

Dagsordenen for den avanserte opplæringen

Moduler	Klokkeslett	Lengder	Innhold
Avansert 1	8:30-10:00	45 min	Introduksjon
		45 min	Litt bakgrunn: Mot EUs helhetlige tilnærming til psykisk helse
Pause			
Avansert 2	10:30-12:00	90 min	Tverrfaglig samarbeid for bedre fremme/forebygging av psykisk helse
Lunsj	12:00-12:45		
Avansert 3	12:45-14:15	90 min	Tverrfaglig samarbeid innen psykisk helse innen støtte, behandling og tilfriskning
Pause			
Avansert 4	14:30-16:00	60 min	Egenomsorg og omsorg for kolleger/personale
		30 min	Refleksjoner og oppsummering for opplæringen

Avansert modul 1

Litt bakgrunn: mot EUs omfattende tilnærming til psykisk helse

Om EU-PROMENS



EU-PROMENS – Europeisk program for utveksling, nettverksbygging og ferdigheter innen psykisk helse er et kapasitetsbyggingsprogram innen psykisk helse finansiert av EU4Health-programmet, og vil bli implementert av prosjektkonsortiet (GFA Consulting Group GmbH, Trimbos Instituut og Mental Health Europe) mellom januar 2024 og desember 2026.

Det skal styrke og forbedre kapasiteten til helsepersonell over hele Europa innen psykisk helse. Programmet implementerer flaggskipinitiativ 15, «Initiativ for flere og bedre utdannede fagfolk i EU», i Kommisjonens melding om en helhetlig tilnærming til psykisk helse.



Om EU-PROMENS



- EU-PROMENS dekker 27 EU-medlemsstater, Norge, Island og Ukraina.

Hovedmål:

- Styrke og forbedre kapasiteten til helsepersonell over hele Europa som arbeider innenfor feltet psykisk helse.
- Fremme en forebyggende og helhetlig tilnærming til psykisk helse som en folkehelseprioritet på tvers av alle livsfaser og ulike miljøer.
- Fremme tverrfaglig samarbeid på tvers av sektorer, inkludert helse, utdanning, sosial omsorg og rettsvesenet.
- Støtte fagfolk som jobber med grupper i sårbare situasjoner gjennom skreddersydd, evidensbasert kapasitetsbygging.

Hovedaktiviteter:

1. **Tverrfaglig opplæringsprogram**

- Utforming og implementering av et opplæringsprogram i psykisk helse i seks EU-PROMENS-knutepunkter og utvidelse til de resterende 24 landene.

2. **Utvekslingsprogram**

- Utforme og implementere faglige utvekslinger i seks EU-PROMENS-knutepunkter for å dele beste praksis og fremme samarbeidende behandlingsmetoder.

3. **Utvikling av et verktøysett**

- Lage en europeisk plan for tverrfaglig kapasitetsbygging innen psykisk helse med praktiske, evidensbaserte anbefalinger.

1. Utvide kunnskapen om omfattende strategier for psykisk helse

- **Forstå EUs omfattende tilnærming til psykisk helse**, og tilpasse praksis til internasjonale standarder og retningslinjer.
- **Anvende strategier for å fremme psykisk helse på systemisk nivå**, integrering av beste praksis på tvers av etater og samfunnsbaserte tiltak i forebygging og tidlig intervensjon.

2. Styrke tverrfaglig samarbeid innen psykisk helse

- **Styrke samarbeidet for fremme og forebygging av psykisk helse**, og utvikle felles strategier for å forbedre samfunnets psykiske velvære.
- **Forbedre tverretatlig samarbeid innen støtte, behandling og tilfriskning innen psykisk helse**, og sikre integrerte og personsentrerte tilnærminger.
- **Utvikle handlingsplaner for kontinuerlig samarbeid og faglig utvikling**, og fremme en bærekraftig, tverrfaglig tilnærming til støtte for psykisk helse.

3. Utvikle avansert samarbeid og ledelsesferdigheter

- **Forbedre kommunikasjonen inne i teamet**, og sikrer rettidig og effektiv informasjonsdeling, samtidig som konfidensialitet og etiske hensyn ivaretas.
- **Bruke teknikker for konfliktløsning**, og håndtere uenigheter i teamene på en konstruktiv måte for å forbedre tjenestekoordineringen og levering av omsorgs.
- **Delta i felles beslutningstaking**, samarbeider med fagfolk og enkeltpersoner som opplever psykiske helseproblemer med utvikle effektive intervensjonsplaner.
- **Reflektere over samarbeid og tjenesteforbedringer**, og gjenkjenne suksesser og vekstområder innenfor sin profesjonelle og organisatoriske kontekst.

4. Styrke egenomsorg, motstandskraft og teamets velværepraksiser

- **Implementere strategier for egenomsorg**, håndtere stress på arbeidsplassen og sekundære traumer for å opprettholde motstandskraft.
- **Støtte kollegers psykiske helse**, gjenkjenne tegn på utbrenthet og fremme en kultur for velvære på arbeidsplassen.

Litt bakgrunnsinformasjon:

- EU-kommisjonens nettside: **Helhetlig tilnærming til psykisk helse:**
helhetlig tilnærming til psykisk helse, basert på tre veiledende prinsipper
- Tilstrekkelig og effektiv **forebygging**
- Tilgang til høykvalitets og rimelig psykisk **helsevesen og behandling**
- **Reintegrering** i samfunnet i løpet av tilfriskningfasen

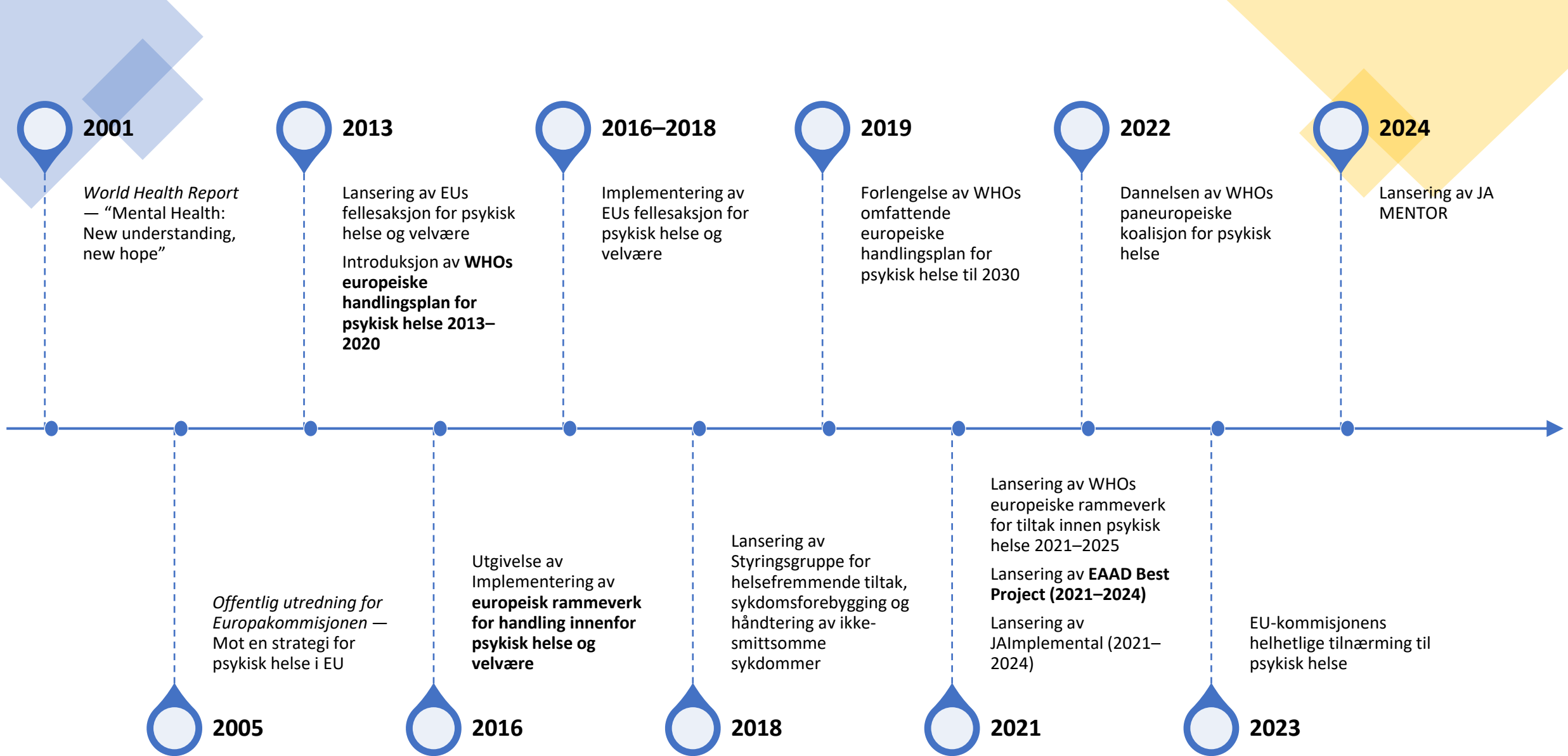


EU-PROMENS implementerer et av Kommisjonens 20 flaggskipprosjekter under denne omfattende tilnærmingen.

Bli kjent
med
hverandre!



Mot EUs helhetlige tilnærming til psykisk helse



EUs helhetlige tilnærming til psykisk helse

Den europeiske unionen beveger seg mot en omfattende tilnærming, som anerkjenner psykisk helse som et grunnleggende aspekt av generell helse, avgjørende for individuelt velvære, økonomisk produktivitet og inkluderende samfunn.

Denne tilnærmingen integrerer hensyn til psykisk helse på tvers av flere politiske domener, inkludert:

- Helsevesen
- Utdanning
- Arbeid
- Digitalisering
- Miljøet
- byplanlegging og annet

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

EUs helhetlige tilnærming til psykisk helse



Derfor vil EUs tilnærming være bred og omfatte tiltak for:

Integrering av psykisk helse på tvers av forordninger

- Det europeiske initiativet for kapasitetsbygging innen psykisk helse

Fremme god psykisk helse, forebygging og tidlig intervensjon for psykiske helseproblemer

- Det europeiske initiativet for forebygging av depresjon og selvmord
- Sunnere sammen-initiativet – styrking av psykisk helse
- Inngangsport for personer med psykiske helseproblemer
- Europeisk kodeks for psykisk helse
- Utvikling av et felles økosystem for hjerneforskning

Styrking av barns og unges psykiske helse

- Nettverk for psykisk helse hos barn og unge
- «Child Health 360: verktøysett for forebygging»
- Youth First flaggskip
- Sunne skjermer, sunn ungdom

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

EUs helhetlige tilnærming til psykisk helse



Hjelper de mest trengende

- Beskyttelse av ofre for kriminalitet
- Kreftmisjon: plattform for unge som har overlevd kreft

Håndtering av psykososiale risikoer på jobben

- EU-initiativ om psykososiale risikoer
- EU-kampanjer på arbeidsplassen

Styrking av psykiske helsesystemer og forbedring av tilgangen til behandling og omsorg

- Initiativ for flere og bedre utdannede fagfolk i EU
- Teknisk støtte til reformer av psykisk helse på tvers av flere sektorer
- Innsamling av data om psykisk helse

Bryte stigma

- Bekjempelse av stigma og diskriminering

Fremme psykisk helse globalt

- Psykisk helsestøtte for Ukrainas fordrevne og berørte mennesker
- Støtte til formidling av den tverretatlige komiteens minimumstjenestepakke for psykisk helse og psykososial støtte (MHPSS)

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

Helse

Psykisk helse

Arbeid

Sosialt arbeid

Tverretatlig psykisk
helsekompetanse

Rettsvesen og
ungdomsfengsling

Andre
(ikke-MH)

Utdanning

Tverretatlig rammeverk for psykisk helsekompetanse

III. Kompetanser i tverrfaglig teamsamarbeid

- Påkrevd for fagfolk som jobber innen egne team for psykisk helse.
- Vektlegger teamarbeid, koordinering og integrerte omsorgstilnæringer

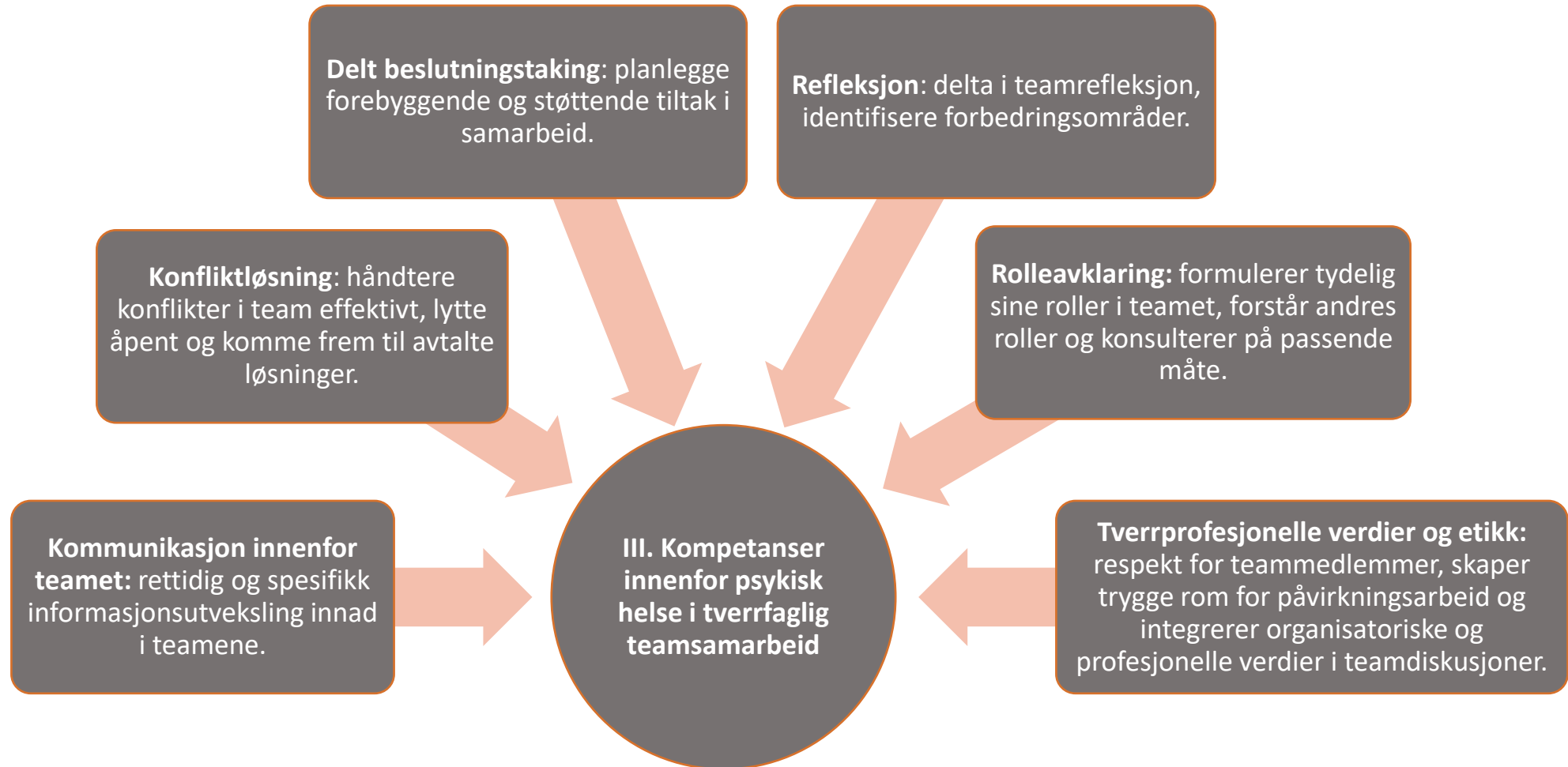
II. Tverretatlig samarbeid & kommunikasjonskompetanser innen psykisk helse

- Viktig for fagfolk i sektorer som påvirker psykisk helse (f.eks. utdanning, sosialtjenester, helsevesen).
- Fokuserer på effektiv kommunikasjon og samarbeid i psykiske helsesammenhenger.

I. Grunnleggende kompetanse innenfor psykisk helse

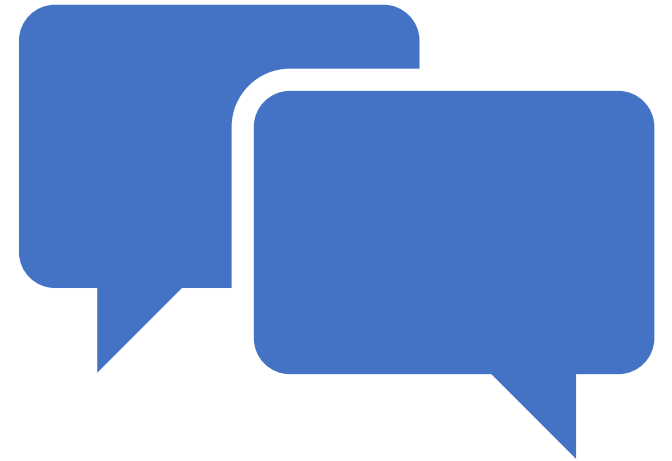
- Relevant for alle fagfolk, selv om de ikke spesialiserer seg innenfor psykisk helse.
- Dekker grunnleggende kunnskaper og ferdigheter for å støtte psykisk velvære.

Tverretatlig kompetanserammeverk for psykisk helse



Diskusjon

- *Hva er de største utfordringene knyttet til psykisk helse som du ser i lokalsamfunnet ditt?*
- *Hvor omfattende er din tilnærming til psykisk helse i praksis?*
- *Hvordan kan utfordringene tas tak i?*



Avansert modul 2

Tverrfaglig samarbeid for å fremme psykisk helse og forebygge psykiske helseproblemer

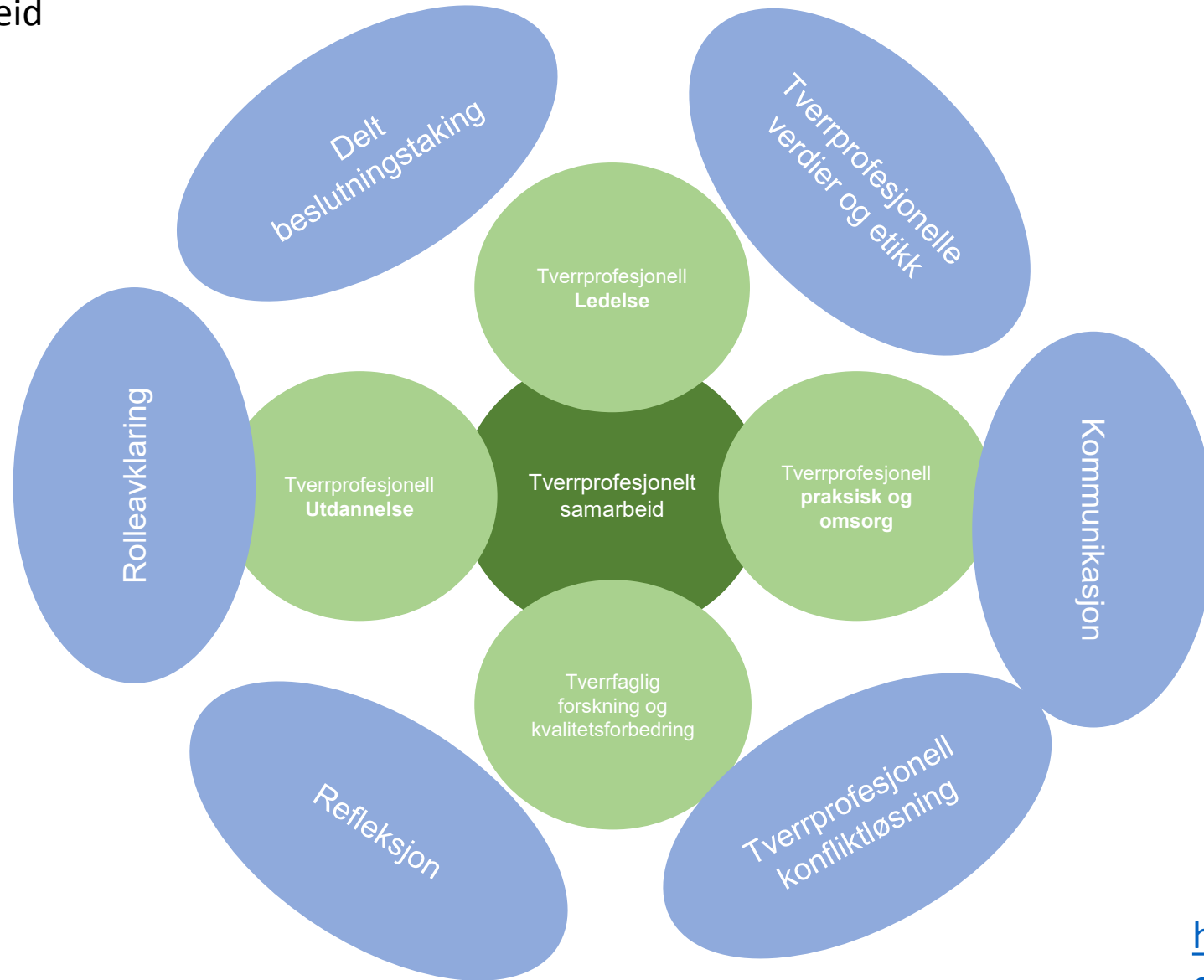
Tverrfaglig samarbeid for bedre fremme/forebygging av psykisk helse

Kompetanser for samarbeid mellom tverrfaglige psykiske helseteam — samarbeid med ulike fagfolk i tverrfaglige team eller tjenester/organisasjoner/etater.



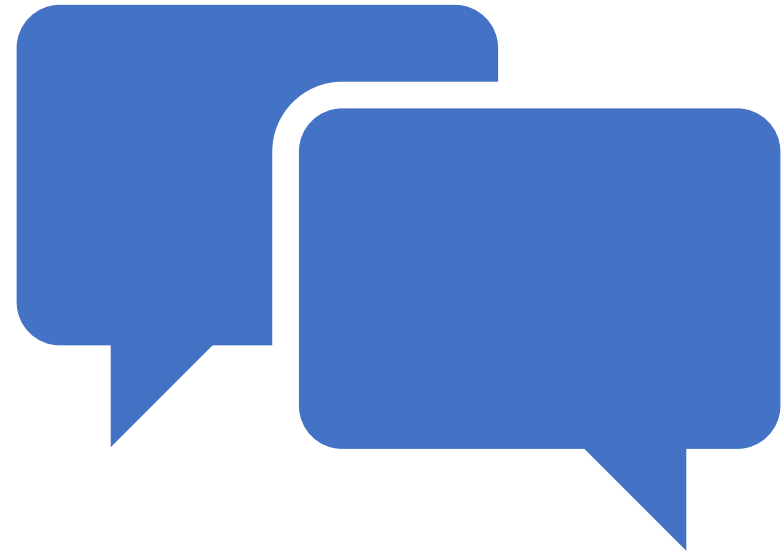
Pyramide med tverretatelige psykiske helsekompetanser

Sunnybrooks rammeverket for kjernekompetanser for tverrfaglig teamsamarbeid



Diskusjon

- *Hvordan er tverrfaglige team satt sammen?*
- *Kan du forestille deg ulike typer tverrfaglige team?*
 - *På tjeneste-/lokalsamfunns-/nasjonale nivåer?*
- *Hvordan kan tverrfaglige team bidra til å fremme psykisk helse?*



Snakke om psykisk helse

- Folkeopplysning om psykisk helse
- Reduksjon av stigma, diskriminering og sosial ekskludering
- Involvere mennesker med psykiske lidelser og deres familier

Fremming og forebygging av psykisk helse

- Sunn livsstil
- Livsferdigheter
- Styrking av omsorgsferdigheter
- Selvmordsforebygging
- Forebygging av rusmiddelbruk
- Egenomsorg for lokalsamfunnets tjenesteytere

Støtte for personer med psykiske lidelser

- Fremme menneskerettigheter
- Identifisering av psykiske helselidelser
- Engasjerende og relasjonsbyggende
- Tilby psykologiske intervensjoner
- Henvisning for ytterligere omsorg og tjenester
- Støtte til omsorgspersoner og familier

Tilfriskning og rehabilitering

- Oppfølging i lokalsamfunnet
- Yrkesrettet, utdanningsmessig og boligstøtte
- Sosial tilfriskning og tilknytning
- Selvstyring og støtte fra likemenn



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

La oss øve

Du vil bli kjent med casestudiet; deretter vil du ha tid til å idémyldre om tverrfaglige samarbeidsaktiviteter på tjeneste-/samfunns-/nasjonalt nivå for bedre fremme og forebygging av psykisk helse. Etterpå vil det bli mulighet til å presentere og diskutere.



EU-PROMENS

CASE 1: Maria, 16 år

Støtte utviklingen av andre tjenester.

Marias case fremhever behovet for bedre opplæring i psykisk helse i skolene for å hjelpe elevene med å gjenkjenne når de trenger hjelp. og redusere stigma knyttet til psykisk helse og øke kompetansen om psykisk helse. Hvis erfaringen hennes informerer utviklingen av skolebaserte velværeprogrammer, kan andre elever i lignende situasjoner få støtte raskere. Ved å integrere elevens psykiske helse i skolens retningslinjer kan dette bidra til å skape et mer støttende læringsmiljø.

Hva avslører Marias tilfelle om kunnskapshull i skolebaserte psykiske helsetjenester, og hvordan kan hennes erfaring bidra til forbedringer av programmer eller retningslinjer?

CASE 2: Stefan, 46 år

Støtte utviklingen av andre tjenester.

Stefans erfaring er en av hullene – hullene i koordinering, tilgjengelighet og oppsøkende virksomhet. Hans utfordringer med navigasjonshjelpemidler fremhever behovet for enklere, sentraliserte tjenester for folk med funksjonshemninger. Hans forvirring rundt psykiske helsesyntomer gjenspeiler et større gap i offentlig utdanning. Hvis han blir spurt, kan stemmen hans fortelle beslutningstakere nøyaktig hvor systemene svikter de sårbare. Men foreløpig forblir historien hans uhørt, nok et stille eksempel på et ødelagt sikkerhetsnett.

Hvilke lærdommer fra Stefans erfaring kan bidra til å forbedre tilgjengeligheten, koordineringen eller brukervennligheten til tjenester for andre som står overfor lignende økonomiske og psykiske helseproblemer?

LUNSJ

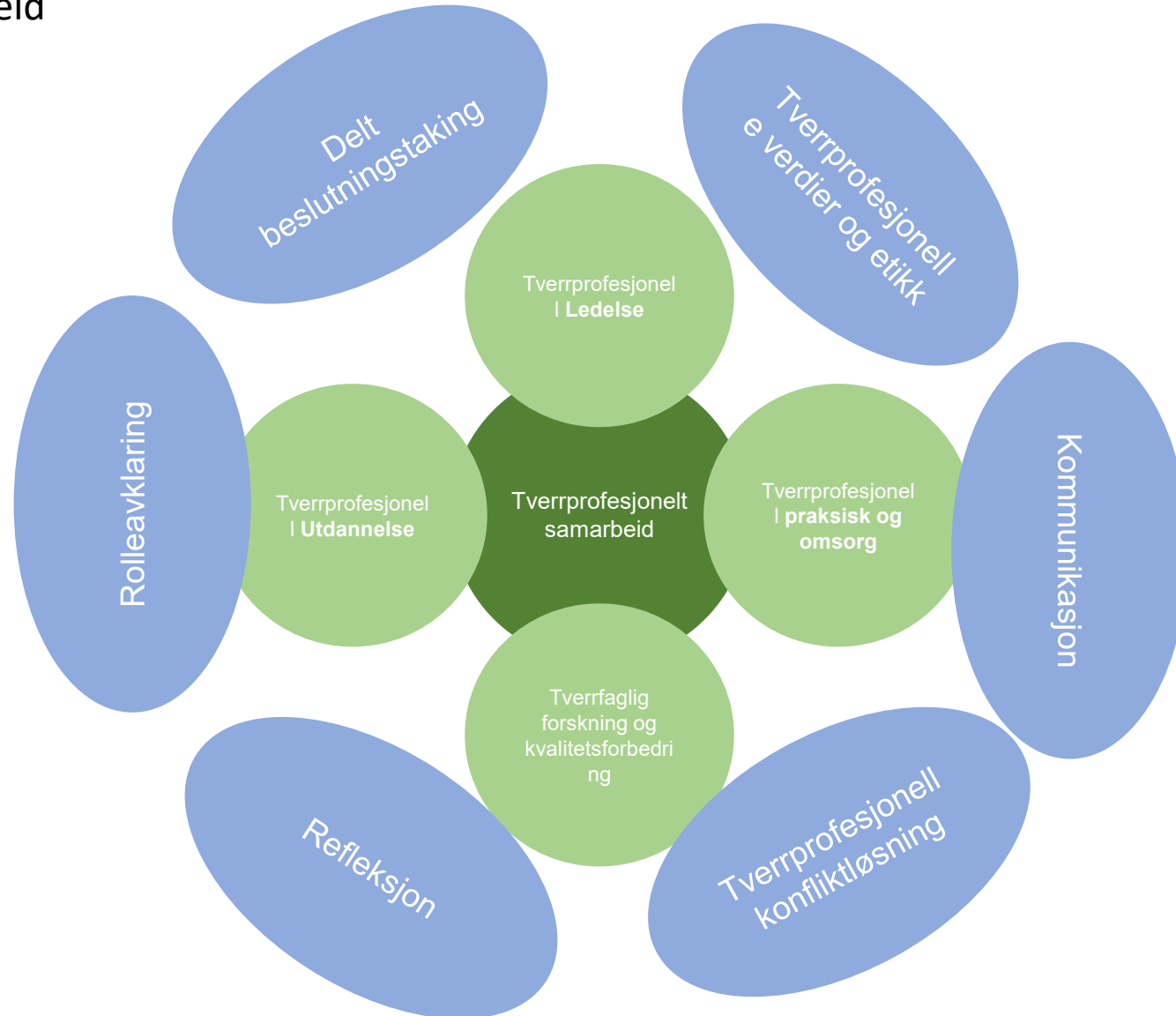
La oss
presentere



Avansert modul 3

Tverrfaglig samarbeid psykisk helse innen støtte, behandling og tilfriskning

Sunnybrooks rammeverket for kjernekompetanser for tverrfaglig teamsamarbeid



Snakke om psykisk helse

- Folkeopplysning om psykisk helse
- Reduksjon av stigma, diskriminering og sosial ekskludering
- Involvere mennesker med psykiske lidelser og deres familier

Fremming og forebygging av psykisk helse

- Sunn livsstil
- Livsferdigheter
- Styrking av omsorgsferdigheter
- Selvmordsforebygging
- Forebygging av rusmiddelbruk
- Egenomsorg for lokalsamfunnets tjenesteytere

Støtte for personer med psykiske lidelser

- Fremme menneskerettigheter
- Identifisering av psykiske helselidelser
- Engasjerende og relasjonsbyggende
- Tilby psykologiske intervensjoner
- Henvisning for ytterligere omsorg og tjenester
- Støtte til omsorgspersoner og familier

Tilfriskning og rehabilitering

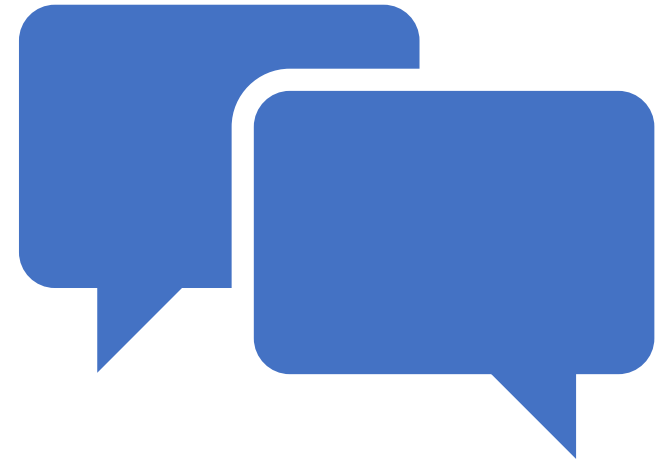
- Oppfølging i lokalsamfunnet
- Yrkesrettet, utdanningsmessig og boligstøtte
- Sosial tilfriskning og tilknytning
- Selvstyring og støtte fra likemenn



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

Diskusjon

- *Har du erfaring med arbeid i tverrfaglige team?*
- *Hvordan var disse satt sammen? Hvor effektivt var det?*



La oss øve

Fordel roller i et team. Deretter skal du modellere teammøtet til ditt tverrfaglige team og i samarbeid med tjenestebrukeren utarbeide en støtte-/tilfriskningsplan. Etter at du er ferdig, vil vi diskutere planene og lærdommene fra denne øvelsen.



EU-PROMENS

CASE 1: Maria, 16 år

Tverrprofesjonell konfliktløsning

Noen av skolens ansatte mener Maria trenger strengere disiplin på grunn av sine synkende prestasjoner, mens andre taler for en mer medfølelse tilnærming. Forskjellige meninger om hvordan man skal håndtere problemene hennes kan føre til spenninger blant lærere og støttepersonell. En samarbeidsdiskusjon og en konsultasjon med en fagperson innen ungdoms psykiske helse kan bidra til å sikre at hennes behov forblir i fokus, snarere enn motstridende synspunkter.

Hvordan kan forskjeller i ansattes perspektiver – som disiplin kontra medfølelse – brukes på en måte som setter Marias velvære i sentrum for beslutningstaking?

CASE 2: Stefan, 46 år

Tverrprofesjonell konfliktløsning:

Stefan har kjent smerten av faglige uenigheter på kroppen – hans uførhet ble en gang stilt spørsmål ved av en forsikringstakstmann som ikke hadde lest hans medisinske journal. Han overhørte en opphetet utveksling mellom saksbehandleren hans og en boligansvarlig om kvalifikasjonsregler. Da han prøvde å avklare situasjonen sin, fikk han beskjed om at det gjaldt motstridende retningslinjer. Byråkratisk intern strid har forsinket tilgangen hans til tjenester og gitt ham en følelse av maktesløshet. For ham virker systemet mer interessert i å krangle enn å hjelpe.

Når fagfolk involvert i Stefans sak er uenige, hvilke prosesser kan vi bruke for å løse konflikter uten å påvirke Stefans tilgang til tjenester på en negativ måte?

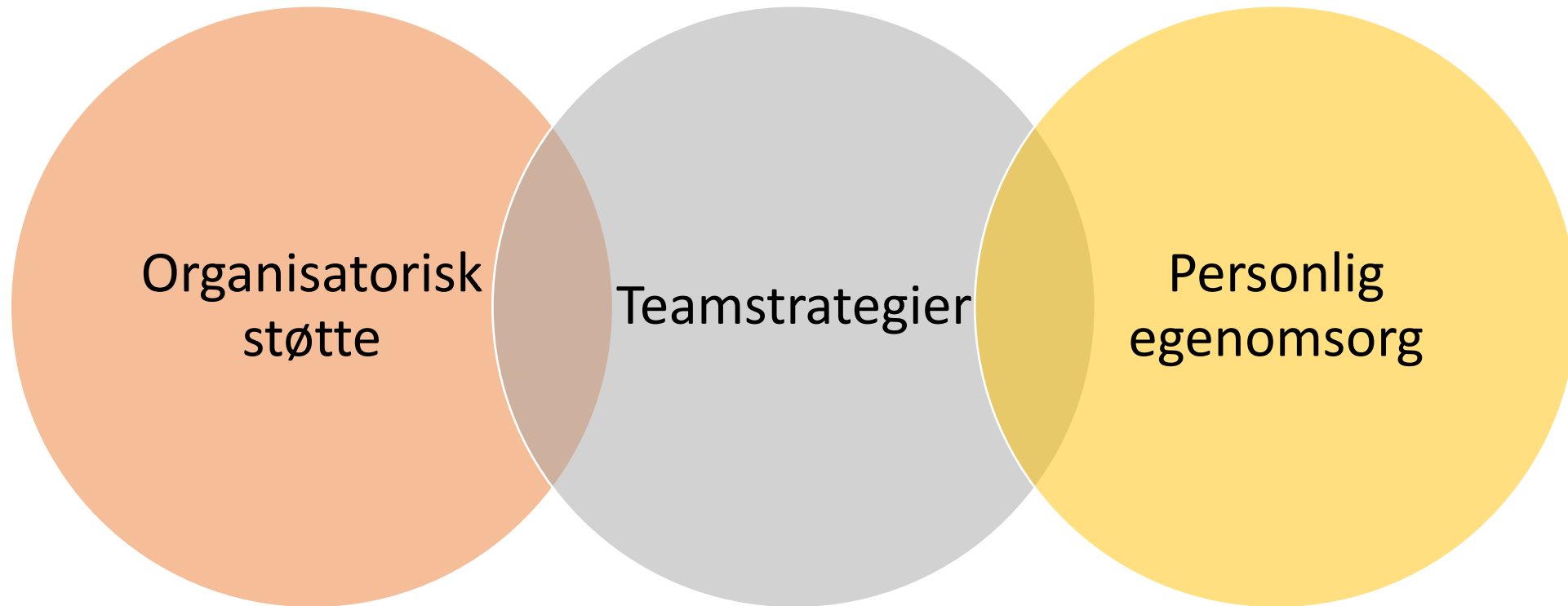
La oss
presentere

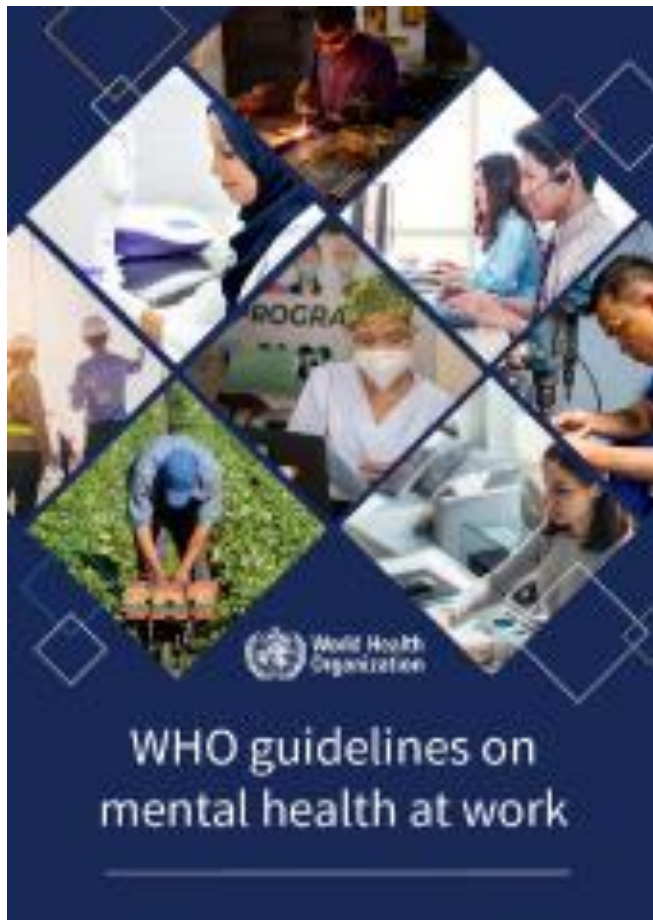


Avansert modul 4

Egenomsorg og omsorg for kolleger/personale

Intervensjonsområder

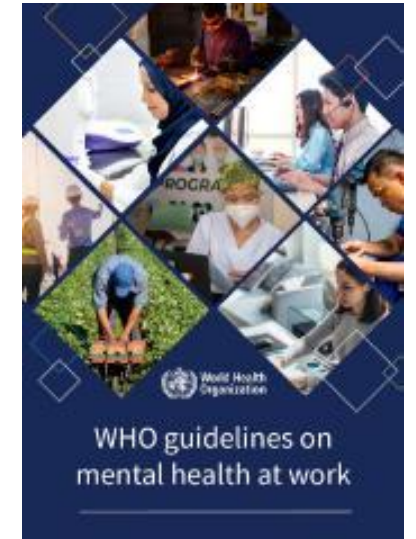




- Anbefalinger for organisatoriske tiltak
- Anbefalinger for opplæringsledere
- Anbefalinger for opplæring av arbeidere
- Anbefalinger for individuelle inngrep
- Anbefalinger for å komme tilbake til arbeid etter fravær knyttet til psykiske helseproblemer
- Anbefalinger for å få arbeid for personer som lever med psykiske helseutfordringer

Organisatoriske intervensjoner

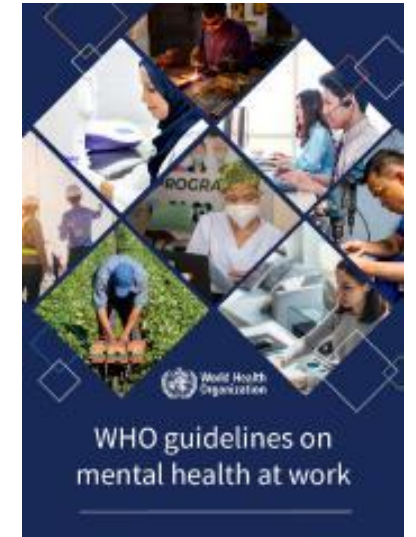
Universelle organisatoriske intervensjoner	Målrettede tiltak for helse-, humanitære og beredskapsarbeidere	Arbeidstakere med psykiske helseproblemer
Håndtering av psykososiale risikoer gjennom deltakende tilnærminger	Håndtering av psykososiale risikoer gjennom deltakende tilnærminger: Justering av arbeidsmengde, timeplaner og forbedring av kommunikasjon/samarbeid	Rimelige arbeidstilrettelegginger i samsvar med menneskerettighetsprinsipper



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

Opplæringsanbefalinger

Lederopplæring	Arbeidstakeropplæring
Ledere bør læres opp for å støtte de ansattes psykiske helse for å forbedre deres kunnskap, holdninger og atferd knyttet til psykisk helse, og for å forbedre de ansattes atferd når det gjelder å søke hjelp.	Opplæring av arbeidstakere i psykisk helsekompetanse og bevissthet kan gis for å forbedre praktikantenes kunnskap og holdninger relatert til psykisk helse på jobben, inkludert stigmatiserende holdninger.



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

Individuelle tiltak

Universelle individuelle intervensjoner

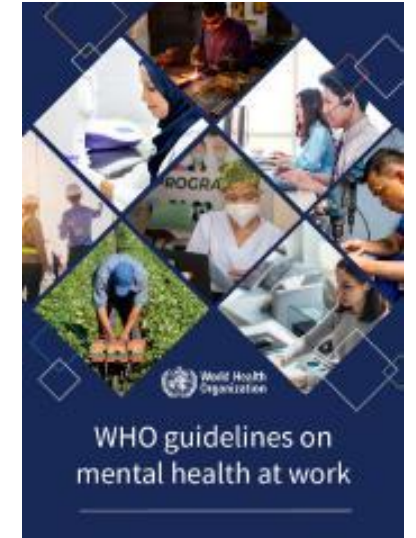
Universelt leverte psykososiale intervensjoner som tar sikte på å bygge opp arbeidernes ferdigheter i stressmestring – som mindfulness eller kognitive atferdstilnærminger – *kan bli vurdert* for å fremme positiv psykisk helse, redusere emosjonell stress og forbedre arbeidseffektiviteten.

Muligheter for fritidsbasert fysisk aktivitet – som styrketrening, aerob trening, gange eller yoga – *kan bli vurdert* for å forbedre den psykiske helsen og arbeidsevnen.

Arbeidstakeropplæring

For arbeidere med emosjonell belastning, psykososiale tiltak – som mindfulness, kognitive atferdstilnærminger eller problemløsningstrening – *kan bli vurdert* for å redusere symptomer og forbedre arbeidseffektiviteten.

Fysisk trening – som aerob trening og styrketrening – *kan bli vurdert* for å redusere symptomer.



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

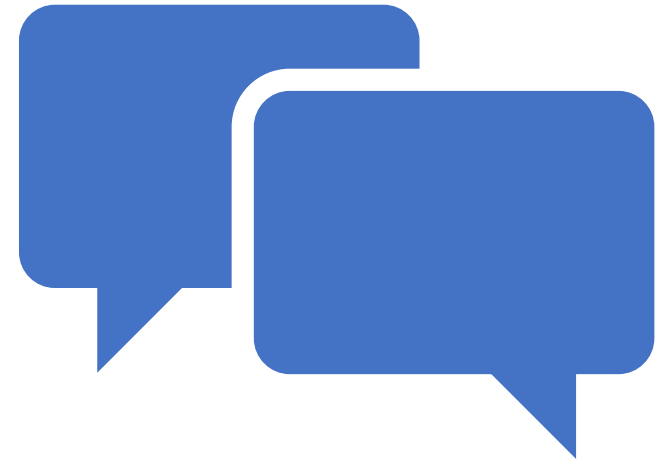
Tilbake til arbeid etter fravær relatert til psykisk helse	Få personer som lever med psykiske helseutfordringer i arbeid
<p>For individer å komme tilbake til arbeid etter fravær knyttet til psykiske helseproblemer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternativ A: Arbeidsrettet omsorg <i>pluss</i> evidensbasert klinisk behandling for psykisk helse • Alternativ B: Evidensbasert klinisk behandling for psykisk helse <i>alene</i> <p>Begge tilnærminger bør vurderes for å redusere psykiske helsesyntomer og forkorte fraværsvaregheten.</p>	<p>Gjenoppretingsorienterte strategier som forbedrer yrkesrettet og økonomisk inkludering – som for eksempel (utvidet) støttet sysselsetting—bør gjøres tilgjengelig å hjelpe personer med alvorlige psykiske helseproblemer, inkludert psykososiale funksjonshemminger, med å få og holde på arbeid.</p>



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

Diskusjon

- *Har du forslag til strategier eller metoder for egenomsorg?*



Forslag til strategier



Kilde: Microsoft library

- Sett av tid hver dag til å slappe av og reflektere over positive ting
- Lag en daglig plan eller rutine for å skape struktur
- Sett grenser for å skape balanse mellom arbeid og fritid
- Hold deg informert, men begrens tiden du bruker på å lytte til nyheter om en krise
- Styrk støttenettverkene dine
- Tren eller beveg kroppen din daglig
- Ha en god søvnrutine
- Hold kontakten med lokalsamfunnet ditt (frivilligsarbeid)

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



Refleksjon og oppsummering



Vurdering etter opplæring

<https://corneliac.limesurvey.net/274993?lang=en>



Tilbakemeldingsskjema (kvantitativ)

<https://corneliac.limesurvey.net/869221?lang=en>



Tilbakemeldingsskjema (kvalitativt)

<https://corneliac.limesurvey.net/178129?lang=en>

Tusen takk!

www.eu-promens.eu



La oss øve



Du vil bli kjent med caset; deretter vil du innta de nye teamrollene, men du vil ikke avsløre dem for noen. Dere tar gjetteleken til slutt, som i «Mafia». Dere vil diskutere caset mens dere har teammøtet. Til slutt vil dere ha tid til å gjette hvem som var hvem og i hvilke roller. Etter at du er ferdig, vil du ha muligheten til å presentere og diskutere lærdommene du har lært fra denne øvelsen.

(her legger du inn casebeskrivelsene med oppdateringer)

Casebeskrivelse 1

Casebeskrivelse 2