



## Första hjälpen med betoning på krisstöd, psykisk livräddning och utbildning om OSA

Inkel fika  
&  
lunch

DATUM: 5 april

TID: 08:30 – 16:00

PLATS: DLXAs lokal, f.d. Strandcaféet, Långgatan 36A, Sunne

PRIS: Företagskund 2 990:- (exkl. moms), ej anslutna kunder 3 499:- (exkl. moms)

ANMÄLAN : [linda@fryksdalshalsan.com](mailto:linda@fryksdalshalsan.com) (vänligen meddela ev. matavvikelse)

*Eftersom förra datumet kolliderade med Rally Sweden så valde vi att flytta fram arrangemanget till den 5 april.*

**Fryksdalshälsan hälsar dig välkommen till en utbildningsdag som lyfter psykisk ohälsa.**

*Hur ska vi hantera personer inom riskzonen för självmord?  
Eftersom Arbetsmiljöverket ställer krav på arbetsgivarna genom OSA vill vi ge dig möjlighet att ta del av livsavgörande kunskap.*



Marie Niljung drivs av en vilja är att rädda liv genom ökad kunskap kring psykisk ohälsa. Hon har arbetat med rehabilitering och arbetsmiljö de senaste 10 åren, bland annat som rehabkonsult, hr-specialist och personlig handläggare på Försäkringskassan. Utbildad personalvetare och erfaren föreläsare.

### Förmiddag - Psykisk livräddning och Första Hjälpen

Marie Niljung kommer att ta upp hur:

- det mesta i livet hänger ihop och att tidiga insatser alltid är det bästa.
- du kan vara med och förhindra psykologiska olycksfall.
- du kan agera som medmänniska när någon mår dåligt.
- du som chef/ledare kan göra stor skillnad.

Självmord är ett psykologiskt olycksfall. Det är en serie olyckliga omständigheter som leder fram till en katastrof. Det är inte svårare än så att förstå. Samtidigt så är det oändligt svårt att förstå. Cirka 1500 personer tar sitt liv i Sverige varje år och Värmland är det område i Sverige med högst antal självmord sett till antalet invånare, särskilt bland män. Många av dessa går att förhindra genom ökad kunskap.

- Vilka riskfaktorer behöver vi känna till för att kunna förhindra självmord?
- Vilka skyddsfaktorer behöver vi för att minska risken för psykisk ohälsa?
- Myter som behöver krossas.

### Eftermiddag - OSA – Organisatorisk och social arbetsmiljö

Ninni Länsberg belyser:

- Intentioner och syfte med föreskriften som aktualiserar stress och kränkande särbehandling.
- Hur du kan uppmärksamma och förebygga att medarbetarna blir stressade.
- Vi tar upp och sätter oss in i hur olika case kan se ut och hur man kan hantera det.
- Hur jobbar företagshälsovården och vården i frågor om stresssymtom och utmattningsreaktioner.
- Vi ser arbetsmiljöverkets film.
- Fritt fram för frågor hur du kan klara uppdraget! Förbered gärna frågor.



Ninni Länsberg har 30 års erfarenhet av att möta människor i stress, sorg och kriser. OSA kräver ett aktivt jobb med frågorna, sprider kunskap och inspiration för att förebygga ohälsa och förhindra att folk kraschar och blir sjukskrivna.

*Vi önskar Er hjärtligt välkomna!  
/Linda Bäckström med personal*