



PSYKISK HÄLSA HELA ÅRET

TILLSAMMANS MED ALWAYS MIND

Always Mind hanterar, utbildar och vägleder inom psykisk hälsa.

Vi är övertygade om att det är medmänniskorna i vardagen som har de bästa förutsättningarna för att fånga upp och inledningsvis ta om hand om det psykiska måendet. Därför arbetar vi för att höja den allmänna kunskapsnivån samt inge ork, mod och ord till psykisk första hjälpen. Som en del i det arbetet har vi tagit fram konceptet; **tala, fråga, lyssna och respektera** ©.

ALWAYS  MIND

alwaysmind.se • kontakt@alwaysmind.se • 073 600 83 02

1. FÖRELÄSNINGEN



• FÖR ALLA ANSTÄLLDA

Föreläsningen önskar ge en grundutbildning i psykisk hälsa. Med betoning på att förstå hur den psykiska hälsan innehåller såväl psykiskt välmående som ohälsa, ljus och mörker. Tack vare att våra förfäder lyckades hitta den bästa maten och springa från det hungrigaste lejonet så har vi överlevt fram till idag. En sensitivitet för överlevnad som i dagens moderna samhälle paradoxalt nog ibland sätter krokben för oss.

Vi kan inte styra vår omvärld men vi kan påverka hur vi reagerar på och agerar i den. Det är utifrån den synvinkeln som Helena tar sig an det här ämnet. *"Ambitionen är att rusta individen och medmänniskan. Så att vi utifrån den personligheten vi är, de relationer vi har omkring oss och de miljöer vi vistas i, ska veta vilja och våga göra det vi behöver när situationen kräver"*,
Helena Reje.

WORKSHOPS

Föreläsningen kan med fördel byggas på med efterföljande workshops där vi applicerar kunskaperna från föreläsningen in i vardagen. Övningarna främjar lagandan och kommunikationen. Två viktiga skyddsfaktorer i både goda och svårare tider. Samt att vi skapar ett medvetande kring hur vi stärker såväl person som organisation mot livets oundvikliga prövningar.



SAGT OM FÖRELÄSNINGEN

Vindex Ekonomirekrytering

"Vi bjöd in Helena Reje, Always Mind, för en föreläsning i psykisk hälsa. Det blev en lyckad kväll med givande samtal. Jag tror att vi var många som fick med oss såväl tankeställare i stunden som användbara livsverktyg framåt."

Peter Bergmark, VD Vindex
Ekonomirekrytering

Riksgälden

"Tack Helena Reje för en mycket inspirerande föreläsning som blev en jättefin pusselbit i vårt arbetsmiljöår 2023."

Ann-Sofi Jupiter, HR-chef Riksgälden

Rånäs slott

"Hela personalen på Rånäs Slott tackar för en viktig, lärorik och inspirerande föreläsning. Vi är så glada för vårt samarbete tillsammans med Always Mind."

Karin Öhlin, hotellchef Rånäs Slott

Elektroskandia

"På Elektroskandia är våra medarbetares fysiska och psykiska hälsa en prioritet och fokus.

Always Minds föreläsning kring psykisk ohälsa finns tillgänglig för alla våra medarbetare och har uppskattats stort"

Åsa Pantzar, HR-direktör
Elektroskandia

Akademiska Hus

"En förmiddag tillsammans med Helena Reje gav oss eftertanke, insikter och kunskaper som gett oss styrka i att kunna närma oss det svåra som kan utmana oss i vår yrkesroll. Engagerat, emotionellt, handfast och med flera användbara verktyg i bagaget gick förmiddagen försvinnande fort!"

Marie Hallander Larsson,
HR-direktör Akademiska Hus

2. TAVLAN

• TILL KONTORSLOKALERNA

Den psykiska första hjälpen-tavlan går i samklang med föreläsningen och bygger på samma koncept. Stöd finns i de medmänskliga ledorden, tala, fråga, lyssna och respektera. För såväl individen som är drabbad som medmänniskorna intill. Därtill även en QR-kod som tar oss till, först och främst, en samlad lista av professionella personer och organisationer som arbetar med psykisk hälsa. Men även en levande informationssida med en kunskapsbank inom ämnet.

En tavla lika självklar som att vi har plåster och förband för ett fysiskt första omhändertagande. Förutom det praktiska användningsområdet ger tavlan ett betydelsefullt symbolvärde för företaget; Vi har förståelse för att ni är människor. Hos oss är det okej att ha bättre och sämre dagar.

Några av företagen/ organisationerna/ föreningarna/ klubbarna väljer att sätta up tavlan i de interna miljöerna och andra i de offentliga. Många väljer både och.

Se mer: alwaysmind.se/tavlan



SAGT OM TAVLAN

Pophouse Entertainment

"Med Always Minds konkreta, informativa och inspirerande tavla har vi på Pophouse på ett begripligt sätt kunna tala om viktiga och svåra saker, något som alla bolag, stora som små behöver göra, inte bara en gång utan det behöver bokstavligen byggas in i vardagen för att ha effekt! Vi ser fram emot att ta fortsätta kliv i rätt riktning i vårt preventiva arbetsmiljöarbete med Helenas hjälp!"

Helena Sjöberg, CHRO

@ Pophouse Entertainment

Bromma Blocks

"Vi är stolta över att vara första köpcentrum som köpt in tavlor. Det var ett enkelt beslut och en liten insats med tanke på varje person som kan bli hjälpt."

Ann Skärlind, marknadsansvarig
Bromma Blocks

Jensen Education

"Trots att få varje år dör av skärsår, om ens någon, har de flesta skolor minst en första- hjälpen- tavla med förband och plåster.

Ungefär 50-60 personer i åldrarna 10-19 tar varje år sina liv, men få skolor, om ens någon, har Always Minds tavlor för suicidprevention. Det kändes givet för oss att inte vara en av de som tittar på, så vi har två. Två tavlor som kan rädda liv på riktigt!"

Pauline Wollberg, Lärare och rektor,
Jensen gymnasium Wenngarn

Skultuna Kommundels- förvaltning

"Always Minds föreläsning och tavla ger oss modet och orden för att ta de första stegen och hänvisa till professionell hjälp när det behövs, och påminner oss om att vi alla kan göra skillnad. Tavlorna har vi stolt placerat i kommundelens offentliga lokaler samt i flera av Skultunas föreningar och hos det kommunala Bostadsbolaget Mimer AB."

Stina Holgersson, Projektsamordnare
Skultuna4ever, Västerås Stad

ALWAYS MIND

alwaysmind.se • kontaktalwaysmind.se • 073 600 83 02

3. KORTEN

• FÖR CHEFERNA OCH ARBETSGRUPPEN

Ämnet **psykisk hälsa** har en tendens att upplevas såväl stort som luddigt och riskerar därmed även att bli diffus i sin hantering. Känslan är befogad, ämnet är till viss del komplex i sin natur, men faktum är att det inte alls behöver vara särskilt komplicerat att arbeta kring i praktiken.

Vi är alla, såväl chefer som medarbetare, människor. Och psykisk hälsa handlar i grund och botten om just människor. Det är ni själva som är innehållet. Låt därför Always Minds kommunikationskort ställa frågorna medan ni i arbetsgruppen formulerar svaren. Det kommer garanterat bli uppskattade dialoger. Innehållet i samtalen kommer att ge cheferna en värdefull uppskattning om var gruppens mående befinner sig idag och i vilken riktning ni bör röra er framåt. Sedan ska man inte heller glömma bort att kommunikation i sig är en skyddsfaktor för vårt psykiska mående.

Heja er!



NYHET – KOMMER SNART!

ALWAYS MIND

alwaysmind.se • kontaktalwaysmind.se • 073 600 83 02

4. PAKETEN

• FÖR HR-GRUPP, LEDNINGSGRUPP, CHEFSTÖD ELLER LIKNANDE

För att säkerställa ett kontinuerligt arbete med den psykiska hälsan hela året finns Always Minds informations- och inspirationspaket med kompetensutveckling. Vi startar varje pass med att ta avstamp i ett aktuellt ämne som blir temat för dagen. Under första delen hanterar vi vindar i omvärlden och under andra delen fokuserar vi konkret på er organisation och verksamhet. Vi avslutar med en övning "hands on". Tillsammans öppnar vi samtalsrum, höjer den gemensamma kunskapsnivån och sänker oroströsklar.

Alla paket startar med en grundföreläsning (*se blad 1*). För att föreläsningen ska hållas levande och behålla sin betydelse under årets alla 365 dagar kompletteras den med tavlorna (*se blad 2*). Antal tavlor beror på vad som lämpar sig bäst för era lokaler. Därefter fortsätter vi träffas under året, förslagsvis i den gruppsammansättning där vi får störst möjligheter att skapa ringar på vattnet ut i hela organisationen. För att optimera en psykisk medveten vardag.

MED PAKETEN FÅR NI

Som en bekräftelse för att ni i er organisation tar ett betydelsefullt helhetsbegrepp om den psykiska hälsan får ni:

- Möjlighet att formge **tavlorna** där er logotyp finns med bredvid Always Mind.
- **Rabatterat pris** på tavlorna.
- En **digital tavla** att placera på hemsidan/intranätet.
- Stå med ert företags **logotyp** och tillhörande länk på Always Minds hemsida.

GULD
4 gånger
per år

SILVER
3 gånger
per år

BRONS
2 gånger
per år

Skicka in kupongen nedan eller mejla oss på kontakt@alwaysmind.se

• VI ÄR INTRESSERADE AV:

☐ 1. Föreläsningen ☐ 2. Tavlorna ☐ 3. Korten ☐ 4. Paketen

KONTAKTA MIG

Företagsnamn _____

Kontaktperson _____

Mejl _____

Telefon _____

Övrigt _____

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

**ALWAYS
MIND**

c/o Helena Reje
Margaretavägen 57C
741 44 Knivsta