



Institute of
Psychiatry
at the Maudsley

KING'S
College
LONDON

University of London

REFOCUS

**Stuðlað að bata innan geðheilbrigðisþjónustu
í samfélaginu**

Ritröð Rethink um bata: 4. bindi

Um Rethink

Starf Rethink, sem er leiðandi góðgerðastofnun um geðheilbrigði í Bretlandi, miðar að því að hjálpa öllum sem þjást af alvarlegum geðsjúkdómum að hljóta bata og aukin lífsgæði. Við veitum von og styrkingu með áhrifaríkri þjónustu og stuðningi til handa öllum þeim sem þarfnast okkar og berjumst fyrir breytingum með aukinni vitund og skilningi.

Um REFOCUS

REFOCUS er 5 ára rannsóknaráætlun sem kostuð er af National Institute of Health Research (Ref RP-PG-0707-10040) sem miðar að því að stuðla að þróun batasjónarmiðs í geðheilbrigðisteymum í samfélaginu. REFOCUS-tilraunin er hluti af REFOCUS-áætluninni (ISRCTN02507940) og hún mun prófa áhrifamátt REFOCUS-inngripsins innan geðheilbrigðisteyma í samfélaginu.

Inngripið í tilrauninni stendur yfir í 18 mánuði og er því lýst í þessari handbók.

Höfundar: Victoria Bird, Mary Leamy, Clair Le Boutillier, Julie Williams og Mike Slade.

© Section for Recovery, Institute of Psychiatry, King's College London, 2011

Efnið má endurbirta að því gefnu að ekkert gjald sé tekið fyrir það og heimilda sé getið að fullu: Bird V, Leamy M, Le Boutillier C, Williams J, Slade M (2011) *REFOCUS: Promoting recovery in community mental health services*, London: Rethink.

Hægt er að ná í eintak af þessari skýrslu án endurgjalds á researchintorecovery.com/refocus og rethink.org/refocus.

Formáli	3
Samantekt	4
1. kafli: Yfirlit	5
1.1 Tilgangur inngripsins	5
1.2 Inngripið	5
1.3 REFOCUS-líkanið	6
2. kafli: Tengsl sem stuðla að bata	8
2.1 Tengsl stuðla að bata	8
2.2 Það sem felst í inngripinu	8
2.3 Gildi starfsmannsins	8
2.4 Gildi teymisins	8
2.5 Þekking á bata	9
2.6 Markþjálfun	10
2.7 Samstarfsverkefni	11
2.8 Að auka væntingar fólks sem notar þjónustuna	12
3. kafli: Skilningur á gildum og meðferðaróskum	13
3.1 Skilningur á gildum stuðlar að bata	13
3.2 Það sem felst í inngripinu	13
3.3 Skilningur á gildum til upplýsinga fyrir umönnunaráætlunina	13
4. kafli: Mat á styrkleikum	16
4.1 Mat á styrkleikum stuðlar að bata	16
4.2 Það sem felst í inngripinu	16
4.3 Framkvæmd styrkleikamats	16
5. kafli: Stuðningur við markmiðasækni	18
5.1 Stuðningur við markmiðasækni stuðlar að bata	18
5.2 Það sem felst í inngripinu	18
5.3 Meginreglur markmiðasækni	18
5.4 Ferlið við að styðja við markmiðasækni	19
6. kafli: Innleiðing í REFOCUS-tilrauninni	21
6.1 Samantekt á innleiðingaraðferðum	21
6.2 Uppsetning tímatöflu	25
Viðaukar	26
Viðauki 1 REFOCUS-upplýsingablað	26
Viðauki 2 Tillögueyðublað samstarfsverkefnis	27
Viðauki 3 Gildi og meðferðaróskir (VTP) viðtalsleiðbeiningar	28
Viðauki 4 Stuðningsefni til að skilja gildi	30
Viðauki 5 Styrkleikavinnublað	31
Viðauki 6 Gátlisti fyrir styrkleikavinnublað	33
Viðauki 7 Stuðningsefni fyrir styrkleikamat	36
Viðauki 8 REFOCUS-dæmi og sniðmát fyrir skráningu í klínískt upplýsingakerfi	37
Viðauki 9 Eyðublað fyrir hugleiðingar um eftirlit	38
Heimildir	39
Viðurkenningar	39

Formáli

Það er afstaða Rethink að fólk sem haldið er geðsjúkdómum skuli hljóta hvatningu til þess að ná persónulegum markmiðum á öllum sviðum lífsins. Við höfum unnið um árabíl að því að gera 300 tegundir þjónustu okkar batamiðaðri og viljum nýta reynslu okkar til þess að stuðla að því að önnur geðheilbrigðisþjónusta leggi meiri áherslu á einstaklinginn og verði batamiðaðri.

REFOCUS-rannsóknin felur í sér í prófun á nýrri nálgun sem miðar að því að geðheilbrigðisþjónusta verði batamiðaðri. Inngripid notaðist við margs konar aðferðir til að ná þessu markmiði, þar á meðal upplýsingamiðlun, persónulega bataþjálfun og teymisíhugun. Þessi skýrsla mun lýsa þessum mismunandi aðferðum sem við vonumst til þess að nýtist fagfólki innan geðheilbrigðisgeirans sem er að hugsa um hvernig eigi að fella bata inn í verklag sitt. Rethink er þátttakandi í inngripinu með því að veita persónulega bataþjálfun sem einnig er veitt af fólki með persónulega reynslu af geðsjúkdómum.

Rethink einsetur sér að bæta líf meira en milljón einstaklinga í Bretlandi sem þjást af geðsjúkdómum, eins og geðklofa, geðhvörfum og alvarlegu þunglyndi. Þú getur lesið meira um batahugmyndir í þremur fyrri bindum ritraðar Rethink um bata: *100 leiðir til að stuðla að bata (100 ways to support recovery)* – sem er samantekt yfir núverandi

þekkingu um "persónulegan bata" og býður upp á áþreifanlegar tillögur fyrir fagfólk í geðheilbrigði; *Að koma sér aftur út í lífið (Getting back into the world)* – ítarlegar niðurstöður úr rannsókn þar sem sjö rannsakendur sem jafnframt voru notendur þjónustu tóku viðtöl við aðra um reynsluna af bata; og *Innsæi í bata (Recovery insights)* – sem notar sömu rannsókn til að gefa ráðleggingar um hvernig eigi að stuðla að bata fyrir fólk sem þjáist af geðheilbrigðisvandamálum, vini og fjölskyldumeðlimi og fagfólk í geðheilbrigðisgeiranum.

Fjórða bindið í ritröðinni er skrifað af REFOCUS -annsóknarteyminu sem dr. Mike Slade leiðir en hann er ráðgefandi klínískur sálfræðingur hjá South London and Maudsley NHS Foundation Trust og dósent við Health Service and Population Research Department við Institute of Psychiatry í King's College í London. Við hjá Rethink erum stolt af því að tengjast gagnrýninni skoðun á merkingu og gildi bata og leit að öflugum grunni gagnreyndrar þekkingar.

Viljir þú kanna hugmyndir um hvernig Rethink gæti stutt þig eða teymi þitt í að starfa betur með fólki með geðsjúkdóma skaltu hafa samband.

Paul Jenkins

framkvæmdastjóri Rethink
apríl, 2011



Samantekt

Þetta er REFOCUS-handbókin sem lýsir inngripi sem miðar að því að auka áhersluna á stuðning við persónulegan bata hjá geðheilbrigðisteymum fyrir fullorðna einstaklinga í samfélaginu. Inngripið er viðbót við hefðbundna umönnun og hefur tvo meginþætti: batamiðuð tengsl og starfsvenjur.

Batamiðuð tengsl

Vinnutengslin á milli starfsfólks og fólks sem notast við þjónustuna eru í aðalhlutverki þegar kemur að persónulegum bata. Þróun og stuðningur við þessi tengsl munu fela í sér:

- Þróun á sameiginlegum skilningi teymis á persónulegum bata
- Könnun gilda einstakra starfsmanna og í teyminu
- Þróun hæfni í markþjálfun
- Teymi gera áætlanir og leysa samstarfsverkefni með fólki sem notar þjónustuna
- Að auka væntingar fólks sem notar þjónustuna þess efnis að gildi þeirra, styrkleikar og markmið verði sett í forgang

Starfsvenja 1 Skilningur á gildum og meðferðaróskum

Til að tryggja að áætlun um umönnun byggist á gildum einstaklings og meðferðaróskum felur inngripið í sér:

- Að einstaklingar sem nota þjónustuna ræði gildi sín og meðferðaróskir við starfsfólk
- Skráningu þessara gilda og meðferðaróska í klíniska upplýsingakerfið

Starfsvenja 2 Mat á styrkleikum

Til að tryggja að í áætlun um umönnun sé lögð áhersla á að auka styrkleika einstaklings og hæfni til að njóta aðgengis að samfélagsstuðningi felur inngripið í sér:

- Að einstaklingar sem noti þjónustu skilgreini styrkleika sína ásamt starfsfólki með vinnublaðinu fyrir mat á styrkleikum
- Skráningu þessara styrkleika í klíniska upplýsingakerfið

Starfsvenja 3 Stuðningur við markmiðasækni

Til að tryggja að áætlun um umönnun sé byggð í kringum persónulega mikilsmetin gildi og að starfsfólk styðji við virka markmiðasækni felur inngripið í sér:

- Að einstaklingar sem noti þjónustuna skilgreini persónulega mikilsmetin markmið sín með starfsfólki
- Skráningu persónulega mikilsmetinna markmiða í klíniska upplýsingakerfið
- Stuðning starfsfólks við einstaklinga sem nota þjónustuna við að vinna að markmiðum sínum

Innleiðingaraðferðir

Sex innleiðingaraðferðir verða notaðar:

- Upplýsingamiðlun
- Persónuleg bataþjálfun
- Markþjálfun og þjálfun í starfsvenjum
- Hópar þar sem hugleiðingar teymisstjóra/leiðtoga fara fram
- Tímar með hugleiðingum teymis
- Hugleiðingar einstaklinga í handleiðslu

1. kafli: Yfirlit

Þessi REFOCUS-handbók lýsir batamiðuðu inngrípi og hvernig starfsfólk geðheilbrigðisteyma fyrir fullorðna einstaklinga í samfélaginu getur innleitt það. Hún var skrifuð til nota í REFOCUS-tilrauninni þannig að í annarri þjónustu sem notast við handbókina má breyta sumum þáttum hennar (eins og inngrípinu sem stendur yfir í 18 mánuði, upphæð fjármögnunarinnar í samstarfsverkefninu og innleiðingaraðferðinni sem lýst er í kafla 6).

1.1 Tilgangur inngrípsins

Meginmarkmið inngrípsins er að styðja persónulegan bata fólks sem notast við þjónustuna. Það felur í sér að það keppi að markmiðum sínum með samstarfsstuðningi starfsfólks þegar þess gerist þörf. Tegund stuðnings og hvernig starfsfólk veitir hann mun ákvarðast af einstökum styrkleikum einstaklingsins, gildum hans og meðferðaróskum.

1.2 Inngrípið

Inngrípið er veitt teymum og er viðbót við hefðbundna umönnun. Inngrípið hefur verið hannað til tvenns konar áhrifa: *Hvernig starfsfólk og teymi starfa með fólki sem notar geðheilbrigðisþjónustu og hvað starfsfólk og fólk sem notar þjónustuna ræðir og gerir í raun.* Við köllum þetta „batamiðuð tengsl“ og „starfsvenjur“. Inngrípið hefur því tvo meginþætti:

A. Batamiðuð tengsl

- Tækifæri til þjálfunar og hugleiðinga munu bjóðast teymum til að hjálpa þeim að skilja hvað persónulegur bati þýðir í þeirra aðstæðum, til að íhuga sín eigin gildi og hvernig má nota þau til að styðja við bata og til að þróa og iðka markþjálfunarhæfni.
- Einstaklingar sem nýta sér þjónustu geta verið virkir aðilar í mótun á efni samræðna við geðheilbrigðisstarfsfólk. Einstaklingar munu hljóta stuðning við að þróa væntingar þess efnis að gildi þeirra, styrkleikar og markmið verði sett í forgang.
- Samstarfstengsl hafa í hávegum faglega sérfræðilpekkingu starfsfólks og sérfræðilpekkingu

sem fengin er af reynslu fólks sem notar þjónustuna. Teymi takast á við verkefni til að þróa og iðka raunverulegt samstarf, t.d. með því að starfsfólk og fólk sem notar þjónustuna geri eða læri eitthvað í sameiningu.

B. Batamiðuðar starfsvenjur

- Skilningur á gildum einstaklings og meðferðaróskum hans styrkir einstaklingsbundna nálgun að áætlun umönnunar. Starfsfólk verður þjálfað í að skilja gildi og í að hvetja fólk til að tjá sig um gildi sín.
- Efling á styrkleikum einstaklings og hæfni til að njóta aðgengis að samfélagsstuðningi er mikilvæg aðferð við að stuðla að bata. Starfsfólk verður þjálfað í styrkleikamati.
- Skilgreining á persónulega mikilsmetnum markmiðum, þróun á áfangaskrefum og sækni í átt að þessum markmiðum stuðlar að bata. Starfsfólk verður þjálfað í notkun á núverandi hæfni í áætlun umönnunar til styrkingar á markmiðasækni.

Þessir tveir meginþættir eru samtengdir. Tengslin eru í aðalhlutverki - það er ekki bara hvað þú gerir heldur hvernig þú gerir það. Starfsvenjur munu aðeins stuðla að bata þegar þær fara fram innan batamiðuðra tengsla.

Fólk sem starfar innan geðheilbrigðisteyma í samfélaginu býr þegar yfir mörgum þeim hæfileikum í að stuðla að persónulegum bata sem útlistaðir eru í þessari handbók. Inngrípið hefur verið hannað þannig að það geri starfsfólki kleift að bera kennsl á og byggja á þessum hæfileikum og sérfræðilpekkingu. Inngrípið kortleggur fyrirbyggjandi áætlunarferli umönnunar og styrkir þá hluta núverandi verklags sem stuðla hvað mest að bata. Framlag starfsfólks sem þegar býr yfir sérfræðilpekkingu á þessu sviði er að styðja aðra í að þróa batamiðuða hæfni með því að vera fyrirmynd fyrir besta verklag og styðja innleiðingu.

Tengsl eru einn grunnþátta inngríps. Batamiðuð tengsl fela í sér starfsfólk og fólk sem notar þjónustuna sem vinnur saman. Í þessum tengslum notar starfsfólk klíniska reynslu sína sem stuðning fyrir einstaklinginn þar sem hann reynir að finna leiðir

sem koma honum áfram í lífinu. Þetta má kalla einu nafni þjónustu sem er „til reiðu, ekki íþyngjandi“¹ og getur falið í sér starfsfólk og fólk sem notar þjónustuna sem lærir saman nýjar leiðir til að ná tengslum sínum á milli. Fyrir starfsfólk fela batamiðuð tengsl í sér vitund um eigin gildi og viðhorf, þekkingu á bata og hæfni í notkun markþjálfunar til að tengjast einstaklingnum sem sérfræðingi vegna eigin reynslu. Fyrstu stig inngripsins snúast um að þróa þessa þætti sem styrkja breytingarnar á starfsvenjum.

Nálguninni að batamiðuðum tengslum er lýst í kafla 2 sem fjallar um:

- Grunnþekkingu á persónulegum bata
- Persónuleg gildi og viðhorf sem stuðla að bata
- Sameiginleg batamiðuð gildi teymis
- Markþjálfunarhæfni til styrkingar á starfsvenjum
- Samstarfsverkefni
- Að auka væntingar fólks sem notar þjónustuna

Innan batamiðaðra tengsla eru það þrenns konar samræður/hegðun sem stuðlar að bata. Þetta kallast **starfsvenjur**.

Starfsvenja 1: Skilningur á gildum og meðferðaróskum

Batamiðuð þjónusta leggur áherslu á skilning á gildum fólks, viðhorfum og óskum, bæði almennt sem og sérstaklega í tengslum við meðferð. Þetta getur falið í sér að læra meira um sögu þess, stuðning við þróun á persónulegri frásögn og uppgötva meira um gildi einstaklingsins. Þessa er þörf fyrir einstaklingsmiðaða nálgun að áætlun umönnunar og tekur mið að því að

einstaklingsbundin áætlun umönnunar eigi sér stað í félagslegu samhengi. Skilningi á gildum einstaklingsins er lýst nánar í kafla 3.

Starfsvenja 2: Mat á styrkleikum

Stutt er við bata með því að viðurkenna og byggja á styrkleikum einstaklingsins. Í því felst að læra meira um styrkleika og jákvæða eiginleika einstaklingsins sem og stuðning og jákvæð tengsl í lífi hans. Skilgreindir styrkleikar geta falið í sér hverja þá hæfni eða þekkingu sem aflað er með formlegri menntun, þjálfun eða starfsreynslu sem og persónulega styrkleika eins og þolgæði, bjartsýni, listræna hæfileika, samkennd, áhuga á náttúrunni, fjölskyldu sem stendur þétt að baki einstaklingnum, jákvæða menningarlega sjálfsvitund eða þekkingu á staðarháttum.

Takmarkið er að tryggja heildrænan skilning á einstaklingnum sem skilgreinir styrkleika og vankanta. Styrkleikamati er lýst nánar í kafla 4.

Starfsvenja 3: Stuðningur við markmiðasækni

Þessi starfsvenja kortleggur klínískt ferli umönnunaráætlunar. Í henni felst að skilgreina markmið einstaklingsins og svo að styðja við hann í vinnu hans við að ná þeim. Áhersla er á:

- Að skilgreina persónulega mikilsmetin markmið
- Að ráðgera aðgerðir sem beinast að gildum einstaklingsins og styrkleikum hans
- Afstöðu þess efnis að styðja við einstaklinginn svo að hann grípi til aðgerða með og án stuðnings frá öðrum

Stuðningi við markmiðasækni er lýst nánar í kafla 5.

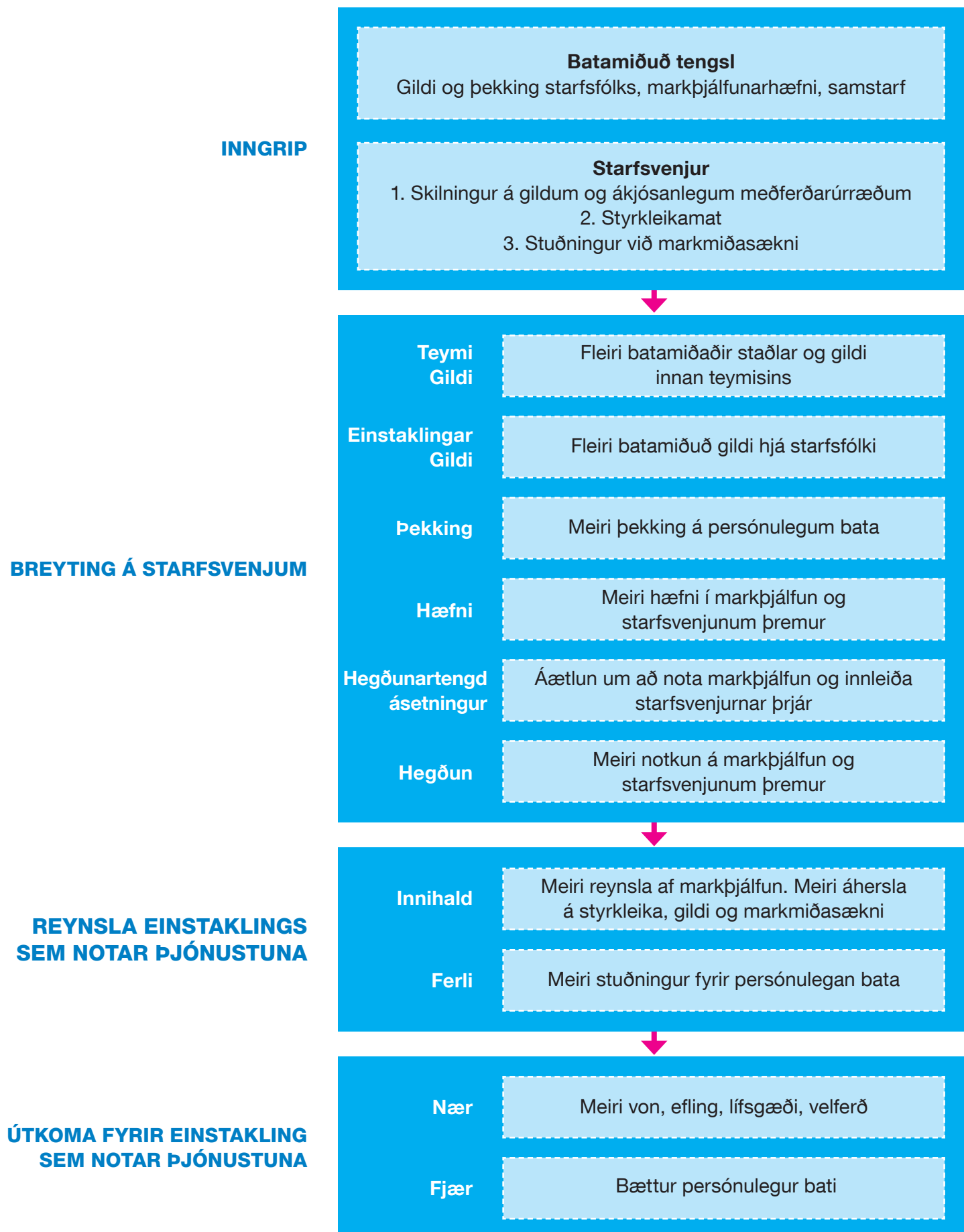
1.3 REFOCUS-líkanið

Inngripið byggist á REFOCUS-líkaninu sem skilgreinir tilætluð áhrif inngripsins. Það skiptist í fjóra hluta: inngripið, „breytingu á starfsvenjum“ (þ.e. þau áhrif sem inngripið hefur á teymið og starfsfólkið), áhrifin á reynslu einstaklingsins sem notar þjónustuna og hagstæða útkomu.

Mynd 1 sýnir REFOCUS-líkanið.

Mynd 1: REFOCUS-líkanið

Innleiðingaraðferðin sem notuð er í REFOCUS-tilrauninni er útlustuð í kafla 6.



2. kafli: Batamiðuð tengsl

2.1 Tengsl stuðla að bata

Tengsl á milli fólks sem vinnur innan geðheilbrigðisþjónustunnar og notar hana er mikilvægt framlag til bata fyrir marga. Batamiðuð tengsl endurspegla batamiðuð gildi starfsmannsins, eru styrkt af þekkingu og notast oft við hina sértæku samskiptahæfni markþjálfunar.

2.2 Það sem felst í inngripinu

Fyrir teymisstjórnann/leiðtogann:

- þátttaka í hópi þar sem hugleiðingar teymisstjórans fara fram
- að tryggja að allir sem eru í meðferð fái upplýsingablaðið

Fyrir allt teymið:

- þátttaka í persónulegu bataþjálfuninni
- þátttaka í markþjálfun
- þátttaka í tímum þar sem hugleiðingar teymisins fara fram
- áætlun og framkvæmd samstarfsverkefnis

Fyrir einstaka starfsmenn innan teymisins:

- notkun eyðublaðsins fyrir hugleiðingar um handleiðslu í hverjum handleiðslutíma

2.3 Gildi starfsmannsins

Gildi liggja að baki allri hegðun klínískra starfsmanna. Í mati er til dæmis spurt um sum viðfangsefni en ekki önnur, áætlun markmiða forgangsraðar því sem skiptir máli og öll inngrip, þar á meðal ákvörðun um að grípa ekki inn í, endurspegla gildi. Klínískar aðgerðir fela oft í sér meiri áherslu á eitt gildi umfram annað. Það er stöðugt þema í batamiðaðri þjónustu að gildi eru bæði skýrt skilgreind og notuð svo að dagleg ákvarðanatáka sé upplýst.

Þrjár tillögur um gildi fyrir batamiðaða geðheilbrigðisþjónustu eru sýnd í kassa 1^{2,3}. Þróun batamiðaðra tengsla verða erfið ef fólkið sem á í hlut býr ekki yfir þessum gildum. Hins vegar getur einnig verið erfitt fyrir fólk að halda þessi gildi. Stundum segir fólk sem þjáist af geðsjúkdómum að það vilji eitthvað sem erfitt er að skilja eða virðist jafnvel skaðlegt eða segir að það óski ekki eftir hjálp jafnvel þó að starfsmanninum virðist líf þess vera mjög skert. Áskorunin er þá sú að bregðast við á þann hátt sem hæfir batamiðuðum gildum.

Þessi hluti inngripsins snýst um að starfsfólk verði meðvitaðra um persónuleg og fagleg gildi, skilgreini eins vel og mögulegt er sameiginleg batamiðuð gildi innan teymisins og noti þessi gildi til að móta umræðu, ákvarðanatöku og aðgerðir teymisins. Það getur verið sérstaklega erfitt að hafa þessi gildi ef um er að ræða fólk sem skortir getu.

2.4 Gildi teymisins

Svo að einstakir starfsmenn geti náð árangri í starfi sínu á batamiðaðan hátt þarf styrkingu og stuðning frá sameiginlegum gildum teymis. Þessi gildi þurfa á beinan hátt að stuðla að batamiðuðum starfsvenjum og allt starfsfólk þarf að vera meðvitað um þau. Þessi gildi eru notuð til að stýra starfsvenjum. Forysta mun auðvelda það að þessi sameiginlegu gildi teymis verði tekin upp.

Inngripið miðar að því að stuðla að þróun og vitund um batamiðuð gildi teymis með:

- persónulegri bataþjálfun á teymisstigi
- tímum með hugleiðingum teymis
- jafningjastuðningi frá teymisstjóra/leiðtoga
- hugleiðingum einstaklings sem hluta af handleiðsluferlinu

Fjallað verður um gildi sem teymið og einstaklingurinn búa yfir í persónulegu bataþjálfuninni sem veitt er teyminu.

Kassi 1: Batamiðuð gildi

Gildi 1

Meginmarkmið geðheilbrigðisþjónustu er að styðja persónulegan bata

Stuðningur við persónulegan bata er fyrsta og mikilvægasta markmið geðheilbrigðisþjónustu. Veiting meðferðar getur verið mikilvægt framlag til þessa markmiðs en hún er meðal en er þó ekki tilgangurinn. Að sama skapi þarf inngríp í krísu eða það að takast á við vandamál stundum að hafa forgang en ætti að snúast um það meginmarkmið að styðja við bata.

Gildi 2

Aðgerðir geðheilbrigðisstarfsfólks munu aðallega snúast um að skilgreina, móta og styðja við vinnu í átt að markmiðum einstaklingsins

Eigi fólk að bera ábyrgð á sínu eigin lífi þá þýðir stuðningur við þetta ferli það að forðast að innstilla merkingu og hugmyndum um hvað skipti máli og þess í stað sé stuðningur boðinn sem er í samræmi við gildi einstaklingsins þegar hann vinnur í átt að sínum lífsmarkmiðum.

Gildi 3

Geðheilbrigðisþjónusta miðar að því að fólk beri eða (þegar það er í krísu) muni bera ábyrgð á sínu eigin lífi

Það er ekki í verkahring geðheilbrigðissérfræðinga að laga fólk eða stýra því til bata.

Meginhlutverk þeirra er að styðja fólk í að þróa og nota sjálfsstjórnunarhæfni í sínu eigin lífi.

2.5 Þekking á bata

Batamiðað starf felur í sér þekkingu á nokkrum atriðum varðandi bata, þar á meðal:

- Hvað þýðir persónulegur bati?
- Aðgreiningin á milli persónulegs bata og klíníks bata
- Að margt fólk með geðsjúkdóma upplifir sannarlega persónulegan bata
- Að bati getur átt sér stað innan, að hluta til utan eða algjörlega utan við geðheilbrigðisþjónustuna
- Að það eru margar leiðir fyrir geðheilbrigðisþjónustu og starfsfólk til að stuðla að bata
 - Að fordómar geta hamlað bata þannig að
 - orðfæri skiptir máli
 - viðhorf þess efnis að fólk með geðsjúkdóma sé í grundvallaratriðum öðruvísi en annað fólk hamla stuðningi við bata
 - það er gagnlegra að leggja áherslu á hvernig fólk með geðsjúkdóma er líkt öllum öðrum í samfélaginu
 - á sama hátt þarf að bera kennsl á annars konar fordóma sem fólk sem notar geðheilbrigðisþjónustu verður fyrir og bregðast verður við þeim, t.d. kynþáttafordómar, að vera öryrki eða bótaþegi

Batamiðuð afstaða byggist á gagnreyndri þekkingu en ekki er víst að starfsfólk þekki öll gögnin. Margt starfsfólk er kunnugt gögnum frá stórum hópum, eins og stýrðum slembirannsóknnum og kerfisbundnum könnunum. Gögn frá einstaklingum - persónulegar frásagnir af bata - eru stundum ekki eins þekkt. Því er lykilaðferð við að afla sér þekkingar á bata að umgangast eða læra um einstaklinga sem hafa persónulega reynslu af bata. Í þessu felst að hlusta á sögur fólks og lesa frásagnir af bata.

Fjallað verður um þetta í persónulegu bataþjálfuninni sem veitt er tilraunateymunum. Frekari upplýsingar er að finna í *100 leiðir til að stuðla að bata* (rethink.org/100ways).



2.6 Markþjálfun

Markþjálfun er tiltekinn samskiptamáti sem stuðlar að bata^{4:5}. Kostir markþjálfunar eru:

1. Hún gerir ráð fyrir því að einstaklingurinn sé eða verði hæfur til að stjórna sínu eigin lífi. Litið er á hæfni til persónulegrar ábyrgðar sem sjálfsgæða.
2. Áherslan er á að auðvelda framgang bataferlisins frekar en á einstaklinginn. Markþjálfun snýst um hvernig einstaklingurinn getur lifað með geðsjúkdómi en ekki um meðhöndlun geðsjúkdómsins.
3. Hlutverk þjálfarans er að virkja sjálfstjórnunarhæfnina frekar en að laga vandamálið fyrir einstaklinginn. Þetta leiðir til mögnunar á styrkleikum og núverandi stuðningstengslum fremur en á vanköntum.
4. Markþjálfunarsambandið miðast að markmiðum þess einstaklings sem notar þjónustuna, ekki þjálfarans.
5. Báðir aðilar verða að vera virkir svo að sambandið gangi upp.

Markþjálfunarsamtalið hefur áskoranir í för með sér og krefst þess að klínískt starfsfólk í eldlínunni hugleiði hvernig það starfar sem einstaklingar og meðlimir teymis. Markþjálfun er ekki meðferð. Hún snýst um að hjálpa einstaklingnum að beita útsjónarsemi sinni, byggja á styrkleikum og gera breytingar til að ná persónulega mikilsmetnum markmiðum. Markþjálfun er „lifandi“, endurtekið ferli. Gagnlegt er að gera samning við einstaklinginn um væntingar hans til þess hvernig hann myndi vilja vinna, uppbyggingu og framgang markþjálfunarinnar, væntingar starfsmannsins sem mun starfa með honum og „reglur um skuldbindingu“.

Markþjálfunarsamtalið krefst þess að starfsfólk sýni mikla næmni í hlustun, spurningatækni og svörun og að það vinni út frá því viðhorfi að fólk geti komið fram með eigin lausnir og verið persónulega ábyrgt fyrir því að ná tilætluðum markmiðum sínum.

Markþjálfun er samskiptamáti sem mun tryggja að starfsvenjurnar þrjár stuðli að persónulegum bata einstaklings. Fjallað verður um þetta í markþjálfuninni sem veitt er teyminu. Í gegnum þjálfunarferlið verður aðferð „Markþjálfunar til bata“ (sem útlistuð er að neðan) notuð til að hjálpa starfsfólki að beita starfsvenjunum þremur, þ.e. (i) skilningi á gildum og meðferðaróskum, (ii) mati á styrkleikum og (iii) stuðningi við markmiðasækni (SLaM Partners 2010).

REACH© – Aðferð „Markþjálfunar til bata“ og þetta felur í sér fimm stig:

1. Íhuga

Hér er um að ræða virkt ferli þar sem meðlimur teymis vinnur með einstaklingi í því skyni að gera honum kleift að skoða hvernig honum gengur og, eins og hann ræður við sjálfur, taka ábyrgð á aðgerðum og breytingum. Þetta krefst næmrar hlustunarhæfni í gegnum samtalið.

2. Kanna

Þetta gefur tækifæri á að kanna málið/ vandamálið/verkefnið og valkostina. Það krefst öflugra spurninga og hæfni til að viðurkenna framlag einstaklings.

3. Samþykkja niðurstöður

Þetta er mikilvægt til að beina samtalinu í rétta átt og fallast á tilætlaðar niðurstöður. Þessi hluti samtalsins getur kallað á að þú véfengir einstaklinginn til að hjálpa honum að beita útsjónarsemi sinni og til að efla hann svo hann taki meiri ábyrgð á því sem hann langar að ná fram. Þetta getur stundum þurft berorðar eða erfiðar samræður sem krefjast þess að þú gangir hart að viðkomandi og þú gætir þurft að beita hæfni til að veita leyfi og skipta þér af.

4. Skuldbinding til aðgerða

Þessi hluti samtalsins er mikilvægur þar sem hann mun hjálpa einstaklingnum og þér að skilgreina nákvæmlega hvaða aðgerðir þarf að grípa til og hvenær. Markmiðasetning er óaðskiljanlegur hluti af skuldbindingu til aðgerða.

5. Standa reikningsskil

Þetta er lokastig samtalsins og þegar þið náðið samkomulagi um hvernig einstaklingurinn verður gerður ábyrgur getur þú þurft að gefa viðbrögð (SLaM Partners 2010).

2.7 Samstarfsverkefni

Samstarf er lykillinn að batamiðuðu verklagi. Í þessu felst að teymi þróa og gera tilraunir með leiðir til að tengjast sem samstarfsaðilar fólksins sem notar þjónustuna. Markmiðið er að styðja fólk yfir tíma svo það taki meiri ábyrgð á sínu eigin lífi og brjóta niður allar hindranir sem gætu verið í veginum vegna hugsunarháttar um „þau“ og „okkur“.

Hluti af inngripinu er að takast á við samstarfsverkefni til að auka samstarf (t.d. með því að starfsfólk og fólk sem notar þjónustuna geri eða læri eitthvað í sameiningu) eða gera styrkleika og árangur sýnilegri. Teymið skilgreinir verkefnið og á meðal dæma má nefna:

- Gera eitthvað saman sem er samfélaginu til góðs, t.d. varðveislu- eða viðgerðaverkefni
- Setja upp sameiginlega stýrihópa skipaða starfsfólki og notendum þjónustu til að stuðla að batamiðuðum breytingum innan teymisins
- Ryðja brautina fyrir fólk sem notar þjónustuna svo það geti farið frá því að taka þátt í félagslegum hópi í það að stjórna hópnum
- Endurskoðun eða þjálfunarverkefni sem notendur leiða
- Stjórna batahópi sem hjálpað er sameiginlega áfram af starfsmanni og einstaklingi sem notar þjónustuna
- Framkvæma könnun á hæfileikum starfsfólks og fólks sem notar þjónustuna og skipuleggja svo hæfileikasýningu í sameiningu

Teymum sem taka þátt í inngripsþætti REFOCUS-rannsóknarinnar er boðið að falast eftir allt að 500 punda styrk til að greiða fyrir kostnaðinn sem hlýst af því að takast á við samstarfsverkefni (t.d. að leigja vettvang, búnaður, útgjöld). Tillögueyðublaðið fyrir samstarfsverkefni er að finna í viðauka 2.

Eftirtalin viðmið verða notuð til að meta tillögueyðublöð:

1. Er þetta samstarfsverkefni fyrir einstaklinga sem notast við þjónustu?
2. Er það í samræmi við batagildi?
3. Er að minnsta kosti einn einstaklingur sem notar þjónustu og einn starfsmaður í teyminu sem skipuleggur verkefnið?
4. Er kostnaðurinn réttlætunlegur?

2.8 Að auka væntingar fólks sem notar þjónustuna

Einstaklingar sem nota þjónustu geta verið virkir aðilar í mótun á efni klínískra samskipta. Upplýsingablað um rannsóknina (sýnt í viðauka 1) verður sent til allra sem eru í meðferð hjá teyminu. Það útskýrir hvað felst í rannsókninni og hvernig fólk sem notar þjónustuna getur verið virkt í henni. Starfsfólk er einnig hvatt til þess að tala við fólk sem notar þjónustuna um REFOCUS-tilraunina og vinnubrögðin til að auka væntingar fólks sem notar þjónustuna og um leið hvetja það til samstarfs í auknum mæli.

Í þremur næstu köflum er starfsvenjunum lýst. Þessar starfsvenjur eru ekki eitthvað sem starfsmaðurinn þarf að inna af hendi áður en hann getur haldið áfram með sínar raunverulegu starfsskyldur. Þvert á móti er skilningur á gildum, mat á styrkleikum og stuðningur við markmiðasækni starf þess sem vinnur við að stuðla að bata.



3. kafli: Skilningur á gildum og meðferðaróskum

3.1 Skilningur á gildum stuðlar að bata

Geðheilbrigðisstarfsfólk sem stuðlar að bata hagar aðgerðum sínum eftir lífsgildum og meðferðaróskum einstaklingsins sem notar þjónustuna. Aðeins þegar gildum einstaklings er deilt með öðrum og þau notuð til að upplýsa ákvarðanatöku vinnur þjónustan með einstaklingnum (ekki á einstaklingnum). Skilningur á gildum hjálpar því til við að tryggja að áætlun umönnunar sé í eins miklu samræmi við gildi einstaklingsins og mögulegt er. Markmið þessarar starfsvenju er að hægt sé að skrá upplýsingar um gildi og meðferðaróskir í klíniska upplýsingakerfið.

3.2 Það sem felst í inngrípinu

Starfsfólk er beðið um að gera tvennt:

1. Fræðast um gildi og meðferðaróskir hvers einstaklings sem það veitir þjónustu
2. Skrá samþykka samantekt yfir þessi gildi og meðferðaróskir í klíniska upplýsingakerfið

3.3 Skilningur á gildum til upplýsingar fyrir umönnunaráætlunina

Við búum öll yfir gildum, viðhorfum og reynslu sem hefur áhrif á hver við erum. Að fá skilning sem einstaklingur er mikilvægt framlag til bata. Það er mikilvægt að forðast ályktanir um sjálfsvitund einstaklings, sérstaklega hvað varðar fólk sem tilheyrir minnihlutahópum eins og fólk úr samfélögum svartra eða annarra þjóðernisminnihluta eða samkynhneigða, tvíkynhneigða og transfólk. Hvað varðar meðferð er það að ræða um, hlusta á og bregðast við gildum og meðferðaróskum allt framlag til bata.

Skilningur á gildum einstaklings og meðferðaróskum hans er nauðsynlegur ef umönnun á að stuðla að persónulegum bata. Ferlið við að kynnast einstaklingi getur falið í sér umræður um viðkvæma mál, eins og reynslu af kynþátta- og öðrum

fordómum, mismunum og fyrri samskiptum við þjónustuna. Þetta ferli mun taka tíma og fela í sér mörg samtöl þannig að hægt sé að byggja upp traust og ryðja hindrunum úr vegi til að umræða um þessi viðfangsefni geti átt sér stað. Þar sem gildi og meðferðaróskir fólks geta breyst með tímanum getur þetta ekki verið eitt einangrað samtal.

**Hvað felur skilningur á gildum í sér?
Samtalið getur falið í sér:**

- Frekari fræðslu um sögu einstaklingsins - hvaðan kemur einstaklingurinn og hvaða mikilvægu áhrifavaldar hafa mótað persónuleika hans?
- Meiri fræðslu um margslungna sjálfsvitund einstaklingsins - þar sem tekið er tillit til kynþátta, menningar, þjóðaruppruna, kyns, andlegra þátta, kynhneigðar o.s.frv.
- Stuðning við þróun persónulegrar frásagnar einstaklingsins - hvaða sögu segir hann um hvernig hann komst á þennan stað í lífi sínu?
- Skilning á gildum - hvað er einstaklingnum mikilvægt?
- Meðferðaróskir - hvers konar hjálp vill einstaklingurinn fá frá bæði geðheilbrigðisþjónustunni og öðrum?

Hinar almennu meginreglur í öllum samtölum eru:

- Notaðu markþjálfunarhæfni til að stuðla að nýrri þekkingu og skilningi hjá þér og einstaklingnum
- Gefðu þér ekki að neinn ákveðinn þáttur einstaklingsins sé eða sé ekki mikilvægur
- Berðu virðingu fyrir mörkum - einstaklingurinn vill kannski ekki að þú vitir allt um hann
- Vertu opin/n fyrir öllum samtölum - gefðu einstaklingum tækifæri til að ræða ýmislegt, jafnvel þótt um sé að ræða viðkvæmt umræðuefni

Einstaklingar (bæði þeir sem nota þjónustuna sem og starfsfólk) eru ólíkir hvað varðar þær aðferðir sem þeim finnast gagnlegastar. Þremur mögulegum aðferðum er nú lýst: **samtals-**, **frásagnar-** og **sjónræn** aðferð. Nota má samsetningu



aðferðanna þriggja eða aðrar aðferðir sem henta fyrir einstaklinginn. Hvaða aðferð sem er valin er mikilvægt að útskýra hvers vegna þú spyrjir þessara spurninga eða hvers vegna þessar samræður eiga sér stað. Það er einnig mikilvægt til að hvetja fólk á virkan hátt til að leggja áherslu á það sem það vill að þú vitir og metur sérstaklega mikils frekar en að því finnist það þurfa að segja þér allt. Samþykkt samantekt er svo skráð í hlutann um gildi og meðferðaróskir í klíniska upplýsingakerfinu. Dæmi um útfylltan lið um gildi og meðferðaróskir er sýnt í viðauka 8.

1. Samtalsaðferð

Fyrir sumt fólk getur opið samtali við starfsmanninn verið hin ákjósanlega nálgun. Við höfum þróað viðtalsleiðbeiningar til að hjálpa til við þetta - viðtalið um gildi og meðferðaróskir (Values and Treatment Preferences eða VTP) sem er að finna í viðauka 3. Spurningunum í VTP hefur verið breytt frá öðrum heimildum^{6,7} og eru viðmiðin fyrir samtöl sem snúast um svið sem hafa verið skilgreind sem mikilvæg fyrir fólk í bataferli. VTP - líkt og batamiðuð umönnunaráætlun - hefst með persónulegum gildum og svo eru meðferðaróskir íhugaðar. Það hefur að geyma mögulegar spurningar sem nota má í samtali.

Ætlunin er að vinna sig í gegnum viðfangsefnin sem talað er um í viðtalsleiðbeiningunum með tímanum þó ekki endilega í sömu röð.

Ein gagnleg aðferð við að byrja þessi samtöl er með kurteislegri forvitni: „Ég vil vinna með þér á þann hátt sem hæfir því hver þú ert og gildum þínum í lífinu þannig að ég hef áhuga á því að vita meira um allt það sem þú vilt deila með mér.“

2. Frásagnaraðferð

Önnur aðferðin við að skilja gildi er að styðja einstaklinginn í að skrifa niður sögu sína og deila henni svo með starfsmanninum. Þar sem það getur þurft að þróa frásagnir að öllu leyti eða hluta til utan funda er mikilvægt að það sé skýrt að ekki þurfi að deila öllum hlutum hennar með starfsmanninum. Einstaklingurinn gæti viljað skrifa einhverja hluta einungis niður fyrir sjálfan sig eða til að deila þeim með fjölskyldu eða vinum.

Ein aðferð til að byrja er að gefa einstaklingnum autt eintak af VTP-viðtalsleiðbeiningunum sem sniðmát. Einnig getur verið gagnlegt að leggja til eftirfarandi spurningar eða þemu:

- Líf þitt hingað til, þar á meðal mikilvægir jákvæðir og neikvæðir atburðir í lífinu
- Hvað er þér mikilvægt? Hvað í lífi þínu metur þú mikils?
- Hvernig myndirðu lýsa sjálfum/sjálfri þér fyrir annarri manneskju? Bakgrunnur þinn, gildi þín, viðhorf og reynsla svo eitthvað sé nefnt
- Hvernig hefur andleg heilsa þín mótað líf þitt?
- Hvað gefur lífi þínu tilgang?
- Hvað hefur hjálpað þér eða myndi hjálpa þér í leið þinni að bata?
- Hvað hefur haft neikvæð áhrif á velferð þína og leið þína að bata?
- Hvernig myndir þú lýsa reynslu þinni af andlegri heilsu, hvað hefur þú lært af reynslunni?
- Ég veit að fólk ber virðingu fyrir mér þegar...

Á vefsíðu Scottish Recovery Network er svæði fyrir fólk sem hefur áhuga á að skrifa frásagnir (www.scottishrecovery.net). Á vefsvæðinu er að finna fjölda frásagna sem og ráðleggingar fyrir skriftir. Önnur tilföng eru útlustuð í viðauka 4.

3. Sjónræn aðferð

Þriðja aðferðin við að skilja gildi er að styðja einstaklinginn í að búa til lífskort. Þau byggjast á hugkortsáðferðum og hafa verið þróuð sem einstaklingsmiðuð skipulagsverkfæri og eru ein leið til að komast að gildum og meðferðaróskum einstaklings. Þau má gera í samvinnu við einstaklinginn og hægt er að nota þau með ýmisa konar ólíkum miðlum, þar á meðal með ljósmyndum, teikningum og orðum. Þau geta einnig tekið á sig ýmsar myndir, þar á meðal þær sem lagðar eru til að neðan. Sumu fólki finnst gagnlegt að byrja með því að hafa sniðmát. Sniðmát fyrir lífskort er að finna á vefsíðum sem útlistaðar eru í viðauka 4.

Á meðal algengra lífskorta (breytt annars staðar frá⁸⁾) eru kortin Tengsl, Bakgrunnur, Hver er ég?, Óskir, Valkostir eða Virðing. Hægt er að sameina sum þessara korta, þau öll í eitt eða þá að áherslan getur verið á einu svæði eða korti í einu.

Tengslakort

Hægt er að skipta tengslakortinu í hluta, eins og fjölskylda, vinir, samfélag og geðheilbrigðisstarfsfólk eða veitendur. Fólk getur sett myndir eða orð einstaklinga sem eru mikilvægir eða nánir því á kortið.

Bakgrunnskort

Þetta kort leggur áherslu á hvernig líf einstaklingsins hefur verið. Mörgum finnst gagnlegt að nota tímalínu sem nær vanalega frá fæðingu til dagsins í dag og skrá atburði og reynslu sem það telur hafa skipt máli. Tímalínan getur falið í sér jákvæða reynslu og afrek sem og tíma áfalla, skaða og sorgar.

Hver er ég? Kort

Þetta kort má nota til að komast að sviðum sjálfsvitundar einstaklings sem eru mikilvæg honum og meðferð hans. Það getur verið að einstaklingar óski þess að hafa með liði fyrir þjóðaruppruna, kyn, menningu, andleg hugðarefni o.s.frv. sem og önnur svið sem eru þeim mikilvæg. VTP-viðtalsleiðbeiningarnar geta verið sumum gagnlegt verkfæri til að hjálpa til við að skilgreina mikilvæg innifalin svið.

Óskakort

Þetta kort lýsir persónulegum óskum einstaklingsins, áhugamálum og hæfileikum. Það getur tengst mörgum af hinum kortunum, sérstaklega kortunum Bakgrunnur og Hver er ég? Hvetja ætti fólk til þess að setja inn það sem því líkar ásamt því sem því mismiklar. Þrátt fyrir að það geti tengst geðheilbrigðisþjónustu þarf það ekki endilega að vera svo.

Valkostakort

Ein leið til að teikna Valkostakortið er að skipta blaðsíðu í tvennt þar sem annar helmingurinn sýnir þær ákvarðanir sem einstaklingurinn tekur í lífinu og hinn helmingurinn sýnir ákvarðanir sem annað fólk tekur. Einnig má nota þetta kort til að sýna svið sem einstaklingurinn myndi vilja hafa meiri stjórn yfir í sínu lífi og þær hindranir sem hann stendur frammi fyrir við að ná þessari stjórn eða endurheimta hana.

Virðingarkort

Ein spurning sem getur verið á þessu korti er: „Mér finnst virðing borin fyrir mér þegar...“ Það má einnig nota til að beina athyglinni að þeim skiptum sem einstaklingnum finnst eða finnst ekki virðing hafa verið borin fyrir honum og til að varpa ljósi á það sem hann ber virðingu fyrir og metur mikils við sjálfan sig og aðra. Sumir kjósa jafnvel að hafa hindranir fyrir virðingu á kortunum sínum.

4. kafli: Mat á styrkleikum

4.1 Mat á styrkleikum stuðlar að bata

Heilbrigði er meira en bara fjarvera sjúkdóma því felur stuðningur við bata meira í sér en einungis meðhöndlun geðsjúkdóma. Hann felur í sér skilgreiningu og mögnun á styrkleikum einstaklings.

Hvað er styrkleiki? Hugtakið merkir innri og ytri tilföng sem eru tiltæk einstaklingnum. Innri **tilföng** eru eitthvað jákvætt við einstaklinginn eins og mannkostir, eiginleikar, hæfileikar, þekking, hæfni, áhugamál og metnaður. Á meðal styrkleika getur verið öll sú hæfni eða þekking sem aflað er með formlegri menntun, þjálfun eða starfsreynslu sem og persónulegir styrkleikar eins og von, eflingartilfinning, bjartsýni, samkennd, að vera góður hlustandi, búa yfir listrænum hæfileikum, hafa áhuga á náttúru, jákvæð menningarleg sjálfsvitund, vera í góðu líkamlega ástandi, hafa komist í gegnum erfiða tíma, búa yfir aðferðum sem áður hafa gagnast manni eða hafa upplifað hamingjuríkt líf. **Ytri tilföng** eru allt það sem hjálpar eða gæti hjálpað einstaklingnum *í hans lífi* og fela í sér mikilsvirtar fyrirmyndir, fjölskyldu sem stendur á bak við hann, að hafa næga peninga, hafa góð sambönd á viðkomandi svæði, eiga vin, geta farið eitthvað þegar krísa skellur á, eiga gott samband við nágranna, sinna sjálfboðavinnu eða launaðri vinnu, búa á mannsæmandi stað og þátttaka í sameiginlegu starfi (t.d. að syngja í kór). Ytri tilföng geta einnig falið í sér **þjónustutilföng** sem eru leiðir sem geðheilbrigðisþjónusta og önnur þjónusta geta hjálpað einstaklingnum, annaðhvort með því að starfa með fólki (t.d. að gefa einstaklingnum von) eða með því sem felst í umönnun (t.d. að veita áhrifaríka meðferð).

Takmark styrkleikamats er að þróa heildrænan skilning á einstaklingnum. Þegar tekið er á vandamálum eins og einkennum með þjónustutilföngum, t.d. lyfjagjöf, hugrænni atferlismeðferð o.s.frv., getur það stutt við bataferli margra. Hins vegar sýna mörg gögn (t.d. rannsóknir á lífshamingju og andlegum auð, jákvæð sálfræði, samstilling batafrásagna, stýrðar slembirannsóknir á neytendastjórnaðri þjónustu) að stuðningur við það

að einstaklingurinn lifi lífinu eins vel og mögulegt er feli meira í sér en bara að meðhöndla sjúkdóm. Hann felur einnig í sér - og fyrir suma að stærstum hluta - stuðning við þroska einstaklingsins og þróun.

4.2 Það sem felst í inngrípinu

Starfsfólk er beðið um að gera tvennt:

- Fræðast um styrkleika einstaklingsins sem þeir veita þjónustu
- Skrá samþykktu samantekt þessara styrkleika í klíníska upplýsingakerfið

4.3 Framkvæmd styrkleikamats

Gott mat (fengið annars staðar frá⁹) er:

- **Tæmandi** – hvert svið lífsins hefur að geyma miklar og ítarlegar upplýsingar
- **Einstaklingsbundið og sértækt** – gefur skýra mynd af því hver einstaklingurinn er
- **Endurspeglar heildarsjálfsvitund** einstaklingsins, þar á meðal menningu, andleg hugðarefni, kynhneigð og kyn þar sem við á
- **Samstarfsmiðað** – skýr merki eru um framlag einstaklingsins, þar á meðal persónulegar athugasemdir, upplýsingar sem skrifaðar eru af einstaklingnum og með hans eigin orðum
- **Hefur að geyma ytri tilföng** – frekar en bara innri tilföng eða þjónustutilföng á hverju sviði, þ.e. íhugar einstaklinginn í hans lífi, ekki í einangrun
- Fangar **hæfni, hæfileika, afrek og getu einstaklingsins** – það sem hann veit um, þykir vænt um og hefur ástríðu fyrir á hverju sviði lífsins
- **Uppfært** – skýrt hvenær það var síðast uppfært og nægilega nýlegt til að vera nothæft

Styrkleikamat felur í sér (fengið annars staðar frá¹⁰):

- Að hlusta á skilning einstaklingsins á staðreyndunum
- Að trúá einstaklingnum
- Að komast að því hvað einstaklingurinn vill
- Mat á mismunandi víddum styrkleika einstaklings
- Að nota matið til að uppgötva sérstöðu
- Að nota orðalag sem einstaklingurinn skilur
- Að gera mat að sameiginlegri aðgerð starfsmannsins og einstaklingsins sem notar þjónustuna
- Að komast að gagnkvæmu samþykki um matið
- Að forðast sök og ásökun
- Að forðast að hugsa um orsök og afleiðingu
- Að meta, ekki greina

Meta má styrkleika einstaklings á fjölmarga vegu. Þjálfun verður veitt fyrir eina tiltekna aðferð - Styrkleikavinnublaðið - en einnig má notast við aðrar aðferðir.

Styrkleikavinnublaðið er verkfæri sem á að hjálpa starfsfólki að skilgreina og nota styrkleika, tilföng, hæfileika og getu einstaklingsins (sýnt í viðauka 5). Verkfærið nær til sex sviða lífsins: daglegra lífsskilyrða, fjárhags, atvinnu, félagslegs stuðnings, heilsu og andlegra/menningarlegra hugðarefna. Gátlisti styrkleikavinnublaðsins er viðbót sem hefur að geyma dæmi um spurningar og stikkorð fyrir hvert svið (er að finna í viðauka 6). Til að hjálpa þér við að meta styrkleika er viðbótaræfingu fyrir starfsfólk að finna í viðauka 7.

Samþykkt samantektin er skráð í liðnum „Styrkleikar í klínískra upplýsingakerfinu“. Dæmi um útfylltan lið fyrir styrkleika er að finna í viðauka 8.



5. kafli: Stuðningur við markmiðasækni

5.1 Stuðningur við markmiðasækni stuðlar að bata

Stutt er við bata á tvo vegu þegar einstaklingar vinna að markmiðum sínum. Í fyrsta lagi, og það sem augljósara er, er það jákvæð reynsla að ná persónulega mikilsmetnum markmiðum. Í öðru lagi, og það sem er jafnvel enn mikilvægara, hefur markmiðasækni ferlið í för með sér margs konar ávinning:

- Von eykst með reynslunni af því að reyna að bæta lífsskilyrði
- Atbeini eykst með fræðslu um hvernig framgangur næst í átt að markmiðum
- Þolgæði eykst með því að yfirstíga hin óhjálpsæmilegu bakslög
- Efling eykst með fræðslu um hvernig eigi að vera „við stjórnvölinn“ í sínu eigin lífi

5.2 Það sem felst í inngripinu

Starfsfólk er beðið um að gera þrennt:

- Fræðast um persónulega mikilsmetin markmið þeirra einstaklinga sem það veitir stuðning
- Vinna í samstarfi við einstaklinginn til stuðnings þessum markmiðum
- Skrá samþykktu samantekt yfir þessi markmið og umönnunaráætlun þar að lútandi í klíniska upplýsingakerfið

5.3 Meginreglur markmiðasækni

Geðheilbrigðisstarfsfólk hefur umtalsverða reynslu í umönnunaráætlun og þessi hæfni er notuð til stuðnings markmiðasækni. Sex meginreglur tilgreina möguleg frávík frá hefðbundnum aðferðum við umönnunaráætlun:

1. Markmiðasækni er studd með markþjálfun

Markþjálfun er gagnleg leið þar sem forðast er að taka ákvarðanir fyrir einstaklinginn. Í GROW-líkaninu¹¹ er að finna gagnlegan ramma sem hvetur þjálfarann til að leitast eftir skýrum niðurstöðum og gefur honum upplýsingar um þau skref sem þarf að taka til að breyting eigi sér stað.

Goal - Markmið fyrir markþjálfunarsamskipti - hvar vil ég vera? Hvað vil ég að gerist? Byrjaðu með framtíðarsýn á hvernig hlutirnir verða þegar takmarkinu hefur verið náð og vertu svo nákvæmari.

Reality - Raunveruleiki - hver er staðan núna? Spyrðu nákvæmra spurninga um hvern, hvað, hvar, hversu mikið.

Options - Valkostir - hvað er mögulegt? – hvaða valkostir eru í boði til að nálgast markmiðin?

Wrap-up - Samantekt – Fáðu fram skuldbindingu, skýrleika og stuðning og gerðu samantekt með því að fá samþykki um næstu skref og hvernig þau eigi að vera í framhaldinu.

2. Markmið einstaklingsins eru aðaláhersla aðgerðaáætlunar

Sumar áætlanir geta tekið á markmiðum sem þörf er á af öðrum ástæðum (t.d. til að taka á áhættu eða barnaverndarmálum) en áherslan ætti að vera á samþættingu þessara aðgerða meðan stutt er við við persónulega mikilsmetin markmið.

3. Jákvæð markmið eru framkvæmanlegri og varanlegri en neikvæð markmið

Jákvætt markmið felur í sér jákvæða breytingu í átt til betra lífs en neikvætt markmið felur í sér að forðast að eitthvað neikvætt gerist. Þetta endurspeglast að hluta til í því hvernig talað er um markmið: „Ég vil draga úr lyfjagjöfni.“ (Neikvætt markmið.) Eða:

„Ég myndi vilja nota aðrar aðferðir en lyfjagjöf til að hafa stjórn á sjúkdómnum.“ (Jákvætt markmið.) „Ég vil léttast.“ Eða: „Ég vil dansa aftur.“ Þetta snýst líka um hvernig markmiðið er þróað - það að hafa framtíðarsýn um betra líf styður betur við vongóða markmiðasækni en það að einblína á að reyna að koma í veg fyrir slæma atburði.

4. Markmiðasækni byggist á gildum og meðferðaróskum einstaklingsins

Margar aðferðir eru til að vinna sig í átt að markmiðum. Áformin ættu að endurspeglu gildi einstaklingsins skýrt - hvernig hann starfar. Til dæmis er það mjög mismunandi eftir einstaklingum hversu hraðar framfarir eru, hvert stig og tegund stuðnings þess frá öðrum er og það hversu mikinn þátt heilbrigðisstarfsfólk þarf að taka í ferlinu. Einkum getur það verið að starfsmaðurinn og einstaklingurinn sem notar þjónustuna þróa með sér markmiðaskref sem krefjast einskis af heilbrigðisstarfsfólki.

5. Markmiðasækni byggist á styrkleikum

Það er öflug nálgun að því að stuðla að bata að byggja á fyrirliggjandi innri og ytri tilföngum. Hún sendir þau skilaboð að einstaklingurinn sé ekki ófullnægjandi á einhvern hátt og hann þurfi að lagfæra heldur frekar að hann búi yfir getu til sjálfsbjargar með tímanum. Styrkleikar einstaklingsins ættu að vera sýnilegir í umönnunaráætluninni sem tilfang sem á að nota og magna. Til dæmis gæti markmið sem er byggt á styrkleika einstaklings sem stundar háskólanám verið: „Ég myndi vilja halda áfram að byggja upp sjálfstraust mitt með því að kynnast nýju fólki í háskólanum.“

6. Aðgerðir ættu að miða að því að styðja einstaklinginn í því að bjarga sér sjálfur eins mikið og mögulegt er

Umönnunaráætlanir geta falið í sér:

- **Sjálfstæðar aðgerðir** – einstaklingurinn bjargar sér sjálfur
- **Sameiginlegar aðgerðir** – gera eitt og annað með öðru fólki, sérstaklega fjölskyldu eða vinum eða í samfélagskerfum, að meðtöldum aðgerðum með heilbrigðisstarfsmanninum
- **Óvirkar aðgerðir** – starfsfólk gerir eitthvað fyrir einstaklinginn

Óvirkar aðgerðir starfsfólks geta óviljandi hamlað þróun sjálfsbjargarhæfni. Verk starfsmannsins er að

stuðla að því einstaklingurinn öðlist með tímanum hæfnina til að bjarga sér, annaðhvort sjálfur eða með stuðningi frá öðrum.

Að ná árangri, annaðhvort með sameiginlegum eða óháðum aðgerðum, leiðir af sér von, sjálftraust og þolgæði. Að sjálfsgöðu er oft þörf á aðgerðum starfsmanna en því meira sem þeir geta stuðlað að sjálfstæðum eða sameiginlegum aðgerðum því betra.

5.4 Ferlið við að styðja við markmiðasækni

Eins og í hefðbundnum ferlum umönnunaráætlunar felur þetta í sér þau skref að skilgreina markmið, áætla aðgerðir og svo að innleiða áætlunina.

Skilgreining markmiða

Sumir eiga auðvelt með að skilgreina sín eigin persónulegu markmið. Fyrir aðra reynist erfiðara að skilgreina mikilsmetin markmið. Sumir þekkja ekki hugmyndina um að hafa markmið eða finnst þeir ekki vera færir um að setja sér markmið. Fólk sem notar geðheilbrigðisþjónustu finnst jafnvel að það geti ekki náð neinum markmiðum, til dæmis vegna vonleysis, mismununar sem þeir hafa orðið fyrir og tileinkað sér eða jafnvel lítilla væntinga til geðheilbrigðisþjónustu í fortíðinni.

Sé fólk beðið um að skilgreina markmið getur það vakið upp umræðu um stjórn í lífinu og minnt viðkomandi einstakling á það þegar honum finnst honum hafa mistekist. Þegar einstaklingi er hjálpað að skilgreina markmið þarf að sýna nærgætni og það getur þýtt margar setur og þróun á traustum tengslum. Tengslin eru því í aðalhlutverki til að fólk geti fundist það geta tjáð sig um það sem er oft mjög persónulegir draumar og framtíðarvonir.

Hægt er að hefja þetta samtal á:

- Hvað myndi gera líf þitt betra?
- Ef þú hugsar um þá styrkleika sem þú hefur skilgreint, er eitthvað sem þú myndir viljir byggja á?
- Hvernig myndi þér finnast að prófa eitthvað nýtt? Hvað gæti það verið?
- Er eitthvað sem þú hefur alltaf viljað prófa eða gera en hefur aldrei haft tækifæri til? Gæti rétti tíminn verið núna?



Áætlun aðgerða

Þegar eitt eða fleiri markmið hafa verið skilgreind er næsta skrefið að vinna saman sem samstarfsaðilar að því að skilgreina skrefin í átt að þessum markmiðum. Þetta felur í sér:

- Að einstaklingurinn sjálfur forgangsraði þeim markmiðum sem leggjja skal áherslu á
- Að hann skilgreini styrkleika sína sem tengjast markmiðinu/markmiðunum
- Að hann skilgreini hvernig gildi hans og meðferðaróskir munu hafa áhrif á aðgerðaáætlunina
- Að brjóta markmið niður í varfærin og viðráðanleg skref, tilgreina hver eigi að gera hvað og hvenær, annaðhvort óformlega eða með SMART-aðferðinni (Sértæk, Mælanleg, Aðgengileg, Raunhæf, Tímasett).
- Að styðja einstaklinginn í að ráðast í sjálfstæðar eða sameiginlegar aðgerðir fremur en að sætta sig við óvirkar aðgerðir

Umönnunaráætlunin sem verður til mun:

- a) Leggja áherslu á persónulega mikilsmetin markmið
- b) Endurspegla gildi og meðferðaróskir einstaklingsins
- c) Byggja á styrkleikum einstaklingsins
- d) Fela í sér sjálfstæðar og sameiginlegar aðgerðir frekar en óvirkar aðgerðir

Þessi umönnunaráætlun er svo skráð í klíniska upplýsingakerfið og innleidd. Dæmi um skráningu persónulega mikilsmetinna markmiða í klíniska upplýsingakerfið má sjá í viðauka 8.

6. kafli: Innleiðing í REFOCUS-tilrauninni

6.1 Samantekt á innleiðingaraðferðum

Innleiðingin getur farið fram á marga vegu. Í REFOCUS-tilrauninni eru sex aðferðir notaðar til að innleiða inngripið. Þær eru:

1. Upplýsingamiðlun
2. Persónuleg bataþjálfun
3. Markþjálfun og þjálfun í starfsvenjum
4. Hugleiðingahópar teymisstjóra/leiðtoga
5. Tímar með hugleiðingum teymis
6. Hugleiðingar um handleiðslu

Við munum nú lýsa þessum innleiðingaraðferðum, þ.e. hvað þær fela í sér og hvenær í 18 mánaða tilrauninni skuli í þær ráðist.

Mánuður	Innleiðingaraðferð 1: Upplýsingamiðlun
	Tækifæri munu skapast fyrir fólk sem notar þjónustuna og starfsfólk til að tengjast hvert öðru sem samstarfsaðilar þar sem báðir aðilar koma með sérfræðipækkingu inn í sambandið. Fyrir suma verður þessi breyting yfir í það að vinna saman eitthvað alveg nýtt og því þarf að styðja fólk í að þróa þessi nýju tengsl. Þessi aðferð samanstendur af:
1	Upplýsingatímum teymis: Upplýsingatími mun fara fram með öllum meðlimum teymisins. Tveir þjálfarar leiða tímann, annar talar frá faglegu sjónarmiði og hinn frá reynslusjónarmiði til notanda þjónustu/umönnunaraðila. Í tímanum verða gefnar upplýsingar um REFOCUS-tilraunina.
1	Upplýsingatími fyrir notanda þjónustu og umönnunaraðila: Upplýsingatími fyrir fólk sem notar þjónustuna og umönnunaraðila hans mun fara fram. Fólk sem notar þjónustuna er einnig velkomið að bjóða meðlimum starfslíðs að mæta. Þar fást upplýsingar um bata og REFOCUS-tilraunina.
1	Teymistjórar munu sjá til þess að hver einstaklingur sem notar þjónustuna fái eintak af REFOCUS-upplýsingablaðinu sem sjá má í viðauka 1.

Mánuður	Innleiðingaraðferð 2: Persónuleg bataþjálfun
1-2, 5	<p>Persónuleg bataþjálfun verður veitt öllu teyminu. Fjallað verður um grunnþekkingu og tækifæri fyrir teymið til að íhuga persónuleg og fagleg markmið og leiðir til að tengjast fólki sem notar þjónustuna.</p> <p>Tveir þjálfarar frá Rethink munu leiða persónulegu bataþjálfunina en a.m.k. annar þeirra byggir á eigin reynslu af geðsjúkdómum. Það verður notast við samsetningu þjálfunaraðferða, þ.á m. að tileinka sér nýja þekkingu og hæfni í bata með kennslu augliti til auglitis, sjálfstæðri einstaklingskennslu, hópumræðum, hlutverkaleik og verklegu námi. Þjálfunin verður veitt inngrípsteymum á þremur hálfis dags námskeiðum með 2-4 vikna og þriggja mánaða millibili við upphaf inngrípsins.</p> <p>Allt teymið hlýtur þrjú hálfis dags þjálfunarnámskeið. Námsmarkmiðin eru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Að skilja hvað er átt við með persónulegum bata, þ.á m. skilgreining hans, REFOCUS-hugtakagrunnurinn, batastig, hvað bati merkir í raun, bataverklagsgrunnurinn og raungögn varðandi batatíðni • Að skoða mögulega spennu á milli áhættustjórnunar og bata • Að koma á sameiginlegum skilningi teymis á persónulegum bata, með hlustun á frásagnir af bata og iðkun á staðnum (með því að hugleiða merkingu fyrir teymið) • Að hugsa um það hlutverk sem starfsfólk gegnir í að stuðla að bata og þróa batamiðuð tengsl • Að skilgreina styrkleika og núverandi gott verklag sem stuðlar að bata, hæfni og þekkingu innan teymisins • Að auka sjálfskennd starfsfólk um áhrif eigin persónulegra og faglegra gilda, viðhorfa, starfsvenja, vana og marka • Að skilgreina samsvörun á milli þess hvernig starfsfólk stuðlar að eigin velferð og hvernig styðja má við velferð fólks sem notar þjónustuna • Að hugleiða þýðingu batamiðaðrar nálgunar á viðhorf teymis og starfsvenjur, þ.á m. tilvísunar- og matsferla, umönnunaráætlun og aðferðir við útskrift • Að auka notkun batamiðaðs orðfæris innan teymisins með því að beina sjónum að því um hvað er talað og hvernig • Að auka þekkingu, hæfni og hvatningu til þess að vinna á batamiðaðan hátt og til að meta fjölbreytni og mismun á virkan hátt. • Að gera áætlun fyrir samstarfsverkefni starfsfólks og fólks sem notar þjónustuna <p>Hvert þjálfunarnámskeið mun fela í sér efni til lestrar eða til áhorfs fyrir námskeiðið.</p> <p>Þjálfunin er hugsuð fyrir alla meðlimi teymisins og er ætluð öllu þverfaglega teyminu.</p>

Mánuður	Innleiðingaraðferð 3: Markþjálfun í bata og þjálfun í starfsvenjum
	<p>Einn þjálfari frá 'SLaM Partners', sem er ráðgjafar- og markþjálfunarþjónusta fyrir South London and Maudsley NHS Foundation Trust, mun sjá um þjálfun í markþjálfunarhæfni til bata. Allir þjálfarar sem halda þjálfun í markþjálfunarhæfni til bata eru þjálfaðir og hæfir í markþjálfunaraðferðum. Markþjálfunin verður veitt teymum og felur í sér að klæðskerasauma núverandi þjálfunarnámskeið í markþjálfun þannig að hún nái til þeirra þrenns konar starfsvenja sem útlistaðar eru í þessari handbók, þ.e.a.s. (i) skilnings á gildum og meðferðaróskum, (ii) mats á styrkleikum og (iii) stuðnings við markmiðasækni.</p> <p>Þjálfunin í markþjálfunarhæfni til bata verður veitt inngripsteymum á námskeiðum sem standa í einn heilan dag og tvo hálfra daga með eins mánaðar millibili við upphaf inngripsins.</p> <p>Áætlunin er sem hér segir:</p>
1	<p>1. tími: Upplýsingar og æfing í hæfni í markþjálfun</p> <p>Eins dags þjálfunarnámskeið þar sem þróuð verður hæfni í markþjálfun sem samskiptamáti sem notaður er við þessar þrenns konar starfsvenjur.</p>
2	<p>Hálfs dags eftirfylgni til endurskoðunar á árangri, til að veita frekari hæfnipþjálfun og fjalla um áskoranir.</p>
3	<p>Hálfs dags eftirfylgni til endurskoðunar á árangri, til að veita frekari hæfnipþjálfun og fjalla um áskoranir.</p> <p>Eftirfylgnistuðningur í gegnum síma frá ráðgjafar- og markþjálfunarþjónustunni mun bjóðast inngripsteymunum.</p>

Mánuður	Innleiðingaraðferð 4: Hugleiðingahópar teymisstjóra/leiðtoga
	<p>Hugleiðingahóparnir munu veita teymisstjórum/leiðtogum stuðning þar sem þeir freista þess að koma á menningu þar sem hægt er að innleiða inngripið og á sama tíma uppfylla aðrar kröfur sem gerðar eru til teymisins. Þessi áætlun felur í sér sex einnar klukkustundar hópa. Hópurinn mun verða skipaður teymisstjórum og leiðtogum frá nokkrum inngripsteymum. Tveir þjálfarar skipuleggja og leiða fundina (annar talar frá faglegu sjónarmiði og hinn frá reynslusjónarmiði). Markmið hópsins er að hjálpa teymisstjórum og leiðtogum til að leiða innleiðingu með því að íhuga og læra af öðrum og með því að styðja hver við annan. Þetta mun fela í sér miðlun á góðu verklagi, stuðning við notkun markþjálfunar sem samskiptamáta innan teymisins og ryðja hindrunum úr vegi til innleiðingar á starfsvenjunum. Hóparnir verða svo samansettir:</p>
1	Hópur 1: Skilgreina væntanlega tálma og virkjara, ákveða dagsetningar fyrir þá fundi sem
3	eftir eru
6	Hópur 2: Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
9	Hópur 3: Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
12	Hópur 4: Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
15	Hópur 5: Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
	Hópur 6: Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.

Mánuður	Innleiðingaraðferð 5: Tímar með hugleiðingum teymis
	Einnar klukkustundar hugleiðingatími fyrir teymið mun fara fram á tveggja mánaða fresti. Hópurinn mun fara yfir framgang í innleiðingu inngrípsins, virkjara og áskoranir í framgangi þjónustu, íhugun um sögur af bata fólks og aðgerðir sem þörf er á til að frekari árangur náist. Sumum fundum verður stjórnað og þeim hjálpað áfram af tveimur þjálfurum (annar sem talar frá faglegu sjónarmiði og hinn frá eigin reynslusjónarmiði) og sumum stjórnar teymið sjálft þar sem tímarnir breytast úr því að vera hjálpað áfram í það að vera undir sjálfsstjórn.
2	(Hjálpað áfram) Skilgreina væntanlega tálma og virkjara, ákveða dagsetningar fyrir þá fundi sem eftir eru.
4	(Hjálpað áfram) Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
6	(Undir sjálfsstjórn) Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
8	(Undir sjálfsstjórn) Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
10	(Hjálpað áfram) Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
12	(Undir sjálfsstjórn) Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
14	(Undir sjálfsstjórn) Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
16	(Undir sjálfsstjórn) Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.
18	(Undir sjálfsstjórn) Fara yfir framvindu, miðla reynslu, leysa vandamál.

Mánuður	Innleiðingaraðferð 6: Hugleiðingar um handleiðslu
2-18	Handleiðsla verður notuð sem tækifæri til að kalla fram persónulega íhugun um vinnulag og framgang í átt að þróun á batamiðuðu vinnulagi. Þessi aðferð felur í sér notkun á eyðublaðinu fyrir hugleiðingar um handleiðslu (má finna í viðauka 9) í hverjum handleiðslutíma fyrir sig. Það má nota annaðhvort til persónulegrar íhugunar eða - þar sem hægt er - fyrir umræðu á handleiðslufundinum.

6.2 Uppsetning tímatöflu

Mynd 2 sýnir hvernig inngripið verður innleitt yfir 18 mánaða tímabil.

Innleiðingaraðferð	Tímarammi - Mánuðir																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Upplýsingamiðlun	■																	
2. Persónuleg batapjálfun	■	■			■													
3. Markþjálfun og þjálfun í starfsvenjum	■	■	■															
4. Hugleiðingahópar teymisstjóra	■		■			■			■			■			■			
5. Tímar með hugleiðingum teymis		■		■		■				■		■		■		■		
6. Hugleiðingar um handleiðslu		■		■		■				■		■		■		■		

Mynd 2: Tímatafla fyrir innleiðingu

■ Veitt teyminu

■ Meðlimir teymisins skipuleggja sjálfir

Viðaukar

Viðauki 1: REFOCUS-upplýsingablað

Upplýsingar um REFOCUS-rannsóknina fyrir einstaklinga sem nota þjónustu

Bati

Þú hefur kannski heyrt af breytingum innan geðheilbrigðisþjónustu sem miða að því að styðja við persónulegan bata fólks.

Bati þýðir¹:

„Mjög persónulegt og einstakt ferli breytinga á viðhorfum, gildum, tilfinningum, markmiðum, hæfni og hlutverkum einstaklings. Hann er leið til ánægjulegs, vongóðs og gefandi lífs, jafnvel innan þeirra takmarkana sem sjúkdómurinn setur.“

Með öðrum orðum merkir bati að lifa eins góðu lífi og hægt er.

REFOCUS-rannsóknin

Teymi þitt er þátttakandi í rannsókn sem miðar að því að bæta úr því hvernig það stuðlar að bata þínum. Teymið hlýtur allt þjálfun í að vinna með þér, til að skilja eitt og annað sem varðar þig betur:

- Gildi **þín** – það sem þú myndir vilja að við vissum um þig þannig að við gætum virt þessi gildi í okkar starfi með þér
- Meðferðaróskir **þínar** – hvernig þú myndir vilja að við veittum meðferð eða umönnun
- Styrkleika **þína** – svo við skiljum í hverju þú ert góð/ur og hvers konar stuðning þú hefur í lífinu eða vildir hafa
- Markmið **þín** – hvað það er sem skiptir þig máli þannig að við getum unnið saman að þeim markmiðum sem skipta þig máli.

Allt eru þetta mikilvægar leiðir svo að við getum stutt betur við bata þinn.

Hvað getur þú gert?

1. Vinsamlegast hugsaðu um hvað væri gagnlegt fyrir okkur að vita um gildi þín, meðferðaróskir, styrkleika og markmið
2. Ef þú vilt, skrifaðu þá vinsamlegast eitthvað niður til að sýna starfsmanninum þegar þið hittist - því meira sem kemur frá þér, því betra!
3. Sért þú ekki spurð/ur um þessi mikilvægu svið þá vinsamlegast minntu okkur á það - við erum að reyna nýjar aðferðir og þú getur hjálpað okkur!
4. Þegar við áformum aðgerðir með þér (á umönnunarátætlunarfundi eða fundum (Care Programme Approach eða CPA)) viljum við ganga úr skugga um að áætlanirnar byggist á því sem þú vilt - svo vinsamlegast láttu okkur vita ef við höfum misskilið markmið þín eða erum ekki að vinna með þér eins og best verður á kosið.

1. Anthony WA (1993) Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health system in the 1990s, Innovations and Research, 2, 17-24.

Viðauki 2: Tillögueyðublað samstarfsverkefnis

TILLÖGUEYÐUBLAÐ SAMSTARFSVERKEFNIS

Verkefnisheiti:	
Verkefnislýsing Vinsamlegast útskýrðu hvað þú myndir vilja gera.	
Verkefnisávinningur Vinsamlegast útskýrðu hvernig verkefnið hæfir batagildum.	
Verkefnisteymi Vinsamlegast tilgreindu hverjir verða þátttakendur í áætlun verkefnisins (verður að vera a.m.k. einn einstaklingur sem notar þjónustuna og einn starfsmaður).	
Verkefniskostnaður Hægt er að sækja um allt að 500 pundum fyrir tækjakostnaði, leigu á vettvangi, ferðakostnaði, framfærslukostnaði o.s.frv. Vinsamlegast tilgreindu í hvað þú hyggst verja peningunum.	Nauðsynleg heildarfjárhæð:

Viðauki 3: Viðtalsleiðbeiningar fyrir gildi og meðferðaróskir (Values and Treatment Preferences eða VTP)

Nafn einstaklingsins sem notar þjónustuna: _____

Nafn starfsmanns: _____

GILDI

Spyrjið fyrir hvert svið: Hvað væri gagnlegt fyrir mig að vita? Hvað er mikilvægt fyrir þig?

Menningarleg sjálfsvitund, þar á meðal kynþáttur, menning og uppruni

Hvernig myndirðu lýsa uppruna þínum? Stikkorð: tungumál, bakgrunnur foreldra...

Segðu mér eilítið frá þér og menningu þinni. Stikkorð: æskilegt mataræði, félagslíf, menningarleg hegðun, viðhorf, tengsl við menningarhóp

Trú/andleg hugðarefni

Eru andleg hugðarefni eða trú þér mikilvæg? Stikkorð: hvernig, á hvaða hátt?

Hver er bakgrunnur þinn hvað varðar andleg hugðarefni/trú?

Hvernig hafa viðhorf þín áhrif á tilfinningar þínar gagnvart reynslu þinni af geðheilbrigði?

Kyn

Hefur það að vera <karlmaður/kona> áhrif á það hvernig meðhöndlun þú myndir vilja fá frá geðheilbrigðisþjónustunni?

Stikkorð: hvernig? t.d. kyn starfsfólks, tegund meðferðar?

Kynhneigð

Er eitthvað við kynhneigð þína sem þú myndir vilja ræða eða er þér mikilvægt?

Stikkorð: hefur þetta áhrif á hvernig þjónustu þú færð?

Félagsleg hlutverk, þar á meðal fjölskylda, jafningar og samfélag

Segðu mér frá samfélagi þínu. Hvaða hlutverki gegna fjölskylda, vinir og jafningar í lífi þínu? Hvaða félagslegu hlutverkum

gegnir þú? Stikkorð: hlutverk í samfélaginu, félagsleg net, umönnunaraðili, foreldri, jafningi með og án svipaðrar reynslu

Merking reynslu af „geðsjúkdómi“

Fólk hefur mismunandi skilning á reynslu af geðheilbrigði, t.d. sjúkdómur, tilfinningakrísa, sem líkamlegur sjúkdómur eða sem andleg reynsla o.s.frv. Gætir þú sagt mér hvað þú kallar þessa reynslu? Hvað telur þú hafa orsakað þína reynslu?

Fyrri reynsla af þjónustu

Hvað hefur verið gagnlegt og ógagnlegt varðandi reynslu þína af því að nota geðheilbrigðisþjónustu?

Fordómar og mismunun

Kemur fólk öðruvísi fram við þig vegna geðheilbrigðisvandamála?

Hefur þú orðið fyrir annars konar fordómum eða mismunun (eins og kynþáttafordómum eða kynjamisrétti)?

Stikkorð: hvaða áhrif hefur þetta haft á þig? Hefur þetta áhrif á þjónustuna sem þú færð?

Aðrir mikilvægir þættir sjálfsvitundar þinnar

Er eitthvað annað sem þú myndir vilja bæta við? T.d. sköpunargáfa, dansari, hlaupari, námsmaður, rafvirki, kennari o.s.frv.

Meðferðaróskir

Hvernig hefur ofangreint áhrif á meðferðaróskir þínar? Hvernig stuðning, ef einhvern, myndir þú vilja fá fyrir hvert ofangreint svið? Hvernig myndir þú vilja að starfsfólk ynni með þér?

Viðauki 4: Stuðningsefni til skilnings á gildum

Skilningur á eigin gildum er forsendan fyrir skilningi á gildum annarra. Hérna eru tvær æfingar fyrir starfsfólk sem geta hjálpað einstaklingum að skilgreina og íhuga sín eigin persónulegu gildi. Gera má neðangreinda æfingu einn sér eða í hópi.

Æfing í skilningi á gildum starfsfólks¹²

Ímyndaðu þér að þú sért fluga á vegg á þjálfunarnámskeiði í landi þar sem menningararfleifðin er mjög ólík þinni eigin. Á þessu námskeiði er fyrirlesari að lýsa fyrir heimamönnum hvernig fólk í landinu þínu hagar sér. Í lýsingunni er talað um:

- Matarvenjur
- Æskilegt mataræði
- Dæmigert félagslíf
- Helstu menningarlegu hugðarefni (t.d. dæmigerð samtöl á milli kunningja)
- Sérstök afhjúpanði sérkenni eða hegðun sem einkennir menningarróp þinn

Skrifaðu fyrst hjá þér hvað þú heldur að fyrirlesarinn gæti sagt um hvert þessara sviða. Skrifðu svo niður á skalanum 1 til 5 hversu líkar lýsingarnar eru þinni eigin hegðun eða reynslu þar sem 1 táknar mestu samsvörunina og 5 þá minnstu.

Æfing í persónulegri vitund starfsfólks¹³

Takmark

Aukin vitund um eigin gildi og viðhorf

Leiðbeiningar

Hugsaðu um eða ræddu eftirfarandi spurningar um

- Þjóðernisuppruna
 - menningu
 - andleg hugðarefni
 - kyn
 - kynhneigð
 - félagsleg hlutverk
- Hvernig myndirðu lýsa sjálfum/sjálfri þér hvað varðar i) til vi)?
 - Hvað sérð þú sem kosti og ókosti reynslu þinnar?
 - Hvernig heldur þú að fólk sem notar þjónustuna sjái þig hvað varðar i) til vi)?
 - Hvernig heldur þú að þetta geti haft áhrif á tengsl ykkar?

Efni á Netinu

Persónulegar frásagnir

- www.scottishrecovery.net – Upplýsingar um frásagnarverkefnið og dæmi um frásagnir ásamt ítarlegum upplýsingum um leiðir til að stuðla að bata.

Lífskort

- www.docstoc.com/docs/947552/FREE-Mind-Map-Templates – sniðmát fyrir hugkort
- www.mindmapinspiration.co.uk – dæmi um fullgerð hugkort.

Viðauki 5: Styrkleikavinnublað

Nafn einstaklingsins sem notar þjónustuna: _____

Nafn starfsmanns: _____

Um þessar mundir Hvað er að gerast? Hvað er í boði um þessar mundir?	Prár og metnaður Hvað vill ég?	Persónuleg og félagsleg tilföng Hvað hef ég notast við hingað til?
Dagleg lífsskilyrði		
Dæmi: Hvar býrðu um þessar mundir? Hvað líkar þér við núverandi lífsskilyrði þín? Hvernig kemst þú á milli staða?	Dæmi: Viltu vera kyrr þar sem þú ert eða myndirðu vilja flytja? Ef þú gætir breytt einhverju í sambandi við lífsskilyrði þín, hvað myndi það vera?	Dæmi: Hvar hefurðu búið áður? Hver voru eftirlætislífsskilyrði þín? Af hverju?
Fjármál		
Dæmi: Hverjar eru núverandi tekjulindir þínar og hversu mikla peninga hefur þú til ráðstöfunar í hverjum mánuði eftir að reikningar hafa verið greiddir?	Dæmi: Hvað viltu að gerist í sambandi við fjármál þín í framtíðinni?	Dæmi: Hvenær leið þér best í lífinu í sambandi við fjárhagsaðstæður þínar?
Atvinna, t.d. menntun, starf, tómstundir		
Dæmi: Hvað gerirðu sem gerir þig hamingjusama/n og er þér persónulegt gleðiefni?	Dæmi: Hvað myndir þú vilja gera eða vera þátttakandi í?	Dæmi: Hvað er mest fullnægjandi af því sem þú hefur verið þátttakandi í?

Um þessar mundir Hvað er að gerast? Hvað er í boði um þessar mundir?	Prár og metnaður Hvað vil ég?	Persónuleg og félagsleg tilföng Hvað hef ég notast við hingað til?
Félagslegur stuðningur		
Dæmi: Hverjum verð þú tíma þínum með? Hverjum ert þú nán/n? Hvað finnst þér gaman að gera?	Dæmi: Er eitthvað sem þú vildir að væri öðruvísi í félagslífinu? eru einhver svið í lífi þínu þar sem þú vildir hafa meiri stuðning?	Dæmi: Hefur þú einhvern tímann tilheyrð einhverjum hópum, klúbbum og/eða samtökum? Hvað fannst þér skemmtilegt við það?
Heilbrigði		
Dæmi: Hvað gerirðu til að hugsa um heilsuna? Finnst þér mikilvægt að vera við góða heilsu? Af hverju eða af hverju ekki?	Dæmi: Er eitthvað sem þú vildir breyta í sambandi við heilsu þína? Er eitthvað sem þú vildir læra meira um í því skyni að bæta eða breyta heilsu þinni?	Dæmi: Hvernig veistu þegar þú hefur það ekki sem best? Hvað hefur verið gagnlegast á slíkum stundum hingað til?
Andleg hugðarefni og menning		
Dæmi: Hvaða merkingu, ef einhverja, hafa andleg hugðarefni í lífi þínu? eru einhver sterk viðhorf til staðar í fjölskyldunni þinni? Hvað finnst þér um þetta?	Dæmi: Myndir þú vilja vera í betri tengslum við andleg viðhorf þín?	Dæmi: Hvað metur þú mest í lífinu, hefur þér alltaf lið þannig? Hvað gefur þér styrk til að halda áfram á erfiðleikatímum?
Eitthvað annað sem þú vildir bæta við.		

Viðauki 6: Gátlisti fyrir styrkleikavinnublað

Þessi gátlisti hefur að geyma nokkum dæmi um spurningar á sviðum sem ræða á við gerð styrkleikavinnublaðsins. Gátlistinn hefur verið aðlagður annars staðar frá⁹ og er ekki tæmandi listi yfir svið. Einstaklingar hafa einstaka hæfileika, áhugamál og getu sem getur verið að neðangreint nái ekki yfir.

Daglegt líf

Núverandi ástand:

- Hvar einstaklingurinn býr og hversu lengi hann hefur gert það.
- Býr einstaklingurinn með einhverjum?
- Kostir heimilisaðstæðna einstaklingsins, t.d. kyrrlátt hverfi, nálægt þéttbýli.
- Samgöngumöguleikar
- Gæludýr eða dýr.
- Persónulegar eigur sem tiltækar eru einstaklingnum (t.d. Netið, æfingahjól o.s.frv.) - þetta má nota til að skilgreina hvers er óskað.
- Staðir á heimilinu eða í hverfinu sem einstaklingurinn er stoltur af eða nýtur.
- Dagleg heimilisverk sem einstaklingurinn hefur gaman af eða er fær í (t.d. matargerð, versla í matinn o.s.frv.).

Þrár og metnaður:

- Hvar myndi einstaklingurinn vilja búa?
- Finnst honum gott að búa einn/með öðrum?
- Breytingar sem einstaklingurinn vill gera á búsetuskilyrðum.
- Bestu búsetuskilyrði.
- Er eitthvað sem myndi gera búsetuskilyrði einstaklingsins betri (t.d. heimilistæki, betri samgöngumöguleikar o.s.frv.)?
- Mikilvægustu þættir búsetuskilyrðanna

(t.d. að vera nærri vinum, góðar samgöngur, eiga gæludýr).

Persónuleg og félagsleg tilföng:

- Fyrri búsetuskilyrði.
- Hvað líkaði einstaklingnum við fyrri búsetuskilyrði?
- Eftirlætishúsnæðis- og búsetuskilyrði.
- Er eitthvað úr fyrri búsetuskilyrðum sem einstaklingurinn myndi vilja hafa núna?

Fjármál

Núverandi ástand:

- Tekjulindir.
- Bankareikningur, sparireikningur o.s.frv.?
- Gerir einstaklingurinn sjálfur fjárhagsáætlun og sér um sín fjármál, hvernig?
- Hvernig greiðir hann reikningana?
- Ráðstöfun peninga sem eftir eru.

Þrár og langanir:

- Myndi einstaklingurinn vilja breyta fjárhagsstöðu sinni?
- Hvað er mikilvægt varðandi fjárhagsstöðu hans (t.d. peningar aflögu til að geta farið út að borða, fara í frí o.s.frv.)?
- Frekari bætur sem einstaklingurinn gæti haft rétt á.

Persónuleg og félagsleg tilföng:

- Fyrri tekjulindir (t.d. vann hann hér áður fyrr, fékk hann frekari bætur).
- Fyrri tilföng sem hann notar ekki núna (t.d. sparireikningur, endurskoðandi/ráðgjafi).

Atvinna, t.d. starf, tómstundir, menntun

Núverandi ástand:

- Hvað gerir einstaklingurinn sér til skemmtunar, áhugamál? Hvernig slakar einstaklingurinn á og skemmtir sér?
- Mismunandi athafnasemi, t.d. launuð atvinna, sjálfboðavinna, háskóla- og menntatengd athafnasemi, hjálpa öðrum, atvinnuleit, tengsl við þjónustu, umönnun o.s.frv.
- Menntun (afrek, hvað líkar/mislíkar einstaklingnum).
- Hvað líkar einstaklingnum við stöðu sína (menntun, atvinna og tómstundir).
- Hvað er einstaklingnum mikilvægt varðandi núverandi stöðu sína.
- Áhugamál, hæfileikar og geta sem tengist athöfnum hans.
- Helgarathafnir (fer einstaklingurinn út um helgar).
- Hvenær leiðist einstaklingnum og hvað gerir hann þegar honum leiðist?

Draumar og metnaður:

- Langar einstaklinginn til að vinna, fara í háskóla, gera meira/eitthvað annað?
- Ef einstaklingurinn gæti gert hvað sem er, hvað myndi það vera (starfsferill, tómstundir, menntun).
- Er einstaklingurinn ánægður með það sem hann er að gera?
- Hvaða skemmtilegu hluti myndi einstaklingurinn vilja vera að gera?
- Hefur hann einhvern tímann viljað prófa eitthvað?

Persónuleg og félagsleg tilföng:

- Reynsla af fyrri atvinnu, tómstundum og menntun.
- Hvers konar athöfnum hefur hann áður haft gaman af, með hverjum?
- Hvers konar þjónusta (sem hann hefur notað sjálfviljugur eða ekki) hefur honum fundist gagnleg?

Félagslegur stuðningur

Núverandi ástand:

- Hverjum ver einstaklingurinn tíma með? Fjölskyldu, vinum, hverjum er hann náinn?
- Samtök, klúbbar eða hópar sem hann er hluti af.
- Hvað gerir einstaklingurinn með öðrum?
- Gæludýr.
- Hvers konar félagslegur stuðningur er tiltækur, t.d. fjölskylda, vinir, maki, geðheilbrigðisstarfsfólk, trúarleiðtogar og meðlimir trúarhópa, sjálfshjálparsamtök o.s.frv. Hvernig styður fólk við einstaklinginn?
- Hvað honum líkar eða mislíkar við að vera með öðrum.
- Hvað gerir einstaklingurinn þegar hann er einn, líkar honum að vera einn?
- Hvar, utan heimilisins, líður einstaklingnum vel?

Þrár og langanir:

- Allar breytingar sem einstaklingurinn myndi vilja gera á félagslífi sínu.
- Þau svið lífsins þar sem einstaklingurinn myndi vilja fá meiri stuðning, hvers konar stuðning?
- Hópar, samtök eða klúbbar sem hann vildi tilheyra?

Persónuleg og félagsleg tilföng:

- Mikilvægt fólk í lífi einstaklingsins (fjölskylda, vinir o.s.frv.).
- Staðir sem einstaklingurinn hafði áður gaman af að heimsækja.
- Hópar eða klúbbar sem einstaklingurinn var hluti af.

Heilbrigði

Núverandi ástand:

- Geðheilbrigði, t.d. fólk sem einstaklingurinn hittir núna, lyfjagjöf, meðferð.
- Hvernig tekst einstaklingurinn á við streitu?
- Hvernig höndlar einstaklingurinn sjúkdóminn?
- Líkamleg heilsa, t.d. lækningar, tannlækningar, öll lyfjagjöf.
- Mataræði og matarvenjur.
- Hreyfing.

Draumar og metnaður:

- Svið sem einstaklingurinn myndi vilja vinna í.
- Hvað er einstaklingnum mikilvægt, er eitthvað sem hann myndi vilja breyta?

Persónuleg og félagsleg tilföng:

- Tilföng sem notuð hafa verið áður til líkamlegrar og andlegrar velferðar.
- Hvaða tilföng voru gagnleg? Af hverju?
- Hefur einstaklingurinn lokið líkamlegri læknisskoðun?

Andleg hugðarefni og menning

Í þessu tilviki eiga andleg hugðarefni ekki aðeins við um formlega trú, heldur lúta þau að öllum viðhorfum eða iðkun sem gefur lífi einstaklings merkingu og tilgang, t.d. með því að gefa honum von, huggun eða tengingu. Einstaklingar geta tilheyrt fleirum en einum menningarhópi þannig að samtalið ætti að snúast um alla þá mismunandi menningu sem einstaklingurinn samsamar sig við, og skilgreina hversu sterklega hann samsamar sig hverjum og einum menningarhópi.

Núverandi ástand:

- Er eitthvað sem gefur huggun, merkingu og tilgang í lífi einstaklingsins?
- Hvað gefur einstaklingnum styrk þegar erfiðleikar steðja að?
- Viðhorf einstaklings. Á hvað trúir einstaklingurinn?
- Allar athafnir sem einstaklingurinn tekur þátt í, tilefni sem eru honum mikilvæg.
- Fjölskylduhlutverk og venjur, t.d. móðir sem aðalummönnunaraðili, stórfjölskylda o.s.frv.
- Tungumál töluð.
- Ákveðnar matartegundir sem einstaklingnum finnst góður.

Draumar og metnaður:

- Allar breytingar sem einstaklingurinn myndi vilja gera, t.d. fara oftari í kirkju, heimsækja heimaland foreldra.
- Tengsl við aðra úr sömu menningarhópum.

Persónuleg og félagsleg tilföng:

- Fyrri andleg eða trúarleg viðhorf?
- Hvernig hafa andleg hugðarefni eða menningarvenjur/viðhorf einstaklings veitt honum stuðning hingað til?
- Fögnuðir, athafnir sem einstaklingurinn varð vitni að eða fagnaði.

Viðauki 7: Viðbótartilföng fyrir styrkleikamat

Það getur verið gagnlegt fyrir starfsfólk að skilgreina eigin styrkleika til að gefa þeim æfingu og innsýn inn í reynslu fólks sem notar þjónustuna og er beðið um að skilgreina styrkleika sína. Æfingin að neðan, sem er breytt annars staðar frá⁸, er hugsuð til að aðstoða við þetta.

Æfing fyrir starfsfólk

Hver er mín sjálfsvitund?

Hún gæti falið í sér aldur, kyn, kynþátt, menningu, þjóðaruppruna, starfstítl og mikilvæg hlutverk í lífi þínu.

Hvert er mitt tómstundagaman, áhugamál og ástríður?

Útlistaðu öll svið lífsins sem þér er annt um og þú hefur áhuga á.

Hver er hæfni mín, hæfileikar og tilföng?

Útlistaðu það sem þú getur, það sem þú ert góð/ur í og það sem þú hefur gaman af. Hvers konar tilföngum eða útbúnaði hefur þú aðgang að?

Hverjar eru sérgáfur mínar?

Hvað segir fólk um þig? Hvers vegna líkar því við þig? Hvað laðar fólk að þér? Ef þú værir ekki hér, hvers myndi fólk sakna í fjarveru þinni?

Hvaða stuðning hef ég í samfélagi mínu?

Hvert er samfélagið mitt - hvaða hópi/hópum finnst mér ég tilheyra? Hvers konar hjálp fæ ég frá samfélaginu mínu? Hvernig hjálpa ég samfélaginu mínu?

Viðauki 8: REFOCUS-dæmi um skráðar klínískar upplýsingar og snið

Þessi þrjú eyðublöð eru fyllt út af inngripsteymum í REFOCUS-tilrauninni.

Gildi og meðferðaróskir

Eftir að umræður hafa farið fram um gildi og meðferðaróskir einstaklings skulu þau skráð hér. Íhugaðu að nota flokkana Menningarleg sjálfsvitund, þar á meðal kynþátt, menningu og þjóðaruppruna; Trú/andleg hugðarefni; Kyn; Kynhneigð; Félagsleg hlutverk, þar á meðal fjölskyldu, jafningja og samfélag; Merking reynslu af „geðsjúkdómum“; Fyrr reynsla af þjónustu; Fordómar og mismunur; Aðrir mikilvægir hlutar sjálfsvitundar þinnar og Meðferðaróskir

X skilgreinir sig sem svarta konu frá Bretlandi. Þrátt fyrir að báðir foreldrar hennar hafi fæðst í Nígeríu fæddist X í Bretlandi og hefur ekki komið til Afríku þannig að hún skilgreinir sjálfa sig sem breska. Þjóðaruppruni starfsfólks skiptir X ekki máli, hins vegar myndi hún frekar kjósa að fá kvenkyns starfsmann þar sem hún er þeirrar skoðunar að kona skilji hana og líkamlegar þarfir hennar betur. X er þeirrar skoðunar að reynsla hennar sé tilfinningaleg viðbrögð á mjög erfiðum tíma. Hún hefur orðið fyrir kynþáttafordómum sem henni finnst hafa verið áhrifaþáttur í núverandi tilfinningalegum erfiðleikum hennar. X skilgreindi sig sem kristinnar trúar og myndi vilja hjálp við að tengjast trú sinni á ný og myndi vilja byrja aftur að sækja kirkju á staðnum eða kristinn trúarhóp. X sækir margs konar þjónustu og myndi vilja hafa mismunandi valkosti og stjórn yfir þeim stöðum sem hún sækir. Aðgengi að þjónustu fyrir svarta og aðra þjóðernisminnuhluta er þar meðtalið ef og þegar hún kys það. Áður var X einungis boðin þjónusta fyrir svarta og aðra þjóðernisminnuhluta en það hæfði ekki hennar þörfum og gildum en í þeim fólst að hitta fólk og eiga vini með ólíkan bakgrunn. Hún lýsir sjálfri sér sem skapandi og félagslyndri manneskju og myndi vilja tækifæri til að tjá þetta í þjónustunni.

Samantekt yfir styrkleika

Eftir að umræður hafa farið fram um styrkleika einstaklingsins og tilföng í samfélaginu skulu þau skráð hér. Íhugaðu að nota flokkana Dagleg lífsskilyrði; Fjárhagur; Atvinna (t.d. menntun, starf, tómstundir); Félagslegur stuðningur; Heilsa (t.d. andleg, líkamleg); Andleg/menningarleg hugðarefni og Annað.

Dagleg lífsskilyrði

X býr ein í eins herbergis íbúð.

Fjármál

X stjórnar fjármálum sínum og fjárhagsáætlun á ábyrgan hátt. Hún vonast til þess að spara næga peninga til að komast í frí á næsta ári.

Atvinna, t.d. menntun, starf, tómstundir

X hefur skráð sig í háskóla og stundar hlutanám á námskeiði. Einnig hefur hún nýlega sótt uppákomur eftir skóla.

Félagslegur stuðningur

X hefur eignast nýja vini í háskólanum og er að byggja upp sjálfstraust sitt þegar kemur að því að kynnast nýju fólki.

Heilsa, t.d. andleg/líkamleg heilsa

X sér sjálf um allar sínar heilsuþarfir. Hún hefur lært að biðja um aðstoð ef henni finnst hún þurfa á henni að halda.

Andleg hugðarefni og menning

X var áður hluti af kirkjuhópi þar sem hún var mikilsmetinn meðlimur.

Persónulega mikilsmetin markmið

Eftir að umræður hafa farið fram um mikilsmetin gildi einstaklingsins skulu þau skráð hér. Gefið hverju markmiði númer.

Markmið 1: X vill halda áfram að byggja upp sjálfstraust sitt í að kynnast nýju fólki í háskólanum.

Markmið 2: X myndi vilja notast við aðrar aðferðir en lyfjagjöf til að hafa stjórn á sjúkdómnum

Markmið 3: X myndi vilja sækja kirkju á staðnum eða kristinn hóp.

Viðauki 9: Eyðublað fyrir hugleiðingar um eftirlit

Vinsamlegast notaðu þetta eyðublað sem kveikju fyrir hugleiðingar fyrir hvern handleiðslufund. Þar sem það er mögulegt, ræddu það í handleiðslu með yfirmanni þínum.

Hugsaðu um fólkið sem þú veitir þjónustu.

1. Hversu mikið veist þú um gildi þeirra, meðferðaróskir, styrkleika og markmið?

Vertu hlutlæg/ur - hugsaðu um ákveðið fólk:

- Hvenær spyrðu og hvenær spyrðu ekki um þetta?
- Hugsaðu um fólkið sem þú veist þetta um og það fólk sem þú veist það ekki um. Hvernig eru þessir tveir hópar ólíkir? Þú gætir hugsað um einkenni eins og kyn, uppruna, vinnusamband eða þann tíma sem þú hefur þekkt einstaklinginn. Dregur þetta athyglina að einhverju varðandi hvernig þú vinnur með fólki?

2. Að hve miklu leyti snýst vinna þín með fólki um að styðja við markmið þess og nota aðferðir sem það velur?

Hugsaðu um umönnunaráætlanirnar sem þú vinnur með:

- Hversu mörg af markmiðunum komu frá einstaklingnum sjálfum?
- Leggur þú áherslu á jákvæð markmið í vinnu þinni (að láta eitthvað jákvætt eiga sér stað) eða neikvæð markmið (að forðast að eitthvað neikvætt eigi sér stað)?
- Gætir þú á einhvern hátt stutt einstaklinginn í að gera meira sjálfur?
- Hvernig eru gildi og meðferðaróskir einstaklingsins upplýsandi fyrir umönnunaráætlun hans?
- Hvernig magnar umönnunaráætlunin styrkleika hans?

Heimildir

1. Repper J, Perkins R. Social inclusion and recovery: A model for mental health practice. London: Bailliere Tindall, Elsevier Ltd; 2003.
2. Slade M. 100 ways to support recovery. London: Rethink; 2009.
3. Slade M. Personal recovery and mental illness. A guide for mental health professionals. Cambridge: Cambridge University Press; 2009.
4. Bora R, Leaning S, Moores A, Roberts G. Life coaching for mental health recovery: the emerging practice of recovery coaching. *Advances in Psychiatric Treatment* 2010; 16:459-467.
5. Green LS, Oades L, Grant AM. Cognitive-Behavioural, Solution-Focused Life Coaching: Enhancing Goal Striving, Well-Being and Hope. *Journal of Positive Psychology* 2006; 1(3):142-149.
6. Rudell K, Bhui K, Priebe S. Concept, Development and Application of a New Mixed Method Assessment of Cultural Variations in Illness Perceptions: Barts Explanatory Model Inventory. *Journal of Health Psychology* 2009; 14:336-347.
7. Doukas D, McCullough L. The Values History - The Evaluation of the Patient's Values and Advance Directives. *Journal of Family Practice* 1991; 32:145-150.
8. Scottish Recovery Network. Realising recovery learning materials. Glasgow: Scottish Recovery Network; 2008.
9. Rapp C, Goscha RJ. The Strengths Model: Case Management With People With Psychiatric Disabilities, 2nd Edition. New York: Oxford University Press; 2006.
10. Cowger C. Assessing client strengths: clinical assessment for client empowerment. *Social Work* 1994; 39:262-268.
11. Alexander G. Behavioural coaching - the GROW model. Í: Passmore J, editor. *Excellence in coaching*. Philadelphia: Kogan Page; 2006.
12. Sewell H. Working with ethnicity, race and culture in mental health: A handbook for practitioners. London: Jessica Kingsley; 2009.
13. Patel N. Clinical psychology, 'race' and culture: A training manual. London: Wiley; 2002.
14. SLaM Partners (2010) Coaching Programme for Clinical Staff – Authors Dr Barbara Grey, Sheena Bailey.

Þakkir

Við viljum þakka eftirtöldum hópum og fólki sem hefur lagt sitt af mörkum til umræðna eða hjálpað til við drög að þessari handbók:

REFOCUS-stýrihópur: Tony Coggins, Tom Craig, Joanna Fox, John Larsen, Morven Leese, Paul McCrone, Rachel Perera, Vanessa Pinfold, Shula Ramon, Zoe Reed, Gabrielle Richards, Guy Seward, Geoff Shepherd, Jerry Tew og Graham Thornicroft

Alþjóðlega ráðgjafarnefnd REFOCUS:

Simon Bradstreet, Larry Davidson, Courtney Harding, Mark Hayward, Marianne Farkas, Lindsay Oades, Tom O'Brien og Glenn Roberts

Ráðgjafarreynslunefnd REFOCUS

Ráðgjafarnefnd REFOCUS fyrir svarta og aðra minnihlutahópa

CAG framkvæmdastjórn SLaM fyrir geðraskanir

Samstarfsaðilar SLaM: Dr. Barbara Grey, Director, Sheena Bailey, Megan Wotherspoon, aðalráðgjafar

2gether svæðisstýrihópur: Raj Choudhury, Nathan Gregory, Jane Melton, Rob MacPherson, Mathew Page, Genevieve Riley og Andrew Telford

Athugunin var styrkt sem sjálfstæð rannsókn af NIHR Programme Grant for Applied Research (styrkur RP-PG-0707-10040), og í tengslum við NIHR Specialist Mental Health Biomedical Research Centre at the Institute of Psychiatry, King's College London og South London and Maudsley NHS Foundation Trust. Þau viðhorf sem koma fram í þessari útgáfu eru höfundanna og endurspeglar ekki endilega viðhorf NHS, NIHR eða heilbrigðisráðuneytisins.



**Höfundar: Victoria Bird, Mary Leamy,
Clair Le Boutillier,
Julie Williams og Mike Slade.**



**Frekari upplýsingar um REFOCUS er að finna á
researchintorecovery.com/refocus
Hægt er að ná gjaldfrjálst í þessa skýrslu á
www.rethink.org/refocus**

**Til að fá frekari upplýsingar um Rethink
Mental Illness senda tölvupóst á
info@rethink.org
www.rethink.org/research**

Nálgast má frekari upplýsingar um bata og ókeypis
rafræn eintök á www.landspitali.is/batastefna
Netpóstur: bati@landspitali.is
Facebook: [batamiðuð](https://www.facebook.com/batamiðuð) þjónusta á geðsviði Landspítala

Fjölföldun efnisins er leyfð svo lengi sem engin gjöld séu tekin fyrir það.
Tilvísun í þessa útgáfu er (The contents can be reproduced providing
no charge is made. The reference for this publication is:) Bird V, Leamy
M, Le Boutillier C, Williams J, Slade M (2013) REFOCUS Stuðlað að
bata innan geðheilbrigðisþjónustu í samfélaginu, trans. Einarsson H og
Ófeigsdóttir M Reykjavík: Landspítali.

Skráð á Englandi, númer 1227970. Skráð góðgerðanúmer 271028
Skráð skrifstofa 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP
Rethink Mental Illness er starfsheiti National Schizophrenia Fellowship,
fyrirtækis með takmarkaða ábyrgð
© Rethink Mental Illness 2009
Forsíðumynd: Inger Helene Bóasson



Rethink Mental Illness is a partner in



let's end mental health discrimination