

Folkhälsoenheten, [www.regionjh.se/psykiskhalsa](http://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.

**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.

Under våren 2022 beslutade regionstyrelse och hälso-sjukvårdsnämnd att alla medarbetare och förtroendevalda ska genomgå grundläggande utbildning inom psykisk hälsa och suicidprevention minst vart femte år.

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

Folkhälsoenheten, [www.regionjh.se/psykiskhalsa](http://www.regionjh.se/psykiskhalsa)

Namn/Arrangör	Huvudsakliga innehåll	Målgrupp Region JH	Hur genomförs utbildningen?	Omfattning/Kostnad	Info/kontakt
<b>AOSP</b> 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 ger ökad kunskap i självmordsprevention. Utbildningen vänder sig främst till personer som är aktiva inom eller samarbetar med blåljusorganisationerna.	Ambulans, Akutpsykiatri, Akutmottagning, PV	<b>Instruktörsutbildning:</b> 2 st heldagar (16 h) 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  <b>Kurs AOSP:</b> 1 dags (8h) utbildning: Fysisk träff regionalt	<b>Instruktörsutbildning:</b> 7000 kr exkl. moms för två dagar.  <b>Kurs AOSP:</b> utbildaren bestämmer själv kostnaden för en dags utbildning.  Kurs kan erbjudas avgiftsfritt utifrån tid och möjlighet via Regionens instruktörer	Länk: <a href="#">AOSP KI</a>  Kontakt inom Region JH: <a href="mailto:rickard.sahlin@regionjh.se">rickard.sahlin@regionjh.se</a>  Kontakt för länets kommuner: <a href="mailto:jan.persson@regionjh.se">jan.persson@regionjh.se</a>
<b>Hjärnkolls ambassadör</b> 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 stressyndrom (PTSD), psykos och autismspektrumdiagnos -hur medarbetare och chefer kan bemöta och stötta en person som har psykisk ohälsa -hur det är att vara ung och leva med psykisk ohälsa	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, Hjärnkoll regionalt: <a href="#">Hem - Hjärnkoll Jämtland (hjärnkoll.se)</a>

Folkhälsoenheten, [www.regionjh.se/psykiskhalsa](http://www.regionjh.se/psykiskhalsa)

	<p>- hur migration kan påverka psykisk hälsa</p> <p>- hur det är att vara senior med psykisk ohälsa</p>				
<p><b>MHFA</b></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: <a href="#">MHFA - Första hjälpen till psykisk hälsa   Karolinska Institutet</a></p> <p>Kontakt inom Region JH: <a href="mailto:malin.emmesjo@regionjh.se">malin.emmesjo@regionjh.se</a></p> <p>Kontakt för länets kommuner: <a href="mailto:jan.persson@regionjh.se">jan.persson@regionjh.se</a></p>
<p><b>Psyk-E bas suicid</b></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 olika teman som forskning och prevention, bemötande, självmordsrisk i olika grupper, psykiatriska sjukdomstillstånd med ökad självmordsrisk samt existentiella och religiösa aspekter på självmord.</p>	<p>Arbetsgrupp inom Psykiatri, akutpsykiatri.</p>	<p><u>Webbaserat</u> 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 18 500 kronor exklusive moms.</p> <p>Utbildningen köper man på ett USB-minne där allt material ingår. Föreläsningarna kan laddas upp på organisationens server. Materialet får sparas upp till två år och kan användas för upp till 100 medarbetare.</p>	<p>Länk: <a href="#">Psyk-E bas suicid • Psyk-E bas (psyk-e.se)</a></p> <p>Introduktionsfilm om Psyk-E bas suicid: <a href="#">1. Introduktion Psyk-E bas suicid on Vimeo</a></p>

Folkhälsoenheten, [www.regionjh.se/psykiskhalsa](http://www.regionjh.se/psykiskhalsa)

<p><b>SANKS</b> Samiskt nationellt kompetenscentrum för psykisk ohälsa och missbruk</p>	<p>Under 2023 arrangeras två st halvdagars utbildning under vår/höst: Dag 1: <i>kulturförståelse, kommunikation, sjukdomsförståelse.</i> Dag 2: <i>suicid/psykisk hälsa</i> För deltagande dag 2 så ska man ha deltagit under dag 1.</p>	<p>All vårdpersonal med patientkontakt.</p>	<p>Digitalt. <u>Förkunskaper:</u> Kompetensportalens utbildning: ”<i>Samisk kulturförståelse – en utbildning för dig som arbetar inom vård och hälsa</i>”: Ca 1,5h.</p>	<p>2 st halvdagar (å 3h) under vår och höst-23.  Avgiftsfritt under 2023. Därefter kan utbildning avropas enligt avtal.</p>	<p>Länk: <a href="http://Samisk%20h%C3%A4lsa%20-%20Region%20J%C3%A4mtland%20H%C3%A4rjedalen%20(regionjh.se)">Samisk hälsa - Region Jämtland Härjedalen (regionjh.se)</a>  Kontakt inom Region JH: <a href="http://www.regionjh.se/psykiskhalsa">www.regionjh.se/psykiskhalsa</a></p>
<p><b>SPiSS</b> Suicidprevention i Svensk Sjukvård, Region Skåne</p>	<p>SPiSS omfattar tre delkurser med grundläggande kunskap om suicid och suicidprevention.  En del 4 under framtagning med fokus på stigma kring psykisk hälsa, förväntas finnas tillgänglig under 2023.</p>	<p>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.</p>	<p>Digitalt via Regionens kompetensportal.</p>	<p>2-4 st tillfällen x 20 min, gratis.</p>	<p>Kompetensportalen Region Jämtland Härjedalen: Sök på ”SPiSS”.</p>
<p><b>Våga fråga-E</b> Suicide zero</p>	<p>Utbildningen går igenom fakta och myter om självmord. Kursdeltagarna får lära sig om varningstecken för psykisk ohälsa och vad man kan göra för att stötta. Genom samtalsövningar ges möjlighet att öva på hur man kan agera när någon har det svårt. Kursdeltagarna får också lära sig att hålla samtal utifrån samtalsverktyget BÖRS, som bygger på motiverande samtal, och konkreta råd hur man kan följa upp och hur man lotsar rätt. Det behövs inga förkunskaper för att kunna delta. Utbildningen är</p>	<p>All personal och förtroendevalda inom Region JH. Riktat till hela arbetsgruppen.</p>	<p>Del 1: Digitalt via Regionens kompetensportal, ca 1h. Del 2: består av att kursdeltagaren övar på det som hen lärt sig. Övningstillfällena genomförs med fördel i samband med en eller flera arbetsplatsträffar. Det tar cirka 1,5 timme att slutföra del 2. Varje övningstillfälle leds av samtalsledare från den egna organisationen. Handledarmanual finns tillgängligt i Kompetensportalen.</p>	<p>Avgiftsfritt</p>	<p>Kompetensportalen via Region Jämtland Härjedalen: Sök på ”våga fråga”.  För stöd vid genomförande av utbildning för enhet/avdelning, kontakta: <a href="http://www.regionjh.se/psykiskhalsa">www.regionjh.se/psykiskhalsa</a></p>

Folkhälsoenheten, [www.regionjh.se/psykiskhalsa](http://www.regionjh.se/psykiskhalsa)

	framtagen och granskad av ledande expertis inom området suicidprevention.				
<b>Utbildningar riktade till personal som arbetar med ungdomar</b>					
<b>Kärleken är den bästa kicken: en kurs i förebyggande hälsovård</b> 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. 4500 kr, exkl. moms.	Länk: <a href="#">Kärleken är den bästa kicken: en kurs i förebyggande hälsovård   Karolinska Institutet</a>  Kontakt via KI.