



FÖRSTA HJÄLPEN

till PSYKISK HÄLSA

Mental Health First Aid in Sweden (MHFA-Sverige)

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP)



Första hjälpen till psykisk hälsa

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

mhfa.se



Karolinska
Institutet

Stockholms läns
landsting

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 hjälpenprogram 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 av psykisk ohälsa (NASP) vid Karolinska Institutet har sedan 2010 i uppdrag av regeringen att sprida Första hjälpenprogrammet i Sverige (www.mhfa.se).

Kursen sprids från NASP på Karolinska Institutet genom en instruktörsutbildning.

MÅL FÖR FÖRSTA HJÄLPENPROGRAMMET

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 återhämtningsperiod.





FÖRSTA HJÄLPENPROGRAMMETS INNEHÅLL OCH UPPLÄGG

Instruktörskursen

Instruktörskursen omfattar en veckas heltidsutbildning, och ger behörighet att organisera och genomföra egna Första hjälpenkurser. Till instruktörskursen hör ett omfattande utbildningsmaterial.

Första hjälpenkursen

Första hjälpenkursen är en 12-timmars kurs. Den kan ges i olika trettimmarsmoduler 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.

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. 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. 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.

Till både instruktörskurser och Första hjälpenkurser hör en instruktiv och detaljerad handbok.

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?

Instruktörskurser

NASP erbjuder instruktörskurser.

Platser på instruktörskurser kan köpas av större företag, organisationer eller enskilda kursgivare. Kostnaden för en instruktörsutbildningsplats är 19 500 kr exkl. moms.

Första hjälpenkurser

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 hjälpenkurser kan ges till ett självkostnadspris inom ett större sammanhang där man beslutat avsätta tid åt 12-timmarskursen.

Ifall du är enskild kursgivare sätter du själv ett pris på kursen. Manualen till varje deltagare kostar 390 kr exkl. moms och frakt.

Röster från instruktörskurser

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 hjälpenkursen 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. Scoutledarna får en utbildning i medmänskligt hjälpande. Inom scouterna är varje vuxen en viktig förebild för unga scouter. Medmänskligt hjälpande vid psykiska kriser är förhoppningsvis något som blir naturligt för de unga att ta med sig ut i livet.”

Christel, egen företagare:

“Jag och min partner i företaget håller ungefär en Första hjälpenkurs i månaden. Vi trivs fantastiskt bra och har roligt på våra utbildningsdagar. Första hjälpenprogrammet till psykisk hälsa har givit oss en möjlighet att nå ut till en allmänhet med en angelägen kunskap. Hittills är det kommuner som visat störst intresse och som har inhandlat kursen. 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.”

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. Många människor i vårt samhälle, särskilt i den akademiska världen, är väldigt prestationsinriktade. Man ska vara aktiv och agera, prestationer skall bedömas och premieras. Det kan vara ett hinder i mötet med personer som lider av 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:

“Fysisk hälsa är en förutsättning för att utöva idrott. God psykisk hälsa behövs också för att klara av att göra satsningar som kan kräva uppoffringar, men också för att klara motgångar. Ungdomsprogrammet Första Hjälp till Psykisk 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 befäras 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 MHFA-Sverige webbsidan samt på hemsidan för NASP vid Karolinska Institutet. Här kan du också se vilka kurstillfällen som erbjuds den närmaste tiden, liksom hur du kan söka kontakt med kursgivare.

www.mhfa.se Första hjälpen till psykisk hälsa

www.ki.se/nasp NASPs hemsida



Postadress

NASP

Karolinska Institutet

171 77 Stockholm

E-post

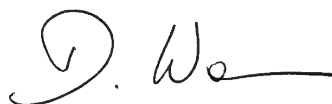
nasp@ki.se

OM NASP

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP) är sedan 1993 Stockholms läns landstings 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 Stockholms läns landsting.

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

