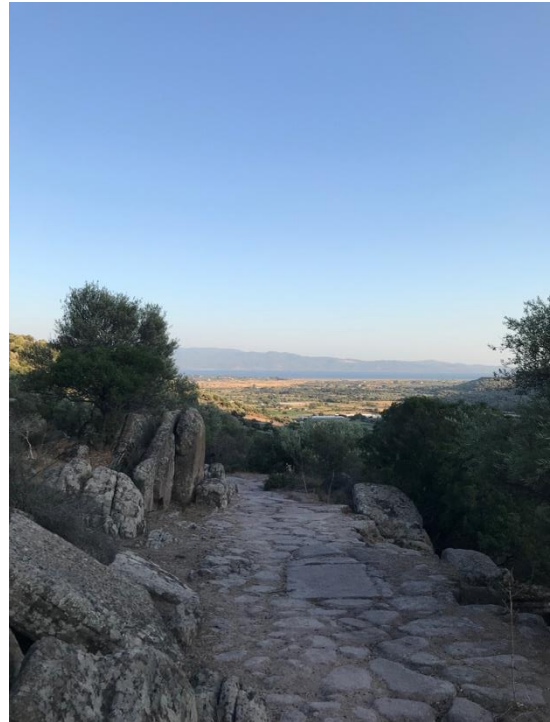


Fremtidens Psykiske Helsetjenester

– et fordypningsseminar

Metochi studiesenter, Lesvos, Hellas
29.08 – 05.09.2021



Tiden er moden for en nødvendig endring innen psykisk helsefeltet, der stadig flere arbeider og utvikler tjenester basert på humanistiske og relasjonelle tilnærminger. Vi trenger lett tilgjengelige tjenester, der man blir møtt med åpenhet og en forståelse av at folk er unike og hele personer.

I praksisfeltet skjer det endringer. Tjenester som baserer seg på hva som virker for folk har gitt oss Stangehjelpa i Stange kommune, BET ved Vestre Viken og de medikamentfrie tilbudene. Over hele Norge tar kommuner i bruk prinsippene bak Feedback-Informerte Tjenester (FIT) og recovery når de skal utvikle sitt tilbud. De jobber ut fra et nytt paradigme. Dette er tema for fordypningsuken.

På fordypningsseminaret kommer vi sammen med andre som ønsker en endring innen feltet, og får kunnskap og inspirasjon til å jobbe videre. Vi skal dele og lære av hverandre, reflektere og være kreative. Vi skal senke tempoet, og la oss berøre og begeistre. Og ikke minst: forme nye relasjoner.



Listersamarbeidet

Kurset arrangeres av Stange kommune, Helsenettverket Lister Fyrtårn psykisk helse og rus og NSF's faggruppe SPoR i Vest – Agder, i samarbeid med Birgit Valla.

Om Covid-19

Vi i arrangementskomiteen ønsker å gjennomføre vårt seminar i uke 35 2021, men vi vet ikke om det lar seg gjøre knyttet til situasjonen rundt Covid-19. Denne invitasjonen tar utgangspunkt i at vi ønsker å gjennomføre. Endelig beslutning om dette vil bli tatt **innen den 15. juni. OM du har meldt deg på slik vi inviterer til her så vil det ikke medføre noen økonomiske kostnader for deg om vi må avlyse. Og du må følgelig heller ikke kjøpe reisen før dette.**

Påmelding:

Innen 1 juni 2021 til Bodil.Bakkan.Nielsen@kvinesdal.kommune.no

VIKTIG: Merk påmeldingen med kommunenummer/foretaksnummer og fakturaadresse

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

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 kurscenteret Metochi samles vi i atriet. **Alle kursdeltakerne må være på plass innen søndag 29.08.2021 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 29.08

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

Mandag 30.08

08.00 Frokost
09.00 Informasjonsmøte
10.00 **Hvorfor trenger vi en ny psykisk helsetjeneste?**
v/Merete Nesset (erfarer), NAPHA, BET Vestre Viken v/seksjonsleder Jørgen Strand, Overlege Magnus Hald
12.00 Kreativ workshop
13.00 Lunsj
14.00 Hvor er vi nå? Om klosteret og øya - Vi besøker klosteret Limonos
19.00 Middag

Tirsdag 31.08

08.00 Frokost
09.00 Tanker fra i går
09.30 **Det nye paradigmet**
Birgit og Stangehjelpa, Skien, Lister, BET, Fastlege Andreas Heck
11.00 Kreativ workshop
13.00 Lunsj
16.00 Dialogisk, filosofisk kafé i grupper
19.00 Middag

Onsdag 01.09

08.00 Frokost
09.00 Tanker fra i går
09.30 **Implementering av FIT**

Oslohjelpe, Drammen, Fredrikstad, Lister nettverket
11.00 Kreativ workshop
13.00 Lunsj
16.00 Dialogisk, filosofisk kafé i grupper
19.00 Middag

Torsdag 02.09

08.00 Frokost
09.00 Tanker fra i går
09.30 **Utvikle tjenesten basert på tilbakemeldinger**
Stangehjelpa, Hallingdal, Guttorm, Lier
11.00 Kreativ workshop
13.00 Lunsj
16.00 Dialogisk, filosofisk kafé i grupper
19.00 Middag

Fredag 03.09

08.00 Frokost
09.00 **Hvordan jobbe på en ny måte over tid**
Stangehjelpa, Kongsberghjelpe, Oslohjelpe
11.00 Kreativ workshop
13.00 Lunsj
14.00 Utflukt til Petra og Molivos – to vakre byer på nordøst kysten av Lesbos.

Lørdag 04.09

08.00 Frokost
09.00 Tanker fra i går
09.30 **Refleksjoner fra uka**
Merete Nasset, NAPHA, Tore Dag Bø, Universitetet i Agder, Ragnfrid Kogstad
Høyskolen i Innlandet
11.00 Oppsummering og avsluttende evaluering
13.00 Lunsj
19.00 Avslutningsmiddag

Søndag 05.09

Hjemreise. Vi reiser fra Metochi etter frokost.

Seminar-ansvarlige:

Lister helsenettverk v Bodil Bakkan Nielsen
bodil.bakkan.nielsen@kvinesdal.kommune.no

NSF's faggruppe SPoR v/ Linn Omland
linn_omland@hotmail.com

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 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 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 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

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.