

## Projektansökan till Gotlands samordningsförbund, Finsam

### Namn

**Första hjälpen till psykisk hälsa**

### Bakgrund:

Riksförbundet Hjärnkoll uppskattar via undersökningar att tre av fyra personer har erfarenhet av psykisk ohälsa, egen eller anhörigs. Psykisk ohälsa ökar och är idag det vanligaste skälet till längre sjukfrånvaro och orsak till mer än var tredje sjukskrivning. Aktuell analys av psykiska hälsan på Gotland, som genomförts inom RSSS (Regional Samverkan och stödstruktur inom Region Gotland) visar att förekomsten på Gotland är högre än i riket, av diagnossatta psykiatriska funktionsnedsättningar och sjukdomar för barn, unga och vuxna. Förekomsten av självmord är något högre på Gotland än i riket, elevhälsa och barn- och ungdomspsykiatri ser ökad psykisk ohälsa hos unga i ökad efterfrågan på deras tjänster.

Detta gör att det finns stort behov av att förebygga och att tidigt upptäcka tecken på psykisk ohälsa för att få rätt stöd och tidiga insatser. Högre förekomst av psykiska funktionsnedsättningar och sjukdomar på Gotland ställer även krav på större förmåga till att ge adekvat stöd till brukare/kunder inom offentlig verksamhet jämfört med snittet i riket.

**Grundläggande kunskap om psykisk hälsa, både hos arbetsgivare, medarbetare som träffar personer med risk för psykisk ohälsa och i befolkningen i stort kan bidra till att förebygga psykisk ohälsa och tidig upptäckt av behov av insatser.**

Den yttersta konsekvensen av psykisk ohälsa är självmord. En av de strategier som finns i det program för självmordsförebyggande arbete som regionfullmäktige antagit är att öka kunskap om psykisk ohälsa och förebyggande hos medarbetare i Region Gotland och i befolkningen.

”Första hjälpen till psykisk hälsa”, MHFA (Mental Health First Aid) är en vetenskapligt testad utbildning som ursprungligen kommer från Australien men numer används i 15 länder runt om i världen. I Sverige står Nationellt centrum för Suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP) bakom utbildningen. Programmet är baserat på vetenskaplig evidens och experters och sakkunnigas gemensamma rekommendationer.

Tanken bakom utbildningsprogrammet är snarlik den vid fysisk Första hjälpen-utbildning: Att ge kursdeltagaren sådana kunskaper som tillåter denne att rycka in och ge en första hjälp tills den drabbade fått professionell hjälp. Avsikten är även att sprida kunskap om psykisk ohälsa och sjukdom för att på så sätt minska fördomar och stigmatisering. Med tanke på hur vanligt det är med psykisk sjukdom är det större sannolikhet att träffa på en person med psykiska besvär än att hamna i en situation där man får användning av sina kunskaper i fysisk livräddning.

MHFA, utbildning i första hjälpen till psykisk hälsa omfattar 12 timmar och ger:

- Överblick om förekomsten av olika former av psykisk sjukdom i Sverige. Kursdeltagaren får ingående kunskap om de tecken och symtom, som finns vid olika psykiska sjukdomstillstånd, särskilt depression, självmordsnärlighet, psykosjukdomar och ångesttillstånd och om vilken behandling som finns för dessa tillstånd.
- Kunskap om hur man känner igen och kan gripa in vid kriser som exempelvis självskadebeteende, självmordsnärlighet, panikattacker, traumata och akuta psykostillstånd.
- Kunskap om hur man tar emot information, bekräftar och uppmuntrar till att söka lämplig psykiatrisk hjälp och att uppmuntra användandet av olika självhjälpsstrategier.

För att utbilda i MHFA krävs en instruktörsutbildning som omfattar 5 arbetsdagar och 1-2 inläsningsdagar därefter. Utbildningen ges av NASP. Instruktörer som utbildas kan i sin tur utbilda med tre olika inriktningar: barn- och unga, vuxna och äldre.

## Verksamhetsidé:

Samordnad utbildning av instruktörer i första hjälpen till psykisk hälsa för att få samlad kraft i att sprida kunskapen inom Finsams parter, Region Gotland, näringsliv och civilsamhälle.

Under vecka 50, 2016 utbildas 16 instruktörer som i sin tur håller utbildningar i första hjälpen till psykisk hälsa.

Platserna tillinstruktörsutbildningen fördelas genom en styrgrupp som består av Finsams Kompetensgrupp och strateg inom folkhälsa och välfärd på ledningskontoret. Hänsyn tas till behov i verksamheterna och hållbarhet över tid. Styrgruppen tar även fram plan för gemensam utbildningsinsats, 2017, inom de verksamheter som fått utbildade instruktörer.

## Syfte:

Syftet är att skapa förutsättningar för att medarbetare inom Finsams parter, Region Gotland, näringslivet och civilsamhället ska kunna nås av kunskap om "Första hjälpen till psykisk hälsa".

## Mål:

Verksamhetsmålet är att 16 instruktörer utbildas i "Första hjälpen till psykisk hälsa" och att de i sin tur utbildar andra personer. Varje utbildad instruktör genomför minst en utbildning under 2017. Instruktörerna utbildar i par i grupper om 16 medarbetare. Målet blir då att minst 128 personer utbildas under tiden 2017 utifrån gemensam plan fastställd av styrgruppen.

### Resultatmål:

- Att fler personer på Gotland får stöd av andra för att förebygga eller uppmärksamma psykisk ohälsa.
- Att fler brukare/kunder inom området för Finsams parter och Region Gotland får bemötande som förebygger psykisk ohälsa och uppmärksammar tecken på psykisk ohälsa.

Resultatet får bedömas genom uppföljning av hur verksamhetsmålet uppnås. "Första hjälpen till psykisk hälsa" har enligt vetenskapliga studier visat effekt: att de som genomgått utbildningen har större benägenhet att hjälpa andra och förstå psykisk ohälsa efter att de gått utbildningen.

## Målgrupp:

Målgruppen för instruktörsutbildningen är personer inom Finsams parter, Region Gotland, näringslivet och ideella sektorn.

Målgruppen för utbildning via instruktörerna är personer verksamma inom Finsam parter, Region Gotland, näringslivet och civilsamhället.

## Aktiviteter:

Samlad utbildning av 16 instruktörer i vecka 50, 2016.

Därefter utbildar instruktörerna gemensam enligt framtagna plan från styrgruppen och eventuellt även inom egna verksamheten enligt egen plan. Instruktörerna bildar ett nätverk för kunskapsutbyte och planering som leds av strateg inom folkhälsa och välfärd på ledningskontoret i Region Gotland.

## Bemanning:

Styrgruppen bestående av Finsams kompetensgrupp och strateg inom folkhälsa och välfärd på ledningskontoret i Region Gotland ansvarar för planering av instruktörsutbildning och gemensam utbildningsplan för 2017. Strateg inom folkhälsa och välfärd ansvarar för att hålla samman instruktörer i nätverk.

Respektive verksamhet där instruktörer utbildas har ansvar för planering av deras vidare interna arbete.

## Kostnad:

Medel söks för kostnader om 320 000 kr under 2016

| Resurser             | År 2016<br>kr | Kommentar                            |
|----------------------|---------------|--------------------------------------|
| Personalkostnader    |               |                                      |
| Utbildningskostnader | 300 000       | Kursavgift för 15 instruktörer och 1 |

|                        |                |  |
|------------------------|----------------|--|
|                        |                | påbyggnad för instruktör som inte har alla tre delarna   |
| Utvärderingskostnader  |                |  |
| Tjänster, tex tele, IT |                |  |
| Övriga kostnader       | <b>20 000</b>  | Fika vid utbildning: 4000 kr<br>Resor för utbildare: 6000 kr<br>Hotel för utbildare: 10 000 kr |
| Lokalkostnader         |                |  |
| <b>Summa kostnader</b> | <b>320 000</b> |  |

### Tidsplan;

Startdatum 2016-10-17 Fördelning av instruktörsutbildningsplatser, utbildning 2016-12-12

Slutdatum 2016-12-16 för utbildning av instruktörer. Januari 2018 för uppföljning av genomförda utbildningar.

### Uppföljning och utvärdering:

Strategi inom folkhälsa och välfärd sammanställer:

- Januari 2017: vilka som gått instruktörsutbildningen
- Januari 2018: hur många personer som utbildats av instruktörerna och i vilka verksamheter de finns.

### Implementering:

Instruktörer och berörda chefer planerar fortsatta utbildningsinsatser efter projektets avslut 2017. För att behålla sin kompetens behöver instruktörerna utbilda minst en gång per år. Instruktörerna ingår i ett nätverk som hålls samman av strategi inom folkhälsa och välfärd på Ledningskontoret.

### Vilken huvudman ska ansvara för insatsen samt kontaktperson

| Namn             | Organisation                        | Telefonnummer | Mailadress                  |
|------------------|-------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| Veronica Hermann | Ledningskontoret,<br>Region Gotland | 0498/26 90 29 | veronica.hermann@gotland.se |

### Förankring:

Kontakter har tagits i samtliga förvaltningar i Region Gotland för att undersöka om intresse finns och börja diskutera fördelning av instruktörer och samarbete mellan förvaltningarna. Diskussion har förts med verksamhetsledare Finsam.

| Kontaktpersoner  | Organisation   | Telefonnummer | Mailadress                  |
|------------------|----------------|---------------|-----------------------------|
| Veronica Hermann | Region Gotland | 0498/26 90 29 | Veronica.hermann@gotland.se |

## Underskrift av Beredningsgruppen

| Namn                                      | Organisation | Mailadress |
|---|--------------|------------|
| Namn<br>Namnteckning<br>Namnförtydligande |              |            |
| Namn<br>Namnteckning<br>Namnförtydligande |              |            |
| Namn<br>Namnteckning<br>Namnförtydligande |              |            |
| Namn<br>Namnteckning<br>Namnförtydligande |              |            |

## Underskrift av ansvariga

| Namn                              | Organisation | Mailadress |
|-----------------------------------|--------------|------------|
| Namnteckning<br>Namnförtydligande |              |            |
| Namnteckning<br>Namnförtydligande |              |            |
| Namnteckning<br>Namnförtydligande |              |            |
| Namnteckning<br>Namnförtydligande |              |            |