

# Hjelp som hjelper

## – Et veiskille for bedre psykisk helsehjelp

UiAs studiesenter Metochi, Lesvos, Hellas  
08.09 – 15.09.2024



Det psykiske helsefeltet er i endring. Flere og flere tjenester ønsker muligheten til å være lett tilgjengelig, og møte mennesker basert på deres verdier, ønsker og mål i livet. Det er en større erkjennelse av at vi må se hele mennesket i kontekst, med de livsbelastninger den enkelte har. Humanistiske og relasjonelle tilnærminger er etterspurt, og noe som bør utvikles videre innen de offentlige tjenestene.

*Hjelp som hjelper* er et fordypningsseminar der personer fra tjenestene og mennesker med erfaring fra systemene møtes for å dele erfaringer, tenke nye tanker og planlegge fremover. Årets seminar er det tredje i rekken. Les om det første seminaret på napha: <https://napha.no/content/25965/hvor-langt-utenfor-boksen-kommer-vi-til-a-klare-a-tenke-og-drofte-uten-a-bli-oppfattet-som-useriose>

Bidragstjerne i programmet er personer som er opptatt av de nødvendige endringer som må skje på feltet, og består av erfarere, psykologer, sykepleiere, vernepleiere, barnevernspedagoger, sosionomer, pedagoger, psykiatere, allmennleger og forskere.

Kurset arrangeres av NSF's faggruppe SPoR Agder, Fyrtårn psykisk helse og rus i Lister, Fredrikstad kommune og Skien kommune



Listersamarbeidet

## Påmelding:

<https://kurs.nsf.no/courses/22578>

**Ved spørsmål ta kontakt på mail til Bodil eller mobil 41687687**

**Pris kr 7000** som dekker kost og opphold på Metochi Studiesenter. Felles buss til utflukt Molivos og tur /retur felles buss flyplassen Mytilini.

**Hver enkelt kursdeltaker må selv bestille sin reise.** Vi anbefaler å bestille flybilletter på Apollo. Flyprisene endrer seg gjennom året. Det går fly direkte til Mytilini kl 6.00 søndag 8. september, og retur søndag 15 september kl 11.35. Buss er inkludert til Metochi når man kommer med fly til disse tidene. Det er mulig å ta rutefly, med mellomlanding i Athen. Da kommer det ekstra kostnad med drosje til Metochi. Når vi ankommer kurscenteret Metochi samles vi i ariet. Man må belage seg på å sove på dobbelt- eller trippelrom. Det finnes noen enkeltrom.

Kurset er søkt godkjent som tellende timer, i FO (sosialarbeidere), merriterende med 30 timer i NSF's godkjeningsordning klinisk spesialist i sykepleie/spesialsykepleie og Norsk psykologforening.

## Seminar-ansvarlige:

Bodil Bakkan Nielsen, SPoR Agder og faglig rådgiver i Fyrtårn psykisk helse og rus  
[Bodil.Bakkan.Nielsen@kvinesdal.kommune.no](mailto:Bodil.Bakkan.Nielsen@kvinesdal.kommune.no)

NSF's faggruppe SPoR v/ Linn Omland  
[linn\\_omland@hotmail.com](mailto:linn_omland@hotmail.com)

Fredrikstad kommune v/ Rino Mossik  
[rinmos@fredrikstad.kommune.no](mailto:rinmos@fredrikstad.kommune.no)

Skien kommune v/ Camilla Kvisvik  
[CamillaHeggeli.Kvisvik@skien.kommune.no](mailto:CamillaHeggeli.Kvisvik@skien.kommune.no)

Siri Kristine Engstad  
[siri.engstad123@gmail.com](mailto:siri.engstad123@gmail.com)

Birgit Valla  
[birgit@birgitvalla.no](mailto:birgit@birgitvalla.no)

Våre støttespillere er:



# Årets tema

## **Veiskille og paradigmeskifte – hva betyr det? v/Didrik Heggdal**

Didrik Heggdal er seksjonsleder ved BET-seksjonen på Vestre Viken. Han er hovedaktør i utvikling og implementering av BET (Basal Eksponeringsterapi). Didrik åpner seminaret med et innlegg om paradigmene vi jobber ut fra innen psykisk helsefeltet, og hvordan vi kan oppnå et skifte i tenking.

### **1. Fortellinger fra erfarerne**

Vi må lytte mest til dem som har erfaring fra å motta hjelp for psykiske vansker, og derfor starter vi seminaret med stemmene til tre personer som vil formidle hva som har vært til hjelp og hva som ikke har vært til hjelp. Tone Winnem, Jan-Magne Tordenhjerte Sørensen og Siri Engstad har alle lang erfaring fra tjenestene og deler sine viktige erfaringer med oss. Tone er støttet av organisasjonen We Shall Overcome, Jan-Magne er styreleder for Hvite Ørn, og Siri er medlem av seminarets arrangementskomite.

### **2. Gode møter mellom mennesker – hvordan snakker vi sammen**

For å hjelpe, må vi ta imot og lytte. Prosjektgruppen for åpen dialog i nettverksmøter i Trondheim, består av en rekke organisasjoner bl.a. Alarm, RIO, Mental Helse, LPP og KBT, NAPHA og KORUS-Midt. Solrun Steffensen fra NAPHA og Roar Bakken fra KORUS-Midt deltar med foredraget *Har vi råd til å lav være å bruke åpen dialog?* Denne dagen får vi også innlegg Bamble kommune som forteller om sitt arbeid med *En dør inn 0-100 år* og NAPHA skal snakke om recoveryprosesser.

### **3. Svarene finnes inni oss**

Mens feltet fylles opp av utallige nye metoder og teknikker som skal læres, har vi glemt å lytte til oss selv? Erfarerne forteller om hvordan de fant sin egen vei. Vera R.F. Lyngmo (NTNU og privat praksis) beskriver hvordan hun hjelper mennesker å bli tryggere og mer romslige med seg selv gjennom deres egen kropps visdom. Arne Lillelien er fagutvikler ved BET-seksjonen, og forteller om hvordan de hjelper mennesker å møte seg selv.

### **4. Folkehelse og helhetlig syn på mennesket**

Hva gir god helse og et godt liv? Dette er ikke en lineær prosess, men både kroppen og sinnet vårt, og vi som mennesker er en del av et komplekst system, som må forstås helhetlig. Tidligere helseminister Werner Christie innleder denne dagen, og Andreas J. Heck går gjennom det viktigste man kan gjøre selv for å få god helse. Stikkord er pust, kosthold, bevegelse og mye mer. Hør gjerne podkasten Birgit inviterer Husdoktoren hvis du vil forberede deg, og få mest mulig ut av Andreas når vi er på Metochi. Han er tilgjengelig for en prat hele uka!

### **5. Hjelp som hjelper, tilbakemeldinger og et veiskille for psykisk helse**

Mange kommuner har tatt viktige steg i retning av hjelp som hjelper, lav terskel og gode tilbakemeldingsprosesser. Sandnes kommune, Kinn kommune og Oslohjelpa Gamle Oslo vil fortelle hvordan de jobber med disse temaene. Alle bruker tilbakemeldingsverktøyet Feedbackinformerte tjenester (FIT) og jobber innenfor en humanistisk og recoveryorientert praksis.

### **6. Språk og kultur**

På fjorårets seminar kom det et ønske om å jobbe mer med språk og kultur i tjenestene. Gunhild R. Lindvig, UiA og Espen Gade Rolland, leder av NSFs faggruppe SPOR vil holde innlegg om dette temaet. Espens innlegg har tittelen «Psykisk helse som en universell utforming». I tillegg vil Venneslahjelpa dele fra sine erfaringer.

Trond Velken og Charlotte Lunde jobber innenfor BUP-feltet og skal reflektere over det de har hørt gjennom uka på seminarets siste dag.

### **7 gode vaner som gjennomgående tema**

De 7 gode vanene er et rammeverk som skal hjelpe oss å gjøre mer av det vi ønsker, og bli klar over våre verdier og ønskemål. Prinsippene fra vanene er med oss hele uka.

### **Medisinsk yoga**

Alle dagene starter med yoga, ledet av medisinsk yogaterapeut Mitra Kiandad, for dem som ønsker det

# Program

**Fordypningsgrupper** er en post som går igjen flere ettermiddager. Her er det åpent for ulike tema som deltagerne kommer frem til i fellesskap.

## Søndag 08.09

17.00 Vi møtes i Atriet for presentasjon, introduksjon og samtaler i grupper.  
Hvorfor har du kommet på dette seminaret?

## Mandag 09.09

07.00 Felles yoga for de som ønsker  
08.00 Frokost  
09.00 Informasjon fra Metochi  
09.30 Velkommen v/ Birgit, Siri, Rino, Bodil, Linn og Camilla  
09.45 **Veiskille og paradigmeskifte – hva betyr det?** v/Didrik Heggdal  
10.15 **Fortellinger fra erfarerne**  
Tone Winnem, Jan-Magne Tordenhjerte Sørensen og Siri Engstad  
12.00 Kreativ Workshop – Empatisk lytting  
13.00 Lunsj  
16.00 Hvor er vi nå? Om klosteret og øya - Vi besøker klosteret Limonos  
19.00 Middag

## Tirsdag 10.09

07.00 Felles yoga for de som ønsker  
08.00 Frokost  
09.00 Tanker fra i går  
09.30 **Gode møter mellom mennesker – hvordan snakker vi sammen**  
Prosjektgruppen for åpen dialog i nettverksmøter i Trondheim, Bamble kommune og NAPHA  
11.00 Workshop – Åpen dialog  
13.00 Lunsj  
16.00 Fordypningsgrupper  
19.00 Middag

## Onsdag 11.09

07.00 Felles yoga for de som ønsker  
08.00 Frokost  
09.00 Tanker fra i går  
09.30 **Svarene finnes inni oss**  
Siri, Jan-Magne og Tone, Vera R.F Lyngmo og Arne Lillelien  
11.00 Kreativ workshop – Hvordan lytte til oss selv

13.00 Lunsj  
16.00 Fordypningsgrupper  
19.00 Middag

#### **Torsdag 12.09**

07.00 Felles yoga for de som ønsker  
08.00 Frokost  
09.00 Tanker fra i går  
09.30 **Folkehelse og helhetlig syn på mennesket**  
Werner Christie og Andreas J. Heck  
11.00 Kreativ workshop – Q&A og endringsarbeid  
13.00 Lunsj  
14.00 Utflukt til Molivos – en vakker by på nordøst kysten.  
19.00 Middag

#### **Fredag 13.09**

07.00 Felles yoga for de som ønsker  
08.00 Frokost  
09.00 Tanker fra i går  
09.30 **Hjelp som hjelper, tilbakemeldinger og et veiskille for psykisk helse**  
Sandnes kommune, Kinn kommune, Oslohjelpa,  
11.00 Kreativ workshop – Planlegge hjemkomst  
16.00 Fordypningsgrupper  
19.00 Middag

#### **Lørdag 14.09**

08.00 Frokost  
09.00 Tanker fra i går  
09.30 **Språk og kultur**  
Gunhild Lindvig, Espen Gade Rolland og Venneslahjelpe  
11.00 Oppsummering og avsluttende evaluering  
Trond Velken og Charlotte Lunde reflekterer fra uka  
13.00 Lunsj  
19.00 Avslutningsmiddag

#### **Søndag 15.09**

07.15: Frokost  
08.15: Avreise buss til flyplass

## *INFORMASJON TIL GJESTER PÅ METOCHI STUDIESENTER*

Metochi studiesenter holder til i et klosteranneks tilegnet to gresk-ortodokse barmhjertighetshelgener; de hellige Anárgyri (Kosmás og Damianós). Metochi ble grunnlagt på 1500-tallet som ett av flere anneks 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 sykkelturner.

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 sykkelturner og ekskursjoner. 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.**

**Ved mellomlanding i Athen skal bagasjen tollklareres og sjekkes inn i igjen ved ankomst fra land utenfor EU.**

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, whiteboard, tavle, flippover, mikrofon og høyttalere

### **Undervisningsutstyr i liten forelesningssal:**

Projektor, pc, lerret, whiteboard, 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/drosje**

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