Första hjälpen till psykisk hälsa

Inbjudan suicidprevention - utbildning till Första hjälpare

Som en Första hjälpare har du kunskap om hur du känner igen och agerar vid kriser, tar emot information och hur du bekräftar och uppmuntrar till att söka lämplig hjälp.

Kursen ”Första hjälpen till psykisk hälsa” ges i tre olika versioner; ungdom, vuxen och äldre, och utförs av utbildade instruktörer. Vuxen- och äldre-kursen är båda 12 timmar medan ungdomskursen är 14 timmar. Kursen riktar sig till dig som jobbar inom kommun eller region och som behöver mer grundläggande kunskap om psykisk ohälsa och i hur du bemöter personer med ångest, depression och självmordstankar.

Målgrupp för utbildningarna

Ungdom	Vuxen	Äldre
Kursen är avsedd för vuxna som i sin vardag har nära kontakt med ungdomar, exempelvis skolpersonal, socialtjänstpersonal. 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. TID: 14 TIMMAR	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 du lära dig 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. TID: 12 TIMMAR	Kursen 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. Det ges konkreta tips på hur man kan stödja vid en tillfällig kris eller uppmuntra till professionell hjälp – och var den finns. TID: 12 TIMMAR

Förberedelser

Bekanta dig med informationen på NASP hemsida: https://ki.se/nasp/mhfa-forsta-hjalpen-till-psykisk-halsa

Det finns ett begränsat antal platser till kursen. Du måste kunna delta båda tillfällena för att få anmäla dig, fika ingår.

Du kommer att få litteratur när du kommer till utbildningen som du sedan får behålla vid utbildningens slut. Du kommer även att få ett utbildningsbevis om att du är Första hjälpare.

NÄR: 22 och 23 augusti Tid: 8:30-16:30 Målgrupp: Ungdom

VAR: Lokal Gruvan, Gjutarevägen 5 Stenkullen.

Ta med egen lunch, möjlighet finns att värma mat. Det finns inga direkta möjligheter till att äta på restaurang i närheten.

Ta med: Block och penna.

Anmälan

Anmälan sker i regionkalendern senast 2023-08-09, se länk

Vi förbehåller oss rätten att fördela platserna jämnt mellan kommun och region samt ställa in vid för få anmälda

Kontakt

Hanna Bonnedal, certifierad MHFA instruktör Hanna.Bonnedal@alingsas.se

Sophia Lindström, certifierad MHFA instruktör Sophia.Lindstrom@lerum.se

Välkommen!