



**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

[mhfa.se](http://mhfa.se)



**Karolinska  
Institutet**

  
**Stockholms läns  
landsting**

# VARFÖR EN UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN TILL PSYKISK HÄLSA?

**P**sykisk ohälsa är ett folkhälsoproblem. Det drabbar de flesta någon gång i livet och finns runt oss alla vare sig det är i den egna familjen, på arbetsplatsen, i föreningen vi är engagerade i eller i de offentliga rum vi vistas i.

Precis som vi tidigt i livet lär oss L-ABC\* och att denna kunskap kan rädda liv borde det på samma sätt vara självklart att veta hur vi hjälper en person vid olika psykiska kristillstånd. Att ge en "första hjälp" till psykisk hälsa och på så sätt rädda liv.

Första hjälpen till psykisk hälsa (Mental Health First Aid) har utvecklats i Australien ([www.mhfa.au](http://www.mhfa.au)). Programmet har översatts till många språk och är internationellt prövat och utvärderat. I Sverige har programmet översatts och anpassats till svenska förhållanden samt testats i Sverige av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska Institutet.

\* L - livsfarligt läge

A - andning

B - blödning

C - chock eller cirkulationssvikt

## MÅL FÖR FÖRSTA HJÄLPENPROGRAMMET

**E**tt 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 TILL PSYKISK HÄLSA - STANDARD/VUXEN**

Standardkursen i Första hjälpen till psykisk hälsa är en 12-timmarskurs där deltagarna får lära sig 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. Kursen kan ges i olika tretimmarsmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs.

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 för detta. Den lär också ut var det lokalt går att söka professionell hjälp. I kursen ingår fallövningar, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

# **FÖRSTA HJÄLPEN TILL PSYKISK HÄLSA - UNGDOM**

Första hjälpenprogrammet finns också med särskild inriktning mot ungdomar i åldersgruppen 12-18 år. Ungdomsprogrammet (MHFA-Y), som är en 14-timmarskurs, är 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 halvtimmessmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs.

Förutom beskrivning av de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna och hur de kan ta sig uttryck hos ungdomar finns det även ett avsnitt om ungdomsutveckling och ett om ätstörningar. Huvudmålet är på samma sätt som i standardprogrammet 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), framtagen vid NASP. 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 psykiska kristillstånd som är vanliga hos äldre. Kursen kan ges i olika tretimmarsmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs. Förutom beskrivning av de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna och hur de kan ta sig uttryck hos äldre så finns det även ett avsnitt om demenssjukdomar, Parkinsons sjukdom, konfusion/delirium samt om matproblem och undernäring.

Fokus i programmet är, som i övriga MHFA-kurser, handlingsplanen och bemötandet av en äldre person i ett psykiskt kristillstånd eller som visar tecken på psykisk ohälsa.

## **VILKEN ÄR MÅLGRUPPEN?**

Kursen Första hjälpen till psykisk hälsa riktar sig till en allmänhet som är intresserad av ökad kompetens i medmänskligt hjälpande vid psykiska kristillstånd som vi alla kan träffa på i vardagliga situationer.

## **HUR GENOMFÖRS KURSERNA?**

Kursen Första hjälpen till psykisk hälsa kan spridas på olika sätt genom behöriga instruktörer som utbildats vid NASP. Den kan ges på en arbetsplats, till medlemmar i en förening, eller till enskilt sökande. Första hjälpenkurser kan ges i alla sammanhang där man beslutat avsätta tid åt 12- eller 14-timmarskursen.

# ANSVARIGA FÖR MHFA SVERIGE

MHFA Sverige sprids via Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska Institutet. Du hittar mer information om MHFA-Första hjälpen till psykisk hälsa på NASP:s webbsida. Där kan du också söka efter certifierade instruktörer i ditt närområde.

[www.mhfa.se](http://www.mhfa.se) Första hjälpen till psykisk hälsa

[www.ki.se/nasp](http://www.ki.se/nasp) NASPs hemsida

## E-post

[nasp@ki.se](mailto:nasp@ki.se)

## Postadress

NASP  
Karolinska Institutet  
171 77 Stockholm

