

VET_{MH}

©

TUT+3

Peer Support

PAT - PEER AND TEAM SUPPORT



Co-funded by
the European Union

— Intro

Tuto3-prosjektet - PAT: PARTNER- og TEAMSTØTTE i psykisk helsefeltet

Dette prosjektet er samfinansiert med støtte fra Europakommisjonen - Erasmus+-programmet (EC). Denne publikasjonen gjenspeiler kun forfatterens egne synspunkter. EU-kommisjonen kan derfor ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i publikasjonen.



Kollegastøtte eller likepersonsarbeid er en nyskapende praksis som er tatt i bruk internasjonalt. Likepersonsarbeid innebærer gjensidig støtte mellom personer med erfaring fra rus- og psykiske helseutfordringer. Det baserer seg på erfarings- og kunnskapsdeling tilegnet gjennom erfaringer fra å støtte recovery og empowerment. Verdens helseorganisasjon (WHO) anser likepersonsarbeid som en komplementær tilnærming til tradisjonell helsetjeneste, og som kan bidra til økt livskvalitet og recovery.

ERASMUS Tuto3-prosjektet, som fokuserer på PAT (Peer and Team Support) innen psykisk helse, representerer en banebrytende tilnærming til å forbedre støttesystemer for psykisk helse. Dette initiativet fremstår som et fyrtårn av håp og innovasjon innen psykisk helse, og har som mål å utnytte kraften i fellesskap, empati og delte erfaringer for å skape et mer støttende miljø for personer som står overfor psykiske helseutfordringer. Ved å legge vekt på støtte fra erfaringskonsulenter og team anerkjenner Tuto3-prosjektet den dyptgripende effekten som kontakt og forståelse kan ha for den enkeltes psykiske helse.



TUTO3 PROSJEKTET

er et omfattende støttesystem som tar for seg både de emosjonelle og kliniske aspektene ved psykisk helse. Tuto3-prosjektet er nyskapende fordi det tar utgangspunkt i at bedring og støtte innen psykisk helse er flerdimensjonalt og dypt personlig. Prosjektet har som mål å skape en mer inkluderende og effektiv psykisk helsetjeneste ved å bygge opp miljøer der den enkelte føler seg sett, hørt og støttet av både erfaringskonsulenter og fagpersoner. Etter hvert som Tuto3-prosjektet fortsetter å utvikle seg, vil fokuset på PAT (støtte fra erfaringskonsulenter og team) bidra til å endre samfunnets tilnærming til psykisk helse, slik at den blir mer tilgjengelig, medfølende og skreddersydd til behovene til dem det er ment å hjelpe.

Likepersonsarbeid, som er en hjørnestein i Tuto3-prosjektet, bygger på prinsippet om at personer som selv har hatt psykiske helseutfordringer, kan tilby unik innsikt, empati og praktiske råd til andre som står overfor lignende utfordringer. Denne tilnærmingen bidrar ikke bare til å avstigmatisere psykiske helseproblemer, men styrker også enkeltpersoner ved å validere erfaringene deres og fremme en følelse av tilhørighet. På samme måte forsterker teamstøtten i Tuto3-rammeverket denne effekten ved å skape strukturerte støttenettverk som kombinerer profesjonell veiledning med den umiddelbare støtten fra en erfaringskonsulent. Denne tosidige tilnærmingen sikrer et omfattende støttesystem som tar for seg både de emosjonelle og kliniske aspektene ved psykisk helse.

— HVORDAN

Erfaringskonsulenter støtter og hjelper de som har behov for tjenester: personer som har lignende erfaringer som dem selv. De er å finne på mange områder hvor livet har satt sine spor, noen uopprettelige som det er vanskelig å oppnå bedring fra. De deler kunnskap, strategier og verktøy de har utviklet gjennom sin bedringshistorie.

De er bærere av håpet om at det er mulig å oppnå bedring, og kunne ta kontroll over eget liv. Prosjektet har til hensikt å legge til rette for utvikling av erfaringskonsulenter gjennom å styrke profesjonalisering av undervisningspersonell, institusjoner, behandlingsteam og organisasjoner for erfaringskonsulenter innen psykisk helsefeltet i Europa og ellers i verden.





— STØTTE OG VARIGHET AV PROSJEKTET

PAT-prosjektet var et Erasmus+ ka220-prosjekt som ble delfinansiert av EU. Varigheten av prosjektet var 36 måneder og ble ferdigstilt i januar 2025.

PARTNERSKAP



Prosjektet støttes av organisasjoner i seks land, foreninger for likepersoner og universiteter, og koordineres av sykehuset Centre Neuro-Psychiatrique Saint-Martin. De frivillige organisasjonene bidrar til å fremskaffe kunnskap og innovative verktøy, og validerer dem basert på erfaringene til likepersonene.

Centre Neuro Psychiatrique St-Martin, Namur



Établissement Public de Santé Mentale Lille-Métropole



Universitatea Aurel Vlaicu Din Arad



Peer and Team Support, ASBL, Namur



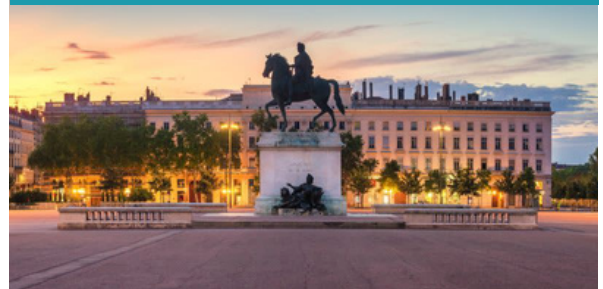


PARTNERSKAP

Haute Ecole de la Province de Namur



Espairs Pair Aidance Santé Mentale Rhône ,
Lyon



Grupo de Investigación en Salud Mental en
Primera Persona, Barcelona



Centre intégré universitaire de santé et de
services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal



Inland Norway University of Applied Sciences



Universität ULM





— MÅLSETTING FOR PROSJEKTET

ØOppmuntre til innovasjon og utveksling av praksis om ovennevnte temaer.

Forberede fagteamene bedre på å ta imot og integrere erfaringskonsulenter i sin praksis: følge teamet gjennom hele integreringsprosessen.

BStyrke ansettelsen av erfaringskonsulenter ved å styrke deres faglige profil og gi dem tilstrekkelig opplæring.

Integrere erfaringskonsulenter på en mer strukturell måte i behandlingsforløpet.



PROSJEKTRESULTATER

Øke kompetansenivået hos de ulike samarbeidspartnerne, fagpersoner innen psykisk helse og andre interessenter som drar nytte av produksjonen, når det gjelder merverdien av erfaringskonsulenter som personer med kompetanse til å støtte brukere i deres bedringsprosess.

IOpprette og konsolidere et europeisk nettverk av ulike og komplementære organisasjoner rundt innovative resultater innen psykisk helsefeltet, og knytte kontakter med verdensledende organisasjoner innen recovery og opplæring av erfaringskonsulenter.

Øke kompetansenivået til erfaringskonsulenter.

Støtte integreringen av erfaringskonsulenter i arbeidslivet ved å støtte opprettelsen av arbeidsplasser med fokus på kvalitet i tjenestene



Utarbeidelse av verktøy som skal være tilgjengelige på europeisk nivå for alle aktører innen psykisk helse.

Bidra til å avstigmatisere psykisk helsesektor generelt og brukere spesielt ved å skape bånd mellom institusjoner, utdanningssektoren og brukerorganisasjoner.



TUTO3 PAT

RESULTS

RESULTAT NR 1

Utviklet kompetanserammeverk for erfaringskonsulenter (se tekst nedenfor).

RESULTAT NR 2

Utvikle en standardisert opplæringsprofil for erfaringskonsulenter.

RESULTAT NR 3

Validere en standardisert opplæringsprofil for erfaringskonsulenter.

RESULTAT NR 4

Utvikle et metodisk rammeverk for å støtte integreringen av erfaringskonsulenter i psykisk helseteam.

RESULTAT NR 5

Utvikle en MOOC (Massive Open Online Course).



Prosjektet er medfinansiert med støtte fra Europakommisjonen – Erasmus+ Program (EC).

Denne publikasjonen reflekterer kun forfatterens syn. Derfor kan ikke Europakommisjonen bli holdt ansvarlig for noen anvendelse av den informasjonen prosjektet inneholder.



Co-funded by
the European Union

PEER AND TEAM SUPPORT: PROSJEKTRESULTATER

Utviklingen av et rammeverk for erfaringskonsulenters ferdigheter er et viktig skritt i retning av å anerkjenne og fremme erfaringskonsulenters viktige rolle i psykiske helsetjenester. Dette rammeverket må identifisere de grunnleggende ferdighetene, kunnskapene og holdningene som kreves for å kunne støtte mennesker som søker psykisk velvære på en effektiv måte. Dette omfatter evnen til å bygge tillit, en empatisk forståelse av andres erfaringer og en solid forståelse av profesjonelle grenser og rolleetik.

ASamtidig vil en standardisert opplæringsprofil for erfaringskonsulenter sikre kvalitet og ensartethet i forberedelsene. Denne profilen kan inneholde viktige opplæringsmoduler, for eksempel teknikker for aktiv lytting, krisehåndtering, taushetsplikt og navigering i psykisk helsetjeneste. Opplæringsmaterialet bør utformes slik at det er tilgjengelig og engasjerende, og det bør læringen

brukes ulike formater som videoer, casestudier og simuleringer for å lette

For å støtte integreringen av erfaringskonsulenter i psykiske helseteam må det etableres et metodisk rammeverk. Dette rammeverket bør inneholde retningslinjer for veiledning, løpende støtte og evaluering av erfaringskonsulenters bidrag, samtidig som man anerkjenner den unike verdien av deres levde erfaring. Til slutt vil utviklingen av et MOOC-kurs (Massive Open Online Course) som er spesielt rettet mot opplæring av både erfaringskonsulenter og fagpersoner innen psykisk helse, kunne bidra sterkt til å spre beste praksis og øke bevisstheten om betydningen av likemannsarbeid. Dette MOOC-kurset kan fungere som en ressurs som er tilgjengelig for alle, og dermed bidra til bedre forståelse og integrering av erfaringskonsulenter i psykiske helsetjenester internasjonalt.





RESULTAT NUMMER II

En standardisert opplæringsprofil for erfaringskonsulenter

Ramona Hiltensperger, Selina Girit, Ellen Epple, Bernd Puschner og studiegruppen Tuto3-PAT

Section Process-Outcome Research, Dept. of Psychiatry II, Universitetet i Ulm, Tyskland

Over hele verden, også i de fleste europeiske land, får erfaringskonsulenter opplæring som skal forberede dem på rollen deres. Effektiviteten i likepersonsarbeidet varierer på grunn av betydelige forskjeller i opplæringen av erfaringskonsulenter. Dermed er målet med denne produksjonen å utvikle en standardisert profil for opplæring av erfaringskonsulenter.

Trinn 1: Oversikt over opplæringsprogrammer for erfaringskonsulenter

I arbeidet med å utvikle en standardisert opplæringsprofil har vi søkt etter tilgjengelige opplæringsprogrammer. Vi fant over 60 forskjellige opplæringsprogrammer for erfaringskonsulenter fra hele verden.



Trinn 2: Sammenligning av opplæringsprogrammer for erfaringskonsulenter

Så ble flere sider ved opplæringsprogrammene sammenlignet, for eksempel innholdet i øktene. Det ble identifisert 15 generelle opplæringselementer som gikk igjen i de fleste programmene (tabell 1).

TABELL 1: IDENTIFISERTE OPPLÆRINGSELEMENTER

Element

Beskrivelse av elementet

Recovery

Opplæringskandidatene blir introdusert for begrepet personlig recovery, med fokus på erfaringer med recovery og recoveryorientert støtte.

Inkludering og støtte fra familie og lokalsamfunn

Betydningen av å bygge støttesystemer innenfor familier og lokalsamfunn, fremme inkludering gjennom nettverk, tilkobling og dialog.

Ferdigheter

Opplæringskandidatene lærer en rekke ferdigheter som er avgjørende i likepersonsarbeid, herunder problemløsning, mestringsstrategier, teknologiske ferdigheter, brevskriving, presentasjonsevner, organisatoriske evner og kriseintervensjon.

Støtte og bruk av erfaring

Vi introduserer teorier og konsepter om likepersonsarbeid, utforsker erfaringskonsulent-relasjoner og bruk av personlige erfaringer i arbeidet med å støtte andre på en effektiv måte.

Kommunikasjon

Prinsipper som aktiv og reflekterende lytting, forståelse, konfliktløsning, tilbakemelding, bruk av undersøkende spørsmål og motiverende intervju.



TABELL 1: IDENTIFISERTE OPPLÆRINGSELEMENTER

Element	Beskrivelse av elementet
Psykoedukasjon og kunnskap	Opplæringskandidatene får kunnskap om psykisk helse og trekk ved hjelpesystemet.
Helse og velvære	Stressmestring, egenomsorgspraksis, forebygging av tilbakefall og en sunn livsstil gjennom riktig kosthold, fysisk aktivitet, søvn og avspenningsteknikker.
Planlegging	Avansert planlegging, kriseintervensjon og organisering av meningsfulle aktiviteter i hverdagen og i møte med helsevesenet.
Prinsipper og verdier	Grunnleggende prinsipper og verdier som ligger til grunn for støtten fra erfaringskonsulenter, som gjensidighet, resiprositet, ikke-styrende tilnærminger, styrkebasert praksis, inkludering og empati.
Påvirkning og rettigheter	Fokuserer på å forstå og fremme menneskerettigheter, sivile- og pasientrettigheter, herunder juridiske og etiske prinsipper som er relevante for psykisk helsevern.



TABELL 1: IDENTIFISERTE OPPLÆRINGSELEMENTER

ELEMENT	Beskrivelse av elementet
Vurdering	Recoverybaserte vurderinger, behovsvurderinger, personlige helsevurderinger og gjennomføring av intervjuer for gjennomganger og evalueringer.
Relasjon og roller	Rollebeskrivelser for erfaringskonsulenter, dynamikken i mellommenneskelige og terapeutiske relasjoner og betydningen av rollemodellering.
Gruppesetting	Utforming og implementering av grupper, forstå gruppedynamikk og lede effektive gruppediskusjoner.
Stigma	Virkingen stigma har på psykisk helse, herunder internalisert selvstigma, og de sosioemosjonelle konsekvensene av stigma.
Opplæring på arbeidsplassen	Deltakerne forberedes på å jobbe innenfor profesjonelle rammer, for eksempel psykiatriske avdelinger, inkludert arbeidsforberedelse og rollespesifikk opplæring.



Trinn 3: Utvikling av en standardisert opplæringsprofil

I neste trinn hjalp 73 internasjonale eksperter og interessenter på feltet likepersonsarbeid innen psykisk helse (f.eks. erfaringskonsulenter, beslutningstakere) oss med å snevre inn hvilke av disse elementene som er avgjørende for grunnleggende opplæring i likepersonsarbeid, og hvilke som er mer relevante på et avansert stadium eller for spesialisert likepersonsarbeid. Deltakerne ble bedt om å vurdere viktigheten av hvert element i en to-trinns prosedyre (såkalt Delphi-Survey) og foreslå ytterligere elementer som ikke er oppført ennå. Vi ba dem også om å hjelpe oss med å finne ut i hvilken grad disse opplæringselementene samsvarer med teoretiske kjerneprinsipper for likepersonsarbeid som tidligere ble identifisert i Tuto3-PAT resultat 1 [legg inn lenke til R1-tekst her]. Resultatet av denne prosessen var et sett med prioriterte grunnleggende komponenter i opplæringselementene for likepersonsarbeid, samt elementer som er mer relevante for opplæring av erfaringskonsulenter på et avansert stadium, for eksempel i pågående faglig utvikling eller for en spesiell gruppe med klienter innen likepersonsarbeid (tabell 2).



Som en del av undersøkelsen spurte vi også ekspertene hva slags opptakskriterier det bør være for at en potensiell erfaringskonsulent skal bli med i et opplæringsprogram. Det var enighet om at en erfaringskonsulent bør ha egenopplevd erfaring med psykisk krise og recovery etter en krise, samt en empatisk personlighet. Det var ingen konsensus om andre opptakskriterier. Det kreves også en ytterligere undersøkelse for å komme frem til den optimale mengden med opplæringsøkter. En mer detaljert beskrivelse av anbefalingene vil bli gjort tilgjengelig på PATs nettsted innen utgangen av 2024. En vitenskapelig publikasjon er på gang, og skal publiseres i 2025.

TABELL 2: KONSENSUS OG ANBEFALINGER

Grunnleggende opplæringsselement

Anbefaling

Likepersonsarbeid og bruk av erfaring

Introdusere teorier og konsepter om likepersonsarbeid, erfaringskonsulent-relasjoner og hvordan man bruker sin egen erfaring til å støtte en annen person med psykisk uhelse.

Oppmuntre til deling av personlige erfaringer i et trygt miljø, kombinert med teoretisk kunnskap om prinsippene for likepersonsarbeid.

Råd om hvor mye man skal avsløre om seg selv bør integreres i grunnleggende opplæringsprogrammer.

Recovery

Introdusere begrepet personlig recovery, erfaringer med recovery og recoveryfokuset støtte, som bør inkludere recoveryfortellinger og -strategier fra virkeligheten for å fremme en recoveryorientert tankegang hos deltakerne.

Relasjon og roller

Introduser en rollebeskrivelse for erfaringskonsulenter (f.eks. ting de bør/ikke bør gjøre), en spesifisering av det mellommenneskelige og terapeutiske forholdet, og rollemodelleringen.

Engasjere opplæringsdeltakere i øvelser som utforsker relasjonsdynamikk og virkningen som rollemodellering har på likepersonsarbeidet.

Undervise i ferdigheter for å bygge grenser mot klienter og å skille mellom jobb og privatliv.

Engage training participants in exercises that explore relationship dynamics and the impact of role modeling in peer support.

Teach skills to build boundaries with clients and to separate work and personal life.



TABELL 2: KONSENSUS OG ANBEFALINGER

Grunnleggende opplæringselement

Anbefaling

Kommunikasjon

Inkludere en grunnleggende modul om kommunikasjon som dekker prinsipper som aktiv og reflekterende kommunikasjon, forståelse, konfliktløsning, tilbakemelding, undersøkende spørsmål og motiverende intervju.

Innlemme rollespill og interaktive øvelser for å praktisere effektive kommunikasjonsstrategier i sammenhenger knyttet til likepersonsarbeid.

Stigma

Gi opplæring i strategier for stigmareduksjon, oppmuntre deltakerne til å dele personlige erfaringer knyttet til stigma og virkningen av dette.

Prinsipper og verdier

Diskutere prinsipper og verdier, inkludert gjensidighet, resiprositet, ikke-styrende, styrkebasert, progressiv, inkluderende, mangfold, verdier, validering, aksept, håp, verdenssyn, konfidensialitet, empati, empowerment og sikkerhet.

Legge til rette for diskusjoner om etiske dilemmaer og oppfordre deltakerne til å utvikle en felles atferdskodeks for interaksjoner med erfaringskonsulenter.



TABELL 2: KONSENSUS OG ANBEFALINGER

Grunnleggende opplæringselement

Anbefaling

Inkludering og støtte fra familie og lokalsamfunn

Understreke viktigheten av å bygge støttesystemer innen familien og lokalsamfunnet for å fremme inkludering gjennom f.eks. tilkobling, nettverksbygging og dialog.

Legge til rette for workshops om effektiv kommunikasjon med familier og samfunnsengasjement for å styrke støttesystemene
Gi kunnskap om sosiale helsedeterminanter.

Helse og velvære

Gi grunnleggende opplæring i stresshåndtering, egenomsorg, forebygging av tilbakefall og å føre en sunn livsstil med sunne vaner, f.eks. spising, fysisk aktivitet, søvn, avslapning.

Gjennomføre velvære-workshops som fokuserer på et helhetlig syn på helsevaner og oppmuntre til likepersonsarbeid for å opprettholde en sunn livsstil.

Påvirkning og rettigheter

Gi opplæring i påvirkningsstrategier, med vekt på viktigheten av pasientrettigheter og rollen som erfaringskonsulenter har når det gjelder å fremme forandring.



TABELL 2: KONSENSUS OG ANBEFALINGER

Grunnleggende opplæringsselement

Anbefaling

Ferdigheter

Undervise i ulike ferdigheter, f.eks. problem- og mestringsferdigheter, teknologi (telefon, datamaskin), brevskrivning og presentasjonsferdigheter, organisatoriske og ledelsesferdigheter, ferdigheter innen kriseintervensjon og ferdigheter innen kulturelt kompetent tjenestelevering angående kulturelle problemer.

Arrangere praktiske workshops for å praktisere disse ferdighetene, innlemme virkelige scenarier og rollespilløvelser.

Planlegging

Dekke avansert planlegging, planlegging med mennesker i krise, aktivitetsplanlegging, besøk i helsevesenet og planlegging av meningsfulle aktiviteter i hverdagen.

Undervise i planleggingsteknikker ved hjelp av verktøy som WRAP (Wellness Recovery Action Plan) og praktiske øvelser for målsetting og krisehåndtering.

Gruppesetting

Gi grunnleggende opplæring i gruppedesign og levering, gruppedynamikk og tilrettelegging av gruppediskusjoner.

Inkludere praktiske øvelser for å forbedre deltakernes ferdigheter i å håndtere gruppeinteraksjoner.



TABELL 2: KONSENSUS OG ANBEFALINGER

Andre opplæringsfunksjoner Opplæringsfunksjon

Anbefaling

Psykoedukasjon og kunnskap

Utvikle omfattende opplæringsmateriell om emner innen psykisk helse, slik at øktene er interaktive og relevante for de spesifikke populasjonene.

Vurdering

Innlemme praktiske økter om vurderingsteknikker og introdusere maler for behovsvurderinger for å styrke deltakerens ferdigheter i evalueringer.

Opplæring på arbeidsplassen

Gjennomføre simuleringer og praktiske øvelser knyttet til scenarier på arbeidsplassen, og gjøre deltakerne bedre rustet for interaksjoner med klienter i virkeligheten.



SAMMENDRAG

Mange opplæringsprogrammer i likepersonsarbeid har blitt evaluert og sammenlignet i arbeidet for å utvikle et standardisert opplæringsprogram. Etter å ha sammenlignet de ulike opplæringselementene i hvert program, ble det identifisert viktige opplæringselementer. Etterpå ble internasjonale interessenter bedt om å rangere kjerneelementene i en to-trinns prosedyre. Resultatet var et sett med prioriterte kjerneelementer med sentrale komponenter i opplæringen i likepersonsarbeid, samt anbefalinger og praktiske strategier for opplæringen.



FOLLOW US and download all the results projects at

www.mentalnet.eu



and at **LinkedIn** 

ERASMUS AC220 - 2021-1-BE01-KA220-VET-000034852



Co-funded by
the European Union