



**Karolinska
Institutet**

Pilot Peer Support System

Vad vet vi och hur ska man göra
på bästa sätt?

Marika Melin, Karolinska institutet

Samarbete mellan Karolinska institutet och Transportstyrelsen.

- Bistå med sakkunskap från psykologiskt/beteendevetenskapligt perspektiv. Rekommendationer baserat på **evidensbaserad praktik** (forskning och praktik/profession) = **bästa tillgängliga kunskap**

Marika Melin, forskare, Karolinska institutet, Institutionen för klinisk neurovetenskap

Filippa Folke, forskningsassistent/doktorand

Mattias Nyström, sakkunnig flygbolag

Pilot Peer Support System

Komplext och omfattande.....

- ✓ EASAs regelverk
- ✓ Omfattande tolkning av regelverken av EPSSI samt andra aktörer (t.ex. CAA)

United Kingdom
Civil Aviation Authority



Guidance Material

Pilot Support Programme – Guidance for Commercial Air Transport (CAT) Operators

1 Introduction

- 1.1 The psychological wellbeing and positive mental health of commercial pilots is of fundamental importance to safe Commercial Air Transport (CAT) operations. Early recognition and reporting of issues is essential to enable quick resolution. CAT operators should facilitate access to support from a peer support volunteer for their pilots in a just culture environment and to other forms of support, including health care professionals, if expert help is needed.
- 1.2 Life events and psychological stressors can affect anyone. Pilots are not immune to mental ill-health that affects the general population. It is essential that pilots have an easily accessible route for seeking assistance when under pressure or when syn health first present, so that they can be supported or referred for treatment and appraisal. A known and trusted pilot peer support system will benefit both the maintaining a fulfilling career and the organisation by supporting a safe operation.
- 1.3 This guidance outlines a framework for a CAT operator's Pilot Support Programme which should form part of their Safety Management System.
- 1.4 The European Aviation Safety Agency (EASA) developed amendments to Regulation (EU) No 965/2012, the Air Operations Regulation, which entered 14 August 2018. The amended regulation requires all Commercial Air Transport operators to have a Pilot Support Programme (PSP) in place by 14 August 2018.

Applicable from 14/08/2020

GM1 CAT.GEN.MPA.215 Support programme

SUPPORT PROGRAMME

- (a) A support programme is a proactive programme applying the principles of 'just culture' as defined in Regulation (EU) No 376/2014, whereby the senior management of the operator, mental health professionals, trained peers, and in many cases representative organisations of crew members work together to enable self-declaration, referral, advice, counselling and/or treatment, where necessary, in case of a decrease in medical fitness.
- (b) The support programme should be easily accessible for flight crew, and should provide adequate means of support at the earliest stages.

2nd Edition - October 2020

Pilot Peer Support
Programmes

The EPSSI Guide

Vol 1: Design and Implementation

Applicable from 14/08/2020

AMC1 CAT.GEN.MPA.215 Support programme

PRINCIPLES GOVERNING A SUPPORT PROGRAMME

The access to a support programme should:

- (a) enable self-declaration or referral in case of a decrease in a flight crew's medical fitness with an emphasis on prevention and early support; and
- (b) if appropriate, allow the flight crew to receive temporary relief from flight duties and be referred to professional advice.

2 Background

- 2.1 The European Aviation Safety Agency (EASA) convened a Task Force for Germanwings accident in March 2015. Recommendation 6 of the Task Force published on 16 July 2016, stated

'The Task Force recommends the implementation of pilot support and report linked to the employer Safety Management System within the framework of a work environment and without compromising Just Culture principles. It should be adapted to different organisation sizes and maturity levels, provisions that take into account the range of work arrangements and continue to be reviewed.'

- 2.2 Subsequently EASA created an Action Plan to put the Task Force recommendation into effect. A rulemaking task, RMT.0700, was created to discuss EASA's proposed changes. Following consultation with stakeholders, rules were proposed to be incorporated into a proposal for amendment of European legislation.

- 2.3 EASA Opinion No. 14/2016 proposed changes to Commission Regulation (EU) No 965/2012, quoted:

CAT.GEN.MPA.215 Support programme

Renodla och förenkla: vad är det som ska vara på plats och hur gör man det bäst på bästa sätt?

Fokus på målet, **VAD** som ska uppnås och **HUR** vi gör det på bästa sätt, dvs **UTFALLET**, nyttan med den här stora peer support-interventionen, vad vill vi uppnå.

Inte bara att få systemen på plats





Gott syfte: förebygga och förbättra piloters psykiska hälsa för att därigenom upprätthålla/ förbättra flygsäkerheten.

”After extensive research and surveys, it has been proved beyond doubt that pilots are, in fact, only human.”

Dr Ries Simons, European Society of Aerospace Medicine

- ✓ **Den psykiska ohälsan bland piloter är i nivå med den övriga befolkningen** - trots de medicinska kontroller som genomförs (Bor et al., 2006).
- ✓ Studier visar att förekomsten av depression bland piloter ligger mellan 1,9 – 12,6% (Pasha & Stokes, 2018).
- ✓ I Sverige ligger förekomsten av depression bland piloter på ca 10% (Melin, Lager & Lindfors, 2018)
- ✓ Studier pekar på att det sannolikt finns en **underrapportering av psykiska besvär och diagnoser bland piloter** (Parker et al., 2001; Lollis et al., 2009).
- ✓ Många piloter flyger trots att de är unfit: 63% hade någon gång det senaste året varit sjuknärvarande och flugit trots att de själva upplevde sig vara för trötta, sjuka eller olämpliga av andra skäl (Johansson & Melin, 2018)
- ✓ Resultaten visade också att de sjuknärvarande piloterna **fyra gånger så ofta hade rapporterat att de gjort fel i cockpit.**

COMMISSION REGULATION (EU) 2018/1042

CAT.GEN.MPA.215 Stödprogram

- (a) Operatören ska se till att möjliggöra, underlätta och säkerställa tillgången till ett proaktivt och icke-bestrafande stödprogram som bistår och stödjer flygbesättningen i att identifiera/uppmärksamma/erkänna ("recognise"), hantera och lösa eventuella problem som kan inverka negativt på deras förmåga att på ett säkert sätt utöva de befogenheter som certifikatet ger. Sådan tillgång ska göras tillgänglig för all flygbesättning.
- (b) Utan att det påverkar tillämplig nationell lagstiftning om skydd för enskilda personer med avseende på behandlingen av person-uppgifter och om det fria flödet av sådana uppgifter, ska skydd av konfidentiella uppgifter vara en förutsättning för ett effektivt stödprogram, eftersom det främjar användning av sådana program och säkerställer dess integritet.

Kompletterande ”soft-laws”: AMC och GM

”Each Part to each implementing regulation has its own **Acceptable Means of Compliance and Guidance Material** (AMC/GM).”

These AMC and GM are amended along with the amendments of the regulations. These AMC/GM are so-called ‘**soft law**’ (**non-binding rules**), and put down in form of EASA Decisions.

- Pilot Peer Support reglerna har 4 AMCs och 8 GMs

Applicable
from
14/08/2020

AMC1 CAT.GEN.MPA.215 Support programme

PRINCIPLES GOVERNING A SUPPORT PROGRAMME

The access to a support programme should:

- (a) enable self-declaration or referral in case of a decrease in a flight crew's medical fitness with an emphasis on prevention and early support; and
- (b) if appropriate, allow the flight crew to receive temporary relief from flight duties and be referred to professional advice.

Applicable
from
14/08/2020

GM1 CAT.GEN.MPA.215 Support programme

SUPPORT PROGRAMME

- (a) A support programme is a proactive programme applying the principles of 'just culture' as defined in Regulation (EU) No 376/2014, whereby the senior management of the operator, mental health professionals, trained peers, and in many cases representative organisations of crew members work together to enable self-declaration, referral, advice, counselling and/or treatment, where necessary, in case of a decrease in medical fitness.
- (b) The support programme should be easily accessible for flight crew, and should provide adequate means of support at the earliest stages.

Målet med PPSS enligt regelverket

Prevention, att tidigt identifiera och kunna förebygga psykisk ohälsa

Att möjliggöra och öka benägenheten till självdeklarering av fysisk och psykisk ohälsa.

Programmet ska ha ett fokus på **preventiva åtgärder och tidiga insatser** och även hjälpa piloten att få professionell hjälp om så bedöms adekvat.

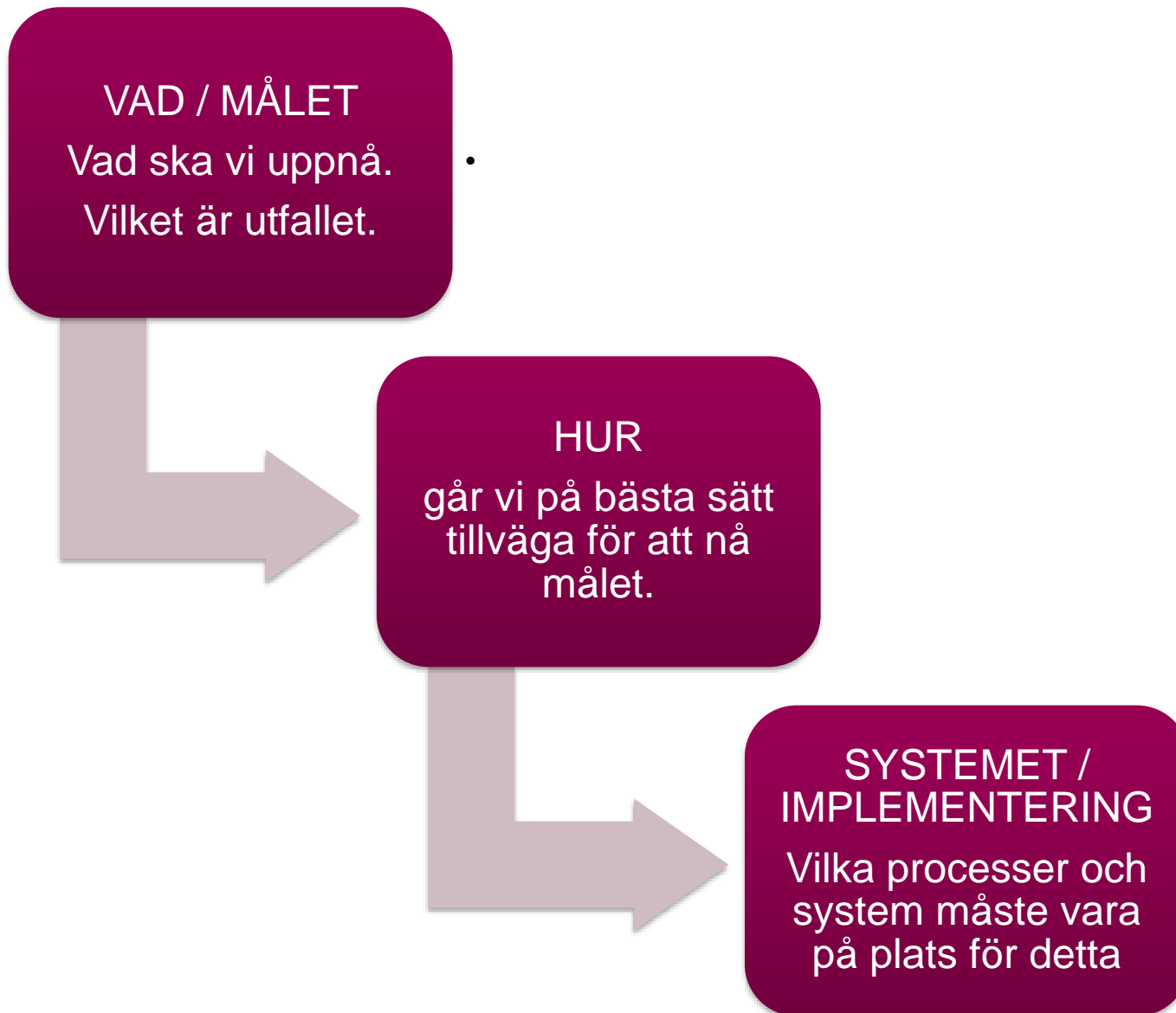
Med fokus på målet

...och **VAD** vi vill uppnå med PPSS faller också **HUR** vi på bästa sätt kan göra det enklare på plats.

Kunskap och beprövad erfarenhet från forskning och praktik:
”**evidensbaserad praktik**” – **bästa tillgängliga kunskap:**

En medveten och systematisk användning av flera kunskapskällor för beslut om insatser

- ✓ den bästa tillgängliga kunskapen (via forskning och studier)
- ✓ den professionelles expertis
- ✓ berörda personers situation erfarenhet och önskemål.



Med fokus på målet

...tydliggörs också att både VAD (målet) och HUR (vi på bästa sätt går tillväga för att nå målet) på ett övergripande plan är **gemensamt** oavsett om man är ett litet, mellanstort eller stort flygbolag.

Det som främst kan komma att skilja sig åt mellan olika bolag är val av själva **system** för själva implementeringen, omfattningen av det.

Olika vägar

- Anlita tredje part
- Helt egen regi
- Blandning av tredje part och egen regi

Går inte i dagsläget att generalisera vad som är ”bäst”.
Beror helt på hur det görs!

Oavsett vilken form man väljer vissa saker viktiga att tänka på (i egen regi att man gör på det sättet och om man köper tjänsten kravställer/önskemål att det görs på det sättet).

Hur går vi då bäst tillväga för att nå målet att identifiera och tidigt förebygga psykisk ohälsa med hjälp av peer support?

Igen, vad är målet med regelverket om implementering av PPSS?

Jo, prevention, att tidigt identifiera och förebygga psykisk ohälsa genom att *möjliggöra och öka benägenheten till självdeklarering av fysisk och psykisk ohälsa*. Programmet ska ha ett fokus på *preventiva åtgärder och tidiga insatser* och även *hjälpa piloten att få professionell hjälp om så bedöms adekvat*.

Hur får vi då piloter att ta en tidig kontakt med en kollega/peer?

Utifrån evidensbaserad praktik dra slutsatser kring hur man på bästa sätt går tillväga, vad som bör finnas på plats, om det finns vissa aspekter som är viktigare än andra, vad som är hindrande respektive underlättande etc.

Forskningsläget – vad vet vi om detta?

Forskning om peer support ingen forskningsmässig evidens för dess effekter. Våldigt få studier som har undersökt effekterna av peer support i *preventivt* syfte. De allra flesta PPSS och likartade system med kamratstöd är designade för *post-trauma*, dvs stödprogram efter att något allvarligt har hänt (bl.a. TriM och CISM). Det är generellt uppskattat och tycks inte göra någon skada.

Forskning om självdeklarering, hjälpsökande och tidig prevention betydlig mer forskning. Flertalet av de studier som undersökt interventioners påverkan på den mentala hälsan och hjälpsökande visar tillfälliga förändringar i både attityder, intentioner och beteenden. Studier visar dock att effekten ofta avtar efter efter en tid, varför återkommande interventioner är nödvändiga.

Att söka stöd och hjälp

När vill vi att någon ska ta kontakt med peer?

Jo när man själv känner att man behöver stöd, när problemet överstiger vad man kan hantera på egen hand (livshändelser, svårigheter på jobbet etc)

"In general, across the various fields of psychology, the need to seek help is triggered when task demands exceed people's coping ability or resources"

Grundläggande faktorer

- ✓ **Tillgång** (lättillgängligheten, låg tröskel)
- ✓ **Tilltro** (konfidentialitet/sekretess, tillit och förtroende för peers och systemet)
- ✓ **Aktivt** och aktuellt (pågående och närvarande i vardagen, uppmuntras, inte bara finnas på plats)

Hur gör man?

Utbildning - ökad kunskap ("mental health literacy") om psykisk ohälsa. Underlättar upptäckt och hantering, förändrar synsätt och bidrar till destigmatisering.

Destigmatisering kring psykiska problem. Bör utöver utbildning innefatta inslag med personer som upplevt hälsoproblem och sökt hjälp. Personlig kontakt och/eller information direkt från dessa personer.

"Visibility" - information om var hjälp finns. Mycket lättillgänglig information om hur och var hjälp finns, väldigt enkelt och ska gå att hitta med hjälp av ett knapptryck både på jobbet och hemma.

Vad är det som gör att man *inte* söker hjälp?

En cykel av undvikande som förstärks av individens uppfattning om mental ohälsa, vad de tror det innebär att söka hjälp. De som har visat sig vara mer motvilliga att söka hjälp, både formellt och informellt, är män.

Hinder/barriärer för att söka hjälp är vanligen:

- ✓ Oro för/föreställningar om att det ska påverka karriären.
- ✓ Oro för stigmatisering och/eller föreställningar om psykisk ohälsa/hjälpsökande som stigmatiserat.
- ✓ Föreställningar om/oro för vad som händer om man väl söker hjälp.
- ✓ Praktiska hinder (tillgång, tillgänglighet, eget schema etc).

Mål och utfall enligt forskningen

- ✓ Tydliga och konkreta mål som är kopplade till utfall.
- ✓ Utvärderingen och ”mätdata” central redan från början: Bestäm redan från början vilka utfall som ska mätas, vilka mått. Helst baslinjedata innan implementeringen, enkel medarbetarenkät med specifika frågor kring det som är tänkta utfallsmått.

Exempel på ”mätbara utfall”: kvantitet och kvalitet



Mål och peers – vad ska en peer göra enligt forskning?

- (a) Erbjuder ett lyssnande öra, ”professionell empati” (low level psychological intervention).
- (b) Identifiera kollegor som kan utgöra risk för sig själv och/eller andra (omtanke, ”känselförstärkning”).
- (c) Underlätta och hjälpa till att visa vägar till professionell hjälp.

”There was agreement that peer support is not intended as a treatment for psychiatric disorder.”

”.....another effective aspect of the MATES model was the **clearly defined roles** for volunteers, emphasising that they are not mental health workers nor there to ‘fix’ problems. Rather, MATES training provides the skills *to recognise when someone needs help*, and to be able to connect the person to assistance.

Peers - vem ska vara peer utifrån forskning?

- (a) Bör utses genom någon form av selektionsprocess.
- (b) Självt vara en ur målgruppen.
- (c) Finnas inom samma bolag – ”prata samma språk”.
- (d) Vara någon med gedigen erfarenhet från samma typ av jobb som målgruppen.
- (e) Vara respekterad av hans/hennes kollegor.
- (f) Kunna hålla på konfidentialitet.

Utbildning av peers (och övriga i bolaget)

En peer bör:

- (a) Få utbildning/träning i grundläggande kunskaper för att kunna fungera i sin roll som peer (samtalmetodik, aktivt lyssnande, basal kunskap om psykisk ohälsa samt vägar till vidare professionell hjälp).
- (b) Uppfylla vissa nivåer i sin utbildning/träning innan hen börjar arbeta som peer.
- (c) Delta i fortlöpande utbildning/träning, få fortlöpande handledning och genomgå regelbunden utvärdering.

Utbildning av övriga i bolaget

Viktigt med utbildning av all personal i bolaget.

- ✓ Bör inkludera information både om psykisk ohälsa och hur man kan identifiera och bemöta andra.
- ✓ Viktigt med återkommande utbildning/träning (recurrent).

”Mental health professionals” – vem är det och vad ska hen göra?

MHP är med fördel flygpsykolog / psykolog med god kunskap om flygbranschen.

- ✓ Medverka i rekryteringen av peers.
- ✓ Hålla i initial och recurrent utbildning/träning av peers.
- ✓ Vara handledare åt peers.
- ✓ Bidra med stöd och expertråd i enskilda fall vid behov.

Pilot Peers: vanliga piloter ute på linjen som blir tränade i samtalsmetodik och enklare psykologisk första hjälpen. Ska finnas till hands som stöd/hjälp till kollegor vid enklare problematik samt kunna hänvisa vidare mot adekvat professionell stöd/hjälp/behandling vid svårare fall:

- Time off
- Medicinsk/Psykologisk hjälp
- Annat (ex. finansiell rådgivning, parterapi, spelmissbruk etc)

MHP: En ”mental health professional” (MHP) utbildar och stöttar pilot peers i deras arbete, tar sig an svårare fall för bedömning och hänvisar vidare. Företräddelsevis en ”flygpsykolog” (dock ej titel i Sverige).

Exempel på peer-processen

INPUT

- Tar själv kontakt
- Kontakt från familj
- Kontakt från kollega

PPS Process

- Samla information
- Definiera problemet
- Hjälpa piloten komma till en lösning på problemet

OUTPUT

- Löste sig genom kontakt med peer
- Blir hänvisad till hjälp och söker denna självständigt
- Åtgärder fordras och befintliga system tar vid

Ett komplement – ersätter inte annat!

- **PILOTENS EGNA ANSVAR OFÖRÄNDRAT** (t.ex. European Commission Regulation No. 216/2008, “A crew member must not perform allocated duties on board an aircraft when under the influence of psychoactive substances or alcohol or when unfit due to injury, fatigue, medication, sickness or other similar causes.”)
- **ERSÄTTER INTE ÖVRIGA BEFINTLIGA SYSTEM - KOMPLETTERAR** (t.ex. Arbetsmiljölagen med regler om skyldigheter för arbetsgivare om att förebygga ohälsa och olycksfall , Arbetstidslagen, Lagen om allmän försäkring som bl.a. reglerar arbetsgivarens ansvar för rehabilitering osv)
- **VÄG IN I EVENTUELL HJÄLP, DÅ TAR DE BEFINTLIGA SYSTEMEN VID** (Flygläkare, företagshälsovård, rehabsystem, krisstöd, försäkringskassa etc)

”Lathund”

1. Skriv ner tydliga och enkla mål med bolagets Pilot Peer Support Program.
2. Bestäm vilka utfall/data som ska mäta måluppfyllelsen/effekter.
3. Avgör vilka data som ska rapporteras i bolagets SMS (och hur detta ska göras).
4. Tydliggör vilka befintliga system som finns och tar vid när så behövs (dvs pilot som behöver professionell hjälp).
5. Fråga alt. skicka ut enkel enkät till alla medarbetare för att få (a) basdata vad gäller utfallsmått (b) underlag för val av peers.
6. Besluta hur peer ska väljas och rekrytera lämpliga peers utifrån de kriterier som beslutats.
7. Knyt en MHP till bolaget och besluta om samarbetsform och kontaktväg (t.ex. handledning 1ggr/mån, direktkontakt vid svåra fall etc).
8. Välj utbildning till peers och övrig personal, och se till att de olika målgrupperna succsesivt genomgår de olika utbildningarna.
9. Se över informationskanaler och kontaktvägar, se till att det finns superenkel tillgänglighet, att det uppmuntras och pratas om.
10. Recurrent i planeringen, dvs lägg in påminnelser, fortsatta miniutbildningar, återkommande information och puffar.
11. Utvärdera utfallsdatan och använd till justeringar. Ytterst bidra till flygsäkerhetsarbetet.

Anpassa efter bolagsstorlek

Större bolag behöver sannolikt lägga till: tex
bedömningsgrupper, avtal etc

Mindre bolag kan sannolikt förenkla processerna.

Tack för idag!