

Kurs: Första hjälpen vid psykisk hälsa – MHFA

Psykisk ohälsa är ett växande folkhälsoproblem som drabbar de flesta någon gång i livet och finns runt oss alla; i familjen, bland vänner, på arbetsplatsen, i föreningen och i det offentliga rummet. Första hjälpare till psykisk hälsa räddar liv precis som HLR!

Kursen i Första hjälpen till psykisk hälsa med inriktning vuxna är på **två dagar**. Du får lära dig de vanligaste psykiatriska tillstånden som hjälper dig att upptäcka olika slag av psykiskt lidande och hur du kan ge hjälp och stöd på rätt sätt.

Programmet kommer ursprungligen från Australien MHFA (Mental Health First Aid) och har utvecklats och utvärderats vetenskapligt och används nu i 21 länder i världen över. Den svenska utbildningen är utformad av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa – NASP.

Målgrupp

Personer som är verksamma i människonära yrken och/eller i en brukarorganisation.

Kursinnehåll

- Första hjälpen till psykisk hälsa BLEUS – Bedömning, Lyssna, Erbjud, Uppmuntra, Stödja.
- Psykiatriska tillstånd – depression, ångestsyndrom, beroendesjukdomar med flera.
- Kristillstånd: personer som är självmordsnära
- Substansrelaterade sjukdomar

Arbetsformer

Teori blandat med reflektioner, fallövningar, gruppövningar och filmer.

Datum: *(Det finns två platser att tillgå/tillfälle)*

Tillfälle 1: tisdag 3/12 + onsdag 11/12

Klockan: 8,00–16,00 med avbrott för lunch

Tillfälle 2: onsdag 22/1 + onsdag 29/1

Klockan: 8,00–16,00 med avbrott för lunch

Plats

Lokal: Ordersalen, Ryttmästaren, Stadshusområdet, Skolgatan 31 A. (3 och 11/12 samt 22/1)

Lokal: Förvaltaren, Ryttmästaren, Stadshusområdet, Skolgatan 31 A (29/1)

Utbildare

Certifierade instruktörer:

Claudia Kerttu, Länsdelssamordnare, FOU-välfärd

Barbro Appelblad, f.d. kurator Psykiatriska kliniken

Kostnad

Kostnadsfritt, bekostas av stimulansmedel.

kursmaterial och diplom från NASP.

För-och eftermiddagsfika, meddela ev. allergier

Lunch bekostas av deltagaren.

Anmälan

Maila maria.westin@umea.se eller ring 070-352 5296 OBS: begränsat antal! Meddela eventuella allergier eller annat vi behöver veta i din anmälan.

Sista anmälningsdag: fredag 8/11