

## 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.

#### Ungdom

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

#### Vuxen

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

#### Äldre

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.

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: 3 och 9 dec.

Tid: 8:30-16:00

Målgrupp: Äldre

VAR: Garveriet i Floda, rum Gravenstein

Lunch omhändertages själv och möjlighet finns att värma mat. Fika ingår.

Ta med: Block och penna.

## Anmälan

Anmälan sker i regionkalendern senast 26 nov, se länk [Suicid prevention - SAMLA](#)

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

## Kontakt

Maria Naurin, certifierad MHFA instruktör [Maria.Naurin@lerum.se](mailto:Maria.Naurin@lerum.se)

Anna Nordgren, certifierad MHFA instruktör [anna.nordgren@vgregion.se](mailto:anna.nordgren@vgregion.se)

**Välkommen!**