

Livsviktigt världskap

– en **guide** i praktiken



Tillsammans räddar vi liv.

Den här guiden ger er stöd i att arbeta med psykisk hälsa och suicidprevention
– i vardagen, i arbetsgrupper och i möten med andra.

Ett samarbete mellan Region Örebro län, Hjärnkoll Örebro län samt hotell i Örebro län.

Innehållsförteckning

- 1 Inledning
- 2 Begrepp och förklaringar
- 3 Översikt över implementeringsstegen
- 4 Beslut och förankring
- 5 Förberedelser
- 6 Introduktion
- 7 Utbildning
- 8 Introduktion vid nyanställning
- 9 Långsiktigt arbete
- 10 Det lilla extra
- 11 Kontakt

1 Inledning

Livsviktigt värdskap är ett stöd för alla företag som vill lära sig att **upptäcka**, **bemöta** och **hänvisa** personer som mår psykiskt dåligt – både kunder och kollegor. Guiden kräver inga förkunskaper då alla steg är utformade för att vara enkla, praktiska och genomförbara. Syftet är att skapa tryggare arbetsplatser, minska stigma och bidra till att fler människor får hjälp i tid.

Här hittar du allt stödmaterial

Skanna QR-koden för att komma till materialbanken med presentationer, mallar och annat stöd som du kan använda genom hela arbetet.



Varför behöver företag jobba med suicidprevention?

Det är ett ansvar man redan har.

Som arbetsgivare har man ansvar för arbetsmiljön – och där ingår den psykiska hälsan. Det här arbetet är en naturlig del av det.

Psykisk ohälsa påverkar både människor och verksamhet.

Det är en av de vanligaste orsakerna till långtidssjukskrivning.

Att fånga upp signaler tidigt gör stor skillnad – både för individen och för organisationen.

Det kan faktiskt rädda liv.

När kollegor och chefer vågar se, fråga och agera i tid kan det i vissa fall vara helt avgörande.

Det gör arbetsplatsen tryggare.

När det blir okej att prata om hur man mår minskar skammen. Det gör det lättare att be om hjälp innan det går för långt.

Det stärker kulturen på riktigt.

Att våga bry sig om varandra bygger tillit, empati och en känsla av att man hör ihop.

Det påverkar hur man uppfattas som arbetsgivare.

Företag som visar att de bryr sig om sina medarbetare på riktigt har lättare att både attrahera och behålla människor.

Det gör företaget bättre rustat i svåra situationer.

Om något händer – en kris eller ett dödsfall – gör det stor skillnad att ha tänkt igenom hur man agerar.

Det är ett konkret sätt att ta samhällsansvar.

Arbetsplatser når många människor varje dag. Det ger en möjlighet att bidra till att fler får stöd i tid.

2 Begrepp & förklaringar

Klicka på rubriken för att läsa mer på respektive hemsida.

Suicid / självmord

Suicid/självmord betyder att ta sitt eget liv. Död genom suicid är nästan alltid en konsekvens av outhärdligt psykiskt lidande. Suicid leder ofta till stort lidande och försämrad hälsa även för närstående och andra berörda, till exempel kollegor.

Suicidprevention

Insatser som syftar till att förebygga suicid. Exempelvis genom kunskap, bemötande och tidig hänvisning till hjälp.

Hjärnkoll Örebro län

En ideell förening som arbetar aktivt med att öka kunskap och öppenhet samt minska stigmatisering kring psykisk ohälsa. Genom våra ambassadörer delar vi på olika sätt egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Hjärnkoll Örebro län var projektledare för Livsviktigt värdskap när det var ett projekt.

MHFA (Mental Health First Aid)

MHFA är ett utbildningsprogram avsett för allmänheten som ökar den allmänna kännedomen om psykisk ohälsa, psykiska sjukdomar och besvär och på så sätt bemöta de negativa fördomar som finns och minska stigmatisering – men framför allt sprida kunskap om hur man kan hjälpa och stötta en person med psykisk ohälsa.

AOSP (Akut omhändertagande av självmordsnära person)

AOSP-A är en utbildning avsedd för allmänheten som ger kunskap och verktyg om hur man ska bemöta en människa som mår psykiskt dåligt eller funderar på att begå självmord. Utbildningen AOSP-Allmänhet vänder sig till bland annat, skolor, kommuner, landsting, företag och föreningar. Inga förkunskaper behövs. Utbildningen “Akut omhändertagande av person i kris eller som är självmordsnära” är framtagen utav Karolinska Institutet, NASP och Region Stockholm.

SPIV (Suicidprevention i Väst)

SPIV är en ideell förening som arbetar för att rädda liv och minska antalet självmord i Sverige, främst genom utbildningar kring suicidprevention.

Suicide Zero

Suicide Zero är en ideell organisation som arbetar för att minska självmorden i Sverige. De vill få fler att göra mer för ett samhälle utan självmord.

Mind

Mind är en ideell organisation som arbetar för att främja psykiskt välbefinnande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och driva påverkansarbete.

3 Implementeringsstegen

Beslut och förankring

Förslag på vad ledningen behöver göra för att ta ett grundat beslut kring att jobba med suicidprevention och på vilket sätt.

Förberedelser



Förslag på vad utsedd ansvarig behöver göra för att förbereda inför implementering.

Introduktion



Förslag på hur man introducerar ämnet i arbetsgruppen.

Utbildning

Förslag på utbildning samt upplägg.



Introduktion vid nyanställning

Förslag på hur ni kan ge nya medarbetare en introduktion i det arbete ni gör kring suicidprevention.

Långsiktigt arbete

Förslag på hur ni långsiktigt kan få in frågan kring suicidprevention under året.

Det lilla extra



Förslag på aktiviteter för att djupdyka i suicidprevention för mer kunskap och andra perspektiv.

Materialbank



Stödmaterial som gör det enkelt att följa Livsviktigt värdskap. Här finns även material för tryck/utskrift.

4 Beslut & förankring

Det är viktigt att skapa tydlighet kring vad företagets viljeriktning är, ansvarsfördelning och mandat. Följ dessa steg för att ta beslut kring om ni som företag vill jobba med Livsviktigt värdskap.

1. Titta igenom hemsidan (scanna QR-kod)
2. Ta del av filmen "Livsviktigt värdskap" →
3. **Diskutera dessa frågor i ledning eller styrgrupp:**



På vilket sätt är psykisk hälsa och suicidprevention viktigt för oss?

Vilka risker minskar vi genom att arbeta suicidpreventivt?

På vilket sätt kan vi som företag vara delaktiga i samhällets gemensamma ansvar kring suicidprevention?

På vilket sätt skulle vårt företag kunna bidra?

Fatta beslut gällande om ni väljer att arbeta suicidpreventivt med Livsviktigt värdskap som guide. Dokumentera beslutet.

Utse en ansvarig person i chefs- eller ledningsroll. Personen behöver inte ha särskild förkunskap inom området, utan ansvarar för att planera, samordna och leda arbetet med Livsviktigt värdskap.



5 Förberedelser

För att du som ansvarig ska känna dig trygg inför introduktionen är det viktigt att förbereda arbetet. Gå igenom följande innan ni startar:

Förbered materialet

- Gå igenom allt material.
- Anpassa det efter er verksamhet:
 - Bestäm vilket material som ska användas.
 - Bestäm var det ska finnas tillgängligt.
 - Lägg in aktuella kontaktuppgifter i krisplanen.
 - Skriv ut eller tryck upp material vid behov.

Bestäm deltagare

- Ska alla medarbetare delta, eller utvalda roller?
- Fundera på om vissa delar av verksamheten, som till exempel ledningen, kan behöva vara en egen grupp.

Välj genomförandeform

- Ska utbildningen göras i grupp eller individuellt?
Vid individuellt genomförande: säkerställ möjlighet till samtal efteråt.

Välj utbildning

- Utgå från verksamhetens behov. Vi rekommenderar i första hand den längre utbildningen för att skapa kunskap och trygghet. Den kortare passar bra för att komma igång och öppna upp för samtal.
 - Psykisk livräddning – digital introduktion (SPIV)
Tid: ca 120 min inklusive samtal
 - Våga fråga (Suicide Zero)
Tid: ca 60 min inklusive samtal

Planera genomförandet

- Ta fram en tidsplan (se materialbanken för mall).

6 Introduktion

Se materialbank

- Introduktion – inbjudan
- Introduktion – PowerPoint

Det första steget i arbetet är att ge medarbetare grundläggande kunskap kring Livsviktigt värdskap, psykisk hälsa, psykisk ohälsa samt suicidprevention.

Introduktionen syftar till att ge en förståelse för varför ert företag valt att satsa på suicidprevention. Deltagarna behöver inga förkunskaper. Introduktionen görs genom att ansvarig bjuder in till en träff och håller i en presentation.

Följ dessa steg för att introducera dessa viktiga ämnen:

1. Mejla ut inbjudan till träff till deltagarna i god tid.
2. Vid introduktionstillfället: Följ PowerPointens upplägg. Den innehåller rekommenderade tidsangivelser, manus och förslag på reflektioner.

7 Utbildning

Se materialbank

- Utbildning – mejl
- Utbildning – inbjudan
- Utbildning – powerpoint

Genom att öka kunskapen i att **upptäcka, bemöta** och **hänvisa** vid psykiskt lidande eller suicidrisk hos kunder och kollegor ökar chansen att få hjälp i tid för den som behöver.

Inom ett par månader efter introduktionen är det dags för nästa steg: utbildning. De utbildningar som finns med som val är digitala, kostnadsfria och går att pausa vid behov. Detta gör utbildningarna flexibla och lättare att anpassa efter arbetsdagen. Efterföljande samtal hålls för att fånga upp reaktioner, frågor och känslor som uppkommit. Kom ihåg att ansvarig inte behöver vara expert, men lyhörd för deltagarna.

Följ dessa steg för att genomföra utbildning med personalen:

1. Oavsett om utbildningen sker enskilt eller i grupp så kan det vara bra att mejla ut inbjudan till utbildning i god tid.

2. Vid utbildningstillfället: Följ PowerPointens upplägg. Den innehåller rekommenderade tidsangivelser, manus och förslag på reflektioner.

OBS! Kom ihåg att anpassa efter den utbildning som väljs.

8 Introduktion vid nyanställning

Se materialbank

- Introduktion nyanställd – mejl
- Introduktion nyanställd – samtalsmall

För att Livsviktigt värdskap och företagets arbete med suicidprevention ska bestå behöver även nya medarbetare introduceras.

Följ dessa steg för att nya medarbetare ska bli insatta i ert arbete:

1. Mejla (alternativt lägg in i eventuell portal för nyanställda) information.
2. Bjud in till ett samtal där ämnet introduceras ytterligare samt hur ni arbetar med det. Samtalet bör hållas inom en vecka efter att mejlet skickats.

Obs! Börjar många samtidigt? Följ då istället steg 6 och 7 i denna guide.

Tips under implementeringen



Bjud gärna på fika

Det skapar en mer avslappnad och trygg stämning.

Påminn om att ämnet kan väcka känslor

Det är helt naturligt att reagera olika.

Gör det okej att ta en paus

Man ska alltid kunna lämna rummet vid behov.

Var uppmärksam på reaktioner

Lyssna in både det som sägs och det som inte sägs.

Deltagande ska vara frivilligt

Ingen ska känna sig pressad att vara med eller dela.

Se till att även ansvariga får stöd

Den som leder arbetet kan behöva någon att vända sig till.

9 Långsiktigt arbete

Se materialbank

- APT – frågor
- Workshop

Att arbeta suicidpreventivt är ett pågående arbete. Syftet med det långsiktiga arbetet är att hålla frågan levande och att personalen har relevant och uppdaterad kunskap. Med det pågående arbetet kommer stigma kring psykisk ohälsa och suicid att minska.

Följ dessa steg för att hålla arbetet med suicidprevention levande:

1. Ha en stående punkt på arbetsplatsträffen kring ämnet.
 2. Planera in ett tillfälle för att årsvis uppdatera kunskap och prioritera ämnet. Välj mellan aktiviteter nedan, aktiviteter från nästa sida – ”Det lilla extra” eller eget valt upplägg.
- **Våga fråga (Suicide Zero).**
Kan göras även om deltagarna gjort den tidigare.
 - **PLR digital introduktion (SPIV).**
Kan göras även om deltagarna gjort den tidigare.
 - Titta på filmerna **“Att hålla ett medmänskligt samtal”** från Mind och prata tillsammans om hur ni kan ta med er insikterna in i er egen verksamhet.
 - Workshop – “Omsätta kunskap till praktik”.

10 Det lilla extra

Efter att ha följt guidens tips på utbildning kan behov och/eller intresse av fördjupning finnas. Här hittar ni förslag på utbildningar och aktiviteter för att öka kunskapen inom suicidprevention ytterligare. Dessa aktiviteter är inte en del av Livsviktigt värdskap och kan därför komma med en kostnad.

Välj ett eller flera av dessa alternativ utifrån behov och budget:

1. Boka en ambassadör från Hjärnkoll Örebro län. En person med egen erfarenhet delar sin berättelse och ni ges möjlighet att ställa frågor. Forskning visar att ett viktigt verktyg för att bryta stigma kring psykisk ohälsa är just mötet med en egnerfaren. Läs mer och boka på [Hjärnkoll Örebro län](#)
2. Välj en mer djupgående utbildning än de som presenteras i steg 7. Exempelvis **MHFA** (erbjuds kostnadsfritt i alla kommuner i Örebro län, sök på din kommuns hemsida för mer information), **AOSP– A, Suicid Zero** eller **SPIV PLR**.
3. Anlita ett företag som jobbar särskilt med frågan. Det finns ofta både regionala företag och företag som jobbar nationellt.



11 Kontakt

Vaga fråga hur personer mår

För frågor om Livsviktigt värdskap:

Johanna Bernström Höglom,

Länsövergripande samordnare för suicidprevention Örebro län

johanna.bernstrom-hogblom@regionorebrolan.se

För praktiska frågor kring implementeringen har ni möjlighet att kontakta representanter från de hotell som deltog i framtagandet av guiden.

Exempel på frågor: *"Delade ni upp medarbetarna i grupper? Hur? Varför?"*, *"Hur togs ämnet emot av personalen?"* och så vidare. Hotellen svarar utifrån praktisk erfarenhet, inte som rådgivare eller experter.

Oliver Grano, Best Western Eurostop Örebro

oliver.grano@eurostoporebro.se

Johanna Neander, Home Hotel Borgen

Johanna.neander@strawberry.se

Natalie Norberg, Clarion Hotel Örebro

natalie.norberg@strawberry.se

Martin Samuelsson, Scandic Örebro Väst

martin.samuelsson@scandichotels.com

Våga fråga hur personen mår

ÖREBRO LÄN
(H)JÄRNMÖLL

