



**VÅGA
PRATA**
OM PSYKISK OHÄLSA

Vi hjälper er att prata om det som är svårt

(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter

Vad är Hjärnkoll?

Trots att tre av fyra har erfarenhet av psykisk ohälsa så är det svårt att prata öppet om det. Många är rädda för att bli mobbade, diskriminerade, utstötta. Andra, som inte har erfarenhet av psykisk ohälsa, är rädda för att säga fel och göra fel.

Rädsla och okunskap gör att människor isolerar sig, och blir isolerade av omgivningen. Det gör att många blir diskriminerade och orättvist behandlade – i skolan, arbetslivet, vården, socialtjänsten, äldreomsorgen och i beslut som är avgörande för vilket stöd samhället ska ge.

Vi måste våga prata om psykisk ohälsa, för att öka kunskapen och få fördjupad förståelse för våra olikheter. När vi vet mer vågar vi också fråga mer. Då kan vi ta död på fördomar och bryta isolering. Det leder till bättre möten mellan

människor, mer professionell behandling i vården och mindre diskriminering i samhället. Något som kan minska utslagning och rädda liv.

Att öka öppenheten om psykisk ohälsa är Hjärnkolls viktigaste uppgift. Nyckeln i arbetet är våra engagerade och kunniga ambassadörer i alla åldrar som föreläser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa.

Ambassadörerna leder utbildningar, startar diskussioner och föreläser på skolor, arbetsplatser, myndigheter och ute i samhället. De syns och hörs också ofta i media. Allt för att visa att psykisk ohälsa inte är något att vara rädd för. Vi har bara olika funktionssätt och vi tjänar alla på att olikheterna tas tillvara, mänskligt och ekonomiskt. Vårt långsiktiga mål är att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter, oavsett psykiska olikheter.



Riksförbundet Hjärnkoll och föreningarna

Sedan 2015 är Hjärnkoll ett Riksförbund. Bakom Riksförbundet Hjärnkoll står patient-, brukar- och anhörigorganisationerna i föreningen NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa. Alla organisationerna finns representerade i Riksförbundet Hjärnkolls styrelse. Runtom i landet finns ett antal regionala föreningar som tillsammans med sina Hjärnkollambassadörer arbetar för att förbättra attityderna till psykisk ohälsa.

NSPHs Medlemsföreningar är:

Frisk & Fri- Riksföreningen mot ätstörningar.

Riksförbundet Attention

Riksförbundet Balans

RFHL – Riksförbundet för Rättigheter, Frigörelse, Hälsa och Likabehandling.

RSMH – Riksförbundet för Social och Mental Hälsa.

Schizofreniförbundet – Intresseförbundet för personer med schizofreni och liknande psykoser.

SPES – Riksförbundet för Suicid-Prevention och Efterlevandes stöd.

Svenska OCD-förbundet

Sveriges Fontänhus

ÅSS – Svenska ångestsyndromsällskapet.

Associerade medlemmar är

FMN – Riksförbundet Föräldraföreningen mot narkotika.

SHEDO – Self Harm and Eating Disorders Organisation.



Våga prata på jobbet

Trots att psykisk ohälsa drabbar så många av oss, är det inget vi pratar öppet om i arbetslivet och många arbetsplatser blir handlingsförlamade när medarbetare mår dåligt.

Hälften av cheferna osäkra

Undersökningar från Hjärnkoll visar att drygt hälften av cheferna med personalansvar är osäkra på hur de ska agera när en anställd får problem med sin psykiska

hälsa. Mer än varannan underskattar också hur vanligt det är med psykisk ohälsa. De flesta tänker att det inte gäller den egna arbetsplatsen. Hur kan du som chef förebygga psykisk ohälsa på din arbetsplats? Eller stötta en medarbetare som mår dåligt? Med relativt enkla lösningar går det att förändra mycket. Öppnare samtal och skriftliga rutiner för hur du som chef ska agera tidigt är viktiga första steg mot bättre psykisk

hälsa på arbetsplatsen – och större beredskap för att hantera psykisk ohälsa.

Förebyggande arbete avgör

En Sifo-undersökning visar att mer än varannan kollega är osäker på hur man ska agera om en kollega får problem med sin psykiska hälsa. Men i de fall det pågår ett förebyggande arbete på arbetsplatsen svarar hela 71 procent att man vet hur man ska agera som kollega, och man vet i avsevärt högre utsträckning var man ska vända sig för stöd.

Medarbetare kan också bidra

Med relativt enkla lösningar går det att förändra mycket. Öppnare samtal och skriftliga rutiner för hur chefer ska agera tidigt är viktiga första steg mot psykisk hälsa. Arbetsgivaren har ansvar för det övergripande arbetet med att förebygga och hantera psykisk ohälsa på jobbet. Arbetsgivarens förlängda arm är cheferna. Men arbetet angår alla. Som medarbetare kan du bidra till en öppen och saklig diskussion om psykisk hälsa och ohälsa på arbetsplatsen.

Hjärnkoll Arbetsliv

Psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till sjukskrivningar. Trots detta saknar varannan arbetsplats rutiner för att förbättra den psykiska hälsan på arbetsplatsen.

Det finns en stor efterfrågan bland företag och verksamheter av att få stöd i hur man kan hantera psykisk ohälsa i arbetslivet. För att möta detta har Hjärnkoll tagit fram ett koncept som riktar sig till arbetslivet och ger svar på frågor som:

- Hur stödjer jag som chef en anställd som mår dåligt?
- Hur motverkas negativ stress?
- Vilka faktorer främjar psykisk hälsa och välbefinnande?
- Hur genomför jag känsliga samtal?

3 timmars utbildning

Konceptet består av en tre timmar lång utbildning ledd av en Hjärnkollsbambassadör med egen erfarenhet av psykisk ohälsa på jobbet och med särskild utbildning för uppdraget. Ambassadören är van att föreläsa och att leda grupper. Det övergripande syftet med

konceptet är att synliggöra den psykiska ohälsan i arbetslivet och bidra till att medarbetare och chefer ska bli mer inspirerade och bättre rustade för att arbeta med att förebygga och hantera psykisk ohälsa på arbetsplatsen.

Fakta om psykisk ohälsa

Faktakunskapen som ingår i utbildningen handlar framför allt om psykisk ohälsa och stigma, tidiga tecken och riskfaktorer samt friskfaktorer utifrån arbetsmiljöarbete. Det bygger på material framtaget i samarbete med andra aktörer med kunskap på området.

Fortbildning erbjuds

Om man önskar kan en Hjärnkollambassadör stödja arbetsplatsen att arbeta vidare med studie- och handledningsmaterialet som vi tillhandahåller.

Våga tala öppet

Huvudbudskapet i handledningen är att det är viktigt att tala öppet och visa tillit. På så vis kan chefer och kollegor bättre agera utifrån varandras faktiska behov istället för att utgå från antaganden eller



föreställningar om vad som behövs. Du får praktisk vägledning i hur du och dina kollegor kan bidra till att förebygga och upptäcka psykisk ohälsa på arbetsplatsen och främja ett hälsosamt umgänges- och arbetsklimat, hur du kan handla när du själv eller en arbetskamrat visar tecken på psykisk ohälsa, hur ni kan ge stöd vid en eventuell sjukskrivning och bidra till en lyckad återgång till arbetet efter sjukskrivning.

Målgrupper

- Arbetsplatser
- Medarbetare
- Chefsgrupper
- HR-personal
- Skyddsombud
- Företagshälsovård



Hjärnkoll på unga

Barns och ungdomars psykiska ohälsa har uppmärksammats i flera rapporter de senaste åren och man kan tydligt se att den psykiska ohälsan ökat inom gruppen. Man vet inte varför den ökar, men tydligt är att den ökat bland alla unga, inte bara bland de som är särskilt utsatta på grund av psykosociala faktorer som missbruk eller psykisk sjukdom hos en förälder.

Viktigt att tidigt uppmärksamma

Socialstyrelsen menar att det är viktigt att tidigt uppmärksam-

ma psykisk ohälsa hos barn och ungdomar eftersom det inte bara innebär ett lidande för den drabbade utan också kan få allvariga konsekvenser på sikt. Problemet bör uppmärksammas såväl inom skolan som inom vården och omsorgen.

Ung Hjärnkoll i skolan

Våra Ung-ambassadörer är ungdomar mellan 18-30 år med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. De kommer ut till skolor och och pratar om psykisk ohälsa med elever på högstadiet.

Med detta vill vi bryta stigmat kring psykisk ohälsa och visa att det är ok att prata om hur man mår på insidan. Det är viktigt att detta sen följs upp med en diskussion i klassen, så att eleverna inte lämnas själva med sina tankar och intryck.

Ung Hjärnkoll för personal

Våra Ung-ambassadörer kommer också ut till arbetsplatser som t ex BUP, Vårdcentraler, personal inom elevhälsan och andra institutioner. De besöker också utbildningar för t ex lärare och psykologer. Vill du möta unga som experter på sin

egen verklighet och höra deras egna tankar om hur stödet från samhället kan bli bättre så rekommenderar vi att du bokar våra unga ambassadörer.

Genom Hjärnkolls unga ambassadörer får du och dina kollegor mer kunskap om hur ni kan bemöta barn och unga med psykisk ohälsa. De har färsk erfarenhet av skolan, BUP och socialtjänsten. Ambassadörerna föreläser utifrån sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och delar med sig av sina insikter om vilka insatser som fungerar bäst.



Hjärnkoll i psykiatri

Det finns många möjligheter för psykiatrisk vård och omsorg att utvecklas med hjälp av Hjärnkollambassadörers berättelser. Vid planeringsdagar, utvecklingsprojekt, på patient- och anhörigutbildningar är ”den egna berättelsen” ett mycket uppskattat inslag som ger hopp och berör.

Etikcafé

Vårt koncept ”Etikcafé” är till för dig som arbetar inom den psykiatriska slutenvården och vill bidra till en viktig diskussion om etik och bemötande på din arbetsplats.

Till dig inom psykiatri

Etikcafé riktar sig till dig som är verksam inom psykiatri. Tillsammans med kollegor och ambassadörer från Hjärnkoll ser ni och diskuterar hela eller delar av Maud Nycanders prisbelönta film *Sluten avdelning* - en unik skildring av livet på en sluten psykiatrisk avdelning.

Bättre allians personal-patient

Etikcafé ger en kunskap som lever kvar och ökar möjligheten till en mer jämställd relation och en bättre allians mellan personal och patient. En förutsättning för att erbjuda en psykiatrisk vård av god kvalitet även vid komplexa situationer som tvångsvård, suicidalitet, hot och våld. Vi tillhandahåller film, studiehandledning och två Hjärnkollambassadörer som utbildats speciellt för Etikcafé. Genom att bidra med sina egna erfarenheter av sluten- och/eller tvångsvård, skapar ambassadörerna förståelse och förändrar perspektiv.

Studiehandledning

I studiehandledningen finns förslag på nio olika teman med diskussionsfrågor. Varje tema är knutet till ett eller flera kapitel i filmen. Gemensamt bestämmer ni vilket eller vilka avsnitt som är särskilt intressanta och angelägna för



er grupp. Ambassadörerna leder samtalen i grupper om högst 10 personer utifrån handledningens frågeställningar. Det är naturligtvis även möjligt att utveckla egna frågeställningar utifrån materialet.

”Värdefullt. Kanske den viktigaste åtgärden för ökad förståelse”

”Under gruppsamtalen såddes idéer till förbättringar.”

”Mer, så vi kan bygga bättre vård tillsammans.”

Frågeställningar som kan bli aktuella är:

- Ge exempel på när du personligen eller din avdelning hamnat i etiskt trångmål när någon tagits in för tvångsvård?
- Med vilken attityd ska man möta en person som säger sig vilja ta sitt liv?
- Ge exempel på tillfällen när det ingripits med våld mot en hotfull patient för tidigt, för sent eller i onödig omfattning?

Här bokar du din Hjärnkollambassadör:

www.hjarnkoll.se

(H)JÄRNKOLL

Riksförbundet Hjärnkoll

Hjärnkoll är en del av paraplyorganisationen

NSPH 

 **FRISK&FRI**

Attention

 **BALANS**

rfhl

ENMH

 **schiefersvällöbundet**



 **SPES**

 **Sveriges
Fotbollförbund**

äss
Association of Swedish Schools



 **SIBED**