



Mental Health⁺

MH+ Stofnskrá fyrir tilheyrandi geðheilbrigðis starfsdhætti í starfsnámi

1

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Erasmus+/Grant Agreement 2019-1-UK01-KA202-062036

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MH + sáttmáli um geðheilbrigðisvenjur án aðgreiningar í starfsnámi

Þessi sáttmáli hefur verið gerður til að hjálpa starfsnámsstofnunum (og öðrum menntastofnunum) að efla umburðarlynt, tilheyrandi (inclusive) og samþykjandi umhverfi þar sem geðheilsa nemenda og starfsfólks er viðurkennd og studd. Hér að neðan eru nokkrar skipulag og verklagsreglur sem starfsnámsstofnanir geta fylgt, að sýna fram á að það er skuldbundinn til að styðja við geðheilbrigði og vellíðan allra starfsmanna og nemenda. Á heildina litið, tilheyrandi starfsnámsstofnun er staður þar sem:

- Öllum nemendum og starfsfólki er boðið upp á fræðslu og þjálfun til að hjálpa þeim að skilja geðheilsu og mismunandi stuðningsleiðir.
- Upplýsingar um geðheilsu og hvar á að fá stuðning eru öllum aðgengilegar.
- Allir hagsmunaaðilar (kennarar, foreldrar, allir starfsmenn osfrv.) bera virðingu fyrir hvort öðru og geta átt opin samtöl.
- Öllum er kennt að bera kennsl á og sniðgangast notkun staðalímynda, ekki leyfa illri meðferð að viðgangast þar á meðal þeim sem eru tengdar geðheilbrigði, mismunun, staðalímyndir, stríðni, einelti, áreitni og að vernda nemendur, foreldra, kennara og annað starfsfólk fyrir alls konar mismunun.
- Sköpuð er aðhylmandi menning svo að raddir nemenda heyrist, hæfileikar þeirra, áhugamál og starfsþróun séu virt, þjálfun þeirra og þróunarþörf sé nægilega studd og starf þeirra og tilfinningar metin að verðleikum.

Almennar stefnur

Tilheyrandi starfsnámsstofnanir:

- Hafa sérstaka geðheilbrigðisstefnu sem lýsir hvernig þau munu styðja að geðheilsu nemenda og starfsfólks, hvernig þau munu styðja við nám og þjálfun starfsfólks og allar innri verklagsreglur í kringum samskipti og ræða geðheilsu við einstaklinga (þ.m.t. trúnað þegar persónulegar umræður um geðheilsu koma upp). Þessi stefna ætti einnig að fela í sér framkvæmdaáætlun þessa sáttmála þar sem lýst er sérstökum ráðstöfunum sem gera verður fyrir hvern hluta.
- Hafa skólasiðferði um jafnrétti og virðingu og sjá til þess að öll verkefni séu tilheyrandi fyrir alla nemendur, og mismuni ekki, óháð kynvitund, kynhneigð, aldri, kynþætti, þjóðerni eða uppruna, trúarbrögðum eða trú, fötlun eða heilsufari, þ.m.t geðheilsu. Þessu ættu allir nemendur og starfsfólk að fylgja.
- Veita rými sem einkennist af virðingu, samþykki og trúnaði fyrir nemendur til að tala opinskátt um áskoranir sínar varðandi geðheilsu.
- Þekkja og þjálfa starfsfólk sem starfar sem leiðtogar í kringum geðheilbrigðismál (**IO3 Mental Health Champion**). Þetta gætu verið kennarar, aðstoðarfólk í kennslu, skólaráðgjafar o.fl.
- Hafa tiltæk skriflegt efni og upplýsingar um geðheilsu og líðan, fjölbreytni geðheilbrigðismála, hagsmunagæsluhópa geðheilsu og stuðningsaðferðir.
- Hafa skilti / myndefni (svo sem veggspjöld, borða, undirskrift tölvupósts o.s.frv.) Sem stuðla að því að tala og vera opin um andlega heilsu þína.
- Bjóða tækifæri fyrir alla nemendur til að taka þátt í ákvarðanatöku um stefnur sem hafa áhrif á þá (það er hægt að gera í gegnum nemendaráð o.s.frv.).



- Styðjast við herferðir nemenda og halta uppi verkefnum á hverju ári sem stuðla að geðheilsu - td með þemadögum eða geðheilsuviku.
- Hafa hádegis og eftir skóla starf og hvetja nemendur til að taka þátt og finna verkefni sem þau njóta þar sem það stuðlar að velliðan og hjálpar nemendum að þróa mikilvæg félagsleg tengsl.

Þjálfun starfsfólks og persónulegur þroski

- Allt starfsfólk er meðvitað um stefnur og innri uppbyggingu varðandi geðheilsu og er uppfært um allar breytingar.
- Öllum starfsmönnum (þ.m.t. kennurum, stjórnunarfólki, mötuneytisstarfsmönnum, strætóbílstjórum osfrv.) eru veitt fræðsla um geðheilsu ungs fólks, margvísleg geðheilsuvandamál og merki um tilfinningalega vanlíðan eða þjáningu. Þessi þjálfun á að vera yfirgripsmikil og uppfærð reglulega.
- Það eru tilgreindir starfsmenn sem starfa sem leiðtogar varðandi geðheilbrigðisstarf eða málefni (**IO3 Mental Health Champion**).
- Starfsfólk er einnig stutt í geðheilsu sinni og fundur er veittur um lykilatriði eins og að takast á við streitu og kulnun.

Kennslu og þjálfunar nálgun

Tilheyrandi starfsnámsstofnanir nota kennslu- og námsaðferðir sem veita meiri vitund og skilning á geðheilsu. Hvort sem þau eru ein eða samþætt í öðrum þáttum í námi eru þessar aðferðir beinasta leiðin til að hafa áhrif á nemendur:

- Ávarpa og fræða nemendur virkilega um geðheilsu. Þetta er gert með samkomum, kynningum gestafyrirlesara frá hópum fyrir geðheilbrigðisþjónustu og óformlegri starfsemi innan kennslustunda.
- Notað séu kennsluáætlanir sem fræða ungt fólk um tilfinningalega vanlíðan og þjáningu, geðheilsu og einkenni þeirra og takast á við staðalímyndir í tengslum við geðheilsu.
- Notað séu myndbönd, bækur, samfélagsmiðla eða aðrir miðlar sem kynna upplýsingar og hugmyndir um geðheilsu og stuðla að umræðu.
- Búðu til rými fyrir nemendur til að móta og tjá eigin skilning og deila reynslu sinni af geðheilsu.
- Notað séu kennsluáætlanir sem hjálpa nemendum að sjá, meta, styðja og skilja hver annan sem einstaklinga.
- Þjóða skal öllum nemendum fundi um lykilatriði eins og að takast á við prófstress, takast á við líkamsímynd, sjálfsmýnd, félagsleg samskipti, stjórna á kvíða, þróa seiglu, leysa átök, mannleg samskipti o.fl.
- Ræða ætti við erfiða/truflandi nemendur til að sjá hvort einhver merki eru um tilfinningalega vanlíðan og til að sjá hvort stuðningsaðferðir finnast, áður en agaaðgerðir eru gerðar eins og eftirsetu og útilokun.

Samskipti

Mannleg samskipti innan stofnunarinnar stuðli að því að styrkja skuldbindingu starfsnámsstofnunarinnar við tilheyrandi geðheilbrigðis stefnu



Í tilheyrandi starfsnámsstofnunum, kennarar:

- Viðurkenna að geðheilsa hvers og eins er mikilvæg, að við getum öll haft áhrif á geðheilsu hvors annars bæði jákvæðan og neikvæðan hátt og að allir ættu að eiga samskipti af samkennd, virðingu og með þeim hætti sem styðja andlega heilsu annarra.
- Stuðla að umræðum um geðheilsu sem snúast um reynslu hvers og eins, frekar en greiningu, og leggur áherslu á mikilvægi félagslegs stuðnings.
- Leggja áherslu á hugmyndina um að leit að stuðningi sé hugrekki frekar en veikleiki.
- Nota val á orðum sem innihalda öll samfélög og styrkir ekki staðalímyndir.
- Láta nemendur vita að styrkur þeirra sé viðurkenndur.
- Fagna bæði námsárangri og öðrum árangri nemenda.

Að þróa heila skóla nálgun gagnvart geðheilsu er nauðsynlegt til að styðja við geðheilsu nemenda. Þetta felur í sér samskipti við foreldra / umönnunaraðila:

- Veittu foreldrum/umönnunaraðilum skriflegar upplýsingar um mikilvægi þess að ræða um geðheilsu við börnin sín, stefnu og þjálfun fyrir foreldra sem skólinn hefur fyrir hendi auk úrræða um hvar hægt er að fá hjálp.
- Ræðið og haldið kynningar á geðheilsu með foreldrum / umönnunaraðilum til að hjálpa þeim að skilja flækjustig geðheilsu, mikilvægi þess að vera opin um að ræða það heima, merki um tilfinningalega vanlíðan og hvernig á að styðja barn sitt.
- Styðja fjölskyldur nemenda sem eru með geðræn vandamál. Hjálpaðu foreldrum / forráðamönnum að skilja hvað barnið þeirra gæti verið að ganga í gegnum og vísa til gagnlegra upplýsinga. Gakktu úr skugga um að nemandinn hafi sitt að segja í umræðunum um þau sjálf.
- Styðjið nemandann til að tjá eigin sjónarhorn og þarfir.
- Deildu með fjölskyldum staðfestum og tilheyrandi leiðum til að tala um geðheilsu.

Aðgangur að upplýsingum

- Upplýsingar um geðheilsu og hvar á að fá stuðning eru aðgengilegar nemendum á opinberum sýnilegum stöðum í formi einblöðunga, veggspjalda, bæklinga o.fl. Þetta felur einnig í sér kynningu á viðeigandi efni á bókasafninu og aðgang að rafrænu og prentuðu efni o.fl.
- Upplýsingar og ráðgjöf um almenna andlega líðan eru einnig kynnt – td fást við prófstreitu, samskipti, eignast vini, sjálftraust, að tjá sig, að fast við fjölskyldu málefni osfrv.
- Geðheilbrigðisstefnan er aðgengileg og uppfærð fyrir alla nemendur og fjölskyldur á netsvæðum stofnunarinnar.
- Það kemur skýrt fram (til dæmis með veggspjöldum, borðum, undirskrift kennara í tölvupósti og póstum á samfélagsmiðlum osfrv.) innan stofnunarinnar að geðheilsa sé kjarnagildi og að nemendur geti talað við kennara.
- Tryggja aðgang að tilteknum einstaklingi innan **starfsnámsstofnunarinnar** sem myndi ráðfæra sig við nemendur, kennara og starfsfólkið sem ekki er kennari um málefni sem tengjast geðheilsu (**IO3 Mental Health Champion**).
- Vinna með nemendum, kennurum og foreldrum í framkvæmd verkefna og nýjunga – T.d vellíðunarvika.



Vinna gegn einelti

Innan menntastofnanna getur einelti haft áhrif á geðheilsu ungs fólks og skylda er að koma í veg fyrir einelti og styðja þolendur.

- Fræða nemendur um mismunandi birtingamyndir eineltis (tilfinningalegt, líkamlegt, hunsun ofl), áhrifin sem það hefur og hvernig nemendur geta lagt sitt af mörkum til eineltislaust umhverfis.
- Stefnumótun hefur verið sett á hvernig starfsfólk eigi að takast á við einelti.
- Settar á laggir árangursríkar aðferðir til að vernda þolendur eineltis og ofbeldis og í fyrirrúmi sé að tryggja öryggi þeirra. Þessar aðferðir ættu að fela í sér árangursríkar og bannandi agaðgerðir gagnvart gerendum sem miða að því að leiðrétta hegðun þeirra.
- Rætt er við gerendur varðandi þeirra tilfinningalegu líðan og andlega heilsu til að sjá hvort hægt sé að veita þeim stuðning.
- Skipuleggja kerfi fyrir söfnun tölfræðilegra gagna um tilvik af einelti og hvernig það hefur verið meðhöndlað.
- Skora á athugasemdir nemenda byggðar á staðalímýndum.
- Viðurlög við hatursorðræðu á almannafæri í nafni þess að styrkja meginreglurnar um jafnarétti og að samþykkja alla einstaklinga og bjóða upp á annan valkost við hana með því að stuðla að skilningsríkri umræðu.
- Gengið úr skugga um að gangar og kaffistofur hafi trausta einstaklinga til staðar til að auka öryggistilfinningu.
- Öllum nemendum gert kleift að hafa aðgang að stuðning og þjónustu fyrir þolendur ofbeldis, þar á meðal sálrænan stuðning.



MH+ samstarfsaðilar

Geðheilsa + verkefnið er stofnað af:

Aspire-igen (UK)

Aspire-igen hópurinn er stærsta starfs- og þjálfunarsamtök Yorkshire svæðisins (svæði með yfir 5 milljónir íbúa). Hópurinn er félagslegt fyrirtæki sem ekki er rekið í hagnaðarskyni og hefur 22 ára reynslu af því að styðja ungt fólk og fullorðna til starfa.

Vefsíða: <https://aspire-igen.com/>



CESIE (Ítalía)

CESIE er ekki rekið í hagnaðarskyni, ópólitísk og frjáls félagasamtök með aðsetur í Palermo (Ítalíu) og stofnuð árið 2001. CESIE stuðlar að menningarlegri, félagslegri, mennta- og efnahagsþróun á staðnum, á landsvísi, í Evrópu og á alþjóðavettvangi.

Vefsíða: <https://cesie.org/>



Learnmera Oy (Finnland)

Learnmera Oy er einkafyrirtæki fyrir fullorðinsfræðslu og umbreytingarfyrirtæki sem einbeitir sér aðallega að viðskiptavinum á höfuðborgarsvæðinu sem býður upp á einkatímakennslu í viðskiptamálum.



Vefsíða : <https://learnmera.com/>

6 This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Erasmus+/Grant Agreement 2019-1-UK01-KA202-062036



Viðskiptastofnun menntunar (Búlgaría)

Viðskiptastofnun menntunar (BFE) eru búlgarsk félagasamtök, stofnuð árið 2005 til að starfa í þágu almannahagsmuna. Stofnunin hefur framkvæmd ýmsar nýjungum á landsvísu og ESB framtaksverkefni sem rekast á borgara starfshæfni og samkeppnishæfni beinist að ýmsum markhópum.

Vefsíða: <https://www.fbo.bg/en/>



Business Foundation for Education

Hugarafli (Ísland)

Hugarafli eru sjálfstæð samtök fólks sem glímur við geðsjúkdóma. Samtökin eru byggð á hugmyndum um valdeflingu, bata, jafnrétti og samvinnu notenda og fagaðila.

Vefsíða: www.hugarafi.is



INTRAS Foundation (Spánn)

INTRAS eru samtök sem ekki eru rekin í hagnaðarskyni og voru stofnuð árið 1994 og tileinkuð til hágæða rannsókna og inngríp á sviði

geðheilsu. Samtökin samanstanda af 12 miðstöðvum í 9 mismunandi héruðum á Spáni, með 189 þverfaglegum sérfræðingum (geðlæknar, sálfræðingar, kennarar, listmeðferðarfræðingar og fagfólk af félagslegum og efnahagslegum sviðum) sem sinna rannsóknum, þjálfun, klínískri iðkun auk menningar- og íþróttastarfsemi

Vefsíða : www.intras.es

