Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa
NSPH i Jönköpings län

2013 09 09

Delrapport - pilotprojektet YMHFA, Första Hjälpen till Psykisk Hälsa med fokus på unga, i Jönköpings län

Inledning

Den 27 december 2012 undertecknades ett avtal mellan NASP och NSPH i Jönköpings län om genomförandet av pilotprojektet Första hjälpen till psykisk hälsa med fokus på unga – YMHFA Young Mental Health First Aid i Jönköpings län. Diskussioner om genomförandet av projektet påbörjades i början av juli månad.

I avtalet åtar vi oss att utbilda 600 Första hjälpare under 2013.

Tidigt konstaterades att det kommer att bli en stor förändring och förbättring i Jönköpings län med 600 aktiva medmänniskor som ökar tryggheten för länets barn och unga.

Styrgrupp

NSPH i Jönköpings län svarar för samordningen av projektet, som leds av en styrgrupp, som har följande sammansättning:
Bo Kenneth Knutsson Psykiatriska kliniken, Höglandssjukhuset, ordförande
Bertil Carnhede, Elevhälsan Nässjö,
Margit Ferm NSPH och SPES kretsen i Jönköpings län
Gergö Hadlaczki NASP med Britta Alin-Åkerman NASP som ersättare
Boo Hedbrant Höglandets samordningsförbund & KUR* nätverket,
Katriina Hugosson, NSPH
Ann-Kristin Karlsson Psykiatriska kliniken, Höglandet & KUR* nätverket,
Bosse Lindqwist Rotary
Morgan Miledal Höglandets räddningstjänstförbund Nässjö,
Christer Olsson Försäkringskassan & KUR* nätverket.
* KUR - KunskapsUtveckling om Rehabilitering

Styrgruppen har genom sitt engagemang, kunnande och stora nätverk bidragit till att projektet kunnat genomföras på ett lättsamt sätt.

Under tiden september – december 2012 hölls fem sammanträden och hittills i år har vi haft åtta sammanträden.

Administration

Avtal har träffats med Sensus studieförbund om att svara för administrationen av kurserna. Kontaktperson är deras verksamhetsledare i Jönköping, Lotta Bernberg. Ett flertal kurser har genomförts i Sensus lokaler i centrala Jönköping.

Genom att samarbeta med Sensus, som har stor erfarenhet av att anordna olika utbildningar, har instruktörerna fått en välfungerande stöttning i planeringen av de olika utbildningstillfällena.

Instruktörer
Under hösten 2012 fram till mitten av januari 2013 rekryterades 23 blivande instruktörer, som under vecka 4/2013 utbildades till instruktörer av prof. Britta Alin Åkerman och barn & ungdomspsykiater Johan Andreen från NASP. Instruktörerna har därefter, med start vecka 8/2013, två och två utbildat Första hjälpare. Samtliga instruktörer har haft målet att genomföra minst tre kurser var för att kunna erhålla fortsatt certifiering.

De 23 instruktörerna kommer från:
Landstinget 2
Kommunerna 12
Föreningar 7 (SPES, Ananke, NSPH, Scouterna, Röda korset, Zonta)
Svenska kyrkan 2

Av instruktörerna är 16 kvinnor och sju män. De är i åldrarna 22 – 65 år och bor eller arbetar i 10 av länets 13 kommuner.

Kursledningen har haft kontakt med samtliga instruktörer varje vecka, dels genom Veckobreven, se nedan, och dels genom mail-, telefonkontakter och personliga möten.

Första hjälpare
Enligt Regeringsuppdraget är målgrupper för Första hjälpenutbildningen:

- Allmänheten
- Ideella sektorn, idrott, fritid, församlingar, intresseföreningar m fl
- Personer som i arbetet möter barn & unga med psykisk ohälsa och suicidialitet som lärare, personal i elevhälsan, socialtjänst, polis, kriminalvård, räddningstjänst, föräldrar, vårdnadshavare, fosterföräldrar m fl.

Därutöver ska vi även uppmärksamma hbt-personers speciella situation.

Deltagare har rekryterats från alla målgrupperna utom fosterföräldrar.

Utbildningar
Den första utbildningen hölls i Jönköping vecka 8/2013, den sista utbildningen kommer att hållas i Vaggeryd vecka 43/2013. Under sommaren hade vi sex veckors uppehåll i utbildningarna. Vi kommer att ha utbildat 600 personer under 29 arbetsveckor.

Hittills har 466 Första hjälpare utbildats i 35 kurser. Ytterligare ca 100 personer är inplanerade att delta i kommande utbildningar, så det finns enbart ett mindre antal lediga platser kvar.

Utbildningar har genomförts i 10 av länets 13 kommuner med deltagare från samtliga 13 kommuner.

Det har varit mycket lätt att rekrytera deltagare till utbildningarna, intresset är stort.

Mediakontakter
Vi har haft mycket god mediatäckning både i länstidningarna, Sveriges Radio, SVT och TV4 med sammanlagt inte mindre än 16 olika artiklar/inslag. Detta har underlättat rekryteringen av deltagare till utbildningarna.

Veckobrev
För att hålla regelbunden kontakt med alla 23 instruktörer och se till att alla får samma information skriver projektledaren Veckobrev till instruktörerna med aktuell information och tips om nya rapporter, verksamheter, hemsidor förutom frågor som rör själva projektet och utbildningen.

Veckobreven sänds även till Styrgruppens medlemmar och till Sensus. Genom detta är alla berörda uppdaterade om vad som sker i projektet, något som är mycket uppskattat.

”Första hjälpen knapp”
På initiativ av styrgruppens ordförande har en speciell Första hjälpenknapp tagits fram. Den delas ut till alla deltagarna vid avslutningen av resp. utbildning.

Alla instruktörerna har fått en speciell instruktörsknapp.

Både instruktörerna och Första hjälparna sätter stort värde på knapparna och ser dem som ett synligt bevis på den utbildning de har deltagit i.

Checklista
Styrgruppen har sedan februari i år hos NASP efterfrågat en inplastad BLEUS checklista i fickformat att dela ut till de som utbildas till Första hjälpare. Vi hoppas att den är framtagen och kan presenteras vid den nationella suicidpreventiva konferensen i nästa vecka.

Utvärdering
Styrgruppen och projektledningen har från hösten 2012 efterfrågat riktlinjer för utvärdering av projektet samt efterfrågat medel för att kunna genomföra en vetenskaplig utvärdering. Ansvaret för utvärderingen ligger hos Myndigheten för vårdanalys, men trots diskussioner samt inlämnat förslag till hur projektet skulle kunna utvärderas har något besked ännu ej erhållits. Vi har därför i samarbete med prof. Staffan Hägg Linköpings universitet och Högskolan i Jönköping tagit fram ett frågeformulär som vi i augusti börjat sända ut till kursdeltagarna innan de börjar utbildningen. Deltagarna kommer att få ett frågeformulär att besvara efter utbildningen och efter sex månader för att se effekterna av utbildningen.

Hela tiden har vi genomfört en kursutvärdering efter varje utbildning, så även efter instruktörsutbildningen.

Framtid
NASP kommer att genomföra kompletterande instruktörsutbildning så att instruktörerna kan bli behöriga att utbilda Första hjälpare för alla åldrar. Denna påbyggnadsutbildning är planerad till början av december i år.

Diskussion har förts i styrgruppen om förutsättningarna för fortsatta utbildningar efter avslutat pilotprojekt så att kunskapen tas till vara och fortsätter att spridas i länets kommuner. Fortsatta utbildningar är också en förutsättning för att instruktörerna ska kunna behålla sin certifiering och framöver kunna utbilda ännu flera.

Det administrativa samarbetet med studieförbundet Sensus har fungerat bra. Här finns förutsättningar för fortsatt samverkan, något som vi kommer att undersöka. Det gemensamma samarbetet som byggts upp under projekttiden ger en god grund för bibehållen kontakt med instruktörerna. Sensus är dessutom en nationell studieorganisation som möjliggör framtida utbildning av Första hjälpare i hela landet.

Citat

Till sist citat från samtliga deltagare i en kurs och deras svar på de två frågorna:

1. ***Vad tar du med dig från kursen?***
2. ***Vad blir din första åtgärd som Första hjälpare?***

1. - Jag har lärt mig om hur jag kan vara ett stöd för mina medmänniskor
- Vikten av att ställa bra/rätt frågor
- Fått en del beteenden förklarade för mig som jag har sett hos människor
- Som enskild person kan jag vara ett stort stöd

2. - Fundera över hur vi ska gå vidare i arbetet på min skola
- Läsa boken

Specialpedagog

1. - Åter fått bekräftat hur viktigt det medmänskliga samtalet är
- Hur viktigt det är att se och uppmärksamma det som ofta finns framför oss

2. - Än mer fånga de signaler som finns
- Ta mig tid att fråga hur det är
- Visa uppmärksamhet

Skolkurator

1. - Jag kommer att ta med mig en enorm mängd kunskap, som jag förmodligen kommer att ha nytta av resten av mitt liv.
- Mitt intresse för människor och psykologi har fördubblats
- Jag känner mig mer motiverad än någonsin, tack vare den här kursen, men också tack vare Margit och Malin
- Även av mina ”kursmedarbetare” har jag lärt mig väldigt mycket, vi har lärt varandra!
- Jag är otroligt nöjd och glatt överraskad över hur givande de här två dagarna varit.

2. - Min kunskap kommer att användas dagligen och berättas för de som vill lyssna.
- Jag kommer förmodligen också att jobba vidare med mig själv och även läsa vidare och fördjupa mig.
- Tack för allt! (Ett ritat hjärta)

Storasyster och kompis

1. - Att jag lärt mig mycket
- Att det är många fler än vad man tror som haft psykiska sjukdomar under livet
- Totalt sett massor av ny och bra kunskap inom området

- BLEUS
- Två oerhört bra dagar med bra deltagare och instruktörer

2.
- Att informera om och rätta alla de felaktiga myter som finns om psykisk ohälsa
- Att ge de/den som kan behöva min hjälp på rätt sätt med hjälp av det jag lärt mig
- Att våga fråga då jag nu har kunskap
- Läsa boken
- Rekommendera andra att gå kursen

Fotbollstränare

1.
- BLEUS
- Prata mer öppet om självmordstankar
- Och andra ”tabubelagda områden”

2.
- Jobba hårdare för att stötta föräldrar
- Har redan under den här dagen bokat ett möte med en Mamma
- Glad gubbe ritad efter texten

Skolkurator

1.
- Att våga fråga mer hur barn mår
- BLEUS
- Försöka se tidiga tecken

2.
- Vara mer uppmärksam
- Rekommendera fler personer inom skolan att gå kursen

Skolsköterska

1.
- Ny och fördjupad kunskap om ungas psykiska ohälsa
- BLEUS och handlingsplanen
- Att våga fråga, även om självmordstankar

2.
- Informera mina arbetskamrater på boendet
- Se till att även de andra får gå kursen
- Prata speciellt med en pojke, som mest håller sig för sig själv, nu vågar jag det

Assistent flyktingboende

1.
- Vikten av att våga fråga
- Att vara medmänniska räcker långt
- BLEUS - modellen
- Vikten av kunskap mot/inför myter

2.
- Läsa igenom boken
- Samtala och stötta döttrarna, som har kompisar som tangerar att ha svårigheter i vissa av dessa områden

Förälder

1.
- BLEUS - handlingsplanen
- Repetition av tidigare inlärd kunskap
- Bra med mycket gruppuppgifter, då man får diskutera med andra

2.
- Läsa igenom boken

Skolkurator

1.
- Otroligt mycket bra och ny kunskap inom området psykisk hälsa.
- En bättre och större insikt i hur människor kan må och leva.
- En inställning mot psykisk hälsa/psykiskt välmående som är hoppfull och positiv.
- BLEUS

2. - Att våga lägga mig i
- Ta ansvar och bli delaktig om jag kommer i kontakt med någon som är i behov av stöd och hjälp
- TACK!

Personlig assistent

1. - BLEUS
2. - Kommer att rekommendera mina lärarkollegor att gå kursen, för att i sin tur bli första hjälpare och få ökad kunskap och att de sedan i sin tur kan hjälpa ungdomar att söka hjälp och kontakt hos mig eller vid behov hos någon annan.

Skolsköterska

1. - Tar med mig mer kunskap om psykiska sjukdomar, ohälsa och beroende
- Ett sätt att kunna bemöta detta hos ungdomar och medmänniskor
- Mer mod att möta de som mår dåligt

2. - Informera om kursen i Elevhälsan på min arbetsplats
- Diskutera hur vi bättre kan fånga upp barn som uppvisar psykisk ohälsa
- Kanske kan vi utarbeta en liten plan för hur vi kan jobba förebyggande och reaktivt
- För att bättre identifiera tecken på psykisk ohälsa hos barn och unga

Högstadielärare

1. - Både ny och uppdaterad kunskap om psykisk ohälsa hos unga och olika psykiska sjukdomar
- Med den nya och uppdaterade kunskapen följer en ökad säkerhet, trygghet hos mig att möta och vägleda människor i behov av hjälp för olika typer av psykisk ohälsa

2. - Tacka föräldern som tipsade mig om utbildningen i Första hjälpen till psykisk hälsa
- Läsa boken
- Samtal på vår högstadieskola, med skolledningen, om hur vi kan implementera Första hjälpen till psykisk hälsa bland vår personal samt hos föräldrar till våra elever.

Skolkurator

Med vänlig hälsning

Margit Ferm
Projektledare

Bo Kenneth Knutsson
Ordförande
Styrgruppen