

Fremtidens Psykiske Helsetjenester

– et fordypningsseminar basert på hva Stangehjelpa har lært oss.

Metochi studiesenter, Lesvos, Hellas

16.08 – 23.08.2020



Stangehjelpa i Stange kommune har blitt utviklet basert på tilbakemeldinger om behov og hva som gir resultater fra dem det gjelder. Dette har gitt oppsiktsvekkende resultater både når det kommer til opplevd bedring (effekt) og ressursbruk. De siste årene har mer enn 60 kommuner besøkt Stangehjelpa for å lære, og flere hundre kommuneansatte har vært innenfor dørene til tjenesten. Stadig nye kommuner ønsker å opprette tjenester basert på Stangehjelpas filosofi. Nå skriver 14 Stangehjelpere bok om hva som må til for å lage Fremtidens psykiske helsetjeneste, basert på hva arbeidet i Stangehjelpa har lært oss. Å få til dette er imidlertid ikke noe man kan gjøre ved å følge en oppskrift eller lære seg en metode. Det handler om å ha en visjon, være trygg i sine verdier, ta valg basert på grunnleggende prinsipper og være i en kontinuerlig, dynamisk utvikling. På bakgrunn av behovet for en grundig forståelse av de viktigste elementene arrangerer vi derfor fordypningsseminar.

Utbytte av fordypningsuken avhenger av hva du selv bringer inn, og hvordan du utnytter tiden til egen refleksjon, utviklende dialog med de andre deltagerne og åpenhet og undring om hva som kan skje i fremtiden.



Kurset arrangeres av Stange kommune, Kvinesdal kommune og NSF's faggruppe SPoR i Vest-Agder, i samarbeid med Birgit Valla.

SPoR Vest-Agder hadde ansvar for prosjektet «Endringspraksis» sammen med Lister kommunene i 2016 – 2018. Den første av de 6 Listerkommunene, Kvinesdal kommune, planlegger oppstart av Kvinesdahljelpa i 2020. Flere kommuner i Norge følger Stangehjelpas praksis, og ser nå behovet for å dykke ned i Stangehjelpas filosofi for å skape fremtidens psykiske helsetjeneste i sin kommune.

Påmelding:

Følg påmeldingslenken :

<https://www.nsf.no/kurs-og-konferanser/4754706/540896>

Du vil motta en faktura på din epost, og du har mulighet til innbetaling før nyttår om ønsker. Er det din arbeidsgiver som betaler er det viktig at du oppgir riktig fakturaadresse.

SPoR medlemmer: De 10 første påmeldte vil få reduksjon i kursavgiften med kr 2000. Husk du har anledning til å søke stipend av NSF og lokalgruppen.

Pris kr 6900 som dekker kost og opphold på Metochi Studiesenter. Felles buss til utflukt Molivos /Petra og tur /retur felles buss flyplassen Mytilini.

Hver enkelt kursdeltaker må selv bestille sin reise, denne bestilles når man har fått bekreftelse på plass. Avgangstiden for bussen fra Mytilini lufthavn til Metochi vil gå ca. en time etter flyets ankomst. Når vi ankommer kursenteret Metochi samles vi i atriet. **Alle kursdeltakerne må være på plass innen søndag 16.08.2020 kl.22.00.** Man må belage seg på å sove på dobbelt- eller trippelrom. Det finnes noen enkeltrom for dem som har behov for det.

Program

«Dialogisk, filosofisk kafé i grupper» er en post som går igjen flere ettermiddager. Her er det åpent for ulike tema som deltagerne kommer frem til i fellesskap ut fra hva de enkelte bringer med seg.

Søndag 16.08

17.00 Vi møtes i Atriet for presentasjon, introduksjon, inndeling, etablering og samtaler i grupper.

Mandag 17.08

08.00 Frokost
09.00 Informasjonsmøte
10.00 Hvorfor har du kommet på seminaret «Fremtidens psykiske helsetjenester»?
Gruppearbeid
12.00 Hvorfor trenger vi en annen psykisk helsetjeneste i fremtiden v/Birgit Valla
13.00 Lunsj
17.00 Hvor er vi nå? Om klosteret og øya - Vi besøker klosteret Limonos
19.00 Middag

Tirsdag 18.08

08.00 Frokost
09.00 Verdier i Fremtidens psykiske helsetjeneste v/Stangehjelper Stine Lauritzen
10.00 Gruppearbeid (kreativ metode)
11.00 Praksiseksempel v/ Arendalshjelpa, Arendal kommune
Gruppearbeid/foregripende dialog
13.00 Lunsj
16.00 Dialogisk, filosofisk kafé i grupper
19.00 Middag

Onsdag 19.08

08.00 Frokost
09.00 Kreativt samarbeid – hvordan oppnår vi bedre resultater sammen v/Stangehjelper Miriam Schytte
10.00 Gruppearbeid (kreativ metode)
11.00 Praksiseksempel v/Katrine Ekerholt, Oslohjelpa Nordstrand
Gruppearbeid/foregripende dialog
13.00 Lunsj
16.00 Dialogisk, filosofisk kafé i grupper
19.00 Middag

Torsdag 20.08

08.00	Frokost
09.00	Hjelp til alle, også de som har det vanskeligst v/Birgit Valla
10.00	Gruppe arbeid (kreativ metode)
11.00	Praksiseksempel v/Lister, Bodil Bakkan Nielsen og Guttorm Toverud Gruppearbeid/foregripende dialog
13.00	Lunsj
16.00	Dialogisk, filosofisk kafé i grupper
19.00	Middag

Fredag 21.08

08.00	Frokost
09.00	Hvordan finner vi ut hva vi skal gjøre v/Stangehjelper Jenny Tenmann
10.00	Gruppearbeid (kreativ metode)
11.00	Praksiseksempel v/Christin Wangen, tidl. Asker kommune, nå Hallingdal Gruppearbeid/foregripende dialog
13.00	Lunsj
14.00	Utflukt til Petra og Molivos – to vakre byer på nordøst kysten av Lesbos.

Lørdag 22.08

08.00	Frokost
09.00	«Radikal endring» v/ Merete Nesset
10.00	Gruppearbeid/foregripende dialog
11.00	Åpen post: Presentasjoner, erfaringsdeling og refleksjoner
13.00	Lunsj
17.00	Oppsummering og avsluttende evaluering
19.00	Avslutningsmiddag

Søndag 23.08

Hjemreise. Vi reiser fra Metochi etter frokost.

Seminaransvarlige:

Kvinesdal kommune v/ Vigdis Hunsbedt
vigdis.hunsbedt@kvinesdal.kommune.no

NSF's faggruppe SPoR v/ Bodil Bakkan Nielsen
bodil.bakkan.nielsen@kvinesdal.kommune.no

Stange kommune v/ Marianne Furuli
marianne.furuli@stange.kommune.no

Birgit Valla
birgit.valla@gmail.com

INFORMASJON TIL GJESTER PÅ METOCHI STUDIESENTER

Metochi studiesenter holder til i et klosterannekst tilegnet to gresk-ortodokse barmhjertighetshelgener; de hellige Anárgyri (Kosmás og Damianós). Metochi ble grunnlagt på 1500-tallet som ett av flere annekst til det kjente Limónosklosteret. Klostrene er forbundet med en to kilometers steinsti fra samme periode. Klosterannekset Metochi er i nyere tid restaurert, men bærer fremdeles preg av den opprinnelige enkelhet.

Metochi studiesenter rommer 25 soverom (6 av soverommene har eget bad, ellers finnes 5 utedusjer, 8 innendørsdusjer og 9 toaletter), forelesningssaler, bibliotek, grupperom, spisesal, klostergård med flere langbord, atrium, terrasser, kirker og kapeller. I tillegg finnes et amfi bak klosterbygningene med utsikt over Kallonibukta. Forholdene er enkle med soverom for 1-3 personer i oppussede klosterceller.

Klosterannekset befinner seg i landlige omgivelser ved Kallonibukta, ca. 1 times kjøretur fra øyas flyplass (Mytilene - MJT). Den nærmeste landsbyen er Kalloni, som ligger ca. 2,5 km fra Metochi. Kalloni er et lokalt handelssenter med bank, post, helsesenter, apotek og butikker av ulike slag. Kallonibuktas sandstrand befinner seg ca. 3,5 km fra Metochi, ved den lille fiskerlandsbyen Skala Kalloni. Her er det et koselig torg, tavernaer og noen hoteller. Terrenget mellom klosteret og landsbyene er flatt og egner seg godt til sykkelturet.

Metochi er ikke i daglig bruk av kirken, men det er likevel noen restriksjoner med hensyn til aktiviteter og påkledning. Det er ikke tilrådelig med antrekk tilsvarende badetøy eller lignende innenfor klostermurene. Ved besøk på hovedklosteret Limónos bør en velge klær som dekker skuldre og knær.

Ordinært opplegg: I dette opplegget inngår frokost, lunsj og varmt middagsmåltid, inkludert drikke (juice og vin) til måltidene. Deltakerne får sengetøy og håndklær (bortsett fra badehåndkle til stranda).

Vi anbefaler å ta med lommelykt for mørke kvelder og solhatt til bruk ved sykkelturet og ekskursionsjoner. I april-mai og september-oktober kan det bli noen kalde perioder, spesielt om kvelden og natten. Ta med varmt nattøy og en genser til kvelden. Det kan være behov for myggmiddel i noen perioder.

Deltakerne må selv tegne vanlig reiseforsikring. Ta med Europeisk helsetrygdkort.

Adresse til Metochi:

Metochi Study Centre, PO Box 33, GR-81107 Kalloni, Lesvos, Greece.

Mobil: (+30) 6932 418802, stasjonær: (+30) 22530 29449

Informasjon ved ankomst (gjelder for grupper)

Ved ankomst til klosteret vil de store bussene grunnet smale veier ikke kunne kjøre helt fram til klosterporten. Kursdeltakerne må derfor være forberedt på ca. 5 minutters gange med bagasje. Hvis ankomsten finner sted etter mørkets frembrudd, vil det være en fordel å ha en liten lommelykt tilgjengelig. Ved ankomst etter kl. 20 vil gruppen serveres enkel kveldsmat ved ankomst, ellers ordinære måltider. Informasjonsmøtet finner sted enten søndag kl. 14.-14.30 eller mandag kl. 9-9.30, avhengig av ankomsttidspunkt. Sykkelutleie kan foretas i etterkant av informasjonsmøtet, i lunsjen eller etter nærmere avtale.

Døgnrytmen på Metochi

08.00 – 09.00	Frokost
09.00 – 13.00	Anbefalt forelesnings- og arbeidsøkt
13.00 – 14.00	Lunsj
14.00 – 17.00	Siesta/mesiméri (hvile og arbeidsro)
17.00 – 19.00	Anbefalt forelesnings- og arbeidsøkt
19.00 – 20.00	Middag
23.00 – 07.00	Ro i klostergården v/ soveromsfløyen

Undervisningsutstyr i stor forelesningssalen:

Projektor, pc, lerret, White Board, tavle, flippover, mikrofon og høyttalere

Undervisningsutstyr i liten forelesningssal:

Projektor, pc, lerret, White Board, flippover og høyttaler

Det er en selvbetjent kopimaskin/printer på pc-rommet.

Det er internettilgang og eduroam stort sett overalt på Metochi.

Spesialdietter

Kjøkkenet på Metochi vil, så langt det er mulig, legge til rette for spesialdietter. Det er begrenset tilgang til glutenfritt brød lokalt, så glutenallergikere bes ta med eget brød eller knekkebrød. Glutenfrie alternativer til frokost er yoghurt og honning, tomater, oster og frukt; til lunsj salater og ost. Det er mulig å lage et glutenfritt middagsalternativ. Dessert til glutenallergikere vil som regel være frukt. Gi beskjed til kursleder før kursstart om behov for spesialdietter. Det er vegetaralternativer til alle måltider.

Badebuss

I tillegg til mulighet for å leie sykkel, kan vi sette opp badebuss til Skala Kalloni eller Petra/Eftalou i siestaen et par ganger i uka ved behov. Pris avtales nærmere.