



Utveckling genom medskapande

Christina Sand
Enhetschef
Första linjen unga

Tjänstedesign som metod

Region Värmland och Experio Lab

- se på vården utifrån ett tjänsteperspektiv
- utgå från att värdet skapas i mötet mellan patienten och vården och att patienterna därför är en viktig resurs som behöver tas tillvara i utvecklingsarbete
- nya lösningar och arbetssätt som utgår från patientens behov och förutsättningar

Risk att vi vuxengissar om vi inte gör detta!

Ökad tillgänglighet till hjälp för barn och unga med psykisk ohälsa genom digitala och flexibla tjänster.

Workshop med unga för bättre psykisk hälsa

26 februari 2016 | Nyhet

I veckan deltog 30 gymnasieungdomar i en kreativ workshop arrangerad av Första linjen och Experio Lab. Syftet var att utveckla koncept för att få ungdomar att förstå och hantera sitt mående.



- Kul att vara med och känna sig betydelsefull, sa xxxx och xxxx som går i trean på gymnasiet.

I workshopen deltog även medarbetare från Första linjen, folkvalda, verksamhetsutvecklare i landstinget, ungdomsmottagningen, Kronoparkens fritidsgård, Ungdomar för trygghet med flera.

- Många unga mår dåligt ibland, men de söker inte hjälp, säger XX, 18 år.

- Om du är deprimerad och tycker att livet suger kanske det inte är så lätt att veta vad man ska göra. I workshopen försöker vi komma på effektiva sätt att få ungdomar att förstå sitt psykiska mående, hantera det och göra det enklare att ta kontakt.

<https://www.youtube.com/watch?v=6fmZ8TIGSKw>

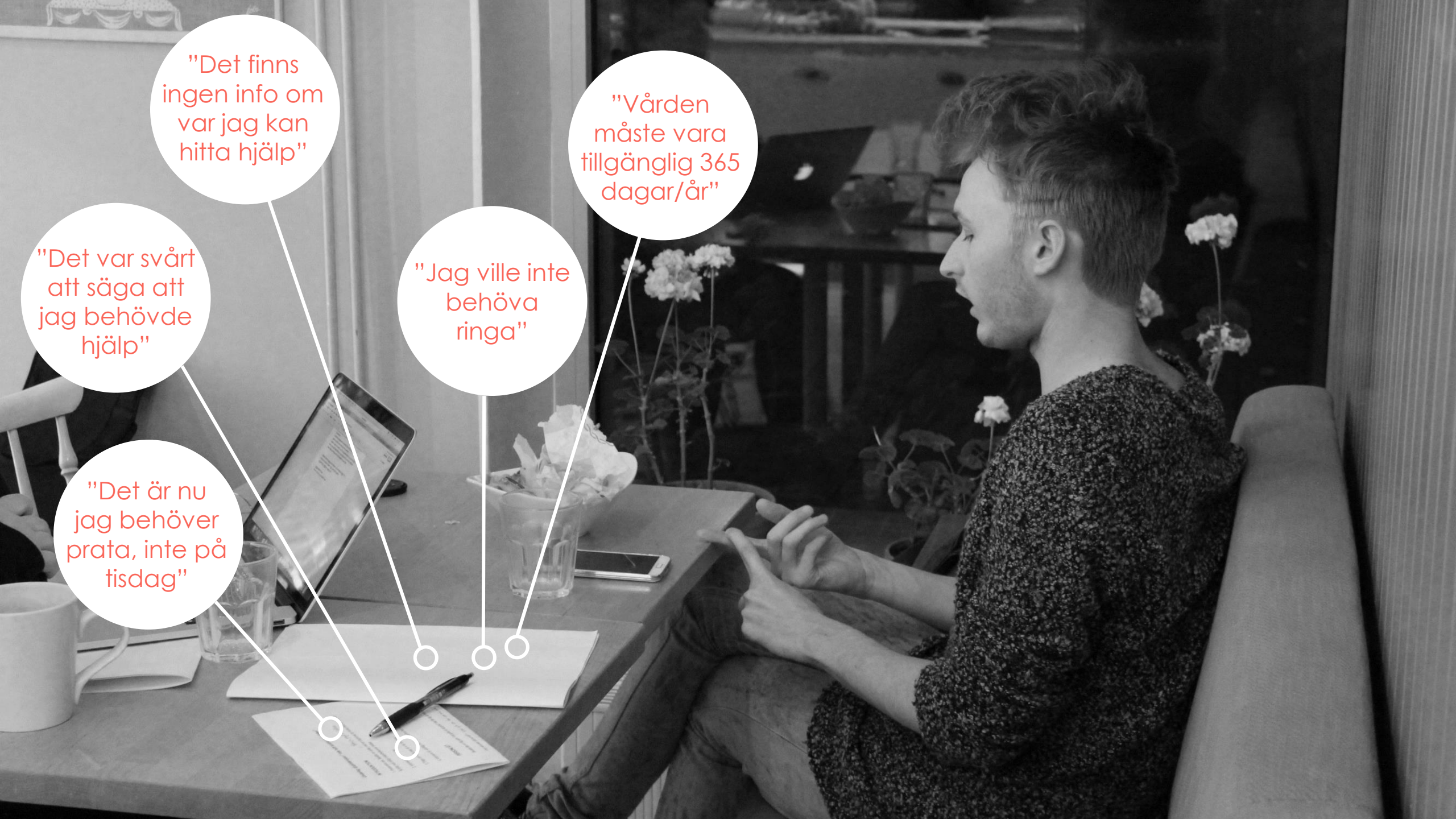
"Det finns ingen info om var jag kan hitta hjälp"

"Det var svårt att säga att jag behövde hjälp"

"Det är nu jag behöver prata, inte på tisdag"

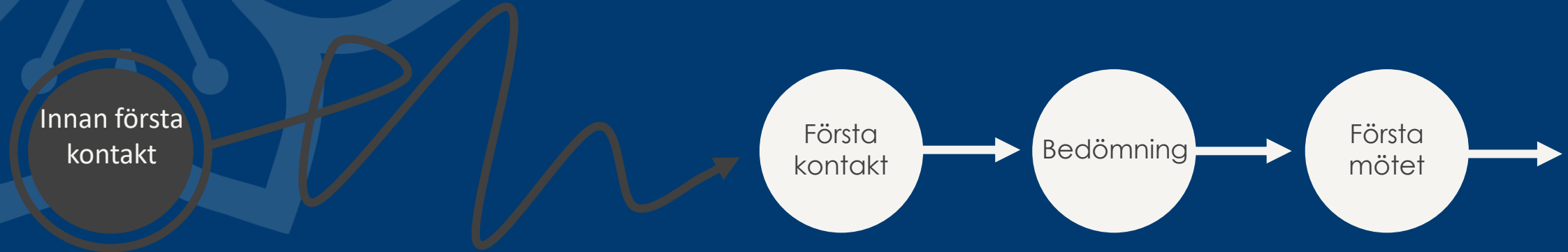
"Vården måste vara tillgänglig 365 dagar/år"

"Jag ville inte behöva ringa"



Första kontakten kräver mod...

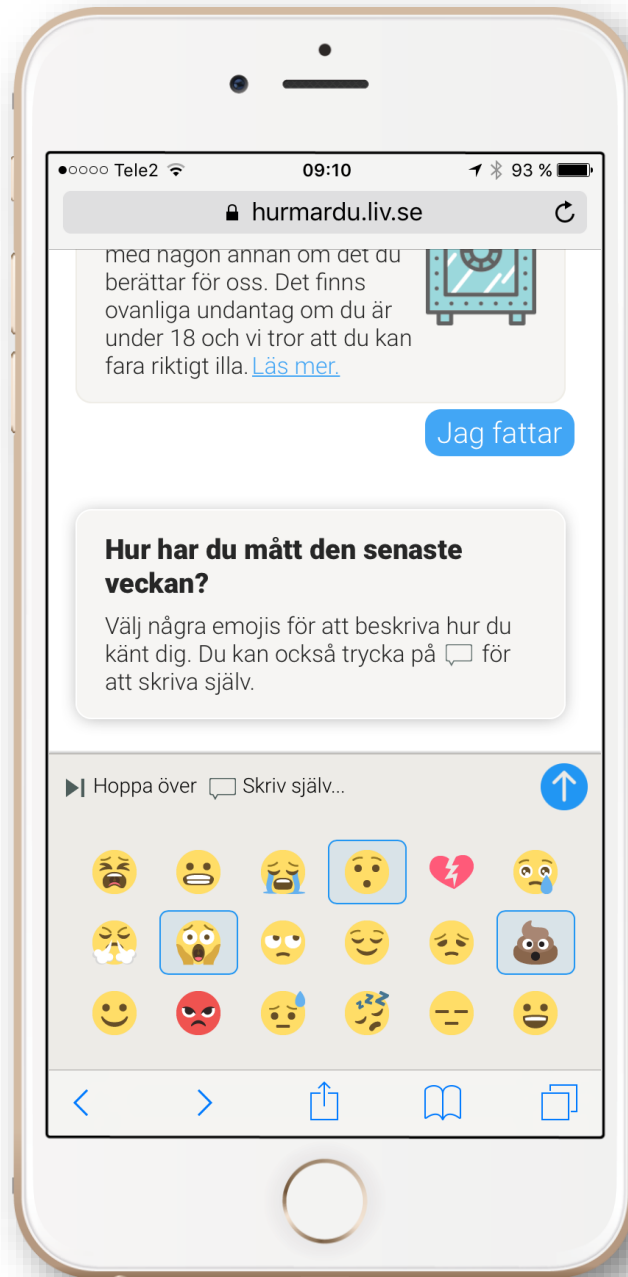
Nervositet, rädsla och oro gör att det dröjer längre än nödvändigt innan första kontakten görs.



- nervositet
- vill inte ringa
- svårt att sätta ord på problem
- osäker om problem är stora nog
- rädsla för konsekvenser

UTMANING:

Kan vi skapa insatser före den första kontakten som gör att unga känner sig trygga och bekväma med att ta kontakt med Första linjen i ett tidigt skede?

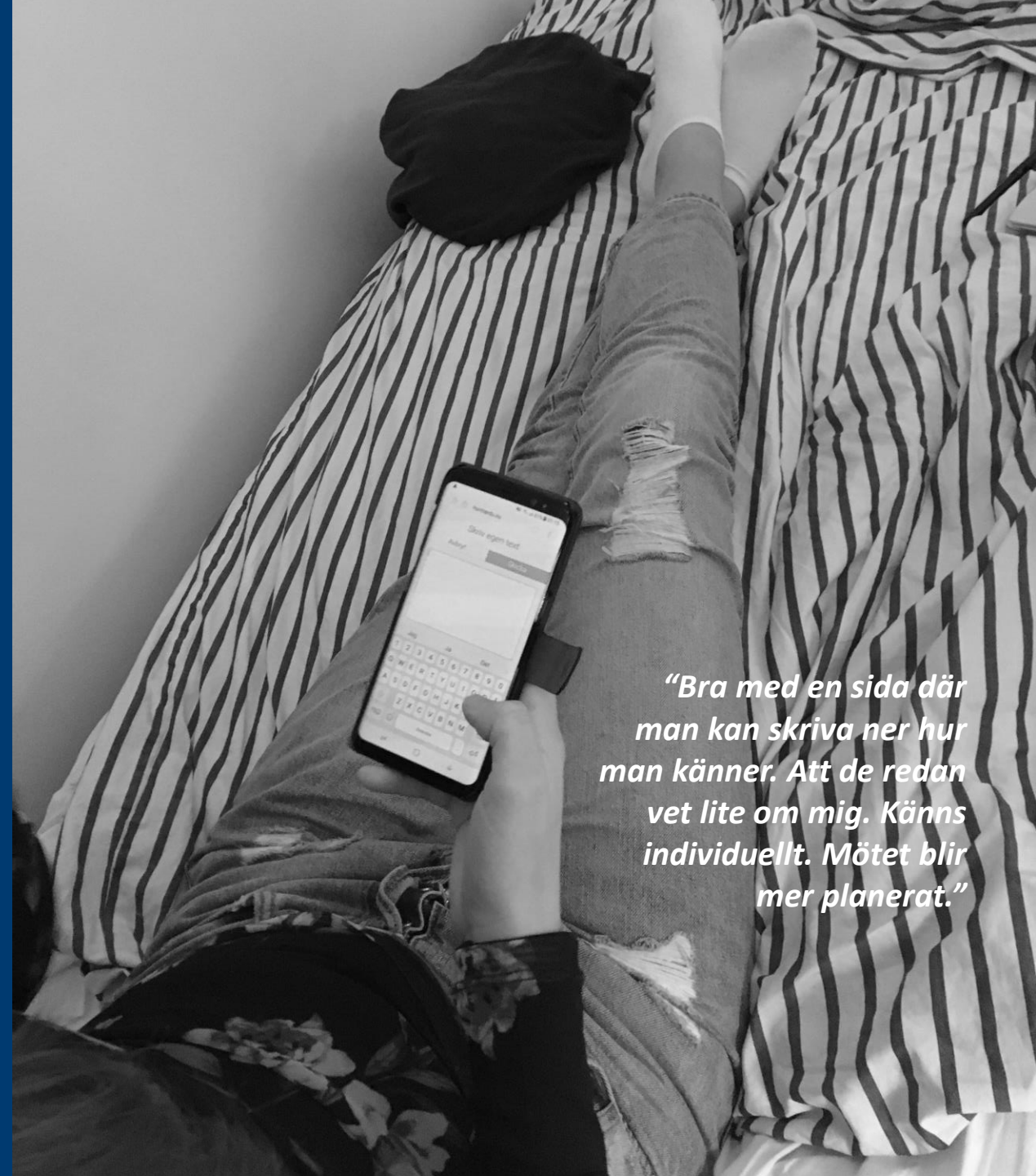


ANVÄNDARTESTER

November 2016.

Slutsatser:

- Chattkonceptet funkar bra
- Emojis är enkelt att relatera till
- Uttrycket upplevs tryggt utan att vara tråkigt
- Viktigt med tydlighet kring säkerhet och sekretess
- Ungdomar föredrar SMS framför att bli uppringda



“Bra med en sida där man kan skriva ner hur man känner. Att de redan vet lite om mig. Känns individuellt. Mötet blir mer planerat.”



”Jag fick stor hjälp av de förskrivna alternativen i att uttrycka mitt mående och vad jag ville få hjälp med.”

Besökare, kille,

16år


”Jag kände inte till Första linjen alls, det enda jag såg var denna webbtjänst. Jag sökte när jag satt hemma hos pappa själv utan att någon visste om det.”

”Det underlättade att ta kontakt på detta sätt, jag hade aldrig ringt och sökt annars och ville helst inte be mamma eller pappa.”

Besökare, tjej 12 år

”Jag sökte hemifrån sent en kväll.”

Besökare kille, 16 år



"Man får mycket mer information via denna än via ett torftigt sms."

-Kurator

"Han hade inte sökt om det inte var för webbtjänsten. Han skulle inte "våga" eller trodde att det inte skulle blivit av om han skulle ha behövt ta kontakt på annat sätt. "

- Kurator efter en intervju med besökare

Skalorna såg bra ut, men i fritexten står det "jag skadar mig själv"

Detta hade inte kommit upp om hon inte hade kontaktat via webbtjänsten. Nu blev det som en kommentar till nånting annat. Våldigt bra!

För mig som behandlare blir det ju också lätt att ta upp ämnet under besöket. Jag kan bara läsa upp det hon skrev.

Det blev ett jättebra första samtal!

-Kurator om användning av hurmardu.nu

Tack för er
uppmärksamhet!

HUR MÅR DU.NU



Hurmårdu.nu finns till för att det ska bli lättare för dig att komma i kontakt med oss på första linjen unga Karlstadsområdet.

Här kan du svara på några frågor som hjälper dig att beskriva hur du mår och vad du vill ta upp med oss.

När vi fått ditt svar kommer vi kontakta dig så fort vi kan (oftast nästa arbetsdag).

Vill du läsa mer om första linjen unga Karlstadsområdet hittar du det på 1177.se
Gå in på hurmårdu.nu, vi hörs!

"Jag kan inte sova"

"Jag behöver någon att prata med"

"Det är mycket just nu"

"Jag känner mig stressad"

Kontakt:
christina.e.sand@regionvarmland.se



Kommunerna Forshaga, Grums, Hammarö, Karlstad och Kil i samarbete med Landstinget i Värmland