



Verksamhetsberättelse

Verksamhetsberättelse för Mindshift Gotland, verksamhetsåret 2020

Styrelse

Henrik Stangel, Länsförsäkringar Gotland	ordförande
Veronica Hermann, Region Gotland	styrelseledamot
Anne Dungner Hjellström, Svenska Kyrkan	styrelseledamot
Jonatan Ahdrian, Brand och Sjukvårdsakademien	styrelseledamot
Marcus Lilja, ICA Maxi	styrelseledamot
Eva-Marie Karlsson Kempfi, Visby Domkyrka	suppleant
Henrik Swedenborg, Brand och Sjukvårdsakademien	suppleant
Sara Bergman, Region Gotland	suppleant
Kerstin Nyberg, Länsförsäkringar Gotland	suppleant
Lotta Lundberg Ericsson, Sensus	adjungerad

Under året har följande personer haft uppdrag för Mindshift Gotland

Pär Trennestam, Länsförsäkringar Gotland	kassör
Martin Eriksson, pensionerad präst	revisor
Gunnar Lindby, Kyrkorådet i Roma Pastorat	revisor
Daniel Eriksson, Länsförsäkringar Gotland	marknad

Verksamheten

Mindshift Gotland är en ideell förening vars syfte är att agera plattform för olika projekt inom området psykisk hälsa och skapa förutsättningar för samverkan mellan olika aktörer på Gotland. Vi vill arbeta med förebyggande insatser, öka kunskapen och minska fördomar och stigma runt området psykisk hälsa.

Psykisk ohälsa handlar inte bara om den som mår dåligt. Det rör oss alla. Vi ser psykisk hälsa som vår viktigaste tillgång för en hållbar samhällsutveckling.

Under året har fokus i föreningen varit att driva Guldhjärna - ett projekt som har en målsättning om att utbilda 6000 gotlänningar i "Första hjälpen till psykisk hälsa". Utbildningen syftar till att rädda liv genom att öka kunskapen i samhället om psykiska sjukdomar, självmord och självmordsförsök, minska negativa attityder, rädslor och tabun som dessa ämnen vanligen väcker. Utbildningen ger, på samma sätt som Första hjälpen LABC, en metod för att hjälpa en människa i kris.

Mindshift Gotland är också en del av Mindshift Sverige som verkar på nationell nivå med samma fokus på psykisk hälsa. Inom ramen för det nationella arbetet ryms samordning och kunskapsutbyte för fyra utvalda områden: hälsa, arbetsliv, utbildning och stadsplanering.

Medlemmar

Ett medlemskap i föreningen innebär ett åtagande om att bidra med tid och resurser i föreningens arbete.

Medlemmar i föreningen är:

Region Gotland
Svenska Kyrkan
Länsförsäkringar Gotland
Brand och Sjukvårdsakademien
ICA Maxi
Sensus studieförbund

Möten, kommunikation

Styrelsen har haft 9 protokollförda möten under året samt ett arbetsmöte för Samtalsbänkar.

På World Mental Health day som inföll lördagen den 10 oktober hade Mindshift Gotland ett publikt event för att uppmärksamma frågan om psykisk hälsa. På fyra platser i Visby sattes kyrkbänkar ut målade i Mindshifts mörkgröna färg och med Mindshift logotyp och Guldhjärne-emblemet på. Platserna var utomhus vid Domkyrkan i Visby, Länsförsäkringars kontor, DestinationGotlands terminal och ICA Maxi. Under ett antal timmar var bänkarna bemannade med instruktörer i Förstahjälpen till psykisk hälsa inom projektet Guldhjärnan, som pratade runt ett antal frågeställningar om psykisk hälsa med personer som stannade till vid bänkarna.

Kommunikationen om verksamheten sker via föreningens hemsida mindshiftgotland.se samt sociala medier, Facebook och Instagram.

Guldhjärnan – första hjälpen till psykisk hälsa

I augusti och september utbildades ett 30-tal personer till instruktörer för utbildningen Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA).

Dessa har sedan utbildat ca 230 Guldhjärnor - första hjälpare till psykisk hälsa. Under den inledande delen av hösten kunde utbildningarna genomföras fysiskt men på grund av pandemin har utbildningarna sedan skett via digitala kanaler. Vid utgången av 2020 kan vi nu glädjas åt att ha ca 600 Guldhjärnor på Gotland. Extremt viktiga resurser i att fungera som första hjälpare och stödpersoner för den som så behöver.

Under 2021 planeras riktade informationsmöten om Guldhjärnan för de företag och organisationer som i december 2019 deltog och stöttade Guldhjärnegalan som hölls för att samla in medel för utbildningssatsningen.

Slutord

Året 2020 har minst sagt varit ett omtumlande år i pandemins spår. Ingången i januari 2020 var fylld av energi efter ett minst sagt aktivt 2019 där decembers Guldhjärnegala var höjdpunkten. Med både energi och stadd kassa såg vi 2020 som ett år då Guldhjärnesatsningen, att under 3-5 år utbilda 6000st gotlänningar i MHFA (Mental Health First Aid), skulle få en flygande start. Initialt med fokus att utbilda handledare som lokalt skall finnas till hands för att utbilda alla Guldhjärnor. Vi har nu lokalt utbildningsresurser till hands för att klara av vår målsättning. Corona pandemin satte delvis käppar i hjulen i antalet genomföra MHFA utbildningar då dessa initialt inte kunde köras digitalt. Detta är nu löst och vi kan konstatera att vi i utgången av 2020 totalt har ca 600st utbildade *Guldhjärnor/Första hjälpare* på Gotland. En riktig prestation med tanke på hur året sett ut och en viktig förutsättning för att börja jobba förebyggande med psykisk hälsa på Gotland.

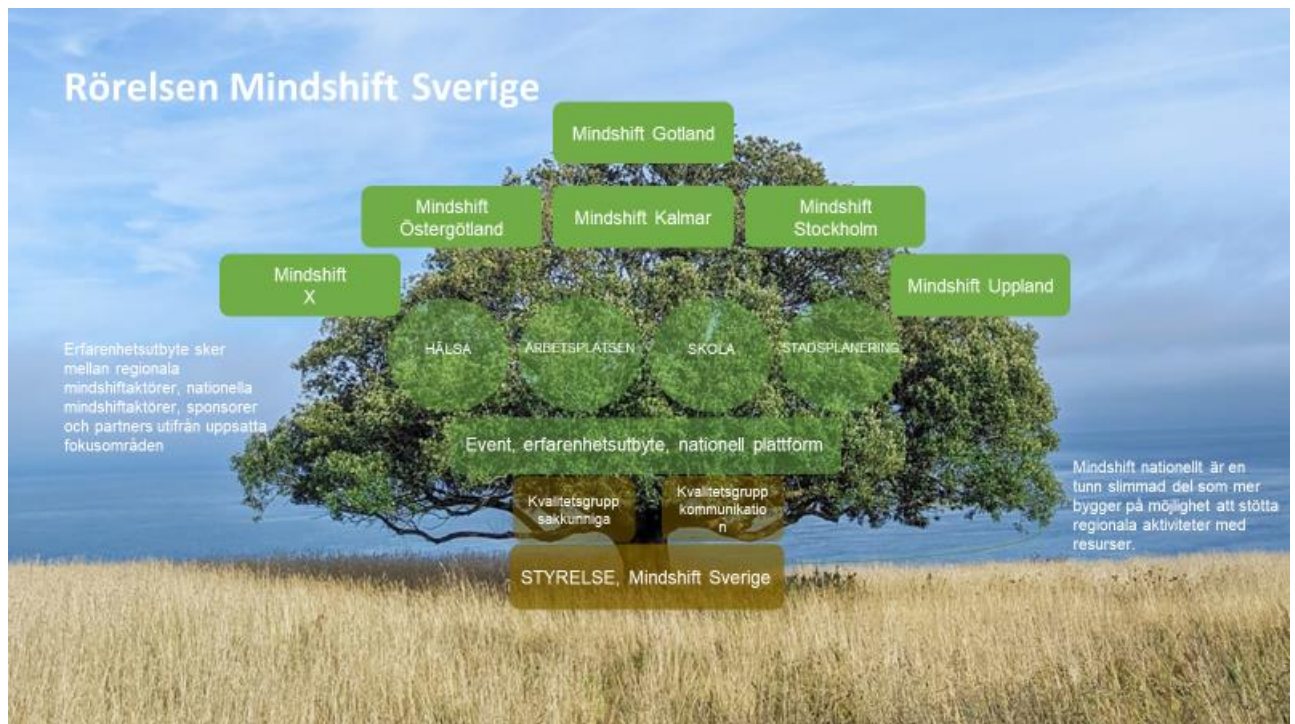
Vid sidan av utbildningssatsningen planerades såväl för en ny Guldhjärnegala som en ny satsning i Almedalen med Mind//Shift i Botaniska Trädgården. Upplägg som vi i stället hoppas kunna genomföra i någon form under 2021. Vi har även varit delaktiga i Mindshift Sveriges uppbyggnad där vi är en av fyra regioner i Sverige som är medlemmar. Tanken är att här dela erfarenheter och projekt som gagnar vår strävan att uppnå WHO's definition av psykisk hälsa på regional, nationell och global nivå. Mindshift Sverige har under året fått en delarena inom Sveriges Kommuner och Regioners Kraftsamling för psykisk hälsa.

Med stor glädje kan vi konstatera att vi gemensamt kroat arm för att på ett helt nytt sätt ta viktiga gemensamma steg för ett hållbarare Gotland.

” Ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. ”

WHO's definition av psykisk hälsa

För att kunna frigöra varje människas och organisations fulla kapacitet krävs att människans psykiska välbefinnande stärks. Annars orkar vi inte bry oss om miljön, transformera samhällen, organisationer eller värna om våra medmänniskor.



Mind//Shift verkar för en hållbar värld, ett hållbart samhälle, hållbara organisationer och hållbara människor.

Visby 2021-03-03

Henrik Stangel, Länsförsäkringar Gotland
Ordförande

Veronica Hermann, Region Gotland
Styrelseledamot

Anne Dungner Hjellström, Svenska Kyrkan
Styrelseledamot

Jonatan Ahdrian, Brand och
Sjukvårdsakademien
Styrelseledamot

Marcus Lilja, ICA Maxi
Styrelseledamot