

Folkhälsoenheten, www.regionjh.se/psykiskhalsa

Utbildningskatalog Psykisk ohälsa/suicidprevention/antistigma

Utbildningskatalogen är framtagen genom samarbete med LPO psykisk hälsa, samordnare suicidpreventiva insatser och brukarmedverkan ifrån JLB/NSPH Jämtlands län. * För att öppna länkar i dokumentet: markera texten och högerklicka, välj: ”öppna hyperlänk”

Syftet med utbildningskatalogen är att vara ett stöd för chefer och medarbetare att finna grundläggande evidensbaserade/utvärderade utbildningsinsatser inom området antistigma, psykisk hälsa och suicidprevention. Utbildningarna beskrivs därför gällande innehåll, målgrupp, utbildningsanordnare, kostnad och tid för genomförande samt med kontaktuppgifter vid intresse.

Utbildningarna i katalogen är i de flesta fallen generella, lämpliga för merparten av anställda inom hälso-och sjukvård, vissa mer basala och allmänna, andra med någon spets. Utgångspunkten är att alla medarbetare ska ges möjlighet till utbildning med syfte att utveckla ett grundläggande förhållningssätt och förståelse för den stigmatisering som personer med psykisk ohälsa riskerar att drabbas av.

Alla medarbetare bör också få kunskap om suicidförebyggande basal screening, att kunna ställa frågor och veta vad man gör av de svar man får.

Utbildningskatalogen syftar inte till att sammanställa eller lista specialiserade utbildningar som krävs inom specifika verksamheter med ansvar för personer med psykisk ohälsa. Det är alltid verksamhetschefens ansvar för att tillhandahålla relevanta fortbildningsinsatser och tillse att medarbetarna har den kompetens som krävs för utövandet av sitt yrke i den enskilda verksamheten.

Finns önskemål eller tips om andra riktade utbildningar inom området psykisk hälsa, samt för mer information eller kontakt:
Folkhälsoenheten, www.regionjh.se/psykiskhalsa

Folkhälsoenheten, www.regionjh.se/psykiskhalsa

Namn/Arrangör	Huvudsakliga innehåll	Målgrupp Region JH	Hur genomförs utbildningen?	Omfattning/Kostnad	Info/kontakt
AOSP Akut omhändertagande av självmordsbenägen person, KI/NASP	AOSP är en utbildning som ges i två varianter: En endagskurs för att öka kunskapen om hur man kan agera i en akut situation där en person är i risk att ta sitt liv. En två dagar lång instruktörsutbildning där den utbildade har behörighet att utbilda i endagskursen AOSP. Utbildningen riktar sig i första hand till personal inom blåljusmyndigheterna men även till personal som jobbar med samhällsfrågor eller i övrigt vill få ökad kunskap i självmordsprevention.	Ambulans, Akutpsykiatri, Akutmottagning, PV	Instruktörsutbildning: 2 st heldagar via KI i Stockholm/alt. KI-utbildare tas till regionen. <u>Förkunskaper</u> för instruktörsutbildning: MHFA utb./utb. i psykiatri/"grundutbildning psykiska besvär och sjukdom" via KI Kurs AOSP: 1-2 dags utbildning: Fysisk träff regionalt	Instruktörsutbildning: 7000 kr exkl. moms för två dagar. Kurs AOSP: utbildaren bestämmer själv kostnaden för 5- 8 timmar, genomförande under 1-2 dagar. Kurs kan erbjudas avgiftsfritt utifrån tid och möjlighet via Regionens instruktörer	Länk: AOSP KI Kontakt inom Region JH: jan.persson@regionjh.se
HBTQI- och mångfaldsdiplomering Folkhälsoenheten Region JH	Diplomeringen syftar till att öka kunskaperna kring normer, hbtqi, antistigma och jämlikhet. Arbetet ska också främja psykisk hälsa, förebygga psykisk ohälsa, bidra till en god och jämlik vård för länets befolkning samt till en god arbetsmiljö för regionens anställda.	Alla verksamheter inom Region JH. Diplomeringen omfattar hela arbetsgruppen.	Digitalt/fysiskt.	Utbildningsprocessen pågår under 6 mån, total tidsåtgång ca 24 h./anställd. Avgiftsfritt under 2021.	Länk och kontakt: Hbtqi- och mångfaldsdiplomering - Region Jämtland Härjedalen
Hjärnkolls ambassadör Hjärnkoll Nationellt/regionalt	Ambassadör kan användas för en föreläsning, där hen berättar och samtalar utifrån sin egen erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller som anhörig. Exempelvis utifrån: - riktad till vårdpersonal, bemötande och stigmatiserande attityder vid vårdkontakter - hur det är att leva med psykisk ohälsa, till exempel utmattningssyndrom, bipolär sjukdom, ADHD, posttraumatiskt	Alla verksamheter inom Region JH. Viktigt att tänka igenom syfte samt målgrupp till föreläsningen för att kunna efterfråga passande ambassadör i kontakt med Hjärnkoll.	Fysisk eller digital föreläsning.	Ca 1h föreläsning: 4200 kr/föreläsning. Vid fysisk föreläsning kan ev. kostnader för resa tillkomma.	Länk, nationellt: Boka en ambassadör - Hjärnkoll (hjärnkoll.se) Länk, regionalt: (H)järnkoll Jämtland - JLB- Jämtlandslänsbrukarråd (jlbz.se)

Folkhälsoenheten, www.regionjh.se/psykiskhalsa

	<p>stressyndrom (PTSD), psykos och autismspektrumdiagnos</p> <p>-hur medarbetare och chefer kan bemöta och stötta en person som har psykisk ohälsa</p> <p>-hur det är att vara ung och leva med psykisk ohälsa</p> <p>- hur migration kan påverka psykisk hälsa</p> <p>- hur det är att vara senior med psykisk ohälsa</p>				
<p>MHFA</p> <p>Första hjälpen till psykisk hälsa, KI/NASP</p>	<p>MHFA- kurs vuxen:</p> <p>Kursen lär ut om de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna och hur tecken på olika slag av psykiskt lidande kan vägleda oss att upptäcka, ta kontakt och hjälpa till på rätt sätt. Som Första hjälpare får du lära dig att stödja och uppmuntra en drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över eller tills personen fått lämplig professionell hjälp. Kursen lär ut en handlingsplan. I kursen ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.</p> <p>MHFA kurs finns inom 3 st olika riktningar: ung (12-18 år), vuxen, äldre (65+)</p>	<p>Till medarbetare som gör telefonbedömningar eller i övrigt möter personer i kristillstånd, ex. PV, ambulans och psykiatri.</p>	<p>Instruktörsutbildning: 1 veckas heltidsutbildning via KI i Stockholm /alt. KI-utbildare tas till regionen.</p> <p>Kursen MHFA: vuxen/äldre (12h) och ung (14h), genomförs m. fördel vid 4 st tillfällen x 3h. Genomförs gärna via fysiska träffar, kan arrangeras <u>digitalt</u> om önskemål finns.</p>	<p>Instruktörsutbildning: 24 500 kr exkl. moms/deltagare</p> <p>MHFA kurs: 390 kr exkl. moms per manual, fraktkostnad tillkommer.</p> <p>Kurs kan erbjudas avgiftsfritt utifrån tid och möjlighet via Regionens instruktörer</p> <p>Instruktör: 1 veckas utbildning MHFA kurs: 4x3h = 12 h</p>	<p>Länk: MHFA - Första hjälpen till psykisk hälsa Karolinska Institutet</p> <p>Kontakt inom Region JH: anders.aloandersson@regionjh.se</p>
<p>Psyk-E bas suicid</p> <p>Framtagen av forskare vid KI</p>	<p>Psyk-E bas suicid är ett utbildningsprogram som ger kunskap, användbara råd och reflektion om suicidprevention i praktiken. Består av; 20 filmade föreläsningar med tillhörande faktablad, filmade diskussioner och fallbeskrivningar samt en manual, frågor-och-svar och en ordlista. Föreläsningarna täcker</p>	<p>Arbetsgrupp inom Psykiatri, akutpsykiatri.</p>	<p>Webbaserat utbildningsprogram avsett att användas i studiecirkelformat i små grupper med handledning. En gruppleddare behöver utses för att leda gruppen (gruppleddaren tillhandahåller en manual).</p>	<p>Ca. 50 utbildningstimmar/anställd. Utbildningen kostar 21 000 kronor exklusive moms.</p> <p>Utbildningen köper man på ett USB-minne där allt material ingår. Föreläsningarna kan</p>	<p>Länk: Psyk-E bas suicid • Psyk-E bas (psyk-e.se)</p> <p>Introduktionsfilm om Psyk-E bas suicid: 1. Introduktion Psyk-E bas suicid on Vimeo</p>

Folkhälsoenheten, www.regionjh.se/psykiskhalsa

	olika teman som forskning och prevention, bemötande, självmordsrisk i olika grupper, psykiatriska sjukdomstillstånd med ökad självmordsrisk samt existentiella och religiösa aspekter på självmord.			laddas upp på organisationens server.	
SANKS Samiskt nationellt kompetenscentrum för psykisk ohälsa och missbruk	Hösten 2021 arrangeras två st halvdagars utbildning: Dag 1: kulturförståelse, kommunikation, sjukdomsförståelse Dag 2: suicid/psykisk hälsa För deltagande dag 2 så ska man ha deltagit under dag 1.	All vårdpersonal med patientkontakt	Digitalt. <u>Förkunskaper:</u> Sabacloud utbildning: ”Samisk kulturförståelse – en utbildning för dig som arbetar inom vård och hälsa”: Ca 1,5h.	2 st halvdagar (å 3h) under hösten-21. Avgiftsfritt under 2021. Därefter kan utbildning avropas enligt avtal.	Länk: Samisk hälsa - Region Jämtland Härjedalen (regionjh.se) Kontakt inom Region JH: www.regionjh.se/psykiskhalsa
SPiSS Suicidprevention i Svensk Sjukvård, Region Skåne	SPiSS omfattar tre delkurser med grundläggande kunskap om suicid och suicidprevention. En del 4 under framtagning med fokus på stigma kring psykisk hälsa.	Personal som möter suicidala patienter (PV, somatik, psykiatri och habilitering). Del 1 och 2 är anpassad för PV, personal på sjukhusen, samt psykiatri och habilitering. Del 3 är en fördjupningsdel med fokus på skattningsskalor vid suicidrisk, särskilt framtagen för personal som arbetar inom psykiatri.	<u>Digitalt</u> via Regionens Sabacloud eller via Region skånes webbsida.	2-4 st tillfällen x 20 min, gratis.	Sabacloud Region JH: Sök på ”SPiSS”. Utbildning via Region Skåne: SPiSS - Suicidprevention i Svensk sjukvård - Region Skåne (skane.se)
Våga fråga-E Suicide zero	Hur upptäcker man varningstecken på psykisk ohälsa? Vad kan jag göra om någon i min närhet har det tufft? Våga fråga-e ger dig kunskaper som kan rädda liv. Du får samtalsverktyg som gör att du känner dig trygg i att prata med en annan människa om svåra	All personal och förtroendevalda inom Region JH. Riktat till hela arbetsgruppen.	Del 1: är digital och deltagaren tar del av e-utbildningen på egen hand från dator, telefon eller surfplatta, ca 1h. Del 2: består av att kursdeltagaren övar på det som hen lärt sig, Övningstillfällena	Avgiftsfritt	Länk: Våga fråga-e (suicidezero.se) För mer information: www.regionjh.se/psykiskhalsa

Folkhälsoenheten, www.regionjh.se/psykiskhalsa

	frågor.		genomförs med fördel i samband med en eller flera arbetsplatsträffar. Det tar cirka 1,5 h. Varje övningstillfälle leds av samtalsledare från den egna organisationen. För deltagande krävs: Beslut och tidsplan för genomförande.		
Utbildningar riktade till personal som arbetar med ungdomar					
Kärleken är den bästa kicken: en kurs i förebyggande hälsovård Karolinska institutet	Kursens huvudsyfte är att förebygga och tidigt upptäcka psykisk ohälsa, mobbning och ytterst självmord bland elever samt att lära dem hantera kriser, ångest, depression och självmordstankar och därmed öka deras självkänsla.	Ungdomsmottagningar och övriga som bedriver organiserad verksamhet för ungdomar.	KI: Stockholm, ev. kan utbildningen tas till regionen.	1,5 arbetsdag. 3800 kr, exkl. moms.	Länk: Kärleken är den bästa kicken: en kurs i förebyggande hälsovård Karolinska Institutet Kontakt via KI.