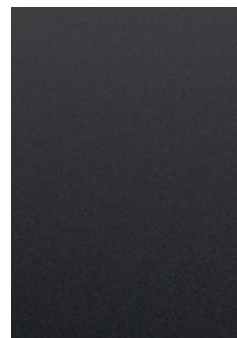
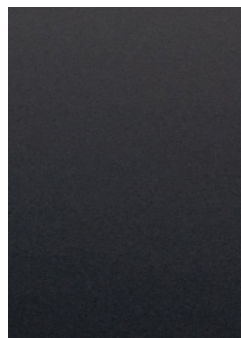
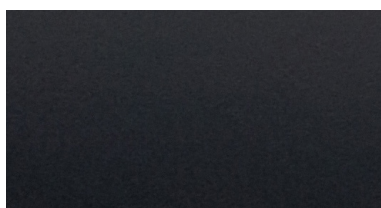
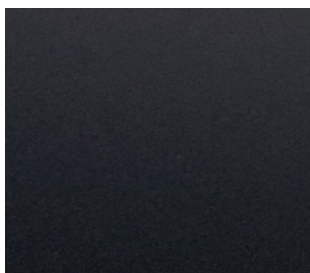
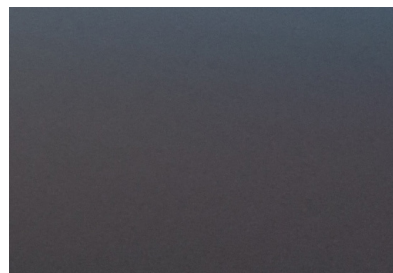
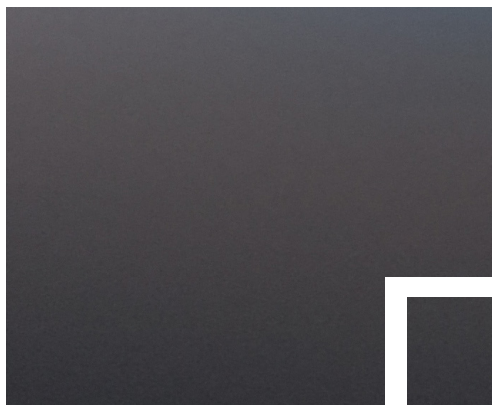
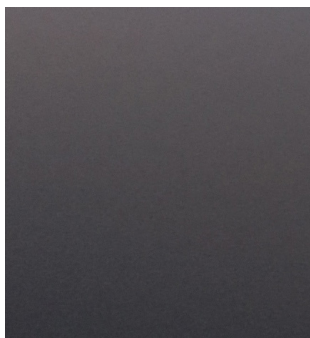
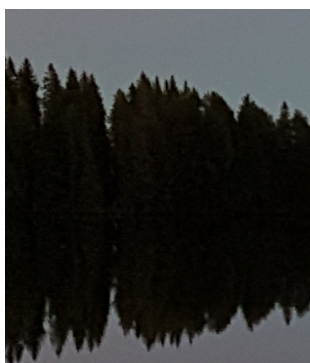


Nummer 2 2019

Hälsa i Sápmi

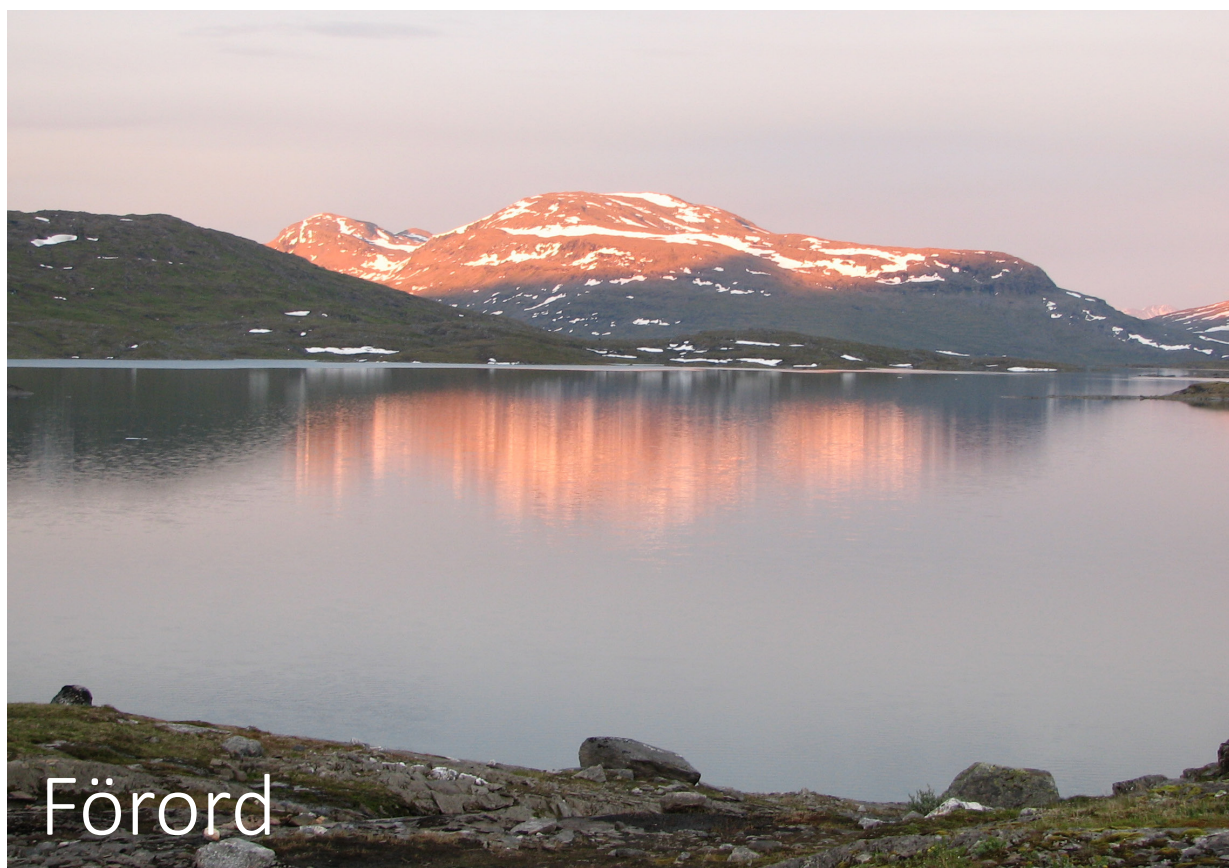


2019



SÁMIID
RIEKKASEARVI
Svenska Samernas Riksförbund · SSR

© SÁMIID RIEKKASEARVI 2019



Förord

Hälsa och välbefinnande handlar om mer än att vara frisk i strikt fysisk mening. FN:s Världshälsoorganisation definierar hälsa som "tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej endast frånvaro av sjukdom och skröplighet." Hälsa och välbefinnande handlar således i hög grad om psykosociala och socioekonomiska riskfaktorer. Här utgör de renskötande samerna en exponerad riskgrupp. Vilket visar sig genom höga arbetskrav, begränsad egenkontroll, låg nettoinkomst, en tillvaro som upplevs som mindre meningsfull, hanterbar, och begriplig jämfört med majoritetsbefolkningen samt hög förekomst av ångest och depression. Under 2019 har SSR tack vare verksamhetsbidrag från folkhälsomyndigheten (FHM) haft möjlighet att fortsatt arbetet med förebyggande insatser inom området psykisk ohälsa.

En del i arbetet har handlat om att ta fram en modell kring hur SSR och samebyarna kan arbeta förebyggande genom att ta fram arbetsmiljöplaner inom sin egen sameby. Arbetet har presenterats på SSR:s årliga ordförandekonferens samt på en medlemsutbildning i Arvidsjaur. Broschyren kommer finnas tillgänglig på vår hemsida.

Det är glädjande att flera olika insatser och initiativ har påbörjats under de senaste åren, bland annat har ett kunskapsnätverk bildats där bland annat SSR finns representerad. Under det senaste året har det hänt en del inom

området samisk hälsa. Kunskapsnätverket har arbetat intensivt under den treåriga projektperioden med en rad olika insatser bland annat en e-utbildning om samisk kultur och hälsa för vårdpersonal.

Redan 2013 antog SSR:s Landsmöte i Idre en resolution där Landsmötet uttalade att man vill att det ska startas ett nationellt centrum för samisk hälsa.

Glädjande är också att Sametinget har antagit ett hälsopolitiskt handlingsprogram (plenium Haparanda 2019). Där det övergripande målet är en god hälsa oavsett livssituation och en språk- och kulturanpassad vård och omsorg.

Trots alla initiativ så krävs det ett fortsatt arbete inom området, för att vi ska få en framtid där vi alla kan känna att vår rätt till välbefinnande är tillgodosedd.



Sámiid Riikasearvi Jenny Wik-Karlsson
Verksamhetschef och förbundsjurist
Ubmeje i januari 2019



Strategi för samisk hälsa

Foto: Anna-Karin Svensson SSR

En hälso- och sjukvård som bidrar till en god och jämlik hälsa för samer 2020- 2030.

De fyra nordligaste regionerna, dvs Norr- och Västerbotten, Jämtland/Härjedalen och Dalarna har beslutat att kunskapsnätverket ska permanentas.

Nätverket bildades 2017 och var resultatet av flera års samverkan mellan regionerna Norr- och Västerbotten, Jämtland/Härjedalen och Dalarna tillsammans med Sametinget, samiska organisationer (SSR bl. a) och andra aktörer. Regionerna har antagit en gemensam strategi för samisk hälsa som sträcker sig från 2020- 2030.

Visionen är en god och jämlik hälsa och en vård på lika villkor för samerna. Det innebär en hälso- och sjukvård som aktivt tar hänsyn till samisk kultur, historia, språk och den samiska patientens livsvillkor. Det övergripande målet är att erbjuda en kulturanpassad hälso- och sjukvård som aktivt bidrar till en god hälsa och en vård på lika villkor för samerna.

Strategin är indelad i fem delmål:

1. Utbilda - Höjd kulturkompetens bland anställda inom hälso- och sjukvården.
2. Utveckla- Nya arbetssätt och metoder för en språk- och kulturanpassad hälso- och sjukvård.
3. Synliggöra- Samiska språk och samisk kultur är när-

varande och synliga i hälso- och sjukvården.

4. Bredda kunskapen- Samisk hälsoforskning och kunskapsutveckling för en jämlik hälsa främjas.
5. Realisera- Verka för ett nationellt kunskapscentrum för samisk hälsa.

Britt Sparrock är ordförande i kunskapsnätverket och är nöjd över att nätverket ska permanentas:

- Det finns många frågor att arbeta vidare för att förbättra vården för samer i Sverige. Forskning visar att samerna har lågt förtroende för vården, har små möjligheter att få tala sitt modersmål samiska i vårdmötet. I strategin har vi uttalat att vi bl.a. vill utbilda vårdpersonalen i samisk kulturkompetens och på så sätt hoppas vi att samerna får en bättre, individanpassad vård, avslutar Britt Sparrock.



Webenkät om samisk hälsa.

Kunskapsnätverket för samisk hälsa har under november 2018 genomfört en webenkät om erfarenheter beträffande hälso-och sjukvården.

Enkäten vände sig till personer över 15 år. Syftet med enkäten har varit att få veta mer om samers erfarenhet av sjukvården och vilka behov som finns av förbättrade vårdmöten.

235 personer besvarade enkäten som fanns tillgänglig under 39 dagar med start i november 2018. Det var främst kvinnor som besvarade enkäten. De viktigaste önskemålen som framkommer i enkätsvaren är att det är viktigt att personalen har kulturförståelse, dvs kunskap om vad det innebär att leva i minoritet (minoritetsstress), kunskap om samisk kultur, historia och samiska livsvillkor, och att de har kunskap om renkötselns livsvillkor och förutsättningar.

I enkäten framkommer det att hälften av renskötarna upplever sig illa behandlade av sjukvården på grund av sitt ursprung. Flera samer som svarat

på enkäten undviker att berätta om att dom är samer, trots att man tror att det ha betydelse för behandling och vård. Det kan bero på att man har en negativ förväntan av att bli illa bemött om man säger att man är same.

Kunskapsnätverket för samisk hälsa har tagit fram en e-utbildning i samarbete med SANKS, Karasjok för att personal inom vården ska få en bättre kulturförståelse. Utbildningar om kulturförståelse är av största vikt och därför behöver hälso-och sjukvårdens personal ges möjlighet att ta del av e-utbildningen. Det är inte samerna själva som ska behöva utbilda vårdpersonalen utan personalen behöver en grundutbildning i kulturförståelse för att det ska bli ett bra vårdmöte.

Det framkommer också att det behövs mer utbildning om minoritetslagstiftningen och vad det innebär att vara ett samiskt förvaltningsområde. Inom ramen för de antagna mål-och riktlinjer för minoritetsarbetet måste även hälsofrågorna beaktas.

Konferens- Forum för samisk hälsa år 2020.

Den 4 mars 2020 ska institutionen för epidemiologi och global hälsa tillsammans med Vaartoe- centrum för samisk forskning Umeå universitet arrangera en konferens där samisk hälsa står i fokus. Forskare, politiker och representanter för samiska organisationer kommer att medverka. Mer information kommer att läggas ut www.sapmi.se samt www.umu.se/vaartoe

Vaetnoe för psykisk hälsa

Tomas Magnusson är en sydsamisk slöjdare boende i Mörsil, ca 6 mil väster om Östersund. Tomas leder en nystartad studiecirkel där man kombinerar slöjdande med att förebygga psykisk ohälsa.

”Vaetnoe för psykisk hälsa” heter projektet sker i samverkan med kunskapsnätverket för samisk hälsa och Region Jämtland/Härjedalen.

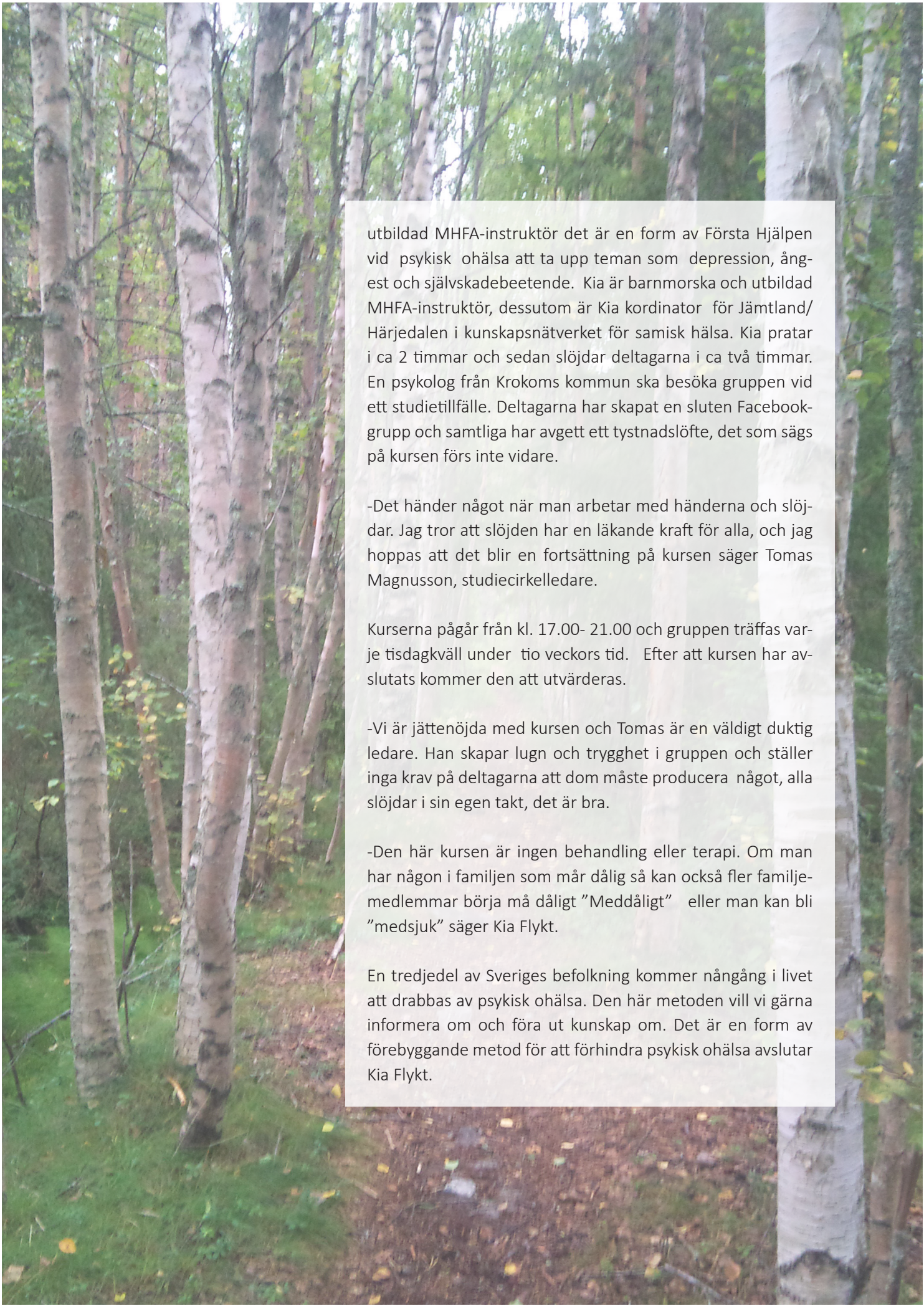
Tomas Magnusson fick en idé om att han ville leda en studiecirkel där man kombinerar slöjdande med samtal kring psykisk ohälsa.

-Jag har sett att det finns kurser för utbrända som t.ex. trädgårdsterapi, kultur på recept mm. Jag fick en idé att jag ska ordna en studiecirkel i sameslöjd för dom som lider av psykisk ohälsa.



Tomas kontaktade Sofia Kling, handläggare på Region Jämtland/Härjedalen som tyckte det var en bra idé och ordnade med finansiering av kursen. 10 kvinnor anmälde sig till kursen och deltagarna har träffats fem gånger i en vacker slöjdlokal på Solliden i Östersund (Staare). 10 träffar är inplanerade. Vid tre tillfällen kommer Kia Flykt som är





utbildad MHFA-instruktör det är en form av Första Hjälpen vid psykisk ohälsa att ta upp teman som depression, ångest och självskadebeetende. Kia är barnmorska och utbildad MHFA-instruktör, dessutom är Kia kordinator för Jämtland/Härjedalen i kunskapsnätverket för samisk hälsa. Kia pratar i ca 2 timmar och sedan slöjdar deltagarna i ca två timmar. En psykolog från Krokoms kommun ska besöka gruppen vid ett studietillfälle. Deltagarna har skapat en sluten Facebook-grupp och samtliga har avgett ett tystnadslöfte, det som sägs på kursen förs inte vidare.

-Det händer något när man arbetar med händerna och slöjdar. Jag tror att slöjden har en läkande kraft för alla, och jag hoppas att det blir en fortsättning på kursen säger Tomas Magnusson, studiecirkelledare.

Kurserna pågår från kl. 17.00- 21.00 och gruppen träffas varje tisdagkväll under tio veckors tid. Efter att kursen har avslutats kommer den att utvärderas.

-Vi är jättenöjda med kursen och Tomas är en väldigt duktig ledare. Han skapar lugn och trygghet i gruppen och ställer inga krav på deltagarna att dom måste producera något, alla slöjdar i sin egen takt, det är bra.

-Den här kursen är ingen behandling eller terapi. Om man har någon i familjen som mår dålig så kan också fler familjemedlemmar börja må dåligt "Meddåligt" eller man kan bli "medsjuk" säger Kia Flykt.

En tredjedel av Sveriges befolkning kommer nångång i livet att drabbas av psykisk ohälsa. Den här metoden vill vi gärna informera om och föra ut kunskap om. Det är en form av förebyggande metod för att förhindra psykisk ohälsa avslutar Kia Flykt.

Karin Thomasson - ordförande i samrådsgruppen för samisk hälsa

Karin Thomasson är regionråd för Miljöpartiet i Jämtland och ordförande i samrådsgruppen för samisk hälsa inom Region Jämtland. På frågan om vilka är de största insatserna Region Jämtland har gjort vad gäller samisk hälsa i länet så svarar Karin:

-Det har gjorts mycket, och det mesta gjordes innan jag klev på som ordförande. Viktigast är kanske det avtal som Region Jämtland Härjedalen har med SANKS, Samiskt nasjonalt kompetensesenter, i Norge. Vi har haft avtalet sedan 2015 och det förnyades 2018. Avtalet omfattar primärvården, vuxenpsykiatri och barn- och ungdomspsykiatri i Region Jämtland Härjedalen. Avtalet har fungerat bra och vi har ganska nyss förnyat det.



Vi har också arbetat med t.ex. nätverket för Samisk hälsa och Akutsjukvård i extrem glesbygd. Inom Nätverket för samisk hälsa har vi precis tagit fram en strategi som vi naturligtvis kommer att arbeta efter. Det handlar i det här läget mycket om att utbilda vår egen sjukvårdspersonal om samiska frågor, se till att vi har personal som talar samiska på våra hälsocentraler. Vi vill också säkerställa att vi når ut i fjällvärlden med akutvård vid behov. Vår vision är en god och jämlik vård. Att alla ska känna sig säkra på att de får den vård de behöver och blir bemötta på ett bra sätt.

På frågan om det är någon speciell grupp som är prioriterad inom vården svarar Karin:

-Vi har inte uttalat prioriterat någon särskild grupp, men psykisk ohälsa, särskilt bland unga tycker jag är mycket allvarligt, avslutar Karin Thomasson.



SANKS= Samisk nasjonal kompetansetjeneste-psykisk helsevern og rus

MHFA-Mental Health First Aid

nya samiska instruktörer har utbildats.

Psykisk ohälsa har blivit ett folkhälsoproblem i Sverige. Idag lider ca 20% av alla barn i världen av psykisk ohälsa, allt ifrån ångest, depression och ätstörningar. Själv mord är den näst mest vanliga dödsorsaken bland unga mellan 15-29 år. Samtidigt finns det indikationer på att siffran för antalet självmordsförsök är hela 20 gånger större. De största orsakerna till självmord globalt sett är alkoholproblem och psykisk ohälsa. Men studier har visat att 70-90 % av alla personer med psykisk ohälsa mår avsevärt bättre efter att ha fått behandling.

MHFA- utbildning. MHFA (Mental Health First Aid) är en kurs i första hjälpen vid psykisk ohälsa. MHFA-utbildningen ges i tre olika versioner. Vuxen, ungdom och äldre. Vuxenkursen och äldrekursen är båda 12 timmar medan ungdomskursen är 14 timmar.

I vuxenkursen som är standardkursen får kursdeltagarna lära sig känna igen ut de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna och hur olika tecken på olika slag av psykiskt lidande kan ta sig i uttryck och utifrån handlingsplanen BLEUS får kursdeltagarna lära sig hur man kan hjälpa en person som mår dåligt. Som Första hjälpare får man lära sig att stödja och uppmuntra en drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över och fått hjälp. I kursen får också deltagarna lära sig en handlingsplan. I kursen ingår träningsmoment, gruppövningar samt filmmaterial. Kursen har utvecklats i Australien och sedan starten översatts till många språk och anpassats till svenska förhållanden samt testats i Sverige av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska institutet.

I november i år hölls för första gången har den här kursen hållits för allmänheten. Majoriteten av de 19 kursdeltagarna var samer och kursen var fulltecknad. Kursen hölls i Lannavara och de



deltagarna kom från olika orter, Karesuando och Kiruna. Kursledare var Maria Hurri Nilsson och Mats Nilsson från Arvidsjaur. Båda är utbildade MHFA-instruktörer. Maria Hurri-Nilsson arbetar som distriktssköterska vid Norrskens hälsocentral i Vittangi

MHFA-kursen var en del av samarbetet som påbörjades under våren 2019 mellan SANKS, kunskapsnätverket för samisk hälsa, Soppero sameförening, Norrskens hälsocentral och Vittangi församling.

-Vi har bildat ett instruktörsnätverk i Norr- och Västerbotten, säger Maria Hurri-Nilsson. De deltagare som har gått kursen är nöjda, det visar den utvärdering som vi har genomfört säger Maria. I den här kursen var alla yrken representerade. Renskötare, lärare m.fl.



Inom kunskapsnätverket för samisk hälsa finns fyra utbildade MHFA-instruktörer i Norrbotten. I början av december i år hölls en ny instruktörsutbildning i Luleå och då utbildades 14 nya instruktörer inom Norrbottens län. Av dessa sitter två personer med i kunskapsnätverket för samisk hälsa och kan erbjuda kurser främst till samer.

Om en sameförening, sameby eller någon annan samisk organisation är intresserad av att få gå en utbildning ta kontakt med Maria Hurri Nilsson, Norrskenets hälsocentral, Vittangi.

Maria.Hurri-Nilsson@ptj.se

Mats Nilsson, Arvidsjaur's hälsocentral mats.a.nilsson@norrbottnen.se

Kristin Berggren, Kiruna ungdomsmottagning, kristin.berggren@norrbottnen.se

Här finns en lista på instruktörer i hela landet:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vRWS2PIUVvqHVODhTtX7E3btdpT-MN3pK7KZwlhmTZYAOHAK09qo-zOK1-W6L5_Ns_bZieZnvoB-kcTw/pubhtml

Här finns en länk till NASP:s (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention) hemsida där det finns information om MHFA-utbildningen:

w

<https://ki.se/nasp/mhfa-forsta-hjalpen-till-psykisk-halsa>



Nyutbildad Hjärnkollsambassadör-Margret Fjellström

Margret Fjellström, 39 är renägare i Vilhelmina Norra sameby. En novemberdag träffas vi på Västerbottens museum i Umeå över en kopp kaffe och ska prata om psykisk ohälsa i Sápmi. Hon är sedan 15 år tillbaka gift med Daniel Wiklund och har två döttrar, Alva 16 år och Lilly 13 år. Familjen bor i Dikanäs. På vintern flyttar familjen ner till vinterbeteslandet, tre mil nedanför Åsele. Det blir en flyttväg på ca 20 mil. Äldsta dottern Alva sitter i Sáminuorras styrelse och vill satsa på renskötseln.

-Men vi pressar henne inte, hon får själv välja vad hon vill syssla med i framtiden, säger Margret. Margret har nyligen utbildat sig till Hjärnkollsambassadör. Hjärnkoll är sedan 2015 ett riksförbund drivs av organisationerna som ingår i Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH).

Margret har egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Hon lider av en bipolär sjukdom, (bipolär nr 2) men tar medicin för att ha sin sjukdom under kontroll. Att vara bipolär innebär att man är manisk eller deprimerad i olika perioder. Att vara manisk innebär att man överdrivet upprymd eller energisk, och motsatsen är depression då all ork och energi tar slut. Mellan dessa växlingar kan du må bra och leva som vanligt. De finns olika typer av bipolär sjukdom, tidigare kallades sjukdomen för att man är manodepressiv. För tio år sedan tog Margrets lillasyster Karolin "Karro" Fjellström livet av sig. Margret vill att vi ska våga prata om psykisk ohälsa mer i Sápmi än vad vi gör idag.

-Därför har jag utbildat mig till Hjärnkollsambassadör. Såvitt jag vet är jag den första samiska Hjärnkollsambassadören som finns i Sverige. Jag ser framemot att få åka runt och föreläsa om psykisk ohälsa, främst i Västerbotten. Det går att boka mig på Hjärnkolls hemsida.

-Sjukdomen är en del av mig, jag är inte sjukdomen. Inom min familj har vi alltid pratat öppet

om min sjukdom. Dom flesta mår dåligt nångång, man måste våga söka hjälp om man mår dåligt, Även inom samebyn har det blivit mycket lättare än tidigare att våga prata om psykisk ohälsa. Idag är det många hot mot samebyarna vi blir alltmer trängda, det skapar konflikter. Inom samebyn måste du samtidigt bevaka din plats så att du inte förlorar den.

På frågan om vad SSR kan göra, svara Margret:

-SSR kan stödja och stärka samebyarna. Vi inom samebyarna har ett stort exploateringsstryck på oss. Vindkraft, rovdjur mm.

Margret har i många år varit i kontakt med psykiatri, med varierande resultat. Under en period var hon inskriven vid psykiatri i Örnsköldsvik.

-När jag berättade att jag var renskötare och sa att jag inte levde ett regelbundet liv med fasta tider föreslog dom att jag skulle umgås så lite som möjligt med min familj. Det kändes som om hela jag var fel, säger Margret Fjellström. Nu har jag kontakt med en psykolog i Vilhelmina som jag går hos, det fungerar väldigt bra. Min framtidsvision är att det ska finnas vårdpersonal inom psykiatri som har samisk kulturkompetens som kan bemöta patienter på ett bra sätt och samtidigt fungera som en länk mellan läkare och patient.



Folkhälsomyndigheten



**SÁMIID
RIEKKASEARVI**
Svenska Samernas Riksförbund · SSR

© SÁMIID RIEKKASEARVI 2019

SÁMIID RIEKKASEARVI - SSR
Formvägen 16
906 21 Umeå/Umeå
090 - 14 11 80
info@sapmi.se
www.sapmi.se

Broschyren kan beställas från SSR:s kansli till kostnadstäckning, dvs. porto och kopieringskostnader.