



Första hjälpen till psykisk hälsa – MHFA



**Karolinska
Institutet**

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

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 ett Första hjälpen-program vid olika psykiska kristillstånd, med en handlingsplan.

Bakgrund

Första hjälpen till psykisk hälsa (Mental Health First Aid) har utvecklats i Australien (<https://mhfa.com.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.

Kursen sprids från NASP vid Karolinska Institutet genom en instruktörsutbildning.

*LABC

L - livsfarligt läge

A - andning

B - blödning

C - chock eller cirkulationssvikt



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.

Innehåll och upplägg

Instruktörsutbildningen

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 trettimmarsmoduler 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.

Första hjälpen till psykisk hälsa - Ungdom

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

Ungdomsprogrammet (MHFA-U) är en 14-timmarskurs, avsedd för vuxna som i sin vardag har nära kontakt med ungdomar, exempelvis skolpersonal, socialtjänstpersonal eller föräldrar/vårdnadshavare. Den kan delas upp i olika 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.

MHFA manual

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

Första hjälpen till psykisk hälsa - Äldre

Det 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. Den kan delas upp i olika 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.

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

Vad kostar utbildningarna?

Instruktörsutbildningen

NASP erbjuder instruktörsutbildningar. Utbildningen riktar sig till allmänheten, ideella sektornpersoner med människonära yrken exempelvis personal inom socialtjänsten, skolan, polisen, kriminalvården, räddningstjänst, individ-, familje- och äldreomsorgen, stöd för personer med funktionsnedsättning, ambulanspersonal och distrikts-sjuksköterskor.

Kostnaden för en instruktörsutbildningsplats erhålls från Uppdragsutbildningar 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. Den kan delas upp i olika moduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs.

Som enskild kursgivare sätter du ett pris på kursen. Manualen till varje deltagare kostar 390 kr exkl. moms och frakt och beställs från Åttatryckeriet.

Röster från instruktörs- utbildningarna

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 befår 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 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.

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

NASP:s hemsida: <https://ki.se/nasp>

Kursutbud MHFA Stockholm

KI Uppdragsutbildning

<https://utbildning.ki.se/uppdagsutbildning-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. 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 program implementerades och utvärderas av CEPI (Centrum för Evidensbaserade Psykosociala Insatser) i olika regioner i Sverige. Utvärderingar visade på signifikanta attitydförbättringar, ökade kunskaper och förbättrande beteenden hos utbildade personer.

Instruktörsutbildningen bedrivs av NASP vid Karolinska Institutet genom Uppdragsutbildning.



Danuta Wasserman
Professor i psykiatri och suicidprevention
Chef för MHFA Sverige
Chef för NASP vid Karolinska Institutet



Foto: Ulf Sirborn

ki.se

Foto: Hans Ott/Unsplash



**Karolinska
Institutet**