

# HHR – Hjärt- och hjärnräddning

- För robusta chefer, medarbetare och medmänniskor



## Teamet på YourMinds Sverige AB

---



Charlotte Kaupang  
Certifierad HHR-instruktör  
Grundare & VD



Johanna Soderling  
Certifierad HHR-instruktör  
Marknadschef



Åsa Kadowaki  
Kvalitetssäkring  
Leg. läkare, specialist i Psykiatri  
Leg. KBT-psykoterapeut



Hans-Peter Eriksson  
Senior rådgivare  
Arbetsmiljökonsult

---

Utöver teamet på YourMinds: 30 utbildade och certifierade HHR-instruktörer

## SITUATIONEN

Psykisk ohälsa är den  
främsta orsaken till  
sjukfrånvaro i Sverige

Det leder till stora  
hälsoekonomiska förluster  
och allvarliga konsekvenser  
på individ-, företag- och  
samhällsnivå.



## DILEMMAT

*”Känner du igen dig i att inte veta hur du ska bemöta och hantera en kollega som mår psykiskt dåligt...*

*...kanske i rädsla för att kliva över någons integritet, bli indragen i omöjlig problematik eller att det ska stjäla alltför mycket av din dyrbara arbetstid?*

*Du är inte ensam.”*



## VÅR LÖSNING

HHR – Hjärt- och hjärnräddning – erbjuder en **evidensbaserad samtalsmetodik\*** för chefer och medarbetare i att **hantera psykisk ohälsa** på arbetsplatsen. Detta **stärker arbetsgivarvarumärket** och **ökar** medarbetarnas **nöjdhet, lojalitet** och **ambassadörskap**.



*\*MI (motivational interviewing) – Motiverande samtal – är en samtalsmetod som används i rådgivning och behandling för att underlätta förändringsprocesser. MI utvecklades under 1980–1990-talen av psykologerna William F. Miller och Stephen Rollnick.*

## VÅR LÖSNING

Genom vår samtalsmetodik,  
**kvalitetssäkrad specialist** inom  
psykiatri, höjer vi kompetensen i aktivt  
lyssnande och kommunikativa färdigheter.  
Utbildningen **uppfyller lagstadgade  
kunskapskrav** som verifieras genom  
dokumentation, examination och certifiering.





Vetenskapsradion Nyheter

sverigesradio

Dålig arbetsmiljö anges ofta som orsak till stressrelaterade sjukskrivningar. Och många chefer känner sig osäkra på hur dom ska bemöta psykisk ohälsa hos medarbetare. Foto: Henrik Montgomery/TT



ARBETSMILJÖ



## Företag presterar bättre när mellanchefer utbildas i psykisk ohälsa

2:04 min [Dela](#)

Publicerat tisdag 13 augusti kl 05.30

- o Företag som utbildar mellanchefer i psykisk ohälsa kan spara in mycket pengar genom minskad sjukfrånvaro av anställda, enligt en brittisk [studie](#) .
- o I Sverige sjukskrivs fler än någonsin på grund av stressrelaterade problem, enligt [Försäkringskassan](#) . Och ofta anges dålig arbetsmiljö som orsaken.
- o Hör Christina Björklund, på Karolinska institutet, om hur företag som satsar på chefer kan gynnas långsiktigt.

Elsa Östlund  
[vet@sverigesradio.se](mailto:vet@sverigesradio.se)

Medicin & hälsa

## DET FORSKNINGEN SÄGER



sverigesradio

[Företag presterar bättre när mellanchefer utbildas i psykisk ohälsa - Vetenskapsradion Nyheter | Sveriges Radio](#)

## FÖRETAGET

Initial kostnad vid sjukskrivning av en medarbetare är 420 000 kr.\* Kostnaden inkluderar 20 procent minskad produktionskapacitet en månad innan sjukskrivning, 100 procent produktionsbortfall under 2 veckor när sjukskrivningen är ett faktum samt kostnader av rekrytering och onboarding av ersättare.

Vi utbildar **10 chefer** och **160 medarbetare** för kostnaden av **en (1) sjukskrivning**.





## KOMMENTARER EFTER UTBILDNING!

*”Vi märkte snabbt en vändande trend i korttidsfrånvaro.”*

*”Man behöver inte skämmas längre om man mår psykiskt dåligt. Man får konstruktiv hjälp med att komma vidare och klara av sitt jobb.”*

*”Efter HHR-utbildningen har jag blivit någon att räkna med. Jag är inte längre rädd för att göra fel.”*

*”Mina kollegor har blivit med öppensinnade.”*

*”Vi upplever större arbetsglädje och bättre teamarbete!”*

*”Det har blivit ett öppnare arbetsklimat.”*



Vi brinner för ett varmare  
samhälle och näringsliv  
med friska medarbetare  
och lönsamma företag!

Hjärt- och hjärnräddning  
– för robusta chefer,  
medarbetare och medmänniskor!

För mer information vänligen kontakta:

Charlotte Kaupang, VD och grundare

Tfn: 070-254 68 86

[charlotte@yourminds.se](mailto:charlotte@yourminds.se)

Johanna Soderling, marknadschef

Tfn. 070-787 53 05

[johanna@yourminds.se](mailto:johanna@yourminds.se)

YourMinds Sverige AB

[info@yourminds.se](mailto:info@yourminds.se)

Södra Långgatan 2

392 32Kalmar