Workshop – Upplägg

Syfte

Att tillsammans reflektera över hur arbetsgruppen kan upptäcka, bemöta och hänvisa personer som mår dåligt, samt besluta om konkreta nästa steg.

Tidsåtgång

Cirka 60 minuter.

Förbered material

På skärmen: PowerPoint med frågor och informationsbilder.

På borden: Ett workshopblad och en penna till varje deltagare.

För workshopledaren: Tidtagarur, eventuell klocka eller bjällra samt whiteboard eller blädderblock.

Så fungerar EPA

Enskilt: Deltagarna tänker och skriver i 2 minuter.

Par: Deltagarna samtalar två och två i 5 minuter.

Alla: Gruppen samlas och delar tankar i 5 minuter.

Workshop – Upplägg
(ta även stöd av powerpointen)

Inledning – cirka 5 minuter

Välkomna deltagarna, förklara syftet och presentera EPA-metoden.

Fråga 1: Upptäcka – 12 minuter

Hur kan vi upptäcka att en person vi möter i arbetet inte mår bra?

Fråga 2: Bemöta – 12 minuter

Hur kan vi bemöta en person som inte mår bra?

Informationsdel – 8–10 minuter

Prata om vart man kan vända sig: 112 vid akut läge eller osäkerhet, 1177 eller vårdcentral vid icke-akuta vårdbehov samt stödlinjer.

Fråga 3: Vår arbetsgrupp – 12 minuter

Hur kan vi fortsätta arbeta suicidpreventivt i vår vardag?

Avslutning – 1–2 minuter

Sammanfatta och berätta hur gruppens förslag tas vidare.

Workshop - Faciliteringsmanus – Så här kan du säga

(ta även stöd av powerpointen)

Inledning

Välkomna till dagens workshop. I dag ska vi prata om Livsviktigt värdskap, det vill säga: hur vi kan upptäcka, bemöta och hänvisa personer som mår psykiskt dåligt, och om hur vi kan arbeta suicidpreventivt i vår verksamhet.

Vi använder EPA-metoden: först tänker var och en enskilt i två minuter, sedan pratar ni i par i fem minuter och till sist delar vi några tankar i hela gruppen under fem minuter.

Fråga 1: Upptäcka (slide 3)

Hur kan vi upptäcka att en person vi möter i arbetet inte mår bra? Vilka signaler eller förändringar kan vi vara uppmärksamma på?

2 minuter: Tyst egen reflektion och anteckningar.

5 minuter: Samtal i par.

5 minuter: Gemensam diskussion. Samla nyckelord på tavlan.

Stödfrågor vid behov: Har personen förändrat sitt beteende? Verkar personen nedstämd eller orolig? Har något svårt hänt i personens liv? Påminn gruppen om att vi aldrig kan upptäcka alla som mår dåligt.

Fråga 2: Bemöta (slide 4)

Hur kan vi bemöta en person som inte mår bra? Hur kan vi ta det första samtalet på ett omtänksamt sätt?

2 minuter: Tyst egen reflektion och anteckningar.

5 minuter: Samtal i par.

5 minuter: Gemensam diskussion. Samla nyckelord på tavlan.

Exempel att lyfta vid behov: Ställ en enkel och direkt fråga, till exempel ”Hur mår du?”. Lyssna. Visa att du har tid. Följ gärna upp genom att boka en ny kontakt eller fråga om ni ska ses igen.

Informationsdel: Vart vänder man sig? (slide 5)

Börja med att fråga gruppen vilka kontaktvägar de känner till. Sammanfatta därefter:

(slide 6)

Akut eller osäkert läge: Ring 112. Beskriv situationen och låt larmoperatören bedöma nästa steg.

Icke-akut behov av vård: Kontakta vårdcentralen eller 1177.

Samtalsstöd: Hänvisa till Hjälplinjen, Självmordslinjen eller andra kvalitetssäkrade stödlinjer som finns samlade via 1177.

Fråga 3: Vår arbetsgrupp

Hur kan vi som arbetsgrupp fortsätta arbeta suicidpreventivt? Vad behöver vi göra i vår vardag framöver?

2 minuter: Skriv ner en eller två konkreta idéer.

5 minuter: Prata i par och välj de mest realistiska förslagen.

5 minuter: Dela i helgrupp och dokumentera konkreta nästa steg.

Avslutning

Tack för ert engagemang. Vi har samlat viktiga tankar om hur vi kan upptäcka, bemöta och hänvisa, och om hur vi kan hålla arbetet levande. Jag sammanställer våra förslag och återkommer med nästa steg.

Workshopblad för deltagare

Metod: EPA – enskilt, par och alla

Fråga 1: Upptäcka

Hur kan vi upptäcka att en person vi möter i arbetet inte mår bra?

Fråga 2: Bemöta

Hur kan vi bemöta en person som inte mår bra?

Informationsdel

Vilka kontaktvägar, stödlinjer och viktiga nummer behöver jag komma ihåg?

Fråga 3: Vår arbetsgrupp

Hur kan vi som arbetsgrupp fortsätta arbeta suicidpreventivt?