



FÖRSTA HJÄLPEN till PSYKISK HÄLSA



Vi skyddar och hjälper.

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP)
Mental Health First Aid in Sweden (MHFA-Sverige)
I samarbete med Högländets räddningstjänstförbund

VARFÖR EN UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN TILL PSYKISK HÄLSA?

Psykisk 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 för 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). 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 av psykisk ohälsa (NASP) vid Karolinska Institutet.

MÅL FÖR FÖRSTA HJÄLPENPROGRAMMET

Ett övergripande mål med spridningen av kursen i Sverige är att, med hjälp av 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. En förändrad attityd kan lindra drabbade personers upplevelse av utanförskap och stigmatisering. Att få så tidig hjälp som möjligt främjar också tillfrisknande och bidrar till en kortare återhämningsperiod för den drabbade.

FÖRSTA HJÄLPEN TILL PSYKISK HÄLSA – STANDARD

Standardkursen i Första hjälpen till psykisk hälsa är en 12-timmars kurs 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.

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. I kursen ingår fallövningar, gruppövningar och åskådliggörande filmer och deltagarna får kunskap om var det finns hjälp att söka på det lokala planet.

Utbildningarna genomförs av Högländets räddningstjänstförbund med instruktörer utbildade vid Karolinska institutet/NASP.