

## Första hjälpen till psykisk hälsa

# Psykisk ohälsa drabbar många – angår alla

**Första hjälpen till psykisk hälsa** är en 2-dagars 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.

Deltagarna får lära sig att stödja och uppmuntra en drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över eller tills personen fått lämplig professionell hjälp.

Idag vet många hur vi ger första hjälpen vid fysisk sjukdom. Med tanke på hur vanligt det är med psykisk ohälsa är sannolikheten större att träffa på en person med psykiska besvär än att hamna i en situation där man får användning av sina kunskaper i fysisk livräddning.

**Tid** 18—19 november båda dagarna klockan 08.30-17.00

**Plats:** Sensus, Växjö

**Kursledare:** Elisabeth Nyberg och Ingrid Ögren från SPES (Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd)

**Anmälan:** Senast den 23 oktober, begränsat antal platser.

Meddela namn, personnummer, faktureringsadress till Britta Lindberg, SENSUS: tel: 0470-(under kontorstid) eller via Sensus hemsida [www.sensus.se](http://www.sensus.se)

**Kostnad:** Litteratur (manual) som tillhör deltagaren efter kursen, 500 kronor. Ingen kursavgift. SPES

Kostnader för lunch, middag samt resor o ev övernattnig betalas av organisation, arbetsgivare eller privatperson.

**Läs mer:**

[http://ki.se/sites/default/files/broschyr\\_forsta\\_hjalpen\\_till\\_psykisk\\_halsa\\_mhfa\\_2\\_015-06.pdf](http://ki.se/sites/default/files/broschyr_forsta_hjalpen_till_psykisk_halsa_mhfa_2_015-06.pdf)

### Om utbildningen

**Första hjälpen till psykisk hälsa** (Mental Health First Aid) har ursprungligen utvecklats i Australien. Programmet 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.

**sensus**

 **SPES**  
RIKSFÖRBUNDET FÖR  
SUICIDPREVENTION OCH EFTERLEVANDES STÖD