

Mental Health First Aid in Sweden (MHFA-Sverige)

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

Första hjälpen till psykisk hälsa, i Kopparberg!

Du lär dig hur du bäst tar kontakt och inleder Första hjälpen till psykisk hälsa.

Bakgrund

Första hjälpen till psykisk hälsa (Mental Health First Aid) har utvecklats i Australien: mhfa.com.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 hjälpen programmet i Sverige: mhfa.se

Målet är

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 hjälpen kursen STANDARD är en 12-timmars kurs. 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.

I stora sammanträdesrummet, i kommunhuset, i **Kopparberg kommer 2 dagars-kursen, kostnadsfritt, att hållas 27-28 februari 2019, kl 8:30 - 17:00.** Attention bjuder på fika varje förmiddag och eftermiddag, men ev. kostnad för lunch måste var och en stå för personligen.

Om man anmäler sig så måste man delta i hela kursen! (bägge dagarna)

Kursen blir av under förutsättning att det blir minst 15 anmälda. Max 20 deltagare. Om fler än 20 anmäler sig så har medlemmar i Attention företräde! Anmäl till Tuula **070-352 40 94**, eller på:

attention-lindesberg.se