

Utbildningskatalog psykisk hälsa och suicidprevention

Utbildningskatalogen är framtagen av folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen (RJH) genom samarbete med LPO psykisk hälsa, Kommunförbundet Jämtland Härjedalen och brukarmedverkan ifrån NSPH Jämtland Härjedalen

Syftet med utbildningskatalogen är att vara ett stöd för chefer och medarbetare att finna grundläggande evidensbaserade/utvärderade utbildningsinsatser inom området antistigma, psykisk hälsa och suicidprevention. Utbildningarna beskrivs därför gällande innehåll, målgrupp, utbildningsanordnare, kostnad (RJH) och tid för genomförande samt med kontaktuppgifter vid intresse.

Utbildningarna i katalogen är i de flesta fallen generella, lämpliga för merparten av anställda inom region och kommuner, men även för allmänhet. Vissa mer basala och allmänna, andra med någon spets. Utgångspunkten är att alla medarbetare ska ges möjlighet till utbildning med syfte att utveckla ett grundläggande förhållningssätt och förståelse för den stigmatisering som personer med psykisk ohälsa riskerar att drabbas av. Alla medarbetare bör också få kunskap om suicidförebyggande basal screening, att kunna ställa frågor och veta vad man gör av de svar man får.

Utbildningskatalogen syftar inte till att sammanställa eller lista specialiserade utbildningar som krävs inom specifika verksamheter med ansvar för personer med psykiatriska tillstånd. Det är alltid verksamhetschefens ansvar för att tillhandahålla relevanta fortbildningsinsatser och tillse att medarbetarna har den kompetens som krävs för utövandet av sitt yrke i den enskilda verksamheten. Målet är att alla nedanstående utbildningar ska nås via [Kompetensportalen \(sabacloud.com\)](https://sabacloud.com)

Region Jämtland Härjedalens Långsiktiga utvecklingsplan för arbetet med psykisk ohälsa anger målet att alla medarbetare och förtroendevalda ska genomgå grundläggande utbildning inom psykisk hälsa och suicidprevention minst vart femte år.

Finns önskemål eller tips om andra riktade utbildningar inom området psykisk hälsa, samt för mer information eller kontakt: Folkhälsoenheten, [Utbildning](#) | [Vårdgivarwebb RJH](#)

Namn/Arrangör	Huvudsakligt innehåll	Målgrupp	Hur genomförs utbildningen	Omfattning/ Kostnad	Info/kontakt
AOSP Blåljus (AOSP-B) Akut omhändertagande av självmordsbenägen person, KI/NASP	AOSP är en utbildning som ges i två varianter: En endagskurs för att öka kunskapen om hur man kan agera i en akut situation där en person är i risk att ta sitt liv. En två dagar lång instruktörsutbildning där den utbildade har behörighet att utbilda i endagskursen AOSP. Utbildningen ger ökad kunskap i självmordsprevention. Utbildningen AOSP-B vänder sig främst till personer som är aktiva inom eller samarbetar med blåljusorganisationerna.	Ambulans, Akutpsykiatri, Akutmottagning, PV	Kurs AOSP-B 1 dags (8h) utbildning: Fysisk träff regionalt	Kurs AOSP-B: Kostnaden varierar. För mer information maila kontaktperson i högra spalten. Kurs kan erbjudas avgiftsfritt utifrån tid och möjlighet via Regionens instruktörer	Länk: AOSP KI Blåljuspersonal - Kontakt inom Region JH: rickard.sahlin@regionjh.se Kontakt inom Region JH: Folkhälsoenheten Utbildning psykisk hälsa Vårdgivarwebb R/JH Psyiskhalsa@regionjh.se Kontakt för länets kommuner: Kommunförbundet Jämtland Härjedalen info@kfjh.se För information om instruktörsutbildning kontakta ovanstående
AOSP Allmänheten (AOSP-A) Akut omhändertagande av självmordsbenägen person, KI/NASP	AOSP är en utbildning som ges i två varianter: En endagskurs för att öka kunskapen om hur man kan agera i en akut situation där en person är i risk att ta sitt liv. En två dagar lång instruktörsutbildning där den utbildade har behörighet att utbilda i endagskursen AOSP. Utbildningen ger ökad kunskap i självmordsprevention. Utbildningen AOSP-A vänder sig till allmänheten och omfattar dig som i ditt arbete kommer i kontakt med personer i risk att genomföra en självmordshandling.	Alla som kan komma att möta suicidala personer.	Kurs AOSP-A 1 dags (8h) utbildning: Fysisk träff regionalt	Kurs AOSP-A: Kostnaden varierar. För mer information maila kontaktperson i högra spalten. Kurs kan erbjudas avgiftsfritt utifrån tid och möjlighet via Regionens instruktörer	Länk: AOSP KI Kontakt inom Region JH: Folkhälsoenheten Utbildning psykisk hälsa Vårdgivarwebb R/JH Psyiskhalsa@regionjh.se Kontakt för länets kommuner: Kommunförbundet Jämtland Härjedalen info@kfjh.se För information om instruktörsutbildning kontakta ovanstående

Det vi inte ser – om bemötande av personer med psykisk ohälsa i hälso- och sjukvården, Socialstyrelsen 	Utbildningen består av 8 kapitel. Kapitel 1 – kort information om psykisk ohälsa och hur utbildningen kan användas. Kapitel 2 – Verktygslådan. Här finner du samlat de olika dokumenten som förekommer i utbildningen som till exempel ett verktyg som ger tips på hur du skapar bästa möjliga möte eller vad du ska tänka på före under eller efter ett möte dessutom ett konkret verktyg för samtalstips för svåra möten. Kapitel 3 till 8 är olika teman. Varje tema bygger på case och till varje tema finns det reflektionsfrågor	För dig som arbetar inom hälso- och sjukvården men även andra yrkesgrupper som möter personer som mår psykiskt dåligt och kan vara suicidala	Webbaserad via socialstyrelsen.se Webbutbildningar om att bemöta personer med psykisk ohälsa - Socialstyrelsen Registrering/inloggning via e-legitimation Utbildningen görs individuellt eller i grupp, eller kombination av individuella pass med t.ex. reflektionsövningar i grupp.	Utbildningen tar ca 1h 45min att genomföra och är kostnadsfri	Webbutbildningar om att bemöta personer med psykisk ohälsa - Socialstyrelsen Kompletteras med fördel av ”Förebygga suicid – om bemötande i socialtjänsten” utbildning@socialstyrelsen.se
Förebygga suicid – om bemötande i socialtjänsten 	Utbildningen består av tre kapitel: Kapitel 1: Ett möte kan göra skillnad - socialt arbete - suicidpreventivt. Kapitel 2: Samtala och motivera –exempel i filmer om hur du kan bemöta någon med suicidala tankar och hur motiverande samtal skulle kunna vara ett verktyg att använda för att du ska känna dig trygg i ditt bemötande med personer som överväger självmord. Kapitel 3: Individens behov och förmågor i centrum vikten av att samverka med hälso- och sjukvården -hur ett SIP-möte går till.	Vänder sig i främst till dig som är chef, handläggare eller medarbetare inom socialtjänsten.	Webbaserad via socialstyrelsen.se Webbutbildningar om att bemöta personer med psykisk ohälsa - Socialstyrelsen Registrering/inloggning via e-legitimation Utbildningen görs individuellt eller i grupp, eller kombination av individuella pass med t.ex. reflektionsövningar i grupp.	Utbildningen tar ca 60 min att genomföra och är kostnadsfri	Webbutbildningar om att bemöta personer med psykisk ohälsa - Socialstyrelsen Kompletteras med fördel av ”Det vi inte ser” – om bemötande av personer med psykisk ohälsa i hälso- och sjukvården utbildning@socialstyrelsen.se
	Ambassadör kan användas för en föreläsning,	Alla verksamheter	Fysisk eller digital	Ca 1h föreläsning: 6400	Länk, Hjärnkoll regionalt:

Hjärnkolls ambassadör Hjärnkoll Nationellt/regionalt (H)JÄRNKOLL <i>Psykiska olikheter – lika rättigheter</i>	där hen berättar och samtalar utifrån egen erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller som anhörig. Exempelvis utifrån: - riktad till vårdpersonal, bemötande och stigmatiserande attityder vid vårdkontakter - hur det är att leva med psykisk ohälsa, till exempel utmattningssyndrom, bipolär sjukdom, ADHD, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), psykos och autismspektrumdiagnos -hur medarbetare och chefer kan bemöta och stötta en person som har psykisk ohälsa -hur det är att vara ung och leva med psykisk ohälsa - hur migration kan påverka psykisk hälsa - hur det är att vara senior med psykisk ohälsa	Viktigt att tänka igenom syfte samt målgrupp till föreläsningen för att kunna efterfråga passande ambassadör i kontakt med Hjärnkoll.	föreläsning.	kr/föreläsning. Vid fysisk föreläsning kan ev. kostnader för resa / uppehålle tillkomma.	Hem - Hjärnkoll Jämtland (hjärnkoll.se) Kontakt inom Region JH: Folkhälsoenheten Utbildning psykisk hälsa Vårdgivarwebb R.JH Psykiskhalsa@regionjh.se Kontakt för länets kommuner: Kommunförbundet Jämtland Härjedalen info@kfjh.se
MHFA <i>Mental Health First Aid Training</i> Första hjälpen till psykisk hälsa, KI/NASP  Finns inom 3 st olika riktningar: ung (12-18 år), vuxen, äldre (65+)	MHFA- kurs vuxen: Kursen lär ut om de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna och hur tecken på olika slag av psykiskt lidande kan vägleda oss att upptäcka, ta kontakt och hjälpa till på rätt sätt. Lär ut stöd till drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över eller tills personen fått lämplig professionell hjälp. Kursen lär ut en handlingsplan. Träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.	Till medarbetare som gör telefonbedömningar eller i övrigt möter personer i kristillstånd, ex. PV, ambulans och psykiatri.	Kursen MHFA: vuxen/äldre (12h) och ung (14h), genomförs m. fördel vid 4 st tillfällen x 3h. Genomförs gärna via fysiska träffar, kan arrangeras digitalt om önskemål finns.	MHFA kurs: 390 kr exkl. moms per manual, fraktkostnad tillkommer. Kurs kan erbjudas avgiftsfritt utifrån tid och möjlighet via Regionens instruktörer Instruktör: 1 veckas utbildning MHFA kurs: 4x3h = 12 h	Länk: MHFA - Första hjälpen till psykisk hälsa Karolinska Institutet Kontakt inom Region JH: Folkhälsoenheten Utbildning psykisk hälsa Vårdgivarwebb R.JH Psykiskhalsa@regionjh.se Kontakt för länets kommuner: Kommunförbundet Jämtland Härjedalen info@kfjh.se För information om instruktörsutbildning kontakta ovanstående
Psyk-E bas suicid Framtagen av forskare vid KI	Psyk-E bas suicid är ett utbildningsprogram som ger kunskap, användbara råd och reflektion om	Arbetsgrupp inom Psykiatri, akutpsykiatri.	Webbaserat utbildningsprogram via Karolinska institutets	Ca. 10-50 utbildningstimmar/ans tälld beroende på	Länk: Psyk-E bas suicid • Psyk-E bas (psyk-e.se)

	suicidprevention i praktiken. Består av; 20 filmade föreläsningar med tillhörande faktablad, filmade diskussioner och fallbeskrivningar samt en manual, frågor-och-svar och en ordlista. Föreläsningarna täcker olika teman som forskning och prevention, bemötande, självmordsrisk i olika grupper, psykiatriska sjukdomstillstånd med ökad självmordsrisk samt existentiella och religiösa aspekter på självmord.		utbildningsplattform Canvas och är avsett att användas i studiecirkeformat i små grupper med handledning. En gruppleddare behöver utses för att leda gruppen (gruppleddaren tillhandahåller en manual).	upplägg och fokusområde. 24 200 kronor exklusive moms. För att få tillgång till materialet betalas en engångskostnad och då ges tillgång till utbildningen i två år, och materialet får användas för upp till 100 medarbetare.	Introduktionsfilm om Psyk-E bas suicid: 1. Introduktion Psyk-E bas suicid on Vimeo Kontakt inom Region JH: Folkhälsoenheten Utbildning psykisk hälsa Vårdgivarwebb RJH Psykiskhalsa@regionjh.se Kompetensportalen: Course and Class Details
SANKS Samiskt nationellt kompetenscentrum för psykisk ohälsa och missbruk	Ärligen arrangeras halvdagars utbildning: Dag 1: <i>kulturförståelse, kommunikation, sjukdomsförståelse</i>. Dag 2: <i>suicid/psykisk hälsa</i> För deltagande dag 2 så ska man ha deltagit under dag 1.	All personal med patient/kund-kontakt.	Digitalt. <u>Förkunskaper:</u> Kompetensportalens utbildning: "Samisk kulturförståelse – en utbildning för dig som arbetar inom vård och hälsa": Ca 1,5h. <u>Kompetensportalen:</u> <u>Course and Class Details</u>	2 st halvdagar Kostnadsfritt när Folkhälsoenheten arrangerar. Utöver detta via avrop.	Länk: Samisk hälsa - Region Jämtland Härjedalen (regionjh.se)
SPiSS Suicidprevention i Svenskt Samhälle, Region Skåne 	SPiSS omfattar fyra delkurser med grundläggande kunskap om suicid och suicidprevention. Del 1 och 2 är anpassad för PV, personal på sjukhusen, samt psykiatri och habilitering. Del 3 fördjupningsdel med fokus på skattningsskalor vid suicidrisk, framtagna för personal som arbetar inom psykiatri. Del 4 ger kunskap om stigma och självstigma, vad det innebär och vilka konsekvenser det får på individ- och samhällsnivå	Personal som möter suicidala patienter (PV, somatik, psykiatri och habilitering). Del 4 om stigma kan genomföras som separat utbildning och passar för all personal och allmänhet.	Digitalt via Regionens kompetensportal.	1-4 st tillfällen x 20 min. kostnadsfritt.	Kompetensportalen Region Jämtland Härjedalen: Sök på "SPiSS". Kompetensportalen (sabacloud.com)
Våga fråga-E	Utbildningen går igenom fakta och myter om självmord. Kursdeltagarna får lära sig om	All personal och förtroendevalda inom	Del 1: ca 1 h Digitalt via RJH kompetensportal	Hela utbildningen ca 2,5 timme	Kompetensportalen via Region Jämtland Härjedalen: Sök på

Suicide zero 	varningstecken för psykisk ohälsa och vad man kan göra för att stötta. Genom samtalsövningar ges möjlighet att öva på hur man kan agera när någon har det svårt. Kursdeltagarna får också lära sig att hålla samtal utifrån samtalsverktyget BÖRS, som bygger på motiverande samtal, och konkreta råd hur man kan följa upp och hur man lotsar rätt. Det behövs inga förkunskaper för att kunna delta. Utbildningen är framtagen och granskad av ledande expertis inom området suicidprevention.	Region JH. Riktat till hela arbetsgruppen.	Del 2: består av att kursdeltagaren övar på det som hen lärt sig. Övningstillfällena genomförs med fördel i samband med en eller flera arbetsplatsträffar. Det tar cirka 1,5 timme att slutföra del 2. Varje övningstillfälle leds av samtalsledare från den egna organisationen. Handledarmanual tillgängligt i Kompetensportalen.	Kostnadsfritt	"våga fråga". Kompetensportalen (sabacloud.com) För stöd vid genomförande av utbildning för enhet/avdelning, kontakta: Folkhälsoenheten Utbildning psykisk hälsa Vårdgivarwebb R.JH Psykiskhalsa@regionjh.se
Utbildningar riktade till personal/personer som arbetar med barn/ungdomar					
Kärleken är den bästa kicken: en kurs i förebyggande hälsovård Karolinska institutet	Kursens huvudsyfte är att förebygga och tidigt upptäcka psykisk ohälsa, mobbning och ytterst självmord bland elever samt att lära dem hantera kriser, ångest, depression och självmordstankar och därmed öka deras självkänsla.	Ungdomsmottagningar och övriga som bedriver organiserad verksamhet för ungdomar.	KI: Stockholm, ev. kan utbildningen tas till regionen.	1,5 arbetsdag. 4500 kr, exkl. moms.	Länk: Kärleken är den bästa kicken: en kurs i förebyggande hälsovård Karolinska Institutet Kontakt via KI.
Ledare som lyssnar Folkhälsomyndigheten i samråd med Socialstyrelsen, MUCF och sakkunniga, samt i dialog med berörda ideella organisationer och ungdomar.	Syftar till att ge ledare som möter barn och unga på fritiden grundläggande kunskaper om psykisk hälsa, ohälsa och suicid. Målet är att ledare som gått utbildningen ska vara mer närvarande, stödjande och trygga i möten med barn och unga som mår dåligt psykiskt, samt veta hur de kan bidra till att främja psykisk hälsa.	För dig som leder barn och unga på fritiden. Öppen för alla att ta del av.	Uppdelad i fyra delar Web-baserad utbildning	Drygt 60 minuter i sin helhet. Kostnadsfritt	https://www.folkhalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar/
Webbutbildning för dig som möter Barn som anhöriga Nationellt kompetenscentrum anhöriga – för ett anhängvänligt samhälle	Nka har på uppdrag av Socialstyrelsen tagit fram webbutbildningen Våga fråga. Utbildningen tar upp hur man beaktar barns behov av information, råd och stöd och hjälper dig att ta fram rutiner på din arbetsplats, verksamhet eller inom din	Utbildning för dig i vården som möter Barn som anhöriga.	Två delar. Del 1 individuell webbutbildning Del 2 arbetsgruppen tar fram, granskar, förfinar rutiner.	Du kommer att kunna skapa en inloggning direkt på sidan och kan sedan börja din utbildning. Nka:s webbutbildningar är	Webbutbildning för dig som möter Barn som anhöriga Nationellt kompetenscentrum anhöriga

FOLKHÄLSOENHETEN
ANNA FRISK

	organisation.			helt kostnadsfria.	
--	---------------	--	--	--------------------	--