

# **Slutrapport**

## **Utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa och anpassade föreläsningar 2023**

Upprättad av Sofi Hult och Ann-Sofie Dahlin	Nr (diarienummer)		
Godkänd av	Datum	Rev	Referens

## Uppdragsbeskrivning

Under 2023 har Förebyggande verksamhet, Välfärd Gävle haft i uppdrag att sprida utbildningen Första hjälpen till psykisk hälsa med inriktningarna vuxen och äldre, anpassade föreläsningar och repetitionsträffar sektorsövergripande för medarbetare inom Gävle kommun.

## Bakgrund

Gävleborgs län ligger högt när det gäller antal suicid, både bland kvinnor och män. Cirka 55 personer i länet tar sitt liv varje år och så har det sett ut under många år. Hälften av de personer som tar sitt liv, finns inte inom hälso- och sjukvården utan går att finna på andra platser i samhället.

Trots att psykisk ohälsa är vanligt är allmänhetens kunskap begränsad. Studier visar att människor i allmänhet är dåliga på att känna igen psykisk ohälsa, att man har föreställningar om dess orsaker och behandling som inte alls överensstämmer med det verkliga kunskapsläget. Dessutom är stigmatiserande attityder vanliga och dessa leder till att ohälsan inte upptäcks och förhindrar att personer söker professionell hjälp.

Välfärd Gävle, f. d Omvårdnad utbildade två instruktörer i Första hjälpen till psykisk hälsa vid Karolinska Institutet 2013 i syfte att öka kunskapen om psykisk ohälsa hos medarbetare.

Utbildningen Första hjälpen till psykisk hälsa visar hur du kan bemöta och hjälpa människor med psykisk ohälsa genom att känna igen tecken på psykisk ohälsa, våga ta kontakt och prata med människor som mår dåligt, bekräfta och uppmuntra dem att söka hjälp samt minska omedelbar självmordsrisk. Första hjälpen till psykisk hälsa finns i tre inriktningar; för medarbetare som möter äldre, vuxna eller ungdomar i sitt arbete. Utbildningen är baserad på vetenskaplig evidens och experters och sakkunnigas gemensamma rekommendationer och leds av certifierade instruktörer i Första hjälpen till psykisk hälsa, utbildade av Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention av Psykisk ohälsa (NASP) vid Karolinska Institutet.

Under 2019 tog Social hållbarhet, sektor Styrning och stöd uppdraget att sprida kompetens kring ämnet psykisk hälsa/ohälsa sektorsövergripande med bakgrund av de behov som framkom i utredningen ”behovet av en kommunal handlingsplan avseende suicidprevention samt kartläggning av hur befintligt arbete ser ut i Gävle kommun”. Satsningen innebar ett utökad utbud av alla inriktningar av utbildningen (från endast äldreinriktning till att också omfatta ungdom- och vuxeninriktningarna) samt en spridning till stora delar av Gävle kommun verksamheter som till exempel personal inom socialtjänst, arbetsmarknad, pedagoger, kundtjänst och elevhälsa. Ett behov som framkom var att implementera arbetet med att öka kunskapen kring psykisk ohälsa genom utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa som en del i ordinarie verksamhet.

Mellan åren 2013–2023 har Förebyggande verksamhet, Välfärd Gävle, f. d Omvårdnad Gävle ökat kunskapen om psykisk hälsa/ohälsa hos medarbetarna genom anpassade föreläsningar och utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa. I dagsläget har ca 1500 medarbetare gått utbildningen Första hjälpen till psykisk hälsa.

Regionen satsade 2021 på att utbilda fler instruktörer i Första hjälpen till psykisk hälsa för att möta upp behovet av ökad kunskap i kommunala verksamheter. Den satsningen resulterade i att Välfärd Gävle har ytterligare två utbildade instruktörer i Första hjälpen till psykisk hälsa.

Upprättad av Sofi Hult och Ann-Sofie Dahlin	Nr (diarienummer)		
Godkänd av	Datum	Rev	Referens

Utbildning Gävle har utbildat flera instruktörer under året för att möta behovet inom skola. I dagsläget vänder de sig enbart till Utbildning Gävles medarbetare.

Behovet av att få in utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa och anpassade föreläsningar som en ordinarie del i Förebyggande verksamhets arbete har under åren diskuterats. År 2019 påbörjades en plan för hur arbetet med implementeringen skulle kunna genomföras. Pandemin försenade arbetet och arbetet återupptogs i slutet av 2021. Behovet av att se över hur implementeringen kan genomföras och fördelningen av stimulansmedel prioriterades till ett uppdrag för hela året 2022 och nu även 2023.

## Förväntningar på uppdraget

### Syfte:

- Öka kunskapen om psykisk hälsa och ohälsa
- Ge grundläggande kunskaper om psykiska sjukdomar
- Öka tryggheten att våga möta och prata med människor som mår dåligt
- Minska rädsla, tabu och skam kring psykisk ohälsa, psykiska sjukdomar och självmord
- Minska omedelbar självmordsrisk
- En plan för utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa och anpassade föreläsningar som en del i ordinarie verksamhet

## Uppdragsmål

### Utbildarnas roll:

- Erbjudna och genomföra utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa för medarbetare
- Erbjudna och genomföra anpassade föreläsningar i ämnet psykisk hälsa/ohälsa
- Sammanställa kontaktuppgifter till utbildade Första hjälpare (från 2013 – 2023)
- Kontakta utbildade Första hjälpare i syfte att påminna om deras kunskap och motivera att använda sig av handlingsplanen BLEUS
- Planera och genomföra en aktivitet inför suicidpreventiva dagen 2023
- Erbjudna anpassade föreläsningar under veckan med temat Kraftsamling för psykisk hälsa 2023
- Undersöka möjligheten att filma en anpassad föreläsning som kan ingå i kompetensens utbildningsutbud
- Regelbundna avstämningsmöten
- Skriva en slutrapport

### Verksamhetschef och enhetschef roll:

- Avstämning med stödekonom för att förankra resurser
- Enhetscheferna har arbetsmiljöansvar för utbildarna

### Uppdragsägarens roll:

- Avstämningar med utbildarna
- Mottagare av slutrapport tillsammans med verksamhetschef

Upprättad av Sofi Hult och Ann-Sofie Dahlin	Nr (diarienummer)
Godkänd av	Datum   Rev   Referens

## Leverans

Slutrapport som innehåller antal utbildade Första hjälpare, antal medarbetare som tagit del av anpassade föreläsningar inom ämnet psykisk hälsa/ohälsa och repetitionsträffar samt erfarenheter, lärdomar och framtid.

## Tid

Under perioden 2023-01-01 – 2023-03-31 arbetade 2 utbildare 50%, resten av 2023 arbetade utbildarna 100% vardera med uppdraget att erbjuda utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa, anpassade föreläsningar och repetitionsträffar till Gävle kommun koncernens medarbetare. En tredje utbildare har arbetat 25% med utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa under hela 2023.

## Ekonomi/ Budget:

Beräkningen nedan visar kostnaden för uppdragsledare, utbildningsmaterial och fika för perioden 2023-01-01 – 2023-12-31.

Kostnader	Belopp
Personalkostnad uppdragsledare	403 000
Utbildningsmaterial och fika	136 000
Förväntade kostnader som inkommer under december 2023	105 000
<b>Totalt</b>	<b>644 000</b>

## Genomförande

Uppdraget har genomförts för medarbetare inom Gävle Kommuns olika verksamheter. Efter utbildningstillfällen, repetitionstillfällen och föreläsningar har viss tid lagts på att besvara frågor och diskutera frågeställningar kring fortsatt arbete med psykisk ohälsa på arbetsplatser. Förutom tiden som gått till utbildningarna och föreläsningarna i "skarpt läge" har tid lagts på att planera utbildningsdatum, boka lokal, besvara frågor kring utbildningstillfällena, beställa utbildningsmaterial, beställa förtäring till utbildningstillfällena, sammanställa deltagarlistor och rapportera till Karolinska institutet, sammanställa reflektionsrunda, vara tillgängliga för kontakter via telefon och e-post och ha avstämningsträffar med uppdragsbeställare.

### Utbildning i Första hjälpen till psykisk hälsa:

Utbildningen i Första hjälpen till psykisk hälsa omfattar 2 dagar med totalt 12 timmar. Antal deltagare per utbildningstillfälle planerades till 20 personer. Utbildningsdagarna har varvats med teori, praktiska övningar, diskussioner och filmer. Deltagarna har fått en bok som det har arbetats med under utbildningsdagarna.

Fokus under 2023 har legat på att erbjuda Första hjälpen till psykisk hälsa med inriktning vuxen och äldre.

Upprättad av Sofi Hult och Ann-Sofie Dahlin	Nr (diarienummer)		
Godkänd av	Datum	Rev	Referens

### **Anpassade föreläsningar:**

Flera anpassade föreläsningar har arbetats fram som tar upp ämnet psykisk ohälsa/hälsa på ett generellt plan, hur psykisk ohälsa kan se ut, hur man kan upptäcka den hos vår omgivning och vad vi som medmänniskor kan göra. Arbetet kring anpassade föreläsningarna har innefattat telefonsamtal, mejlkonversationer och förberedelser samt inneburit uppdatering av information från Karolinska institutet och viss omvärldsbevakning inom ämnet psykisk ohälsa/sjukdom. Bildspel har arbetats fram och planering av övningar samt diskussionsfrågor. Utifrån önskemål och behov ifrån arbetsplatserna anpassas föreläsningen med innehåll och tid, vilket resulterade från 30 min – två timmar.

## **Resultat**

### **Utbildning i Första hjälpen till psykisk hälsa:**

Under 2023 har totalt 13 utbildningar genomförts och 261 medarbetare har efter tvådagarsutbildning i Första hjälpen till psykisk hälsa fått intyg från Karolinska institutet. Sammanlagt beräknas 1500 personer gått utbildningen mellan år 2013–2023. Utvärdering av de genomförda utbildningarna under 2023 visar på ett gott resultat. Medelvärdet visar på 9,2 på en 10-gradig skala utifrån frågeställningen ”Hur har utbildningen varit?” och 7,4 på frågeställningen ”Hur relevant var utbildningen för dig utifrån din arbetssituation?”. Utvärderingen visar också att ämnet i sig inte är nytt, då skattningen hamnar på 5, utan det är istället ”handlingsfärdigheter” som lyfts fram kopplat till den handlingsplan som lärs ut.

En första hjälpare kan se tidiga tecken på psykisk ohälsa och ge stöd i den akuta situationen samt uppmuntra att söka hjälp. Utvärderingar från Första hjälpare visar att man har blivit stärkt i sin yrkesroll, fått en djupare förståelse för psykisk ohälsa, fått ökad kunskap inom området, blivit tryggare i att våga fråga och stanna kvar i situationen. Medarbetare har beskrivit att man fått ökad medvetenhet över hur stor inverkan förebyggande insatser/bemötande har. Medarbetarnas uppmärksamhet på tidiga tecken på psykisk ohälsa, att de vågar fråga och bekräfta människors berättelser kan vara avgörande för framtida mående.

Medarbetare har gett uttryck för att man har vetskap om att suicidtalerna i Gävleborgs län är bland de högsta i landet. Man upplever att Första hjälpen till psykisk hälsa och handlingsplanen BLEUS ger en bra grund till att bemöta människor som mår dåligt.

Under utbildningstillfällena har det framkommit att medarbetare även önskat utbildningen med inriktning ungdom. Samtal har förts mellan uppdragsägare och utbildarna om att erbjuda ungdomsinriktningen till medarbetare som inte ingår i Utbildning Gävle, beslut togs att avvakta med det. Under året har möjligheten att gå från projektmedel till implementering i ordinarie verksamhet utforskats.

### **Citat från medarbetare:**

***”Utbildningen gav en bättre kunskap som kan kopplas mer till det praktiska jobbet jag utför jämfört med andra utbildningar där man får fakta men har svårare att koppla till min arbetssituation”***

***”Bra, viktig och relevant utbildning som jag även tar med mig i privatlivet”***

***”Handlingsplanen BLEUS”***

Upprättad av Sofi Hult och Ann-Sofie Dahlin	Nr (diarienummer)
Godkänd av	Datum   Rev   Referens

***”Vikten av att agera och inte ta ett kliv tillbaka. Kommer att göra annorlunda efter att ha fått ny kunskap och inte bara göra saker av rutin”***

***”Psykisk ohälsa ökar och inte minskar så det skulle vara en obligatorisk utbildning”***

***”En bra bas att alla kollegor får gå samma utbildning ”***

***”Våga fråga! Tidigare haft en rädsla att inte rätta till men det har ändrats ”***

***”Blivit mer uppmärksam på psykisk ohälsa”***

***”Insikt över att Gävleborg ligger högt i suicidstatistiken och nu fått kunskap hur jag kan bemöta människor som mår dåligt”***

***”Fått bekräftelse och ny kunskap”***

***”Viktig reflektion om mitt eget bemötande, hur viktigt det är att lyssna utan att tänka på lösningar och har även fått bekräftelse på allt vi gör bra”***

***”Ögonöppnare, jag tar med mig att jag är mindre fördomsfull än innan utbildningen. Att det är en sjukdom som orsakar beteendet och som jag har fått mera kunskap om som jag inte hade alls innan”***

Under året har media uppmärksammat Gävle kommuns arbete med suicidprevention och främst arbetet med utbildningarna i Första hjälpen till psykisk hälsa. Utbildarna har medverkat genom reportage i lokaltidning samt inslag på lokala nyheterna.

#### **Anpassade föreläsningar:**

Under 2023 har anpassade föreläsningar omfattar 14 tillfällen, varav sju tillfällen var förlagda under våren och sju tillfällen under hösten på 13 olika arbetsplatser inom Gävle kommun och en föreläsning var öppen för medborgare, sammanlagt har 263 personer tagit del av föreläsningarna. Under föreläsningarna pratades det kring myter, fakta och felaktiga uppfattningar kring suicid. Några personer sa; *”Skönt att få bekräftat att man ska fråga!”*, *”Att Gävleborg ligger bland de två län som har högst självmordstal, det är ju sjukt. Vad kan vi göra?”*, *”Har fått en tankeställare om hur viktigt det är att berätta vad jag ser, inte bara gå runt och fundera varför personen är annorlunda än förut”*, *”Våga fråga och stanna kvar för att lyssna på svaret”* och *”Kommer att lita mer på min känsla och agera”*.

#### **Sammanställa en sändlista och kontakta utbildade Första hjälpare (från 2013 – 2023) i syfte att påminna om deras kunskap och motivera att använda sig av handlingsplanen BLEUS:**

Utbildarna har samverkat med IT Välfärd för att sammanställa en sändlista för Första hjälpare inom Gävle kommun. Efter genomförd utbildning i Första hjälpen till psykisk hälsa kompletterar IT Välfärd sändlistan med e-postadresser till godkända Första hjälpare.

#### **Kraftsamlingsvecka för psykisk hälsa 2023:**

Kraftsamling psykisk hälsa Gävleborg där föreningsnätverk, fem kommuner i Gävleborg, Regionen Gävleborg och Svenska kyrkan samverkar för att uppmärksamma psykisk hälsa och öka kunskapen kring ämnet. Utbildarna blev inbjudna för att hålla en föreläsningsturné för företag, arbetsplatser och till allmänheten. Under vecka 41 hölls fyra stycken föreläsningar för sammanlagt 124 personer.

Upprättad av Sofi Hult och Ann-Sofie Dahlin	Nr (diarienummer)
Godkänd av	Datum   Rev   Referens

### **Planera och genomföra en aktivitet inför suicidpreventiva dagen 2023:**

Aktivitet som planerades inför suicidpreventiva dagen 2023 var att under året har utbildarna fångat upp en saknad och behov av en generell rutin för suicidhantering vid icke biståndsbedömda verksamheter. Kontakt togs med kontorschef för sektorsledning på Utveckling och stöd samt MAS för att lyfta behovet. Resultatet blev att behovet av en generell rutin för suicidhantering vid icke biståndsbedömda verksamheter behövs och att uppdragsägaren tar med sig det till 2024.

### **Undersöka möjligheten att filma en anpassad föreläsning som kan ingå i kompetensens utbildningsutbud:**

Uppdraget att filma föreläsningar och erbjuda genom Kompetensen har inte kunnat genomföras utifrån de möjligheter som varit tillgängliga under uppdragstiden.

Utöver överenskomna uppdrag i beställningen har utbildarna även arbetet med nedanstående delar.

### **Repetitionsträffar:**

Under åren har det framkommit ett behov av att få repetition inom ämnet psykisk ohälsa, dela erfarenheter, bli uppdaterade och prata om ämnet psykisk hälsa/ohälsa. Material arbetades fram av utbildarna för att kunna utföra repetitionsträffar till redan utbildade Första hjälpare med repetition inom ämnet, påminna om deras kunskap och motivera dem att använda sig av handlingsplanen BLEUS.

Träffarna blev 2–3 timmar lång och varvades med teori, diskussioner och filmer.

Repetitionsträffar genomfördes för sammanlagt 103 st medarbetare i Gävle kommun och omfattar sju tillfällen varav fyra tillfällen var förlagda under våren 2023 och tre tillfällen under hösten 2023.

### **Övrigt:**

Uppdraget med utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa och anpassade föreläsningar har förutom uppdragsmålet genererat i ett antal samverkansmöten. Ämnet psykisk ohälsa innefattar många delar som har genererat i samtal kring bland annat bemötandefrågor, förebyggande arbeten, strategiska arbeten och kring utveckling av samverkansnätverk inom Gävle kommun, Region Gävleborg och föreningar.

## **Erfarenheter och lärdomar**

### **Positiva effekter:**

Ett flertal positiva effekter har framkommit med att arbeta sektorsövergripande. Blandade yrkeskategorier under utbildningarna har ökat medvetenheten om vilka verksamheter som finns inom Gävle kommun samt vad dessa arbetar med. Medarbetare har beskrivit att man lättare kan lotsa vidare, kontakta andra verksamheter för rådgivning och samverkan. *"En samverkan känns mer konkret nu"*. Blandningen med medarbetare från olika arbetsplatser har även bidragit till spännande diskussioner.

Flera medarbetare har under utbildningen uttryckt att de tycker att utbildningen Första hjälpen till psykisk hälsa borde vara obligatorisk för alla medarbetare i Gävle kommun.

Upprättad av Sofi Hult och Ann-Sofie Dahlin	Nr (diarienummer)
Godkänd av	Datum   Rev   Referens

Medarbetare som själva har egen erfarenhet av psykisk ohälsa/sjukdom har berättat att det är positivt att chefer och arbetskamrater m.fl. får kunskaperna. Ökad förståelse på arbetsplatser främjar psykisk hälsa och återhämtning. Man har också beskrivit hur man blivit "uppfångad" på ett annat sätt av sina arbetskamrater genom bland annat frågeställningar.

De medarbetare som redan har god kunskap kring psykisk ohälsa har kompletterat med sina kunskaper och erfarenheter under diskussioner. Medarbetare har berättat att det varit bra att få vetskap om vad övriga medarbetare har för kunskap inom området. *"Även om man har kunskapen så är det alltid bra med uppdatering och kunskapsutbyte"*

### Utmaningar:

Det har framkommit att medarbetare i verksamheter som erbjudits utbildningen i Första hjälpen till psykisk hälsa och föreläsningar upplever en brist på kunskap om hur man kan prata kring ämnen som tex självmord, ångest och depression. Medarbetare har uttryckt behov av olika forum att prata om psykisk hälsa/ohälsa och ser svårigheter att få till det i sina verksamheter. Förslag från medarbetare är att utbildningen Första hjälpen till psykisk hälsa borde vara obligatorisk så att alla har samma grundkunskap.

En utmaning som finns är att Gävle kommun har begränsat antal större lokaler att tillgå. En svårighet är att nämndernas behov går före utbildningsbokningar.

De nya riktlinjerna som kommer att börja gälla nästa år med dygnsvilan ses som utmaning att medarbetare kommer att få svårare att komma på utbildningen. Utbildarna har under hösten 2023 mötts av avbokad utbildningsplats på grund av att medarbetare som har obekväma arbetstider har svårare att komma ifrån och inte alltid att vikarier sätts in. En annan utmaning som börjat visa sig är att medarbetarna kan ha svårare att ta igen arbetstid då de inte har samma möjlighet att jobba igen som exempel före eller efter på utbildningsdagen, eftersom utbildningsdagarna är förlagda på sex timmar per dag.

### Framtid

Beslut är taget att genomföra 6 utbildningstillfällen med vuxeninriktningen under 2024. Verksamhetschef för Förebyggande insatser och aktiviteter kommer att samla in behov och önskemål om antal utbildningstillfällen och utbildningsinriktningar, anpassade föreläsningar, repetitionsträffar samt samverkansuppdrag i syfte att kunna utveckla och planera in i ordinarie verksamhet efter 2024.

Utbildarna har utifrån frågeställningar och önskemål kopplat till uppdraget med utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa och anpassade föreläsningar sett behov av punkter att arbeta vidare med framöver, bland annat att arbeta fram olika "utbildningspaket" innehållande föreläsningar och diskussionsfrågor i ämnet psykisk hälsa/ohälsa. Utbildningspaketen skulle kunna filmas och delas, genomföras digitalt via Teams eller genomföras fysiskt.