

MENTAL HEALTH FIRST AID

Första hjälpen till psykisk hälsa – MHFA

Karolinska Institutet

Lär dig hur du bäst tar kontakt och inleder Första hjälpen till psykisk hälsa

Ökade kunskaper hos en bred allmänhet om första hjälpen vid akuta skador och sjukdomstillstånd har bidragit till att rädda liv. Vid fysiska nödlägen följer hjälparen SX-ABCDE*, en fast ordning för vad som ska kontrolleras och åtgärdas först. På samma sätt finns i Första hjälpen till psykisk hälsa en handlingsplan, BLEUS*, som vägleder i mötet med en person i psykisk kris.

Bakgrund

Första hjälpen till psykisk hälsa (Mental Health First Aid) har utvecklats i Australien (mhfa.com.au). Programmet har översatts till många språk, är internationellt prövat och utvärderat och finns i dag i över 50 länder. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska Institutet har sedan 2010 i uppdrag av regeringen att sprida Första hjälpen-programmet i Sverige.

Kursen sprids från NASP vid Karolinska Institutet genom en instruktörsutbildning.

Fysisk handlingsplan
SX-ABCDE*

- **S** Säkerhet
- **X** (e)Xtrem blödning
- **A** Andningsvägar
- **B** Bedöm andning
- **C** Cirkulation
- **D** Dysfunktion
- **E** Exponering

Psykisk handlingsplan
BLEUS*

- **B** Bedöm situationen och ta kontakt. Ge stöd vid en akut kris.
- **L** Lyssna öppet och fördomsfritt.
- **E** Erbjud stöd och information.
- **U** Uppmuntra personen att söka professionell hjälp.
- **S** Stöd personen att söka andra hjälpresurser.

MENTAL HEALTH FIRST AID
FÖRSTA HJÄLPEN
TILL PSYKISK HÄLSA

Målet med Första hjälpen-programmet

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, med en handlingsplan för olika kristillstånd, öka beredskapen hos en bred allmänhet för att i vardagliga sammanhang kunna uppmärksamma och hjälpa till vid psykiskt lidande och inge hopp.

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 återhämtningsperiod.

INSTRUKTÖR

Instruktörsutbildningen

Instruktörsutbildningen omfattar en veckas heltidsutbildning och ger behörighet att organisera och genomföra egna Första hjälpen-kurser. Till instruktörsutbildningen hör ett omfattande utbildningsmaterial som uppdateras löpande och finns tillgängligt i KI:s Canvas.

VUXEN

Första hjälpen till psykisk hälsa – Vuxen (Standard)

Vuxenkursen är en 12-timmarskurs. Den kan ges i olika tretimmarsmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs. Kursen lär dels ut om de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna, dels om hur tecken på psykiskt lidande kan vägleda oss att upptäcka, ta kontakt och hjälpa till på rätt sätt.

Som deltagare får man arbeta utifrån en handlingsplan och får information om var det går att söka professionell hjälp lokalt. I kursen ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

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.

UNGDOM

Första hjälpen till psykisk hälsa – Ungdom

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

Ungdomsprogrammet är en 14-timmarskurs avsedd för vuxna som i sin vardag har nära kontakt med ungdomar, exempelvis skolpersonal, socialtjänstpersonal eller föräldrar/vårdnadshavare. Kursen kan delas upp i moduler, anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs.

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

Programmet är översatt till svenska och anpassat till svenska förhållanden.

ÄLDRE

Första hjälpen till psykisk hälsa – Äldre

Det finns även en äldreversion av Första hjälpen till psykisk hälsa 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. Den kan delas upp i moduler, anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs. I kursen behandlas demenssjukdomar, Parkinsons sjukdom, konfusion/förvirring samt matproblem och undernäring.

Fokus i programmet är, som i övriga MHFA-kurser, handlingsplanen och bemötandet av en äldre person med behov av stöd och hjälp.

MHFA-manualerna Vuxen / Ungdom / Äldre

Till både instruktörsutbildningen och Första hjälpen-kurserna hör en instruktiv och detaljerad manual. Alla tre finns i utgåva 2026.

Beställning: ki.se/nasp/mhfa
Pris: 390 kr exkl. moms och frakt.

Vem kan utbilda sig?

Instruktörsutbildningen

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

Första hjälpen-kursen

Kursen Första hjälpen till psykisk hälsa riktar sig till alla som är intresserade av ökad kompetens i medmänskligt hjälpande vid psykiska kriser, sådana som vi kan komma i kontakt med i vardagliga situationer.

MHFA-instruktörer

Du hittar lokala MHFA-instruktörer på MHFA Sveriges webbplats: ki.se/nasp/mhfa

Kostnader och genomförande

Instruktörsutbildningen

NASP erbjuder instruktörsutbildningar. Utbildningen riktar sig till allmänheten, till ideell sektor och till personer med människonära yrken, exempelvis personal inom socialtjänsten, skolan, polisen, kriminalvården, räddningstjänsten, individ- och familjeomsorgen, äldreomsorgen och stödet till personer med funktionsnedsättning, samt ambulanspersonal och distriktssköterskor.

Uppgift om kostnaden för en plats på instruktörsutbildningen får du från Uppdragsutbildning vid Karolinska Institutet.

Första hjälpen-kursen

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 kursen. Kursen kan delas upp i moduler, anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs.

Som enskild kursgivare sätter du själv priset på din kurs. Varje deltagare får en egen manual, som kostar 390 kr exkl. moms och frakt. Manualerna beställer du via ki.se/nasp/mhfa, där du gör beställningen direkt hos Multiply Solutions Sweden AB.

Röster från instruktörsutbildningarna

Stefan, socionom och kurator på en högskola i Dalarna

”Psykisk 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 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 befarar att någon har problem. Ungdomsprogrammet har ett särskilt värde kring ungdomsidrotten, men kunskapen är viktig att ha oavsett vilka åldrar vi tränar.”

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.”

Kontakt

Du hittar mer information om MHFA – Första hjälpen till psykisk hälsa i Sverige på MHFA Sveriges webbplats hos NASP vid Karolinska Institutet. Där hittar du även kontaktuppgifter till samordnare, beställning av metodstöd och material liksom hur du kan söka kontakt med kursgivare i ditt närområde.

MHFA Sverige

ki.se/nasp/mhfa
mhfa@ki.se

NASP

ki.se/nasp
nasp@ki.se

KI Uppdragsutbildning

Kursutbud instruktörsutbildning
ki.se/uppdragsutbildning

Postadress

NASP
Karolinska Institutet
171 77 Stockholm

Skanna koden för att komma till MHFA Sveriges webbplats.

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. År 2012 lämnades ett regeringsuppdrag till NASP för att pröva ungdomsversionen av Första hjälpen-programmet. År 2013 utvecklade NASP en version av MHFA för äldre.

Alla tre programmen implementerades och utvärderades av CEPI (Centrum för Evidensbaserade Psykosociala Insatser) i olika regioner i Sverige. Utvärderingarna visade på signifikanta attitydförbättringar, ökade kunskaper och förbättrade beteenden hos utbildade personer.

Instruktörsutbildningen bedrivs av NASP vid Karolinska Institutet genom Uppdragsutbildning.



Danuta Wasserman

Danuta Wasserman

Professor i psykiatri och suicidologi
Chef för MHFA Sverige
Grundare av NASP

ki.se/nasp/mhfa

mhfa@ki.se

Omslagsfoto: Hans Ott/Unsplash

Karolinska Institutet