

Handledarmaterial

Vad kul att ni vill arbeta med det här materialet och utrusta era chefer till att våga samtala om stressrelaterad psykisk ohälsa. Vi hoppas att ni finner att det är ett bra material som också kan stärka era chefer. Utbildningen innehåller olika moment; information muntligt och genom film, kunskap och erfarenhetsutbyte genom dialog mellan deltagarna samt praktiska workshops och samtalsövningar. Till ert förfogande har ni en PPT-fil, underlag till respektive tillfälle, en inbjudan samt det här handledarmaterialet. För att bli mer trygg i materialet och få ett bättre resultat av utbildningsinsatsen, se till att ni avsätter tid innan utbildningen där ni läser in er på allt material. För att lära er mer om Annas resa finns slutrapport och arbetsmaterial från projektet *Kunskapsutveckling om och effektivisering av rehabilitering för personer med psykisk ohälsa* att ladda ner via www.liv.se/psykiskohalsakunskap. Se särskilt Slutrapport och Bilaga 3.

Utbildningen delas upp på två tillfällen, à 3 timmar, med förslagsvis ett par veckors mellanrum. Varje tillfälle innehåller två block.

I PPT-filen finns bilder med manus och länkar till de filmer som ni ska visa. Manuset är ett förslag på vad ni kan säga till respektive bild, det är naturligtvis upp till er som handledare att anpassa manuset utifrån er själva. Text som skrivs inom [] är instruktion till er som handledare. [TRYCK] innebär att ni ska trycka framåt i bildspelet, då kommer ytterligare text/animering på nuvarande bild. Tänk på att inte ha inställning "delad skärm" vid presentation. Då visas inte filmen på "duken".

Innehåll och ungefärliga tidsramar

Tillfälle 1

Block 1 – Annas resa

- Hej och välkommen (10 min)
- Annas resa
 - info om Anna (10 min)
 - film Annas resa (17 min)
 - Annas resa (25 min)
 - workshop Annas resa (55 min)

PAUS ca 15 min vid lämplig tidpunkt under dagen

Block 2 – Självisikt

- Självisiktsövning
 - bakgrund och anvisningar (5 min)
 - övningsuppgifter (35 min)
 - egna utmaningar (5 min)

Tillfälle 2

Block 3 – Filmer om chefens roll

- Reflektion och dagens innehåll (15 min)
- Film Vägen till väggen (7 min)
- Reflektion och övergång (10 min)
- Film Samtal om stressrelaterad psykisk ohälsa inklusive reflektion (45 min)
- PAUS (15 min)

Block 4 – Samtalsövningar

- Samtalsövning
 - bakgrund och anvisningar (5 min)
 - övningsuppgifter/case (55 min)
 - reflektion (15 min)
- Utvärdering (10 min)

Förberedelse och material

Vid både tillfälle 1 och 2 är upplägget sådant att ni varvar helgrupp och arbete i mindre grupper, ha det i åtanke när ni bokar lokal.

Inför tillfälle 1 skriver ni ut följande material:

- KUPO tillfälle 1 – underlag workshop (A3)
Skriv ut i färg och A3-storlek, ett exemplar per grupp
- KUPO tillfälle 1 – underlag självinsiktsövning
Skriv ut ett exemplar per deltagare
- Åhörarkopior från PPT-filen

Inför tillfälle 2 skriver ni ut följande material:

- KUPO tillfälle 2 – underlag samtalsövningar
Skriv ut enkelsidigt, ett exemplar per grupp
- KUPO tillfälle 2 – underlag utvärdering
Skriv ut ett exemplar per deltagare
- Åhörarkopior från PPT-filen

Förutsättningar för chef och organisation

För hela materialet gäller att man kan hamna i diskussioner om organisationen och chefens förutsättningar att arbeta med frågorna i form av tid och andra resurser. För att öka deltagarnas värde av materialet är det viktigt att du styr diskussionen så att den handlar om det som ligger nära och det som cheferna kan påverka här och nu. Frågor som inte går att påverka här och nu får sparas till andra forum.

Inom projektet KUPO har det även tagits fram ett material till kommunledning och politiker för att väcka insikt i att det krävs organisatoriska förutsättningar för att framgångsrikt kunna arbeta med den psykiska ohälsan hos organisationens medarbetare. Materialet finns på www.liv.se/psykiskohalsakunskap.

Instruktion till Block 4: Samtalsövningar

Syfte

Genom samtalsövningar få chefer att känna sig tryggare i samtal med medarbetare som inte mår bra.

Tidsåtgång: totalt ca 75 min

Tre samtalsövningar har tagits fram: "SVEN", "EVA" och "MARGARETHA"

Inför samtalsövningen

Dela in deltagarna i grupper om 3-4 personer. Alla ska ta/tilldelas en roll i samtalsövningen:

- en person agerar chef
- en person agerar medarbetare

- en-två personer är observatörer med uppgift att lyssna och iaktta för att efter samtalet komma med feedback

Varje grupp sitter avskilt från varandra, så som lokalen/lokalerna tillåter. Anvisningar och bakgrund till chef och medarbetare finns angivet i varje samtalsövning. Ge chef och medarbetare några minuter att läsa in sig på sin roll. De ska inte se varandras bakgrund, utan sedan mötas i ett samtal. Observatören lyssnar på samtalet och antecknar frågeställningar/synpunkter för att efter samtalet ge feedback. Total tidsåtgång per övning (samtal och feedback) ca 15-30 minuter.

Det finns tre olika övningar, gruppen går igenom dem man hinner. Beroende på hur samtalen flyter och hur deltagarna fördjupar sig kan det ta olika lång tid. Då man avslutat en övning byts roller inom gruppen och man läser in sig på nästa övning. Hjälpt och stötta de grupper som eventuellt "fastnar" att komma vidare i sina samtal.

Avslutande reflektion i storgrupp

Efter samtalsövningarna samlar du ihop hela gruppen och reflekterar tillsammans.

Om de behöver stöd i reflektionerna, kan du t ex säga:

Hur hanterar vi dem som är tysta eller bara säger att "allt är bra"? De "arga"? "De "ledsna"?

Var, fysiskt, har ni samtalet? Chefens rum, någonstans neutralt, walk-and-talk?

Presentera en agenda; hur lägger du upp samtalet med din medarbetare?