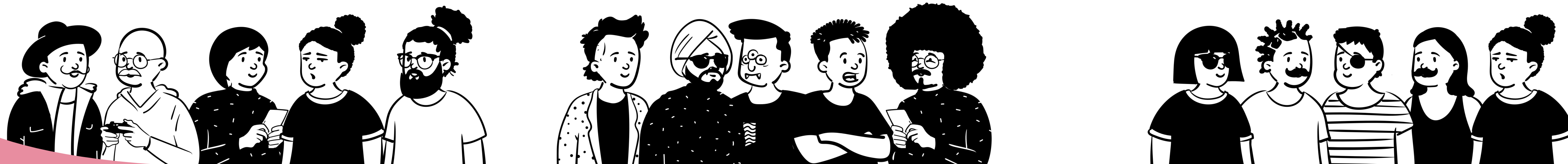




VALDEMARSVIKS
KOMMUN

Utbildningspaket - Psykisk hälsa

Del 2



1

Vad är psykisk hälsa?

2

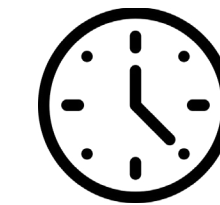
Psykisk hälsa och stigma

3

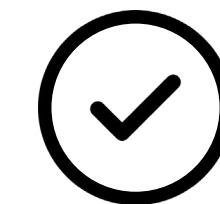
Myter om suicid

Del 2 - Psykisk hälsa och stigma

- Syfte att minska stigmat kring psykisk ohälsa på arbetsplatsen.



Tidsåtgång
15–30 minuter



Ni behöver möjlighet
att visa film med ljud

Att tänka på

Alla i rummet har olika kunskaper,
upplevelser och erfarenheter av
psykisk hälsa och ohälsa.



! Stäng av helskärmsläge om videon inte går att klicka på.

Film från Folkhälsomyndigheten. Längd 4.24 minuter.
Klicka på bilden för att komma till filmbiblioteket.
Spela sedan filmen "STIGMA kring psykisk ohälsa – i arbetslivet".

Manuell adress: <https://share.mediaflow.com/se/?GUCEJEW8QM>

Reflektion - diskutera

Prioritera de första två frågorna. Fråga tre om ni känner att tiden finns.

- Kan man jobba hos oss om man har psykisk ohälsa?
- Vad kan vi göra för att minska stigmat kring psykisk ohälsa på vår arbetsplats?
- Vad skulle vi som arbetsgrupp kunna göra för att vara mer öppna för människor med psykisk ohälsa?

Avslutningsvis

Vad kan vi förändra på vår arbetsplats utifrån innehållet idag? Finns det något vi bör jobba vidare med?

Vad tar ni med er från dagens pass?

Presentationen hittar du på kommunens intranät.

Läs mer

- Om Psykisk hälsa på 1177.se
- Om Självmordstankar på 1177.se
- Webb sidan [Din psykiska hälsa - Folkhälsomyndigheten](https://www.folkhalsomyndigheten.se/din-psykiska-halsa)
 - Psykisk hälsa på valdemarsvik.se/psykiskhalsa

Stöd och hjälp

- Kontaktuppgifter finns samlade i en broschyr på

valdemarsvik.se/psykiskhalsa

- Företagshälsovården



Mår du akut dåligt och funderar på att ta ditt liv, ring 112 eller närmaste psykiatriska akutmottagning.



Kontaktuppgifter

Maria Feltborn, samordnare för suicid och psykisk hälsa, sektor BUAK.

maria.feltborn@valdemarsvik.se

Basma Milton, samordnare för suicid och psykisk hälsa, sektor Stöd och omsorg.

basma.milton@valdemarsvik.se

Emelie Nisu, folkhälsoutvecklare, kommunchefens stab.

emelie.nisu@valdemarsvik.se