

Inbjudan till kurs i MHFA – Första hjälpen till psykisk hälsa Med inriktning barn och unga 12-18 år

Kan du första hjälpen till psykisk hälsa så kan du rädda liv – en utbildning som gör skillnad.

Många har gått kurser i första hjälpen vid akut kroppsskada, och hjärt- och lungräddning. Men det är större sannolikhet att du träffar någon med psykisk ohälsa.

För att vi gemensamt ska kunna rädda fler liv vill vi öka kunskapen om psykiska besvär. Därför bjuder Region Norrbotten och Arjeplogs kommun in till kurs i första hjälpen till psykisk hälsa, *Mental Health First Aid* (MHFA).

Kursen är baserad på vetenskaplig evidens samt experters och sakkunnigas gemensamma rekommendationer. Utbildningen leds av certifierade instruktörerna Cecilia Wagenius och Cajsa Norén.

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

Upplägg Första hjälpen till psykisk hälsa – ungdom

Kursen riktar sig till vuxna som har nära kontakt med unga, t ex personer i skola och socialtjänst, föreningsliv eller föräldrar/vårdnadshavare. Fokus ligger på hur de vanligaste psykiatriska diagnoserna kan ta sig uttryck hos unga, som exempel ätstörningar eller utvecklingsproblematik. Dessutom ges en konkret handlingsplan för mötet med en ung person som är i kris eller visar tecken på psykisk ohälsa.

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

Kursen består av korta föreläsningar, filmvisning och gruppdiskussioner. Du får även en handbok i Första hjälpen till psykisk hälsa som hjälper dig att minnas det du lärt dig under kursen.

Målet med kursen 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

Pris

Denna utbildningsomgång kostar inget för dig som deltagare.

Litteratur

Kursmanual delas ut i samband med kursen.

Datum, tider och plats

Utbildningen äger rum under två heldagar:

Måndag 24 februari, 08.30-16.30 lokal: Lyktan

Tisdag 25 februari, 08.30-16.30 lokal: Lyktan

OBS, det finns begränsat antal platser.

För anmälan och mer information, kontakta:

Cajsa Norén

Socionom

ANDT/BRÅ-samordnare

+46(0)961-14261

cajsa.noren@arjeplog.se

Arjeplogs Kommun

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.

