identifica semnele problemelor de sănătate mintală, pot evalua nevoile generale ale unui client, factorii care contribuie la problemele lor de sănătate mintală (de exemplu, stresul financiar, problemele sociale și relaționale, locuința, printre altele), pot identifica simptomele de sănătate mintală și evalua riscurile aferente, inclusiv vulnerabilitatea crescută, vătămarea altora, autovătămarea sau suicidul.

¹ SFCCITC - Cadrul Sunnybrook al competențelor de bază pentru colaborarea interprofesională în echipă

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



5. **Impact fundamentat pe dovezi:** Profesioniștii oferă psihoeducație, sprijin psihologic bazat pe dovezi și activități de promovare a sănătății mintale pentru consolidarea capacității clientului de a forma și de a gestiona relații sociale durabile, de a crea medii sigure și protectoare care favorizează bunăstarea emoțională, mentală și fizică, de a dezvolta strategii pozitive și sănătoase de adaptare atunci când se confruntă cu provocările vieții, de a influența normele sociale negative și de a reduce stigmatizarea.
6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor:** Profesioniștii practică autoîngrijirea pentru a-și proteja propria sănătate mentală și bunăstare, previn epuizarea și știu cum să își sprijine colegii prin recunoașterea și abordarea stresului la locul de muncă și a problemelor de sănătate mentală.
7. **Sprijinirea recuperării:** Profesioniștii adoptă o abordare bazată pe drepturile omului și o atitudine respectuoasă față de persoanele cu probleme de sănătate mentală. Printr-o abordare centrată pe persoană, profesioniștii învață în mod holistic despre situația actuală, obiceiurile, provocările, rețeaua socială și istoricul anterior al strategiilor de coping ale clienților lor, sprijinindu-i să identifice strategiile negative de coping și să le înlocuiască cu strategii pozitive durabile, ajutându-i astfel să creeze și să ducă o viață împlinită, să exercite autodeterminarea și să se dezvolte prin experiențe personale.

II. Competențe de colaborare/comunicare intersectorială în domeniul sănătății mintale

1. **Navigarea în sistemele de sprijin și îngrijire:** Profesioniștii înțeleg rolurile diferitelor sectoare în modelarea sănătății mintale, a sistemului local de îngrijire și a modului de acces la servicii, inclusiv a celor mai bune practici din alte contexte.
2. **Referințe și navigarea prin servicii:** Profesioniștii asigură trimiteri sigure și sensibile și asistă persoanele în navigarea prin sisteme complexe de îngrijire.
3. **Colaborarea între sectoare:** Profesioniștii colaborează eficient cu diverși profesioniști și agenții, asigurând o abordare centrată pe persoană și cooperantă în ceea ce privește îngrijirea sănătății mintale.
4. **Sprijin pentru dezvoltarea serviciilor:** Profesioniștii încurajează colaborarea între furnizorii de servicii de îngrijire, împărtășesc cele mai bune practici și propun îmbunătățiri ale abordărilor pentru prevenirea problemelor de sănătate mentală și îmbunătățirea serviciilor de îngrijire și sprijin.

III. Competențe de colaborare a echipei multidisciplinare de sănătate mintală³

1. **Comunicarea în cadrul echipei:** Profesioniștii stabilesc procese pentru schimbul de informații în timp util și specifice în cadrul echipelor, luând în considerare care membri ai echipei trebuie să fie implicați.
2. **Rezolvarea conflictelor:** Abordarea constructivă a conflictelor prin ascultarea perspectivelor diferite și găsirea unor soluții convenite.
3. **Luarea în comun a deciziilor:** Profesioniștii planifică în colaborare acțiuni de prevenire și sprijin, acordând prioritate obiectivelor și nevoilor persoanelor și familiilor.
4. **Reflecție:** Profesioniștii se angajează să reflecteze în echipă, identificând succesele și domeniile de îmbunătățire pentru a consolida practicile de colaborare.
5. **Clarificarea rolului:** Profesioniștii își împart clar rolurile în cadrul echipei, înțeleg rolurile celorlalți și se consultă în mod adecvat.
6. **Valori și etică interprofesionale:** Profesioniștii mențin respectul pentru membrii echipei, creează spații sigure pentru susținere și integrează valorile organizaționale și profesionale în discuțiile de echipă.

³ Bazat pe cadrul Sunnybrook al competențelor de bază pentru colaborarea interprofesională în echipă



Formare avansată multidisciplinară

Scopul formării avansate.

Scopul acestui program de instruire este de a promova o abordare multidisciplinară în sprijinul sănătății mintale, oferind profesioniștilor cu experiență diversă competențele necesare pentru a colabora eficient între sectoare. Formarea urmărește să promoveze o înțelegere comună a sănătății mintale, să îmbunătățească munca în echipă și să consolideze capacitatea de îngrijire integrată, centrată pe persoană, care abordează problemele de sănătate mintală în mod holistic. Acest program de formare își propune să creeze o rețea coerentă și multidisciplinară de profesioniști care pot lucra împreună în mod eficient pentru a oferi servicii cuprinzătoare de prevenire și îngrijire a sănătății mintale, centrate pe persoană, care să îmbunătățească rezultatele pentru indivizi și comunități.

Publicul țintă al formării

Programul de formare este conceput pentru a se adresa unui public divers implicat în serviciile de sprijin pentru sănătatea mintală și serviciile conexe, cu cel puțin 5 ani de experiență. Publicul țintă include:

- **Profesioniști din domeniul sănătății:** Personalul medical și auxiliar din domeniul sănătății, cum ar fi medicii generalişti, asistentele medicale și specialiștii, precum pediatrii, cardiologii, ginecologii, care se confruntă cu probleme de sănătate mintală în cadrul practicii lor și au nevoie de cunoștințe și competențe pentru a le aborda în mod eficient.
- **Profesioniști din domeniul sănătății mintale:** Psihiatri, psihologi, asistente medicale din secția de psihiatrie și asistenți sociali, consilieri și terapeuți specializați în prevenirea, diagnosticarea și tratarea problemelor de sănătate mintală, precum și cei implicați în promovarea recuperării și a unei stări de bine.
- **Profesioniști în domeniul asistenței sociale:** Profesioniști care lucrează în medii de asistență socială și în medii comunitare, care oferă sprijin și intervenții persoanelor și familiilor care se confruntă cu provocări sociale și economice care pot fi legate și de problemele de sănătate mintală.
- **Lucrători în domeniul educației:** Profesori, consilieri școlari și administratori educaționali care se confruntă cu probleme de sănătate mintală în rândul elevilor și care au nevoie de competențe pentru a-i sprijini și a-i îndruma în mod corespunzător.
- **Lucrători din sectorul justiției:** Profesioniști din sistemele judiciare, centrele de detenție juvenilă și forțele de ordine care trebuie să cunoască sănătatea mintală pentru a gestiona eficient cazurile care implică persoane cu probleme de sănătate mintală.
- **Profesioniști intersectoriali:** Persoanele care lucrează în medii interdisciplinare care se intersectează cu îngrijirea sănătății mintale, inclusiv cele din educație, justiție, detenție juvenilă și servicii comunitare, care contribuie la sprijinirea sănătății mintale prin colaborarea și integrarea serviciilor.
- **Profesioniști nespecializați în domeniul sănătății mintale:** Lucrători de sprijin reciproc, voluntari comunitari și alte persoane care nu sunt specializate în sănătatea mintală, dar care joacă un rol vital în furnizarea de sprijin inițial, în promovarea rezilienței și în conectarea persoanelor către departamentele de îngrijire adecvate.



Obiectivele formării avansate

1. Extinderea cunoștințelor privind politicile și strategiile de sănătate mintală și modul în care acestea pot fi utilizate pentru a crea medii și sisteme pentru sănătate mintală și bunăstare

- **Înțelegerea politicilor, a planurilor și a legislației în domeniul sănătății mintale și a modului de aliniere a practicilor la standardele și politicile internaționale.**
- **Aplicarea strategiilor de promovare a sănătății mintale la nivel sistemic**, integrând cele mai bune practici transectoriale și comunitare în eforturile de prevenire și intervenție timpurie.

2. Consolidarea colaborării multidisciplinare în domeniul sănătății mintale

- **Consolidarea colaborării pentru promovarea și prevenirea sănătății mintale**, elaborarea de strategii comune pentru îmbunătățirea bunăstării mintale a comunității.
- **Îmbunătățirea muncii în echipă transectoriale în ceea ce privește sprijinul pentru sănătatea mintală, intervenția timpurie, tratamentul și recuperarea**, asigurând abordări integrate și centrate pe persoană.
- **Elaborarea de planuri de acțiune pentru colaborarea continuă și dezvoltarea profesională**, promovând o abordare multidisciplinară durabilă a sprijinului pentru sănătatea mintală.

3. Dezvoltarea abilităților avansate de lucru în echipă și de leadership

- **Îmbunătățirea comunicării în cadrul echipei**, prin asigurarea de schimb de informații eficient și în timp util, cu menținerea, în același timp, a confidențialității și a considerentelor etice.
- **Aplicarea de tehnici de soluționare a conflictelor**, prin abordarea dezacordurilor în mod constructiv în cadrul echipelor pentru îmbunătățirea coordonării serviciilor și a furnizării îngrijirilor.
- **Implicarea în luarea în comun a deciziilor**, lucrând în colaborare cu profesioniștii și persoanele care se confruntă cu probleme de sănătate mintală pentru a dezvolta planuri de intervenție eficiente.
- **Reflectarea asupra colaborării și a îmbunătățirii serviciilor**, identificând succesele și domeniile de dezvoltare în contextul lor profesional și organizațional.

4. Consolidarea practicilor de auto-îngrijire, reziliență și bunăstare a echipei

- **Punerea în aplicare de strategii de auto-îngrijire**, de gestionare a stresului la locul de muncă și a traumei secundare pentru menținerea rezilienței.
- **Sprijinirea sănătății mintale a colegilor**, prin recunoașterea semnelor de epuizare și promovarea unei culturi a stării de bine la locul de muncă.

Despre acest caiet de lucru

Acest caiet de lucru vă va oferi informații suplimentare despre formare și poate fi folosit pentru notițe și reflecții. Acesta este structurat în jurul diferitelor module ale instruirii avansate. După fiecare modul, veți avea spațiu pentru notițe și reflecții, veți găsi trei întrebări principale de reflecție bazate pe conținutul modulului și spațiu pentru notițele dvs. privind principalele învățături și concluzii din modul, cazuri și discuții de grup. Împreună cu acest manual veți primi o broșură cu o gamă variată de cazuri și întrebări orientative pentru a stimula colaborarea transectorială și rezolvarea problemelor orientată spre soluții. La sfârșitul acestui caiet de lucru, veți găsi întrebări orientative, bazate pe competențe generale și specifice fiecărui caz, care vă vor ghida în colaborarea multidisciplinară pentru activitatea viitoare. În continuare, veți găsi resurse pe care le puteți consulta pentru o învățare suplimentară.

Întrebări orientative bazate pe competențe



Întrebări orientative generale, universal aplicabile, bazate pe competențe

Aceste întrebări universal aplicabile corespund la 17 competențe interprofesionale, cum ar fi umilința culturală, îngrijirea informată despre traume, comunicarea și practica etică. Acestea sunt concepute pentru a ajuta profesioniștii să se orienteze cu compasiune, conștientizare și eficacitate atunci când întâlnesc pentru prima dată orice persoană (client, pacient, utilizator de servicii) - indiferent de context sau mediu. Acestea pot servi ca o busolă pentru angajament, înțelegere și colaborare între sectoare.

Limbajul este conceput pentru a fi clar și accesibil în toate sectoarele, asigurându-se că rezonază cu profesioniștii din domeniul asistenței sociale, asistenței medicale, sănătății mintale, educației și altor domenii relevante, în conformitate cu nevoile specifice ale grupurilor țintă. Întrebările orientative vor avea rolul de:

- Încurajare a reflecției interdisciplinare și a empatiei
- Reducere a silozurilor profesionale prin concentrarea pe colaborare
- Ajutare a participanților să identifice nevoile, barierele și punctele forte
- Considerații practice și etice prompte
- Aliniere cu cele 17 competențe cu care ați lucrat

Întrebări orientative bazate pe competențe specifice fiecărui caz

Fiecare caz din acest caiet de lucru este însoțit de un set de întrebări orientative bine concepute, care sprijină practica reflexivă și analiza interdisciplinară. Aceste întrebări sunt structurate în două părți complementare:

Întrebare orientativă generală (1 per caz):

O întrebare largă, deschisă, menită să încurajeze participanții să ia în considerare situația persoanei dintr-o perspectivă holistică. Această întrebare servește drept punct de plecare pentru o cercetare plină de compasiune și o înțelegere colaborativă.

Întrebări orientative bazate pe competențe specifice - fiecărui caz (1 per competență, 17 în total):

O serie de întrebări specifice, fiecare având la bază o competență interprofesională specifică. Aceste întrebări sunt concepute pentru a ajuta participanții să își aplice cunoștințele și abilitățile la circumstanțele unice ale cazului, aprofundându-și capacitatea de a răspunde în mod atent și eficient nevoilor persoanei.

Atât întrebările specifice unui caz, cât și cele bazate pe competențe universal aplicabile sunt deschise, practice și structurate pentru a stimula reflecția și gândirea orientată spre soluții.



Detalii privind formarea

Structura de formare și programul zilnic

Formare avansată (1 zi)

- **Modulul 1:** Abordarea cuprinzătoare a UE privind sănătatea mintală
- **Modulul 2:** Colaborarea multidisciplinară în prevenire și promovare
- **Modulul 3:** Sprijin integrat pentru sănătatea mintală, tratament și recuperare
- **Modulul 4:** Autoîngrijirea, bunăstarea echipei și strategiile de sănătate mintală la locul de muncă

Module selective

- **Modul avansat selectiv 1:** Sprijinirea dezvoltării altor servicii
- **Modul avansat selectiv 2:** Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă
- **Modul avansat selectiv 3:** Rezolvarea conflictelor interprofesionale
- **Modul avansat selectiv 4:** Clarificarea rolului

Metode și format legate de instruire

Această formare este oferită folosind o **abordare de învățare mixtă**, care include:

- **Ateliere interactive** cu discuții bazate pe cazuri
- **Activități de grup și jocuri de rol** pentru dezvoltarea abilităților practice
- **Simulări de scenarii din lumea reală** pentru a promova învățarea experiențială
- **Învățarea de la egal la egal** prin discuții structurate și crearea de rețele
- **Instrumente digitale** (Mentimeter, Kahoot) pentru implicarea online

Resurse și materiale de formare

- Caiete de lucru pentru participanți și descrieri de caz
- Prezentări PowerPoint și videoclipuri de instruire
- Exerciții interactive de învățare
- Formulare de evaluare pre- și post-formare

Evaluare și certificare

- Veți completa o **evaluare pre- și post-formare** pentru a evalua dezvoltarea competențelor.
- Un **certificat de absolvire** va fi acordat la finalizarea instruirii.
- Sunteți încurajați să **diseminați cunoștințele** în cadrul organizației dumneavoastră prin activități de monitorizare.

Colectarea feedback-ului de la participanții la instruire

La sfârșitul instruirii, este foarte important să se colecteze feedback structurat și măsurabil din partea participanților pentru învățarea, adaptarea și implementările viitoare.

Voi, participanții, sunteți cea mai valoroasă parte a instruirii și, prin urmare, ne-ar plăcea să reflectați la întrebările de mai jos, pe care vi le vom adresa la sfârșitul instruirii. Nu ezitați să vă adresați formatorilor



dvs. în orice moment în timpul instruirii pentru a vă împărtăși feedback-ul, dacă doriți să faceți acest lucru.

Feedback general privind formarea

- Ce vi s-a părut cel mai valoros la curs?
- Ce aspecte ale formării ar putea fi îmbunătățite și cum?
- Credeți că au existat subiecte sau domenii care nu au fost abordate, dar care ar fi trebuit să fie incluse? De ce?

Aplicație practică

- Cum intenționați să aplicați ceea ce ați învățat la locul de muncă sau în sarcinile dumneavoastră zilnice?
- Există bariere pe care le prevedeați în punerea în aplicare a competențelor sau a cunoștințelor dobândite în cadrul formării? Dacă da, ce sprijin v-ar ajuta să le depășiți?
- Ați aprecia o viitoare instruire care să o însoțească pe aceasta? Dacă da, ați putea detalia?

Experiență generală

- Ce v-a plăcut cel mai mult la experiența de instruire?
- Mai doriți să împărtășiți ceva despre experiența dvs. sau sugestii pentru sesiunile de instruire viitoare?

Împărtășirea cunoștințelor cu colegii la întoarcerea participanților în mediul lor de lucru

Aceste recomandări sunt concepute pentru a ajuta participanții la instruire să împărtășească și să aplice în mod eficient cunoștințele dobândite în timpul formării în cadrul organizațiilor lor.

În calitate de participant la formare, jucați un rol esențial în asigurarea faptului că toate cunoștințele și competențele dobândite sunt împărtășite și aplicate în mod eficient în cadrul organizației dumneavoastră. Iată câțiva pași practici pentru a vă ajuta să împărtășiți cunoștințele despre curs cu colegii dvs. la întoarcere:

- **Organizați o sesiune de schimb de cunoștințe** - Organizați o ședință de informare sau un atelier pentru a împărtăși principalele concluzii. Discutați cu echipa și managerul dvs. despre modul în care acest lucru ar putea fi organizat cel mai bine în funcție de nevoile/formele de lucru din organizația dvs.
- **Elaborarea de materiale de sinteză** - Creați note concise, diapozitive sau broșuri pentru colegi. Identificați cele mai importante concepte, abilități și informații din cadrul formării care sunt relevante pentru echipa dvs.
- **Conducerea discuțiilor** - Încurajați discuțiile privind modul în care noile abordări pot fi integrate în practicile existente.
- **Aplicarea cunoștințelor obținute în activitatea zilnică** - Demonstrați noile strategii și încurajați adoptarea lor de către echipă.
- **Rămâneți conectați** - Continuați să interacționați cu ceilalți participanți pentru a face schimb de informații și experiențe despre modul în care ați pus în practică ceea ce ați învățat. Luați în considerare comunicarea în cadrul unui grup înființat pe LinkedIn sau al unui lanț de e-mailuri (cu aprobarea partajării adreselor de e-mail între participanții la instruire) sau al unei întâlniri lunare ori trimestriale a echipelor pentru a face verificări.



1. Pregătiți-vă înainte de a vă întoarce la muncă

- Rezumați cunoștințele cheie învățate:

- Identificați cele mai importante concepte, abilități și informații din cadrul formării care sunt relevante pentru echipa dvs.
- Scrieți informații utile de care organizația dvs. poate beneficia.

- Elaborarea unui plan de împărtășire a cunoștințelor:

- Gândiți-vă cum și când vă veți împărtăși cunoștințele.
- Luați în considerare cine va beneficia cel mai mult de anumite aspecte ale formării.

- Adunați resurse:

- Adunați materiale de instruire (diapozitive, materiale de sprijin, studii de caz) care pot fi distribuite cu ușurință.
- Întrebați formatorii dacă au materiale de sinteză sau instrumente care să vă ajute la împărtășirea cunoștințelor.

2. Relaționați cu echipa și managerul dvs

- Organizați o sesiune de raportare:

- Organizați o întâlnire cu managerul și colegii dvs. pentru a prezenta principalele constatări.
- Discutați modul în care cunoștințele pot fi aplicate proiectelor sau fluxurilor de lucru actuale.

- Furnizați un rezumat scris:

- Pregătiți un scurt document în care să subliniați principalele lecții și recomandări pentru implementare.

- Discutarea modificărilor potențiale:

- Identificarea oportunităților de integrare a noilor cunoștințe în activitatea curentă și propunerea de îmbunătățiri.

3. Utilizați diferite metode de partajare a cunoștințelor

- Sesiuni formale de schimb de cunoștințe:

- Organizați o prezentare structurată sau un atelier de lucru pentru a transfera informații cheie.

- Partajare informală:

- Împărtășiți informații în timpul întâlnirilor de echipă, pauzelor de cafea sau discuțiilor de la prânz pentru a face schimbul de cunoștințe mai accesibil.

- Coaching unu la unu:

- Oferiți sprijin anumitor colegi care pot beneficia de îndrumare personalizată.

- Mentorat:

- Acționați ca mentor pentru a ajuta colegii să adopte noile practici învățate în timpul instruirii.

4. Utilizarea instrumentelor digitale pentru o împărtășire mai largă a cunoștințelor acumulate

- Actualizări prin e-mail:

- Trimiteți în mod regulat e-mailuri care rezumă informații cu sfaturi utile.

- Partajarea pe portalurile Intranet/a cunoștințelor:

- Încărcați materialele cheie pe platformele interne de partajare a cunoștințelor ale companiei dvs.

- Social Media/Platforme de mesagerie internă:

- Postați scurte actualizări sau link-uri către resurse utile pe canale de colaborare în echipă, precum Microsoft Teams sau Slack.

5. Puneți în practică în munca de zi cu zi cunoștințele acumulate

- Conduceți prin exemplu:



- Puneți în aplicare ceea ce ați învățat în activitatea dumneavoastră și încurajați-i pe alții să vă urmeze exemplul.
- **Ghidați prin schimbări mici:**
 - Începeți cu schimbări mici, realizabile și demonstrați-le eficiența. De exemplu, puteți propune echipei dvs. să exploreze și să cartografieze serviciile sociale locale care sunt disponibile și să stabilească legături cu cel puțin un serviciu.
- **Monitorizați și ajustați:**
 - Evaluați periodic impactul schimbărilor și perfecționați-vă abordarea pe baza feedback-ului.

6. Căutați feedback și încurajați participarea

- **Cereți sugestii:**
 - Implicați colegii în discuții și încurajați-i să își împărtășească gândurile cu privire la modul în care noile cunoștințe pot fi aplicate.
- **Crearea unei culturi a învățării colaborative:**
 - Promovați un mediu deschis în care colegii se simt confortabil să pună întrebări și să experimenteze cu idei noi.

7. Urmăriți și rămâneți implicați

- **Furnizarea de asistență continuă:**
 - Rămâneți disponibili să răspundeți la întrebări și să oferiți clarificări pe măsură ce echipa dumneavoastră începe să implementeze noi practici.
- **Rămâneți conectați cu rețelele de formare:**
 - Mențineți contactul cu formatorii și colegii participanți pentru a face schimb de idei și de bune practici.
- **Progresul documentului:**
 - Țineți evidența modului în care cunoștințele au fost aplicate și împărtășiți povești de succes în cadrul organizației dumneavoastră.



Module



Module de Formare avansată

Ziua 1.

Modul avansat 1. Pregătirea terenului: către o abordare cuprinzătoare a sănătății mintale la nivelul UE

Modul avansat 1	9:30-11:00	45 min	Prezentări: conținutul formării, formatorii și participanții
		45 min	Pregătirea cadrului: Către o abordare cuprinzătoare a UE privind sănătatea mintală

OBSERVAȚII:

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. În ce fel se aliniază sau diferă abordarea UE de strategia actuală a țării dumneavoastră privind sănătatea mintală?



2. Cum puteți sprijini integrarea obiectivelor UE în materie de sănătate mintală în cadrul locului de muncă sau al rețelei profesionale?

3. Ce oportunități vedeți în domeniul dvs. pentru a promova sănătatea mintală ca o responsabilitate socială comună?

Principalele învățături și concluzii din modul, cazuri și discuții de grup:

-
-
-
-
-



Modul avansat 2. Colaborare multidisciplinară pentru promovarea sănătății mintale și prevenirea problemelor de sănătate mintală.

Modul avansat 2	11:30-13:00	90 min	Colaborarea multidisciplinară pentru promovarea sănătății mintale și prevenirea problemelor de sănătate mintală
-----------------	-------------	--------	---

OBSERVAȚII:

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. Cum contribuie rolul dvs. actual la promovarea sănătății mintale - chiar dacă nu este principala dvs. responsabilitate?

2. Ce oportunități există la locul dumneavoastră de muncă pentru a co-crea inițiative de prevenire dincolo de granițele profesionale?



3. Cum ar arăta o strategie de promovare a sănătății mintale cu adevărat colaborativă în contextul dumneavoastră?

Principalele învățături și concluzii din modul, cazuri și discuții de grup:

-
-
-
-
-

Modul avansat 3. Colaborarea multidisciplinară în domeniul sănătății mintale pentru sprijin, tratament și recuperare

Modul avansat 3	14:00-15:30	90 min	Colaborarea multidisciplinară în domeniul sănătății mintale pentru sprijin, tratament și recuperare.
-----------------	-------------	--------	--



OBSERVAȚII:

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. Ce înseamnă „îngrijiri integrate” în rolul sau mediul dumneavoastră actual?

2. Unde observați lacune în ceea ce privește continuitatea sau coordonarea îngrijirilor și cum ar putea fi soluționate acestea?



3. Cum vă puteți asigura că persoanele pe care le sprijiniți sunt parteneri activi în planurile lor de recuperare?

Principalele învățături și concluzii din modul, cazuri și discuții de grup:

-
-
-
-
-

Modul avansat 4. Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului

Modul avansat 4	16:00-17:30	60 min	Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului
		30 min	Reflecții și rezumatul formării



OBSERVAȚII:

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. Cum acordați în prezent prioritate sănătății mintale și rezilienței la locul de muncă?

2. Cum vi s-ar părea o cultură de echipă sănătoasă din punct de vedere mental și ce pași ar putea să vă îndrepte echipa în această direcție?



3. Cum pot liderii și colegii să creeze locuri de muncă mai sigure și mai favorabile în contextul dumneavoastră?

Principalele învățături și concluzii din modul, cazuri și discuții de grup:

-
-
-
-
-

Module selective pentru formarea avansată

Modul avansat selectiv 1. Sprijinirea dezvoltării altor servicii (90 minute).

OBSERVAȚII:



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. Care sunt cele mai importante lacune ale serviciilor de sănătate mintală în contextul dumneavoastră local?

2. Cum puteți colabora între sectoare pentru a îmbunătăți sau a crea noi servicii de sprijin?



3. În ce fel poate contribui echipa dumneavoastră la îmbunătățirea pe termen lung a ecosistemului serviciilor de sănătate mintală?

Principalele învățături și concluzii din modul, cazuri și discuții de grup:

-
-
-
-
-

Modul avansat selectiv 2. Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă

OBSERVAȚII:



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. Cât de eficientă este comunicarea în cadrul echipei dvs. actuale și ce ar putea să o îmbunătățească?

2. Ce măsuri pot fi luate pentru a se asigura că informațiile importante sunt partajate prompt și în mod responsabil?

3. Cum poate echipa dumneavoastră să promoveze un mediu de comunicare internă deschisă și respectuoasă?

Principalele învățături și concluzii din modul, cazuri și discuții de grup:

-
-
-
-
-

Modul avansat selectiv 3. Rezolvarea conflictelor interprofesionale (90 minute).

OBSERVAȚII:



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. Ce tipuri de conflicte interprofesionale ați experimentat sau ați observat și cum au fost gestionate?

2. Cum poate fi transformat conflictul într-o oportunitate pentru dezvoltarea echipei și îmbunătățirea colaborării?



3. Ce abilități sau strategii trebuie să vă îmbunătățiți pentru a rezolva conflictele într-un mod mai constructiv?

Principalele învățături și concluzii din modul, cazuri și discuții de grup:

-
-
-
-
-

Modul avansat selectiv 4. Clarificarea rolului (90 minute).

OBSERVAȚII:



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. Cât de clar este definit rolul dumneavoastră în cadrul echipei actuale și cum este comunicat acest lucru celorlalți?

2. Cu ce neînțelegeri legate de roluri v-ați confruntat în activitatea dvs. și cum au fost rezolvate acestea?

3. Cum poate claritatea rolurilor să îmbunătățească atât colaborarea profesională, cât și experiența utilizatorilor de servicii?



Principalele învățături și concluzii din modul, cazuri și discuții de grup:

-
-
-
-
-

Anexe

Anexa 1: Întrebări orientative bazate pe competențe

Întrebări orientative bazate pe competențe aplicabile la nivel universal

1. Competențe fundamentale de ajutorare

Cum pot oferi acestei persoane prezența mea deplină și interesul meu autentic într-un mod care să o facă să se simtă văzută, ascultată și în siguranță - chiar de la început?

2. Conștientizarea culturii și a diversității

Ce valori culturale, sociale sau personale ar putea influența modul în care această persoană își exprimă nevoile, dificultățile sau rezistența - și cum le pot răspunde cu curiozitate, mai degrabă decât cu presupuneri?

3. Cunoștințe de sănătate mintală

Cât de conștientă este această persoană de modul în care sănătatea sa mintală îi poate afecta gândurile, emoțiile sau comportamentele - și cum îi pot sprijini înțelegerea cu blândețe, fără să o patologizez sau să o copleșesc?

4. Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor

Ce semne subtile sau evidente ar putea indica suferință, disperare sau risc - și cum le pot explora cu atenție și fără să mă alarmez pentru a mă asigura că persoana nu suferă în tăcere?

5. Realizarea unui impact fundamentat pe dovezi

Ce acțiuni practice și semnificative - bazate pe dovezi și adaptate la realitatea acestei persoane - pot sugera sau sprijini pentru a-i ușura dificultățile actuale sau pentru a-i stimula sentimentul de putere?

6. Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului

Cum pot să rămân prezent din punct de vedere emoțional și să sprijin această persoană, recunoscând și respectând în același timp limitele mele și bunăstarea echipei mele?

7. Sprijinirea recuperării

Cu ce puncte forte, speranțe sau surse de mândrie trecute sau conexiune pot ajuta această persoană să se reconecteze - oricât de puțin - pentru a începe să construiască (sau să reconstruiască) un sentiment de posibilitate și scop?

8. Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire

Cu ce bariere sistemice s-ar putea confrunta această persoană - și cum o pot ajuta să găsească o cale mai clară prin serviciile confuze sau fragmentate?

9. Îndrumarea și sprijinirea persoanei în navigarea prin diferite servicii

Cum pot face ca orice recomandare sau transfer să pară cald, de susținere și de responsabilizare - astfel încât persoana să nu se simtă abandonată sau copleșită?

10. Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație

Cine altcineva - dincolo de rolul sau organizația mea - trebuie să facă parte din rețeaua de sprijin a acestei persoane și cum pot ajuta la stabilirea acestor legături în mod clar și respectuos?

11. Sprijinirea dezvoltării altor servicii

Ce relevă experiența trăită de această persoană cu privire la lacunele, barierele sau punctele oarbe ale serviciilor - și cum putem folosi povestea ei pentru a îmbunătăți sistemele pentru alții ca ea?



12. Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă

Ce știi eu despre această persoană și alții care o sprijină nu știu - și cum pot contribui la o înțelegere comună și mai completă în cadrul echipei noastre?

13. Rezolvarea conflictelor interprofesionale

În cazul în care diverși profesioniști au opinii sau priorități contradictorii, cum le putem soluționa cu respect pentru a ne asigura că nevoile persoanei - și nu diferențele dintre noi - rămân în centrul atenției?

14. Luarea în comun a deciziilor

Cum pot să mă asigur că deciziile privind îngrijirea sau viitorul acestei persoane sunt luate împreună cu ea, nu doar despre ea - și că vocea ei influențează cu adevărat calea de urmat?

15. Reflecție

Ce presupuneri, emoții sau puncte oarbe aș putea aduce în această interacțiune - și cum pot rămâne deschis, umil și curios să învăț din perspectiva acestei persoane?

16. Clarificarea rolului

Înțelege această persoană care este și care nu este rolul meu - și cum îi pot explica în mod clar funcția mea, ajutând-o în același timp să navigheze în peisajul adesea neclar al rolurilor profesionale?

17. Valori și etică interprofesională

Cum pot susține demnitatea, corectitudinea și onestitatea în munca mea cu această persoană - în special atunci când sistemele sau politicile fac acest lucru mai dificil?

Întrebări orientative bazate pe competențe specifice fiecărui caz

Cazul 1: Maria (16 ani)

Caz general Întrebare orientativă:

Cum putem noi, prin rolurile și profesiile noastre diferite, să lucrăm împreună pentru a ne asigura că Maria primește sprijin în timp util, sensibil și adecvat, care să țină cont atât de nevoile sale de sănătate mintală, cât și de mediul în care trăiește?

Întrebări orientative bazate pe competențe (17):

1. **Abilități fundamentale de ajutorare:**

Cum putem crea un spațiu sigur și lipsit de prejudecăți, în care Maria să se simtă suficient de confortabil pentru a-și exprima emoțiile și preocupările?

2. **Conștientizarea culturii și a diversității:**

În ce fel ar putea mediul cultural și normele familiale ale Mariei să influențeze dorința sau reticența acesteia de a cere ajutor sau de a-și exprima suferința?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală:**

Cum o putem ajuta pe Maria (și pe cei din jurul ei) să înțeleagă că simptomele sale fizice și luptele sale emoționale pot fi semne ale unei probleme de sănătate mintală, nu ale unui eșec personal?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor:**

Care sunt semnele de avertizare din comportamentul Mariei care sugerează necesitatea unei evaluări mai aprofundate a sănătății mintale sau a riscurilor și cum răspundem în mod adecvat?

5. **Realizarea unui impact fundamentat pe dovezi:**

Ce strategii bazate pe dovezi (de exemplu, psihoeducație, instrumente de reglare a stresului) ar putea fi introduse pentru a o ajuta pe Maria să recâștige un sentiment de structură, siguranță și control?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului:**

Cum îi putem sprijini pe profesorii și personalul școlii Mariei în gestionarea impactului emoțional al ajutorării elevilor cu probleme de sănătate mintală, îngrijindu-se în același timp de propria lor bunăstare?

7. **Sprijinirea recuperării:**

Cu ce puncte forte, interese sau experiențe pozitive din trecut (cum ar fi dragostea Mariei pentru creativitate sau voluntariat) o putem ajuta să se reconecteze pentru a-și susține recuperarea?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire:**

Cum îi putem îndruma pe părinții Mariei să înțeleagă resursele de sănătate mintală disponibile și cum îi putem ajuta să se simtă mai bine pregătiți pentru a-i susține nevoile acasă?

9. **Îndrumarea și sprijinirea persoanei în navigarea prin diferite servicii:**

Ce servicii din afara școlii - cum ar fi grupurile de sprijin pentru colegi sau programele pentru tineri - ar putea fi utile pentru Maria și cum putem facilita aceste legături pentru ea?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație:**

Ce mecanisme pot fi puse în aplicare pentru a se asigura că furnizorii de servicii medicale, educatorii și asistenții sociali fac schimb de informații și își coordonează sprijinul pentru Maria?

11. **Sprijinirea dezvoltării altor servicii:**

Ce relevă cazul Mariei cu privire la lacunele în ce privește serviciile de sănătate mintală din școli și cum ar putea experiența ei să contribuie la îmbunătățirea programelor sau a politicilor?

12. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă:**

Cum poate fi îmbunătățită comunicarea între profesorii, consilierii și personalul de sprijin al Mariei pentru a asigura un sprijin consistent și informat?

13. **Rezolvarea conflictelor interprofesionale:**

Cum pot fi rezolvate diferențele de perspectivă ale personalului - cum ar fi disciplina vs. compasiunea - într-un mod care să mențină bunăstarea Mariei în centrul procesului decizional?

14. **Luarea în comun a deciziilor:**

Ce putem face pentru a ne asigura că Maria se simte inclusă în deciziile privind îngrijirea sa și cum o putem sprijini să își exprime nevoile și dorințele?

15. **Reflecție:**

Ce presupuneri am făcut cu privire la comportamentul Mariei și cum ne poate ajuta reflecția să vedem situația - și nevoile ei - mai clar?



16. Clarificarea rolului:

Cum putem comunica în mod clar rolurile distincte ale consilierilor școlari, ale profesorilor și ale membrilor familiei, astfel încât Maria să știe la cine să se adreseze pentru ce tip de sprijin?

17. Valori și etică interprofesionale:

Cum echilibrăm din punct de vedere etic confidențialitatea cu implicarea părinților în cazul Mariei, asigurându-ne că drepturile și siguranța ei sunt respectate în egală măsură?

Cazul 2: Ștefan (46 ani)

Caz general Întrebare orientativă:

Cum ne putem coordona între profesii diferite pentru a-i oferi lui Ștefan un sprijin care să țină cont de epuizarea sa emoțională, de barierele sistemice și de dorința de a-și regăsi scopul în viață?

Întrebări orientative bazate pe competențe

1. **Abilități fundamentale de ajutorare**

Cum putem folosi căldura, validarea și ascultarea autentică pentru a crea un mediu sigur în care Ștefan să vorbească deschis fără a se simți judecat sau respins?

2. **Conștientizarea culturii și a diversității**

În ce fel ar putea influența educația lui Ștefan și valorile de tip blue-collar privind independența, masculinitatea și etica muncii dorința sa de a căuta sau de a accepta sprijin?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală**

Cum îl putem ajuta pe Ștefan să înțeleagă că multe dintre simptomele sale - oboseală, probleme de memorie, neliniște - sunt semne comune de stres sau depresie, mai degrabă decât slăbiciuni personale?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor**

Ce semne din cuvintele și comportamentul lui Ștefan ar putea indica o problemă mai profundă de sănătate mintală sau un risc de autovătămare și cum le putem evalua cu compasiune și acuratețe?

5. **Realizarea unui impact bazat pe dovezi**

Ce intervenții mici, bazate pe dovezi (de exemplu, planificarea activităților, activarea comportamentală, abordări scurte de rezolvare a problemelor) l-ar putea ajuta pe Ștefan să recâștige un sentiment de structură și dinamism?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului**

Ce strategii putem folosi ca profesioniști pentru a rămâne disponibili din punct de vedere emoțional pentru Ștefan fără a deveni noi înșine copleșiți sau descurajați?

7. **Sprijinirea recuperării**

Ce măsuri practice putem lua pentru a-l ajuta pe Ștefan să se reconecteze cu abilitățile sale din trecut, cu mândria de a fi meșter și cu dorința de a contribui, într-un mod care să sprijine recuperarea și motivația sa?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de asistență și îngrijire**

Ce bariere la nivelul sistemului (de exemplu, transportul, timpii lungi de așteptare, comunicarea inconsecventă) îl împiedică pe Ștefan să primească ajutor și cum îl putem ajuta să le depășească?

9. **Recomandarea și ajutorarea persoanei să navigheze prin diferite servicii**

Cum ne putem asigura că referirile sunt făcute într-un mod personal, pas cu pas și de susținere, astfel încât Ștefan să nu se simtă copleșit, abandonat sau respins?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație**

Ce putem face pentru a îmbunătăți comunicarea între furnizorii de servicii medicale, serviciile de sprijin pentru locuințe, consilierii pentru datorii și agențiile de ocupare a forței de muncă ale lui Ștefan, pentru a crea o înțelegere comună a nevoilor sale?

11. **Sprijiniți dezvoltarea altor servicii**

Ce lecții din experiența lui Ștefan ar putea contribui la îmbunătățirea accesibilității, coordonării sau ușurinței în utilizare a serviciilor pentru alte persoane care se confruntă cu probleme financiare și de sănătate mintală similare?

12. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă**

Cum poate echipa de suport a lui Ștefan să comunice mai consistent și transparent între ei pentru a evita duplicarea, întârzierea sau direcționarea greșită a suportului?



13. Rezolvarea conflictelor interprofesionale

Atunci când profesioniștii implicați în cazul lui Ștefan nu sunt de acord, ce procese putem folosi pentru a rezolva conflictele fără a afecta negativ accesul lui Ștefan la servicii?

14. Luarea deciziilor în comun

Cum putem trece de la un model care "spune" la unul care îl implică activ pe Ștefan în deciziile privind îngrijirea sa, beneficiile sau opțiunile de reabilitare pentru a-i reda sentimentul de control?

15. Reflecție

Ce presupuneri sau prejudecăți am putea avea noi, ca profesioniști, despre persoanele aflate în situația lui Ștefan și cum ne-ar putea ajuta reflecțiile noastre să îmbunătățim modul în care ne implicăm și sprijinim?

16. Clarificarea rolurilor

Cum putem face mai ușor pentru Ștefan să înțeleagă cine ce face în rețeaua sa de îngrijire și să ne asigurăm că rolurile sunt clar explicate pentru a evita confuzia și frustrarea?

17. Valori și etică interprofesionale

Cum ne putem asigura că Ștefan se simte tratat cu demnitate, transparență și compasiune - chiar și atunci când limitările sistemice restricționează ceea ce putem oferi?



EU-PROMENS

Cazul 3: Amir (46 ani)

Caz general Întrebare orientativă:

Cum îl putem sprijini pe Amir și familia sa astfel încât să recunoaștem trauma provocată de mutarea lui în altă țară, adaptarea culturală și barierele sistemice, în timp ce îi consolidăm identitatea, demnitatea și capacitatea de a-și reconstrui o nouă viață?

Întrebări orientative bazate pe competențe

1. **Abilități fundamentale de ajutorare**

Cum putem crea un spațiu sigur și lipsit de prejudecăți în care Amir să se simtă văzut și ascultat, mai ales atunci când se chinuie să își exprime sentimentele?

2. **Cultura și conștientizarea diversității**

În ce fel influențează valorile culturale ale lui Amir, cum ar fi responsabilitatea colectivă și onoarea familiei, experiența sa de stres și dorința sa de a solicita sau accepta ajutor?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală**

Cum îi putem prezenta lui Amir conceptele de sănătate mintală și bunăstare emoțională într-un mod care să îi respecte trecutul și să îl ajute să recunoască situațiile în care sprijinul ar putea fi benefic?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor**

Ce semne din comportamentul recent al lui Amir sugerează un risc potențial pentru probleme de sănătate mintală mai grave și cum putem explora cu sensibilitate dacă acesta poate avea gânduri de automutilare sau suferință emoțională profundă?

5. **Crearea unui impact fundamentat pe dovezi**

Ce instrumente psihoeducaționale simple sau strategii de reducere a stresului ar putea fi prezentate lui Amir, care l-ar putea ajuta să recunoască legătura dintre simptomele sale fizice și starea sa emoțională?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului**

Cum o putem sprijini pe soția lui Amir, care, de asemenea, se confruntă cu dificultăți, menținând în același timp limite profesionale sănătoase și prevenind epuizarea emoțională în cadrul echipei?

7. **Sprijinirea recuperării**

La ce puncte forte sau surse de mândrie - cum ar fi abilitățile profesionale ale lui Amir sau dorința de a-și sprijini copiii - ne putem baza pentru a-l ajuta să se reconecteze cu un sentiment de scop și speranță?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire**

Cum îl putem ajuta pe Amir să înțeleagă și să navigheze mai bine prin sistemele birocratice din jurul său, în special atunci când informațiile sunt furnizate într-o limbă sau într-un format pe care el nu le poate accesa cu ușurință?

9. **Referirea și ajutarea persoanei să navigheze prin diferite servicii**

Ce măsuri putem lua pentru a ne asigura că Amir primește îndrumări calde și personalizate către servicii adecvate din punct de vedere cultural, în loc să fie lăsat să navigheze singur într-un sistem complex?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație**

Cum putem coordona serviciile de ocupare a forței de muncă, asistența medicală, educația și serviciile sociale, astfel încât Amir să nu fie nevoit să își spună din nou povestea sau să beneficieze de îngrijire fragmentată?

11. **Sprijinirea dezvoltării altor servicii**

Ce aspecte ale experienței lui Amir ar putea contribui la crearea sau îmbunătățirea serviciilor adaptate migranților calificați care se confruntă cu provocări similare?



12. Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă

Ce procese putem stabili pentru a asigura o comunicare consecventă și coordonată între profesioniștii implicați în sprijinul lui Amir, astfel încât nimic să nu treacă neobservat?

13. Rezolvarea conflictelor interprofesionale

Cum putem media atunci când există opinii profesionale diferite (de exemplu, terapie înainte de găsirea unui loc de muncă vs. găsirea unui loc de muncă ca prim pas), păstrând în același timp în centrul atenției nevoile și preferințele holistice ale lui Amir?

14. Luarea de decizii în comun

Cum ne putem asigura că Amir se simte împuternicit să își co-creeze obiectivele, în special în ceea ce privește ocuparea forței de muncă și sănătatea mintală, în loc ca acestea să fie definite pentru el?

15. Reflecție

Ce presupuneri am putea avea - conștient sau inconștient - despre refugiați sau persoane strămutate și cum ar putea aceste presupuneri să influențeze modul în care abordăm nevoile lui Amir?

16. Clarificarea rolurilor

Cum îi putem explica clar lui Amir și familiei sale rolurile și responsabilitățile diferiților profesioniști pentru a reduce confuzia și frustrarea?

17. Valori și etică interprofesionale

Atunci când politicile sau restricțiile de finanțare limitează ceea ce îi putem oferi lui Amir, cum rămânem ancorați în valorile demnității, onestității și sprijinirii, fiind în același timp transparenți cu privire la limite?



Cazul 4: Esma (43 ani)

Caz general Întrebare orientativă:

Cum putem să o sprijinim pe Esma și familia sa într-un mod care să onoreze experiența ei, să reducă barierele înrădăcinate în discriminare și sărăcie și să își crească încrederea în sistemele de care are toate motivele să se teamă?

Întrebări orientative legate de competențe:

1. **Abilități fundamentale de ajutorare**

Ce abordări de ascultare și comunicare putem folosi pentru a o ajuta pe Esma să se simtă suficient de în siguranță pentru a se deschide, în special având în vedere experiențele sale anterioare de a fi judecată sau respinsă de profesioniști?

2. **Conștientizarea culturii și a diversității**

Cum putem să recunoaștem și să respectăm în mod activ trecutul cultural al Esmei și experiențele trăite ca femeie de etnie romă în toate aspectele sprijinului nostru, fiind totodată atenți să nu consolidăm stereotipurile?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală**

Cum îi putem oferi Esmei o psihoeducație simplă și respectuoasă pentru a o ajuta să înțeleagă că simptomele sale pot fi legate de stresul emoțional și că sprijinul pentru sănătatea mintală este valabil și disponibil?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor**

Care sunt semnele cheie în situația Esmei care indică o potențială criză de sănătate mintală sau ideile suicidare și cum putem evalua acest lucru cu sensibilitate și fără a o îndepărta și mai mult?

5. **Realizarea unui impact fundamentat pe dovezi**

Ce intervenții bazate pe puncte forte și sensibile din punct de vedere cultural ar putea să o ajute pe Esma să facă față stresului și să își recapete speranța, cum ar fi exprimarea creativă, sprijinul reciproc sau implicarea în comunitate?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului**

Cum pot profesioniștii care lucrează cu Esma să rămână ancorați emoțional și să evite epuizarea, în special atunci când lucrează în contexte de sărăcie, discriminare și traumă?

7. **Sprijinirea recuperării**

Ce resurse, oportunități sau mici realizări putem încuraja sau co-crea împreună cu Esma pentru a o ajuta să se reangajeze în sentimentul său de agenție și în obiectivele pe termen lung?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire**

Cum o putem ajuta pe Esma să depășească obstacolele birocratice care o împiedică în prezent să aibă acces la servicii de bază precum asistență medicală, asistență juridică și sprijin pentru locuință?

9. **Referirea și ajutarea persoanei să navigheze prin diferite servicii**

Ce putem face pentru a ne asigura că trimiterile se fac într-un mod care să reducă teama Esmei de respingere și discriminare, cum ar fi oferirea de asistență calduroasă sau de ghizi comunitari?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație**

Cum își pot coordona eforturile profesioniștii din domeniul educației, sănătății și asistenței sociale pentru a răspunde atât nevoilor Esmei, cât și bullying-ului copiilor ei într-un mod coerent și favorabil?

11. **Sprijinirea dezvoltării altor servicii**

Ce ne poate învăța povestea lui Esma despre nevoia de reforme sistemice - cum ar fi formarea în domeniul combaterii discriminării, accesul mai ușor la ajutorul social sau sprijinul specific pentru comunitățile marginalizate?



12. Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă

Ce sisteme interne (de exemplu, note de caz comune, verificări, planificare comună) pot fi puse în aplicare astfel încât toți profesioniștii implicați în cazul Esmei să fie informați și aliniați?

13. Rezolvarea conflictelor interprofesionale

Cum putem gestiona tensiunile dintre profesioniștii care acordă prioritate diferitelor aspecte ale situației lui Esma (de exemplu, sănătatea ei mintală vs. educația copiilor ei), fără a pierde din vedere bunăstarea generală a familiei?

14. Luarea deciziilor în comun

Cum ne putem asigura că Esma este implicată activ în luarea deciziilor privind sănătatea sa, școlarizarea copiilor săi și accesul său la servicii, în ciuda excluderii sale anterioare din astfel de procese?

15. Reflecție

Ce prejudecăți interne sau culturale ar trebui să analizăm în noi înșine și în instituțiile noastre atunci când lucrăm cu comunitățile de romi și cum ne poate ajuta practica reflexivă să ne îmbunătățim abordarea?

16. Clarificarea rolurilor

Cum putem comunica în mod clar rolul fiecărui profesionist către Esma într-un mod care să creeze încredere și să reducă confuzia de a fi pasat de la un serviciu la altul?

17. Valori și etică interprofesionale

Cum ne putem asigura că drepturile Esmei la demnitate, autonomie și identitate culturală sunt respectate - chiar și în situații etice complexe, cum ar fi problemele legate de bunăstarea copilului sau riscurile pentru sănătatea publică?



Cazul 5: Alex (34 ani)

Caz general Întrebare orientativă:

Cum îi putem oferi sprijin lui Alex într-un mod care să-i reclădească încrederea în sine, să abordeze atât supraviețuirea, cât și demnitatea și să creeze căi coordonate de ieșire din excluziunea cronică?

Întrebări orientative bazate pe competențe

1. **Abilități fundamentale de ajutorare**

Cum putem construi un raport cu cineva ca Alex, a cărui încredere a fost uzată de respingeri repetate și care comunică prin tăcere sau retragere?

2. **Conștientizarea culturii și a diversității**

Ce presupuneri am putea face cu privire la persoanele fără adăpost și cum putem recunoaște strategiile de supraviețuire, mândria și normele sociale care modelează viziunea lui Alex asupra lumii?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală**

Cum îl putem ajuta cu blândețe pe Alex să înțeleagă că simptomele sale fizice și suferința sa emoțională pot fi legate de traume și de sănătatea mintală, fără a-l copleși sau patologiza?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor**

Ce semne din comportamentul și funcționarea zilnică a lui Alex sugerează că ar putea fi expus riscului unei crize grave de sănătate mintală și cum putem evalua acest lucru fără a declanșa o retragere suplimentară?

5. **Crearea unui impact fundamentat pe dovezi**

Care sunt abordările cu prag scăzut, informate cu privire la traume, care s-au dovedit a fi eficiente pentru implicarea persoanelor aflate în situația lui Alex și cum le putem introduce într-un ritm și într-un mod care să respecte limitele sale?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului**

Cum își pot proteja profesioniștii care lucrează cu persoane fără locuință cronică, precum Alex, propria sănătate emoțională, în special atunci când se simt neputincioși să facă o diferență sistemică?

7. **Sprijinirea recuperării**

Ce măsuri mici, bazate pe puncte forte, putem lua pentru a-l ajuta pe Alex să se reconecteze cu sentimentul de încredere în sine, cu abilitățile sau cu visele sale, chiar dacă încă se confruntă cu provocări zilnice majore?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire**

Cum îl putem ajuta pe Alex să navigheze în sistemele care adesea exclud persoanele fără acte de identitate, adrese stabile sau documente - și ce bariere practice putem contribui la eliminarea acestora?

9. **Trimiterea și ajutorarea persoanei să navigheze prin diferite servicii**

Cum putem să trecem de la simpla "trimitere" a lui Alex la însoțirea efectivă a acestuia prin etapele de accesare a sprijinului, asigurându-ne că nu este lăsat singur cu formulare și uși închise?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație**

Cum putem încuraja coordonarea între adăposturi, clinici de sănătate, servicii de traumă și programe de ocupare a forței de muncă, astfel încât nevoile lui Alex să fie satisfăcute în mod holistic, mai degrabă decât în silozuri?

11. **Sprijiniți dezvoltarea altor servicii**

Cum putem învăța din povestea lui Alex pentru a pleda pentru proiectarea de servicii care funcționează cu adevărat pentru persoanele fără adăpost - cum ar fi clinicile fără nevoie de identificare, serviciile mobile de informare sau centrele de recuperare?

12. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă**

Cum poate personalul care colaborează cu Alex (de exemplu, lucrătorii de proximitate, profesioniștii



din domeniul sănătății mintale, personalul adăpostului) să îmbunătățească comunicarea astfel încât informațiile să fie împărtășite și Alex să nu fie nevoit să își repete povestea din nou și din nou?

13. Rezolvarea conflictelor interprofesionale

Ce se întâmplă atunci când serviciile nu sunt de acord cu privire la prioritățile sau eligibilitatea unei persoane ca Alex și cum putem pleda pentru o rezolvare care centrează nevoile **sale** în locul limitărilor instituționale?

14. Luarea deciziilor în comun

Ce abordări putem folosi pentru a-l invita pe Alex la discuții despre ceea ce își dorește - chiar și atunci când a fost exclus de la luarea deciziilor atât de mult timp încât nu se mai așteaptă să fie întrebat?

15. Reflecție

Ce dezvăluie propriile noastre reacții față de Alex - sau față de persoane aflate în situații similare - despre prejudecățile noastre personale sau instituționale și cum putem reflecta asupra acestora pentru a apărea cu mai multă prezență și compasiune?

16. Clarificarea rolurilor

Cum îi putem explica în mod clar lui Alex rolurile și limitele noastre profesionale în așa fel încât să reducem confuzia și să îl ajutăm să înțeleagă unde să se adreseze pentru ce tip de sprijin?

17. Valori și etică interprofesionale

Cum ne putem asigura că răspunsurile noastre profesionale la Alex reflectă demnitate, transparență, onestitate și o etică a îngrijirii - în special atunci când resursele sunt limitate sau politicile restrictive?



Cazul 6: Aasmund (32 ani)

Caz general Întrebare orientativă:

Cum îl putem sprijini pe Aasmund (aflat în arest) într-un mediu extrem de restrictiv și izolant, abordând deteriorarea sa emoțională, restabilindu-i încrederea și ajutându-l să se reconecteze cu un sentiment de identitate și speranță?

Întrebări orientative legate de competențe:

1. **Abilități fundamentale de ajutorare**

Cum putem construi o relație de încredere cu Aasmund atunci când experiența sa de a fi ignorat și judecat l-a făcut să se retragă în spatele tăcerii și al apărării?

2. **Conștientizarea culturii și a diversității**

Cum influențează convingerile lui Aasmund cu privire la putere, rușine și suprimarea emoțională - modelate de educația sa și de cultura închisorii - modul în care își exprimă suferința și modul în care îi interpretăm comportamentul?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală**

Cum îl putem ajuta pe Aasmund să înceapă să înțeleagă că simptomele sale fizice și emoționale (atacuri de panică, insomnie, agresivitate) pot fi semne de traumă și nu de slăbiciune personală?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor**

Ce semne sugerează că Aasmund se poate confrunta cu o deteriorare gravă a sănătății mintale și cum putem evalua în siguranță riscurile de suicid, agresiune sau depresie severă într-un mediu corecțional?

5. **Crearea unui impact fundamentat pe dovezi**

Ce practici adaptate la închisoare și informate cu privire la traumă am putea folosi pentru a sprijini bunăstarea mentală a lui Aasmund într-un mod care să nu-l copleșească sau să-l traumatizeze din nou?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului**

Cum poate personalul care lucrează îndeaproape cu Aasmund să își recunoască și să își gestioneze propriile reacții emoționale, în special atunci când comportamentul său trece de la retragere la agresivitate?

7. **Sprijinirea recuperării**

Ce pași mici și semnificativi l-ar putea ajuta pe Aasmund să se reconecteze cu fostele sale puncte forte (precum medierea și mentoratul), chiar și în absența libertății sau a unor rezultate clare?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire**

Ce putem face pentru a-l ajuta pe Aasmund să înțeleagă și să acceseze mai bine sistemele fragmentate din închisoare, inclusiv asistența juridică, serviciile de sănătate mintală și programele educaționale?

9. **Referirea și ajutorarea persoanei să navigheze prin diferite servicii**

Cum ne putem asigura că trimiterile la serviciile de sprijin din cadrul închisorii (de exemplu, consiliere, educație, mentorat între egali) sunt calde, explicate clar și nu sunt percepute de Aasmund ca un alt proces rece?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație**

Cum pot colabora diferite sisteme (juridic, corecțional, medical, educațional) pentru a se asigura că nevoile mentale și emoționale ale lui Aasmund sunt abordate holistic - nu ca probleme separate?

11. **Sprijinirea dezvoltării altor servicii**

Ce lacune în sistemele actuale de sprijin din închisori sunt evidente din experiența lui Aasmund și cum ar putea povestea sa să contribuie la conceperea unor servicii de sănătate mintală în închisoare mai umane și mai accesibile?



12. Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă

Ce strategii pot contribui la asigurarea faptului că toți profesioniștii care lucrează cu Aasmund - profesori, paznici, asistente medicale, consilieri - comunică eficient pentru a preveni sprijinul fragmentat sau contradictoriu?

13. Rezolvarea conflictelor interprofesionale

Cum putem aborda tensiunile dintre profesioniști (de exemplu, personalul de securitate vs. personalul de sănătate mintală) în moduri care să nu ducă la penalizarea sau ignorarea lui Aasmund din cauza dezacordurilor sistemice?

14. Luarea deciziilor în comun

Cum ar arăta implicarea semnificativă a lui Aasmund în deciziile privind îngrijirea și activitățile sale din cadrul închisorii și cum ar putea acest lucru să îi îmbunătățească sentimentul de control și demnitate?

15. Reflecție

Ce presupuneri sau prejudecăți am putea avea despre persoanele aflate în custodie sau despre comportamentul lui Aasmund care trebuie examinate pentru a oferi un sprijin empatic și eficient?

16. Clarificarea rolurilor

Cum îi putem clarifica lui Aasmund cine este responsabil pentru ce în cadrul rețelei sale de îngrijire și sprijin, astfel încât să știe unde să apeleze fără confuzie sau dezamăgire?

17. Valori și etică interprofesionale

Cum ne putem asigura că valorile compasiunii, demnității și transparenței ne ghidează munca cu Aasmund, chiar și într-un cadru guvernat de reguli rigide și constrângeri sistemice?

Cazul 7: Ariane (44 ani)**Caz general Întrebare orientativă:**

Cum putem sprijini mai bine educatorii (profesorii care se confruntă cu epuizarea) precum Ariane, care sunt copleșiți emoțional și riscă să se epuizeze, asigurându-ne că bunăstarea lor este la fel de prioritară ca performanța lor?

Întrebări orientative bazate pe competențe**1. Abilități fundamentale de ajutorare**

Cum putem ajunge la Ariane cu empatie autentică și căldură pentru a restabili încrederea, având în vedere că ea se simte în prezent invizibilă și neuzită - chiar și de ea însăși?

2. Conștientizarea culturii și a diversității

Cum putem onora realitățile culturale și emoționale pe care Ariane le traversează într-o clasă diversă fără a lăsa munca emoțională de gestionare a traumei elevilor să cadă în întregime asupra ei?

3. Cunoștințe de sănătate mintală

Care sunt câteva modalități accesibile prin care o putem sprijini pe Ariane să recunoască semnele de epuizare și cum putem normaliza solicitarea de ajutor în profesii cu stres ridicat, cum ar fi cea de profesor?

4. Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor

Ce semne din comportamentul Arianei (retragere, oboseală emoțională, neglijarea îngrijirii de sine) sugerează că s-ar putea confrunța cu epuizare clinică sau depresie și cum îi putem evalua nivelul actual de risc într-un mod neinvaziv și plin de compasiune?

5. Realizarea unui impact fundamentat pe dovezi

Ce strategii bazate pe dovezi sau intervenții cu consum redus de energie (de exemplu, micro pauze, reducerea volumului de muncă, mentorat între colegi) am putea implementa și cu care Ariane s-ar putea angaja în mod realist în starea sa actuală?

6. Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului

Cum pot mediile școlare să promoveze o cultură a îngrijirii de sine care să includă nu doar memento-uri, ci practici sistemice care să prevină epuizarea înainte ca aceasta să devină debilitantă?

7. Sprijinirea recuperării

Cum ar arăta recuperarea pentru Ariane - nu doar în ceea ce privește întoarcerea la muncă, ci și în ceea ce privește recâștigarea bucuriei, a limitelor și a durabilității în profesia sa?

8. Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire

Ce sisteme (resurse umane, sprijin sindical, programe de bunăstare, consiliere) o dezamăgesc în prezent pe Ariane și cum putem face aceste servicii mai vizibile, mai coordonate și mai accesibile educatorilor copleșiți?

9. Trimiterea și ajutorarea persoanei să navigheze prin diferite servicii

Cum ne putem asigura că Ariane primește o recomandare caldă și încurajatoare către serviciile de sănătate mintală - o recomandare care înlătură rușinea, simplifică procesul și asigură monitorizarea?

10. Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație

Cum pot colabora mai eficient sectoarele educației și sănătății mintale, astfel încât epuizarea Arianei să nu fie văzută ca o slăbiciune individuală, ci ca o problemă sistemică care necesită responsabilitate comună?

11. Sprijiniți dezvoltarea altor servicii

Cum poate informa experiența Arianei crearea de politici de bunăstare în școli, programe de sprijin preventiv sau strategii de intervenție timpurie pentru personalul cu risc de epuizare?

12. Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă

Cum pot echipele școlare (profesori, consilieri, administratori) să îmbunătățească comunicarea și detectarea timpurie, astfel încât colegii ca Ariane să nu treacă neobservați atunci când au probleme?

13. Rezolvarea conflictelor interprofesionale

Cum putem crea spații sigure și constructive în școli pentru ca personalul să discute și să rezolve conflictele filosofice sau practice legate de disciplină, gestionarea comportamentului sau strategiile de sprijin emoțional?

14. Luarea deciziilor în comun

Ce mecanisme pot fi puse în aplicare pentru a se asigura că profesorii precum Ariane sunt incluși în deciziile care le afectează volumul de muncă, componența clasei și bunăstarea?

15. Reflecție

Ce prejudecăți interne sau puncte oarbe instituționale ar fi putut contribui la faptul că profesioniștii și conducerea au trecut cu vederea epuizarea crescândă a lui Ariane? Cum putem reflecta mai conștient asupra semnelor de avertizare timpurie?

16. Clarificarea rolului

Cum pot liderii școlari să definească și să protejeze mai bine limitele rolului unui profesor, astfel încât educatori precum Ariane să nu fie așteptați în mod silențios să acționeze în calitate de consilieri, asistenți sociali și manageri de criză fără formare sau sprijin?

17. Valori și etică interprofesionale

Cum ne putem asigura că valori precum îngrijirea, durabilitatea, demnitatea și corectitudinea se aplică nu doar studenților, ci și educatorilor înșiși - și ce responsabilitate etică au instituțiile de a susține aceste valori?

Cazul 8: Ruta (14 ani)

Caz general Întrebare orientativă

Cum pot crea un spațiu sigur și de încredere pentru ca Ruta să își exprime luptele cu presiunile social media, imaginea de sine și retragerea, înțelegând în același timp semnalele tăcute pe care poate nu știe încă să le exprime?

Întrebări orientative bazate pe competențe (17)

1. **Abilități fundamentale de ajutorare**

Cum o pot aborda pe Ruta cu răbdare și empatie pentru a o ajuta să se simtă suficient de în siguranță pentru a se destăinui despre ceea ce trăiește în spatele tăcerii și răspunsurilor ei disprețuitoare?

2. **Conștientizarea culturii și a diversității**

Cum ar putea valorile familiale, cultura digitală și așteptările societății să influențeze percepția Rutei asupra sănătății mintale, imaginii corporale și a solicitării de ajutor?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală**

Înțelege Ruta că comportamentele sale - cum ar fi timpul excesiv petrecut în fața ecranului, săritul peste mese și gândirea negativă despre sine - ar putea indica apariția unor probleme de sănătate mintală? Cum pot să o sensibilizez ușor?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor**

Ce semne sugerează că Ruta ar putea fi expusă riscului de a dezvolta probleme grave de sănătate mintală, cum ar fi o tulburare de alimentație sau depresie, și cum pot explora aceste riscuri cu ea în mod sensibil?

5. **Realizarea unui impact bazat pe dovezi**

Ce strategii practice, bazate pe dovezi, ar putea introduce pentru a o ajuta pe Ruta să își gestioneze utilizarea rețelelor sociale și imaginea de sine într-un mod realizabil și care să o susțină?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului**

Cum pot să rămân conștient de propriile mele reacții emoționale atunci când o sprijin pe Ruta, asigurându-mă că nu devin copleșit sau frustrat de rezistența ei sau de progresul lent.

7. **Sprijinirea recuperării**

Ce puncte forte, interese sau pasiuni - cum ar fi pasiunea Rutei pentru desen - pot să încurajez pentru a o ajuta să se reconecteze cu un sentiment al valorii de sine dincolo de validarea pe rețelele sociale?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire**

Cum pot să o ajut pe Ruta și familia ei să înțeleagă și să acceseze serviciile adecvate de sănătate mintală și de sprijin pentru adolescenți fără ca acest proces să pară copleșitor sau stigmatizant?

9. **Referirea și ajutorarea persoanei să navigheze prin diferite servicii**

Ce pot face pentru a mă asigura că Ruta se simte îndrumată - nu abandonată - atunci când este trimisă către servicii externe și cum mă pot asigura că înțelege fiecare etapă a procesului?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație**

Cum mă pot asigura că toți profesioniștii relevanți, inclusiv furnizorii de asistență medicală și serviciile pentru tineri, primesc o imagine completă a situației Rutei, dincolo de simptomele sale fizice?

11. **Sprijinirea dezvoltării altor servicii**

Ce lecții desprinse din experiența Rutei ar putea contribui la îmbunătățirea politicilor sau a programelor școlare care abordează presiunile social media, imaginea corporală și sănătatea mintală a adolescenților?

12. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă:**

Cum pot îmbunătăți comunicarea în cadrul echipei școlare pentru a mă asigura că semnele de avertizare timpurie - cum ar fi renunțarea la sport și lipsa angajării în clasă - sunt conectate și luate în considerare în mod colectiv?



13. Rezolvarea conflictelor interprofesionale

Dacă apar dezacorduri cu privire la modul de susținere a Rutei (abordări disciplinare vs. de susținere), cum pot pleda pentru un răspuns plin de compasiune, centrat pe student?

14. Luarea deciziilor în comun

Cum pot să o implic pe Ruta în deciziile privind îngrijirea ei și adaptările școlare, asigurându-mă că se simte ascultată și încurajată, nu controlată de adulți?

15. Reflecție

Ce presupuneri am putut face eu sau colegii mei cu privire la comportamentul Rutei și cum ne poate ajuta practica reflexivă să răspundem mai eficient elevilor care se confruntă cu dificultăți ascunse?

16. Clarificarea rolului

Cum îi pot comunica în mod clar Rutei rolul meu, astfel încât să știe ce fel de sprijin îi pot oferi și în cine altcineva poate avea încredere pentru nevoi specifice?

17. Valori și etică interprofesionale

Cum să echilibrez respectarea vieții private a Rutei cu responsabilitatea de a-i informa părinții și alți profesioniști atunci când bunăstarea ei este în pericol?

Cazul 9: Christian (26 ani)

Caz general Întrebare orientativă

Cum îl pot sprijini pe Christian să-și recâștige sentimentul de autonomie, să facă față excluziunii sociale și sistemice și să-și reconstruiască o participare semnificativă în viață, abordând în același timp barierele emoționale și structurale?

Întrebări orientative bazate pe competențe (17)

1. **Abilități fundamentale de ajutorare**

Cum pot să mă asigur că Christian se simte văzut, respectat și ascultat în mod real, într-un mod care creează încredere și conexiune?

2. **Cultura și conștientizarea diversității**

Cum influențează experiența trăită de Christian ca persoană cu handicap viziunea sa asupra lumii și interacțiunile sale cu sistemele de sprijin?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală**

Cum îl pot ajuta pe Christian să înțeleagă mai bine modul în care simptomele sale emoționale și fizice pot fi legate de sănătatea mintală și de factorii de stres social?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor**

Ce semne sugerează că retragerea socială și oboseala emoțională ale lui Christian pot evolua spre depresie clinică sau alte riscuri pentru sănătatea mintală?

5. **Realizarea unui impact fundamentat pe dovezi**

Ce abordări dovedite și pași mici l-ar putea ajuta pe Christian să se reconecteze la punctele sale forte și la obiectivele sale într-un mod ușor de gestionat și responsabilizant?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului**

Cum îmi mențin rezistența emoțională în timp ce îl susțin pe Christian, în special în fața nedreptății sistemice sau a schimbărilor lente?

7. **Sprijinirea recuperării**

Ce activități, valori sau aspirații sunt importante pentru Christian și cum pot acestea să ne ghideze sprijinul pentru recuperarea și reconstruirea identității sale?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire**

Ce bariere a întâmpinat Christian în sistemele existente și cum îl pot ajuta să se implice mai eficient în acestea sau să abordeze alte alternative?

9. **Recomandarea și ajutorarea persoanei să navigheze prin diferite servicii**

De ce servicii ar putea beneficia Christian și cum mă pot asigura că trimerile sunt accesibile, sprijinite și urmărite?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara sectorului propriu**

Cum pot colabora între sectoare pentru a mă asigura că nevoile fizice, emoționale și vocaționale ale lui Christian sunt abordate ca parte a unui întreg?

11. **Sprijinirea dezvoltării altor servicii**

Ce informații din experiența lui Christian pot contribui la proiectarea unor servicii mai incluzive și mai receptive pentru alte persoane cu handicap?

12. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă**

Cum putem coordona mai bine comunicarea între profesioniștii implicați în îngrijirea lui Christian, pentru a evita suprapunerile și pentru a asigura coerența intervențiilor?

13. **Rezolvarea conflictelor interprofesionale**

În cazul în care profesioniștii care îl sprijină pe Christian nu sunt de acord, cum putem rezolva acest lucru fără a lăsa pe dinafară vocea lui sau fără a întârzia acordarea ajutorului de care are nevoie?

14. **Luarea deciziilor în comun**

Cum mă pot asigura că Christian are o contribuție semnificativă la deciziile privind viitorul său, obiectivele sale și serviciile la care are acces?



15. Reflecție

Sunt conștient de propriile mele presupuneri sau prejudecăți atunci când lucrez cu Christian și cum ar putea acestea să influențeze interacțiunile noastre?

16. Clarificarea rolului

Cum îmi pot comunica în mod clar rolul meu lui Christian și cum îl pot ajuta să înțeleagă cine este responsabil pentru fiecare parte a sprijinului său?

17. Valori și etică interprofesionale

Cum mă asigur că Christian este tratat cu respect, demnitate și corectitudine în fiecare interacțiune profesională, în special atunci când sistemele îl dezamăgesc?

Cazul 10: Karolina (6 ani)

Caz general Întrebare orientativă:

Cum pot crea un mediu sigur și înțelegător care să sprijine recuperarea emoțională, identitatea culturală și integrarea Karolinei, asigurându-mă în același timp că vocea ei și perspectiva familiei sale sunt esențiale pentru îngrijirea acesteia?

Întrebări orientative bazate pe competențe

1. **Abilități fundamentale de ajutorare:**

Cum pot crea încredere și comunica cu un copil care este speriat, retras și care vorbește puțin sau deloc un limbaj comun?

2. **Conștientizarea culturii și a diversității:**

Recunosc și respect contextul cultural și experiențele care modelează comportamentul și emoțiile acestui copil?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală:**

Înțeleg cum s-ar putea manifesta evenimentele stresante, posibilele traume sau mutarea în comportamentul și reacțiile emoționale ale unui copil?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor:**

Ce semne de suferință emoțională sau potențială traumă, anxietate sau comportamente neobișnuite ar trebui să observ în interacțiunile zilnice ale acestui copil?

5. **Realizarea unui impact fundamentat pe dovezi:**

Ce strategii informate cu privire la traumă pot implementa pentru a oferi siguranță emoțională imediată și sprijin pe termen lung?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului:**

Sunt conștient de modul în care acest caz provocator din punct de vedere emoțional ar putea afecta propria mea bunăstare și cum pot solicita sprijin?

7. **Sprijinirea recuperării:**

Cum pot ajuta acest copil să se reconecteze cu momente de bucurie, scop și încredere în sine în noul său mediu?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire:**

Cum mă pot asigura că barierele lingvistice și procesele birocratice nu împiedică acest copil și această familie să primească ajutor?

9. **Îndrumarea și sprijinirea persoanei în navigarea prin diferite servicii:**

Cu cine pot pune în legătură această familie pentru a avea acces la asistență psihologică, educațională și socială adaptată refugiaților?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara sectorului propriu:**

Cum mă pot coordona cu organizațiile de refugiați, furnizorii de asistență medicală și serviciile sociale pentru a oferi o îngrijire holistică?

11. **Sprijinirea dezvoltării altor servicii:**

Ce pot învăța din acest caz pentru a pleda în școli pentru sisteme de sprijin mai bune pentru copiii refugiați?

12. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă:**

Sunt toți membrii echipei informați și aliniați în sprijinirea nevoilor emoționale, educaționale și sociale ale acestui copil?

13. **Rezolvarea conflictelor interprofesionale:**

Cum pot aborda opiniile profesionale divergente pentru a mă asigura că interesul superior al copilului rămâne în centrul atenției?

14. **Luarea în comun a deciziilor:**

În ce fel îi pot oferi acestui copil mici alegeri pentru a-i reda sentimentul de control și independență?



15. **Reflecție:**

Mi-am examinat propriile presupuneri cu privire la copiii refugiați și mi-am ajustat abordarea în consecință?

16. **Clarificarea rolului:**

Familia înțelege clar cine sunt eu, rolul meu și cum sunt implicați alți profesioniști în îngrijirea lor?

17. **Valori și etică interprofesionale:**

Cum echilibrez confidențialitatea cu munca eficientă în echipă pentru a asigura un sprijin demn și respectuos pentru acest copil?

Cazul 11: Isabella (10 ani)

Întrebare orientativă generală pentru cazul Isabellei

Cum pot recunoaște și aborda impactul adesea ascuns al sărăciei asupra sănătății mintale, stimei de sine și funcționării zilnice a unui copil, asigurându-mă că Isabella se simte văzută, sprijinită și apreciată?

Întrebări orientative bazate pe competențe

1. **Competențe fundamentale de ajutorare**

Cum pot crea un spațiu sigur, lipsit de prejudecăți, în care Isabella să se simtă confortabil să își împărtășească dificultățile, fără teamă de rușine sau jenă?

2. **Conștientizarea culturii și a diversității**

Sunt pe deplin conștient de modul în care statutul socio-economic și stigmatizarea socială influențează comportamentul, oportunitățile și interacțiunile Isabellei la școală?

3. **Cunoștințe de sănătate mintală**

Cum pot identifica faptul că semnele de oboseală, încrederea scăzută și faptul că Isabella a devenit retrasă pot fi legate de stres, anxietate sau depresie cauzate de sărăcie?

4. **Evaluarea problemelor de sănătate mintală și a riscurilor**

Ce semne subtile de avertizare ar trebui să urmăresc care ar putea indica faptul că suferința emoțională a Isabellei se transformă în riscuri mai grave pentru sănătatea sa mintală?

5. **Realizarea unui impact fundamentat pe dovezi**

Cum pot aplica strategii bazate pe dovezi pentru a sprijini copii precum Isabella, a cărei sănătate mintală este afectată de insecuritatea financiară cronică?

6. **Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului**

Cum pot să mă asigur că, în sprijinul copiilor vulnerabili precum Isabella, îmi mențin și propria rezistență emoțională și încurajez sprijinul reciproc în rândul personalului?

7. **Sprijinirea recuperării**

Ce puncte forte și interese pot stimula la Isabella pentru a o ajuta să își reconstruiască încrederea și sentimentul de apartenență în ciuda circumstanțelor dificile?

8. **Navigarea în cadrul sistemelor mai largi de sprijin și îngrijire**

Cum pot să o conectez în mod eficient pe Isabella și familia sa cu serviciile sociale disponibile, asigurându-mă că nu sunt copleșiți de procese complexe?

9. **Recomandarea și ajutorarea unei persoane să navigheze prin diferite servicii**

Ce măsuri practice pot lua pentru a îndruma familia Isabellei către resurse precum programe alimentare sau consiliere, respectându-le în același timp demnitatea și intimitatea?

10. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara sectorului și a organizației proprii**

Cum pot încuraja colaborarea dintre școală și serviciile sociale externe pentru a crea o plasă de siguranță pentru nevoile educaționale și emoționale ale Isabellei?

11. **Sprijinirea dezvoltării altor servicii**

Cum pot experiențele Isabellei să contribuie la îmbunătățirea programelor de asistență socială în școli pentru a sprijini mai bine copiii care trăiesc în sărăcie?

12. **Colaborarea/comunicarea cu profesioniștii din propria echipă**

Cum mă asigur că tot personalul implicat în educația Isabellei își împărtășește observațiile și își coordonează eforturile pentru a evita neglijarea ei?

13. **Rezolvarea conflictelor interprofesionale**

Cum pot aborda dezacordurile dintre profesioniști cu privire la cel mai bun mod de a o sprijini pe Isabella, asigurându-mă că aceste conflicte nu întârzie ajutorul esențial?

14. **Luarea deciziilor în comun**

Cum o pot implica activ pe Isabella în discuții despre bunăstarea ei, astfel încât să se simtă încurajată și ascultată în deciziile care îi afectează viața?



15. **Reflecție**

Reflectez critic asupra propriilor mele presupuneri și prejudecăți cu privire la sărăcie și la modul în care acestea ar putea afecta în mod inconștient sprijinul meu pentru Isabella?

16. **Clarificarea rolului**

Am comunicat în mod clar rolul meu - și rolurile altor profesioniști - Isabellei și familiei sale, astfel încât să știe cui să se adreseze pentru sprijin specific?

17. **Valori și etică interprofesionale**

Cum pot susține principiile etice ale demnității, respectului și incluziunii atunci când o sprijin pe Isabella, în special în contextul resurselor limitate?

Anexa 2: Literatură recomandată

Ghiduri și materiale OMS

- Organizația Mondială a Sănătății. (2013). **Planul de acțiune cuprinzător privind sănătatea mintală 2013-2030**. OMS. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/comprehensive-mental-health-action-plan-2013-2030>
- Organizația Mondială a Sănătății. (2022). **Raportul mondial privind sănătatea mintală: Transformarea sănătății mintale pentru toți**. OMS. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>
- Organizația Mondială a Sănătății. (2021). **Cadrul european de acțiune pentru sănătatea mintală 2021-2025 al OMS**. OMS. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343939/71wd11e-PR-MentalHealth-210888.pdf?sequence=1>
- Organizația Mondială a Sănătății. (2017). **Inițiativa privind drepturile la calitate: Ghid privind sănătatea mintală și drepturile omului**. OMS. https://www.who.int/mental_health/quality_rights/en/
- Organizația Mondială a Sănătății. (2015). **Sănătatea mintală și sprijinul psihosocial în situațiile de urgență umanitară: Ghiduri privind sănătatea mintală și sprijinul psihosocial în situații de urgență**. OMS. https://www.who.int/mental_health/in_the_arena/humanitarian-emergencies/en/
- Organizația Mondială a Sănătății. (2018). **Integrarea sănătății mintale în asistența medicală primară: O perspectivă globală**. OMS. https://www.who.int/mental_health/evidence/a_global_perspective/en/
- Organizația Mondială a Sănătății. (2014). **Promovarea sănătății mintale: Concepte, dovezi emergente, practică**. OMS. https://www.who.int/mental_health/evidence/promoting_mental_health/en/
- OMS. (2019). **set de instrumente comunitare mhGAP: versiune de testare pe teren**. Geneva: Organizația Mondială a Sănătății. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/328742/9789241516556-eng.pdf?sequence=1>

Cadre și studii privind competențele în domeniul sănătății mintale

Agenția pentru asistență medicală integrată. (2020). **Cadrul de competențe în domeniul sănătății mintale: Un ghid pentru lucrătorii din domeniul sănătății și asistenței sociale din sectorul îngrijirii comunitare**. Agenția pentru Îngrijire Integrată. <https://www.aic.sg/wp-content/uploads/2023/06/Mental-Health-Competency-Framework.pdf>

Barker, J. M., & Hawes, D. J. (2024). Recenzie pentru practicieni: O perspectivă a competențelor de bază asupra tratamentului bazat pe dovezi al problemelor de comportament ale copiilor. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(2), 124-136. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13882>

Grenyer, B. F. S., & Bailey, R. C. (2024). Implementarea unei abordări de tratament în trepte, care să acopere întregul serviciu, pentru tulburările de personalitate: Impactul formării și al reproiectării serviciilor asupra atitudinilor și competențelor clinicienilor. *Personality and Mental Health*, 18(2), 93-106. <https://doi.org/10.1002/pmh.1612>

Hawsawi, T., Stein-Parbury, J., Orr, F., Roche, M., & Gill, K. (2021). Explorarea programelor educaționale axate pe recuperare pentru avansarea asistenței medicale în domeniul sănătății mintale: O revizuire sistematică integrativă a literaturii de specialitate. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30, 1310-1341.

<https://doi.org/10.1111/inm.12908>

Health Education England. (2020). **Curriculum de practică avansată în domeniul sănătății mintale și cadrul capacităților**. Health Education England. <https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/AP-MH%20Curriculum%20and%20Capabilities%20Framework%201.2.pdf>

Health Education England. (2020). **Cadru de competențe de bază în domeniul sănătății mintale pentru toți profesioniștii din domeniul farmaceutic**. Health Education England.

<https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/Pharmacy%20Framework%202020.pdf>

Health Education England. (2020). **Asistență medicală în sănătatea mintală: Cadrul de competențe și carieră**. Health Education England.

<https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/HEE%20Mental%20Health%20Nursing%20Career%20and%20Competence%20Framework.pdf>

Health Education England. (2020). **Cadrul de competență pentru asistenții sociali din domeniul sănătății mintale**. Health Education England.



<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). Procesul de detenție pentru motive de sănătate mintală: o analiză a domeniului de aplicare pentru a informa instruirea medicilor de familie. *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). Un cadru de competențe pentru practica psihologiei: Proceduri și implicații. *Journal of Clinical Psychology*, 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). Competențe pentru promovarea sănătății mintale în școala primară. *Health Education Journal*, 82(5), 529-541. <https://doi.org/10.1177/00178969231173270>

McClain, M. B., Shahidullah, J. D., Harris, B., McIntyre, L. L., & Azad, G. (2021). Reconceptualizarea contextelor educaționale: Imperativul colaborării interprofesionale și între agenții în psihologia școlară. *Revista de psihologie școlară*. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1949247>

McLaney, E., Morassaei, S., Hughes, L., Davies, R., Campbell, M., & Di Prospero, L. (2022). Un cadru pentru colaborarea echipelor interprofesionale într-un cadru spitalicesc: Promovarea competențelor și comportamentelor echipei. *Healthcare Management Forum*, 35(2), 112-117.

Moxham, L., Patterson, C., Taylor, E., Perlman, D., Sumskis, S., & Brighton, R. (2017). O experiență de învățare multidisciplinară care contribuie la reabilitarea sănătății mintale. *HANDICAP ȘI REABILITARE*, 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). Pregătirea personalului de îngrijire pe termen lung pentru a răspunde nevoilor persoanelor în vârstă cu boli mintale grave. *Journal of the American Medical Directors Association*, 20(6), 683-688. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.03.018>

Centrul Național de Colaborare pentru Sănătate Mintală. (2022). Cadru de competențe pentru medicii asociați în domeniul sănătății mintale. Centrul Național de Colaborare pentru Sănătate Mintală.

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). Factori comuni în tratamentele psihologice oferite de nespecialiști în țările cu venituri mici și medii: Revizuirea manuală a competențelor. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 30(2), 165-186.

<https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

Roth, A. D., Donnan, J., & Pilling, S. (2018). Un cadru de competențe pentru abordările și intervențiile psihologice multidisciplinare în context pediatric. *Colegiul Universitar din Londra*.

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

Victorian Government Department of Health. (2022). Victorian Mental Health and Wellbeing Workforce Capability Framework. Departamentul de Sănătate al Guvernului Victoriaei.

<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). Programe de alfabetizare în domeniul sănătății mintale pentru cadrele didactice: O revizuire sistematică și o sinteză narativă. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(1), 14-25. <https://doi.org/10.1111/eip.12793>