



FÖRSTA HJÄLPEN

till PSYKISK HÄLSA

Första hjälpen till psykisk hälsa

Ett utbildningsprogram som lär dig hur du bäst tar kontakt och inleder **Första hjälpen till psykisk hälsa**

BAKGRUND

Ökade kunskaper till en bred allmänhet om Första hjälpen vid akut kroppsskada har bidragit till att rädda liv.

Precis som LABC* vid akut kroppslig sjukdom finns nu ett Första hjälpen-program vid olika psykiska kristillstånd, med en handlingsplan.

Första hjälpen till psykisk hälsa (Mental Health First Aid) har utvecklats i Australien (www.mhfa.au). Programmet har översatts till många språk och är internationellt prövat och utvärderat.

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska Institutet har sedan 2010 i uppdrag av regeringen att sprida Första hjälpen-programmet i Sverige (www.mhfa.se).

Kursen sprids från NASP vid Karolinska Institutet genom en instruktörsutbildning.

* L - livsfarligt läge

A - andning

B - blödning

C - chock eller cirkulationssvikt

MÅL FÖR FÖRSTA HJÄLPEN-PROGRAMMET

Psykiska kristillstånd och sjukdomstillstånd är mycket vanliga.
Psykisk ohälsa drabbar de flesta någon gång i livet.
Ett psykiskt kristillstånd ser olika ut hos olika individer.

Ett övergripande mål med spridningen av kursen i Sverige är att
**med ökade kunskaper om psykisk ohälsa och sjukdomar och
en handlingsplan för olika kristillstånd öka beredskapen hos
en bred allmänhet att i vardagliga sammanhang
uppmärksamma och hjälpa till vid psykiskt lidande.**

Spridningen av kursen har också som mål att minska fördomar
och negativa attityder kring psykisk ohälsa och sjukdom och
därigenom lindra drabbade personers upplevelse av
utanförskap och stigmatisering.

En så tidig hjälp som möjligt främjar också tillfrisknande och en
kortare återhämningsperiod.

FÖRSTA HJÄLPEN-PROGRAMMETS INNEHÅLL OCH UPPLÄGG

Instruktörsutbildning

Instruktörsutbildningen omfattar en veckas heltidsutbildning, och ger behörighet att organisera och genomföra egna Första hjälpen-kurser.

Till instruktörsutbildningen hör ett omfattande utbildningsmaterial.

Första hjälpen-kursen

Första hjälpen-kursen är en 12-timmars kurs. Den kan ges i olika tretimmarsmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs.

Kursen lär ut om de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna och hur tecken på olika slag av psykiskt lidande kan vägleda oss att upptäcka, ta kontakt och hjälpa till på rätt sätt.

Som **Första hjälpare** får man lära sig att stödja och uppmuntra en drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över eller tills personen fått lämplig professionell hjälp.

Kursen lär ut en handlingsplan. Den lär också ut var det lokalt går att söka professionell hjälp.

I kursen ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

Till både instruktörsutbildningen och Första hjälpen-kurser hör en instruktiv och detaljerad manual

Första hjälpen till psykisk hälsa - ungdom

Första hjälpen-programmet finns också med särskild inriktning mot ungdomar i åldersgruppen 12-18 år.

Ungdomsprogrammet (MHFA-Y) är en 14-timmarskurs, avsedd för vuxna som i sin vardag har nära kontakt med ungdomar, exempelvis skolpersonal, socialtjänstpersonal eller föräldrar/vårdnadshavare. Kursen kan ges i olika tre- och en halvtimmesmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs.

Förutom beskrivning av de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna finns ett avsnitt om ungdomsutveckling, ett om ätstörningar och ett om reaktioner vid traumatiska händelser hos ungdomar. Huvudmålet är på samma sätt som i vuxenprogrammet att lära ut en handlingsplan som inriktar sig mot mötet med en ung person i kris eller som visar tecken på psykisk ohälsa. Programmet är översatt till svenska och anpassat till svenska förhållanden.

Första hjälpen till psykisk hälsa - äldre

Numera finns även en äldreversion av Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA-Ä) som tagits fram i Sverige och som delvis bygger på det australiensiska programmet. Kursens mål är att vidga kunskapen om psykisk ohälsa bland äldre personer från 65 år och framåt.

Kursen är en 12-timmarskurs som behandlar åldrande och olika kristillstånd som är vanliga hos äldre men också olika psykiatriska sjukdomar och hur man kan upptäcka dessa. Kursen kan ges i olika tretimmarsmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs.

I kursen behandlas även demenssjukdomar, Parkinsons sjukdom, konfusion/delirium, samt matproblem och undernäring. Fokus i programmet är, som i övriga MHFA-kurser, handlingsplanen och bemötandet av en äldre person med tydliga problem.

VEM KAN UTBILDA SIG?

Instruktörsutbildningen riktar sig till dig som har viss pedagogisk erfarenhet och/eller vårderfarenhet och som vill leda kurser. En vardaglig kontakt med grupper av presumtiva **Första hjälpare** och ett engagemang i frågor om medmänskligt hjälpande gör dig till en lämplig instruktör.

Kursen Första hjälpen till psykisk hälsa riktar sig till alla som är intresserade av ökad kompetens i medmänskligt hjälpande vid psykiska kriser, så som vi kan träffa på i vardagliga situationer.

Det är vanligt att individer i människonära yrken går kursen, liksom de med erfarenhet av psykisk kris och sjukdom hos någon närstående.

VAD KOSTAR KURSERNA?

Instruktörsutbildningar

NASP erbjuder instruktörsutbildningar. Utbildningen riktar sig till personer med människonära yrken exempelvis personal inom socialtjänsten, skolan, polisen, kriminalvården, brandkåren, individ-, familje-och äldreomsorgen, stöd för personer med funktionsnedsättning, ambulanspersonal och distriktssjuksköterskor men även till den ideella sektorn och allmänheten.

Kostnaden för en instruktörsutbildningsplats är 24 500 kr exkl. moms.

Första hjälpen-kurser

Kursen Första hjälpen till psykisk hälsa kan spridas på olika sätt. Den kan ges på en arbetsplats, till medlemmar i en förening, eller till enskilt sökande.

Första hjälpen-kurser kan ges till ett självkostnadspris inom ett större sammanhang där man beslutat avsätta tid åt 12-timmarskursen. Kursen kan ges i olika tretimmarsmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs. Ifall du är enskild kursgivare sätter du själv ett pris på kursen.

Manualen till varje deltagare kostar 390 kr exkl. moms och frakt.

Du hittar lokala MHFA instruktörer på
MHFA:s hemsida, ki.se/nasp/mhfa.se

RÖSTER FRÅN INSTRUKTÖRSUTBILDNINGAR

P-G, scoutledare inom svenska scoutrörelsen:

”Scoutrörelsen är en rörelse för unga med stöd från vuxna.

Ett av mina huvudskäl att gå kursen och att ge Första hjälpen-kursen till ledare inom scoutrörelsen är att visa att det inte är farligt att närma sig någon som mår psykiskt dåligt, utan tvärt om nödvändigt. Och det finns mycket man kan göra.”

Christel, egen företagare:

”Jag och min partner i företaget håller ungefär en Första hjälpen-kurs i månaden.

Vi trivs fantastiskt bra och har roligt på våra utbildningsdagar.

Första hjälpen-programmet till psykisk hälsa har givit oss en möjlighet att nå ut till en allmänhet med en angelägen kunskap. [...] Trots att utbildningen är väldigt manualstyrd så finns det utrymme för mig som kursgivare att levandegöra materialet på mitt eget sätt, med erfarenheter ifrån att ha arbetat 20 år inom kommun och landsting.”

RÖSTER FRÅN INSTRUKTÖRSUTBILDNINGAR

Stefan, socionom och kurator på en högskola i Dalarna:

”Psyisk ohälsa debuterar ofta i unga år och många unga vuxna läser på universitetet. Därför vill vi på studenthälsan erbjuda kurser i Första hjälpen till psykisk hälsa till både lärare och studenter så att de får förutsättningar att uppmärksamma och hjälpa dem som är på väg in i psykisk ohälsa.

[...] Det är ovärderligt att vi genom kursen kan lära ut vikten av att lyssna öppet och fördomsfritt, att finnas till hands utan att aktivt åtgärda. Kunskaper från kursen gör att man törs stanna upp och tala med någon som man ser har det svårt, och det kan vara livräddande!”

Alexander, idrottsledare och student på Tränarprogrammet, GIH:

”Ungdomsprogrammet Första Hjälpen till Psyisk Hälsa ger en bra grund för att skapa medvetenhet om psykiska problem som kan uppstå i idrottsutövandets närhet, och som kan tyda på psykisk ohälsa.

Kursen ger oss ett bra verktyg för att som idrottsledare och tränare kunna uppmärksamma och hjälpa till då vi befår att någon har problem. Ungdomsprogrammet har ett särskilt värde kring ungdomsidrotten, men kunskapen är viktig att ha oavsett vilka åldrar vi tränar.”

KONTAKT

Du hittar mer information om MHFA-Första hjälpen till psykisk hälsa i Sverige på hemsidan för NASP vid Karolinska Institutet.

Här hittar du även kontaktuppgifter till samordnare, beställning av metodstöd och material liksom hur du kan söka kontakt med kursgivare i ditt närområde.

www.ki.se/nasp/mhfa Första hjälpen till psykisk hälsa

www.ki.se/nasp NASPs hemsida

Kursutbud MHFA Stockholm

KI Uppdragsutbildning

www.ki.se/utbildning/uppdragsutbildning-vid-karolinska-institutet

Postadress

NASP
Karolinska Institutet
171 77 Stockholm

E-post

nasp@ki.se

OM NASP

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) är sedan 1993 Region Stockholms och sedan 1994 statens expertorgan för suicidprevention. NASP är också ett WHO-samarbetscenter som utifrån Helsingforsdeklarationen om psykisk hälsa i Europa arbetar med suicidprevention, dels tillsammans med det europeiska regionala WHO-kontoret i Köpenhamn, dels med centralkontoret i Genève för att främja självmordsprevention på fem kontinenter. NASP bedriver en integrerad verksamhet vid Karolinska Institutet och Region Stockholm.

År 2010 fick NASP i uppdrag av regeringen att genomföra en pilotstudie i syfte att pröva programmet Första hjälpen till psykisk hälsa under svenska förhållanden. Programmet implementerades i två län: Västerbotten och Västra Götaland och utvärderades av CEPI (Centrum för Evidensbaserade Psykosociala Insatser) på uppdrag av Socialstyrelsen. Utvärderingen som visade på signifikanta attitydförbättringar, ökade kunskaper och beteendeskilnader hos utbildade personer överlämnades till Socialdepartementet den 15:e februari, 2012.

År 2012 lämnades ett nytt regeringsuppdrag till NASP för att pröva ungdomsversionen av Första hjälpenprogrammet.



Danuta Wasserman
Professor i psykologi och suicidologi
Chef för MHFA Sverige
Chef för NASP vid Karolinska Institutet



Foto: Ulf Sirborn

