



**KAN DU FÖRSTA HJÄLPEN**

**VID PSYKISK OHÄLSA**

**KAN DU RÄDDA LIV!**

Många kan rädda liv med hjärt-lungräddning. Men det är faktiskt större sannolikhet att du träffar någon med psykisk ohälsa.

**Första hjälpen till psykisk hälsa**  
– en utbildning som gör skillnad

**LÄR DIG FÖRSTA HJÄLPEN**

**FÖR MEDMÄNNISKOR**

**SOM HAR ONT I SJÄLEN**

*Psykisk ohälsa drabbar nästan alla någon gång i livet  
– direkt eller indirekt.*

Vi lär dig att bemöta och hjälpa i kris eller vid psykisk ohälsa, genom att:

- känna igen och ingripa vid kriser
- våga möta och prata med medmänniskor som mår dåligt
- bekräfta och uppmuntra dem att söka hjälp
- minska omedelbar självmordsrisk

Målet är att:

- öka kunskapen om psykisk hälsa – och ohälsa
- ge grundkunskaper om vanliga psykiska sjukdomar
- öka kunskapen om vad som kan leda till självmordsförsök
- minska rädsla, tabu och skam kring psykisk ohälsa, psykiska sjukdomar och självmord
- öka tryggheten att våga möta och prata med människor som mår dåligt
- minska omedelbar självmordsrisk

Utbildningen leds alltid av en certifierad instruktör.



**TOLV TIMMAR**

**SOM GÖR SKILLNAD!**

*Första hjälpen till psykisk hälsa har tre inriktningar – mot vuxna, äldre och unga.*

*Utbildningen kan läggas upp på olika sätt och anpassas för arbetsplatser, föreningar eller privatpersoner.*

*Det krävs inga förkunskaper.*

## INRIKTNING

### VUXNA

Kursen tar upp de vanligaste psykiatriska diagnoserna och vilka tecken som kan få oss att upptäcka, ta kontakt och hjälpa på rätt sätt.

Dessutom ges konkreta tips på hur man kan stödja vid en tillfällig kris eller uppmuntra till professionell hjälp – och var den finns.

**TID: 12 TIMMAR**

## INRIKTNING

### ÄLDRE

Kursens ökar kunskapen om psykisk ohälsa bland personer över 65 år.

Fokus ligger på åldrande och hur vanliga psykiska kristillstånd kan ta sig uttryck hos äldre samt diagnoser som demens, Parkinsons och förvirring/delirium.

Dessutom tas problem kring mat och undernäring upp.

**TID: 12 TIMMAR**

## INRIKTNING

### UNGA, 12-18 ÅR

Kursen riktar sig till vuxna som har nära kontakt med unga, t ex personer i skola och socialtjänst eller föräldrar/vårdnadshavare.

Fokus ligger på hur de vanligaste psykiatriska diagnoserna kan ta sig uttryck hos unga, ungdomsutveckling och ätstörningar.

Dessutom ges en konkret handlingsplan för mötet med en ung person som är i kris eller visar tecken på psykisk ohälsa.

**TID: 14 TIMMAR**



*I alla kurser ingår övningar kring verkliga fall och informativa filmer.*

*Efter utbildningen får du ett diplom.*

**HÖR AV DIG**

**SÅ BERÄTTAR VI MER!**

Kontakta närmaste länsamordnare för mer information om innehåll, upplägg och kostnader:

*Södra Lappland*

Marjet Gustavsson

070-605 75 49

marjet.gustavsson@regionvasterbotten.se

*Skellefteå*

Liz Bertholdsson

070-289 57 66

liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se

*Umeå*

Claudia Kerttu

076-766 57 29

claudia.kerttu@regionvasterbotten.se

Vi arbetar med forskning och utveckling i lokala projekt och nationella uppdrag – som ofta innebär verksamhetsnära utbildningar.

Utbildningsprogrammet Mental Health First Aid (MHFA) utvecklades i Australien och används i 15 länder. Utbildningen är vetenskapligt utvärderad och allt material är anpassat till svenska förhållanden av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP) vid Karolinska institutet.



REGION  
VÄSTERBOTTEN

