

# Tillsammans för psykisk hälsa

Forum för folkhälsa i Västerbotten hälsar er välkomna till en regional folkhälsokonferens 6 maj 2022 i Lycksele, Hotell Lappland

Syftet med konferensen är att stärka samverkan i folkhälsoarbetet med fokus på psykisk hälsa och att skapa möjligheter till nätverkande, erfarenhetsutbyte och att sprida kunskap om pågående arbete för psykisk hälsa i Västerbotten.



Länsstyrelsen  
Västerbotten

 region  
västerbotten

## PROGRAM

# Tillsammans för psykisk hälsa

### Moderatorer:

Lina Tjärnström, Skellefteå kommun

Ylva Löwenborg, Samforma/Rädda barnen

Tid	Programpunkt	Föredragande
09.00–09.45	Registrering och kaffe/fika	
10.00–10.15	<b>Välkommen och introduktion</b>	Helene Hellmark Knutsson, Landshövding Peter Olofsson, Regionstyrelsens ordförande Martin Vikgren, Funktionsrätt Västerbotten
10.15–10.45	<b>Jämlikhet och psykisk hälsa</b>	Sara Fritzell, Folkhälsomyndigheten
10.45–11.00	<b>Dans för hälsa</b>	Elin Thelberg, Dans för Hälsa
11.00–11.20	<b>Insatsprogram för barn och ungas psykiska hälsa</b>	Christine Bygdén, Region Västerbotten
11.20–11.40	<b>Att skapa sammanhang och mening tillsammans: civilsamhällets roll för psykisk hälsa</b>	Kristoffer Fredriksson, Bilda Nord
11.40–12.00	<b>Länsgemensam strategi för suicidprevention i västerbotten</b>	Emma Wasara, Region Västerbotten Kevin Norberg, Umeå kommun
12.00–13.00	<b>LUNCH</b>	
13.00–14.00	<b>Psykisk hälsa i arbetslivet</b>	Monica Vidman Lundmark Samordningsförbundet Skellefteå-Norsjö
14.00–14.15	<b>PAUS</b>	
14.15–14.45	<b>Parallella seminarier</b>	Seminarier A – H presenteras nedan
14.45–15.00	<b>AVSLUTNING</b>	
15.00	Fika och mingel	

## PROGRAM

# PRESENTATIONER I PLENUM

## Jämlikhet och psykisk hälsa

Många pratar om jämlik hälsa och psykisk hälsa, men vad är det egentligen? , Och hur ser det ut i Sverige idag, vad är utmaningarna och vad kan vi göra?

*Sara Fritzell, Enheten för psykisk hälsa och suicidprevention, Folkhälsomyndigheten*



## Dans för hälsa

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad metod för att stärka psykisk hälsa hos unga tjejer som idag används över hela landet. Att inte behöva prata, tänka eller analysera utan i stället låta kroppen tala är ett bra och viktigt steg i att främja psykisk hälsa. Elin berättar om arbetet med metoden i Umeå som görs i samarbete med Region Västerbotten och Balettakademin.

*Elin Thelberg, fysioterapeut och instruktör i Dans för Hälsa*



## Insatsprogram för barn och ungas psykiska hälsa

Psykisk ohälsa bland barn och unga är ett växande problem i Västerbotten liksom i Sverige i stort. Hur kan vi vända utvecklingen och arbeta förebyggande och hälsofrämjande? Insatsprogrammet för barn och ungas psykiska hälsa identifierar gemensamma områden där kommuner och regionen kan ta ett fördjupat ansvar för att främja barn och ungas psykiska hälsa. Christine berättar om programmet och de samverkansdialoger som ligger till grund för det.

*Christine Bygdén, Projektledare, Region Västerbotten*



## PROGRAM

### Att skapa sammanhang och mening tillsammans: civilsamhällets roll för psykisk hälsa

Hur skapar vi meningsfulla sammanhang även för människor som har svårt att hitta sin plats i samhället i övrigt? Studieförbunden kan ge människor stöd och inspiration för att mötas, utvecklas och göra skillnad i sina egna liv och i samhället i stort. Kristoffer berättar om civilsamhällets roll för psykisk hälsa och om ett axplock av satsningar som Bilda är involverad i som relaterar till psykisk hälsa.

*Kristoffer Fredriksson, Verksamhetsutvecklare, Studieförbundet Bilda Nord*



### Länsgemensam strategi för suicidprevention i Västerbotten

Ingen person ska dö till följd av suicid i Västerbotten. Det är visionen i den suicidpreventiva strategi som håller på att arbetas fram i Västerbotten. Strategin ska fungera som vägvisare vid samverkan på övergripande nivåer samt vara vägledande och stödjande i det lokala arbetet. Som länsbor har vi alla något att bidra med, inte minst i rollen som medmänniskor. Emma och Kevin berättar om strategin och om samverkansprocessen i arbetet.

*Emma Wasara, hälsoutvecklare, Region Västerbotten*  
*Kevin Norberg, verksamhetsutvecklare äldreomsorgen, Umeå kommun*



### Psykisk hälsa i arbetslivet

Hur kan anställda öka sina kunskaper om att förebygga psykisk ohälsa och uppmärksamma våld i nära relation? EFS-projektet syftar till att rusta chefer och medarbetare i fyra kommuner för att möjliggöra ett hållbart arbetsliv genom ett ledarskap med hälsa i fokus. Monica berättar om det förebyggande arbetet som genomförs i Skellefteå, Norsjö, Piteå och Arjeplog.

*Monica Vidman Lundmark, Förbundschef Samordningsförbundet Skellefteå-Norsjö*



## PROGRAM

# PARALLELLA SEMINARIER

## A. Kunskapsnätverket för samisk hälsa

Kunskapsnätverket för samisk hälsa är ett samarbete som syftar till att säkerställa en god hälsa och en vård på lika villkor för det samiska folket. Kunskapsnätverket för samisk hälsa har sedan starten 2017 utbildat ett stort antal medarbetare inom vården i samiska rättigheter och kulturförståelse.

Seminarier handlar om generell samisk kulturförståelse, men också om hur vi kan behöva tänka i nya banor för att förebygga psykisk ohälsa bland samer.

*Sofia Kling, Huvudkoordinator för Kunskapsnätverk för samisk hälsa*



## B. Psyk-E bas senior - utbildningsprogram för äldres psykiska hälsa

Kunskap om Psykisk ohälsa bland äldre är något medarbetare upplever sig möta allt mer i sitt uppdrag. Psyk-E bas senior lanserades 2018 och består av 13 filmade föreläsningar varav två är filmade gruppsamtal. Föreläsningarna handlar om igenkännande, bemötande samt vård och behandling av de vanligaste psykiatriska sjukdomstillstånden hos äldre. De filmade gruppsamtalen handlar om att samtala om döden och om samtalsgrupper för äldre. Din kommunala hemtjänst i Umeå kommun har sedan hösten 2020 genomfört 5 utbildningsomgångar i syfte att stärka medarbetarna i deras möte med psykisk ohälsa bland våra äldre.

*Matilda Tapani, Verksamhetsutvecklare, Din kommunala hemtjänst Umeå kommun*



## C. B4 främjar psykisk hälsa och förebygger självmord

Storumans kommun startade 2016 en samverkansgrupp kallad B4 i syfte att långsiktigt och systematiskt arbeta med att stärka och främja den psykiska hälsan bland befolkningen. B4 utgår från forskning och är anpassad till glesbygd. B4 består av personal från Storumans kommun, Region Västerbotten och Polisen i Södra Lappland och insatserna som genomförs vilar på de fyra b:n: Bemöt, Behandla, Bygg, Begränsa. Det unika samarbetet som involverar ett flertal förvaltningar, polis, vårdcentral, psykiatri, frivilligorganisationer med flera och fick SKR:s Psyknpris 2020 i kategorin samverkan.

*Daniel Burman, folkhälsosamordnare Storuman*

*Per-Daniel Liljegren, samordnare för suicidprevention Region Västerbotten*



## PROGRAM

### D. Storuman och stallet - hästassisterad behandling av utmattningssyndrom

Under hösten 2020 genomförde Luspens Ryttaförening tillsammans med Sjukstugan i Storuman ett försök att testa effekten av hästassisterad behandling av utmattningssyndrom hos primärvårdspatienter. Ett lyckat försök!

*Maria Karlsson, Ridskoleansvarig Luspens Ryttaförening*  
*Maria Modin, Luspens Ryttaförening*



### E. Norsjö - en kommun fri från våld

“En kommun fri från våld” är ett initiativ av Norsjö kommun och polisen, som är det första i sitt slag, som genomförs i en mindre kommun. Syftet är att bidra till en kunskapsökning kring våld, genus och normer, samt skapa ett långsiktigt förebyggande arbete kring våld. Genom att arbeta förebyggande kring allt våld i samverkan, kan vi motverka att våld uppstår.

*Marie-Louise Skoogh, Avdelningschef kultur och folkhälsa*  
*Norsjö kommun*



### F. Ensamhet eller livets glada dagar?

Ofrivillig ensamhet är något som många drar sig för att prata om. Att problemet många gånger är kopplat till skam och känslor av otillräcklighet gör att det blir än svårare att bryta ensamheten. Ofrivillig ensamhet ökar risken för psykiska besvär som sömnsvårigheter, depressivitet och ångest men även fysiska besvär som hjärtkärl-sjukdomar, stroke och smärtproblematik. Genom att arbeta med att bredda bilden av äldres upplevelser av ensamhet arbetar Mind med att bryta tystnaden kring ofrivillig ensamhet och skapa utrymme för livets glada dagar.

*Johanna Nordin, projektledare Mind*



## PROGRAM

### G. Det egenerfarna perspektivet: en unik kompetens i arbetet för psykisk hälsa

Vi talar oftare om personer än med de personer som berörs, vad innebär det och vilka konsekvenser kan det få? Hjärnkoll Västerbotten är en länsförening som arbetar inom det psykiatriska/ neuropsykiatriska området för att öka kunskap och minska stigma/ självstigma bl.a. genom att ge personer med egen erfarenhet av psykisk sjukdom/ funktionsnedsättning och dess anhöriga möjlighet att göra sin röst hörd. Några exempel på föreningens verksamhet i länet är Peer Support, Välkommen Hemifrån, Patient-/brukarforum, FoU Panelen. Hjärnkoll Västerbottens målsättning är att i all vår verksamhet sker i samverkan med andra aktörer och ambassadörer.

*Britt-Marie "Brittiss" Malm, Samordnare Hjärnkoll-Västerbotten.*



### H. ANDTS och psykisk hälsa

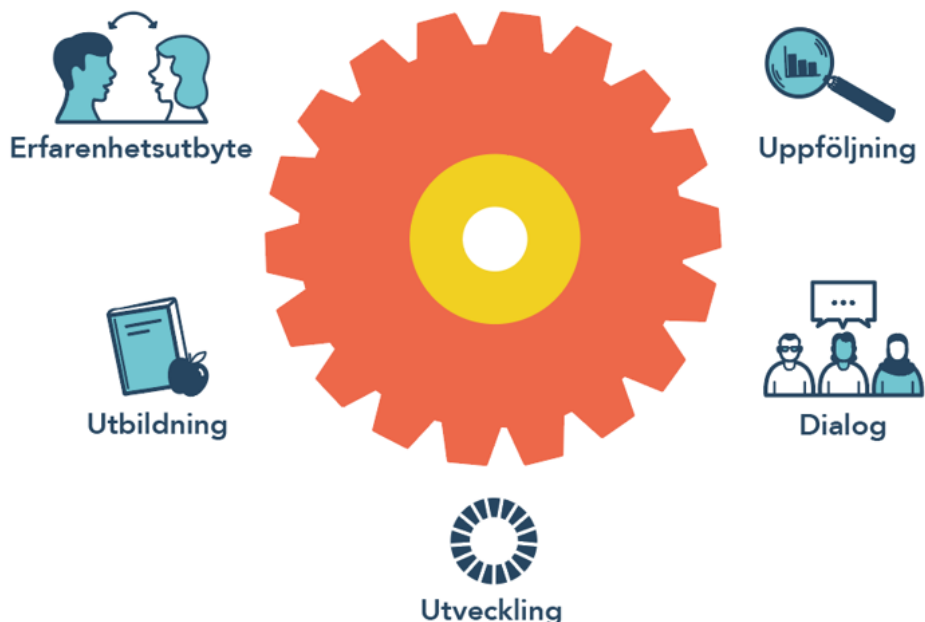
I Umeå har det en längre tid funnits en trend med minskad användning av alkohol/tobak och narkotika bland ungdomar/ unga vuxna. Men de som använt narkotika har varit mer utsatta och har ofta haft mer komplexa behov. Det förebyggande arbetet och samverkan har i huvudsak fungerat bra för de flesta, men för den här gruppen behöver det förebyggande arbetet och de riktade insatser utvecklas. Våra mål är att genom ett brett och gemensamt utvecklingsarbete förbättra det riktade preventiva arbete, de tidiga insatser och erbjuda förstärkt stöd där behoven är mer omfattande.

*Leif Lundin, Socionom, Ingången/Ungdomshälsan Umeå kommun*  
*Seth Åberg, Strategisk utvecklare Umeå kommun*



# Forum för folkhälsa i Västerbotten

Forum för folkhälsa i Västerbotten ska vara ett dynamiskt "nav" i det regionala folkhälsoarbetet som skapar förutsättningar för samsyn kring aktuella utmaningar och frågor.



## Syfte

1. Att utveckla och fördjupa folkhälsoarbetet för en god, jämlik och jämställd hälsa i Västerbotten.
2. Att utgöra en regional stödstruktur för länets folkhälsoarbete.
3. Att stärka det lokala och regionala arbetet med folkhälsointegration.