



# Inbjudan till MHFA-utbildning i Sydnärke

Våren 2024

## Om utbildningen

MHFA står för Mental Health First Aid och kallas även Första hjälpen till psykisk hälsa. Utbildningen är riktad till Sydnärkes kommuner (Askersund, Hallsberg, Kumla, Lekeberg) samt verksamma i Sydnärke från Region Örebro län och civilsamhället.

Syftet med utbildningen är att öka dina kunskaper om psykisk ohälsa och sjukdomar samt öka beredskapen att i vardagliga sammanhang uppmärksamma och ge första hjälp vid psykiskt lidande. Utbildningen tar upp hur du känner igen och ingriper vid kriser, hur du tar emot information, hur du bekräftar och uppmuntrar till att söka lämplig psykiatrisk hjälp.

- › Din chef behöver godkänna att du anmäler dig till utbildningen
- › Utbildningen är kostnadsfri, dock tillkommer det en avgift på 500 kr vid frånvaro (undantag sjukdom) eller vid sen avbokning
- › Kursmaterial samt för- och eftermiddagsfika ingår
- › Full närvaro under hela utbildningen är ett krav

Det finns tre inriktningar på utbildningen: ungdom, vuxen och äldre. Välj den utbildning som passar dig bäst utifrån vilken åldersgrupp du träffar mest i din profession. Läs mer om inriktningarna på nästa sida.

MHFA är ett vetenskapligt utvärderat utbildningsprogram som lär dig hur du bäst tar kontakt och inleder första hjälpen till psykisk hälsa. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska Institutet har sedan 2010 i uppdrag av regeringen att sprida MHFA i Sverige.

## Avbokning

Du kan avboka din plats på utbildningen kostnadsfritt fram till 4 veckor innan utbildningsstart. Vid avbokning 0–4 veckor före utbildningsstart, eller om du uteblir från utbildningen utan att avboka i tid, debiteras din arbetsplats 500 kr (undantag vid sjukdom).

# Generellt för samtliga inriktningar

MHFA's utbildningar syftar till att skapa en trygghet när det kommer till att tala om, fråga om samt bemöta eventuell psykisk ohälsa. Detta genom att deltagarna får lära sig om olika former av psykisk ohälsa, illustrera samtal och ta del av aktuell forskning på området.

Utbildningarna syftar inte till att lära deltagarna att behandla psykisk ohälsa. Efter genomgången utbildning är förhoppningen att deltagare känner en ökad förståelse för att uppmärksamma tecken på och trygghet till att ställa frågor och tala om psykisk ohälsa. Utöver detta får deltagarna lära sig när och hur de bör motivera till vidare hjälp eller vård och var de då kan vända sig.

## Inriktning ungdom

MHFA-utbildningen med inriktning ungdom är uppdelad på 2,5 dagar och är avsedd för vuxna som i sin vardag har nära kontakt med ungdomar i åldersgruppen 12–18 år, exempelvis skolpersonal och 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 att lära ut en handlingsplan som inriktar sig till mötet med en ung person i kris eller som visar tecken på psykisk ohälsa. Källa: [Karolinska Institutet, 2023](#)

## Inriktning vuxen

MHFA-utbildningen med inriktning vuxen är uppdelad på 2 dagar. Utbildningen 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. Utbildningen lär ut en handlingsplan. Den lär också ut var det lokalt går att söka professionell hjälp. I utbildningen ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer. Källa: [Karolinska Institutet, 2023](#)

## Inriktning äldre

MHFA-utbildningen med inriktning äldre är uppdelad på 2 dagar och har målet att vidga kunskapen om psykisk ohälsa bland äldre personer från 65 år och framåt. Utbildningen tar upp åldrande och olika kristillstånd som är vanliga hos äldre men också olika psykiatriska sjukdomar och hur du kan upptäcka dessa. I utbildningen lyfts även demenssjukdomar, Parkinsons sjukdom, konfusion/delirium, samt matproblem och undernäring. Fokus i programmet är handlingsplanen och bemötandet av en äldre person med psykisk ohälsa. Källa: [Karolinska Institutet, 2023](#)

## Besked om deltagande

Du blir kontaktad via mail efter sista anmälningsdatum om du får en plats på utbildningen eller inte. I varje utbildning eftersträvas blandade grupper med deltagare från Sydnärkes olika kommuner, verksamheter och organisationer.

## Datum och anmälan våren 2024

### MHFA - inriktning vuxen

7 februari kl. 08.00-17.00

22 februari kl. 08.00-17.00

Full närvaro båda dagarna är ett krav

Plats: Lekebergs kommunhus, lokal Multen

Anmäl dig senast **3 januari** på följande

[anmälningsslänk](#)

Avbokning sker kostnadsfritt innan 10 januari

### MHFA - inriktning ungdom

7 mars kl. 08.00-16.30

11 mars kl. 08.00-16.30

14 mars kl. 08.00-12.00

Full närvaro alla tre dagarna är ett krav

Plats: Sjöängen, Askersund (lokal meddelas senare)

Anmäl dig senast **25 januari** på följande

[anmälningsslänk](#)

Avbokning sker kostnadsfritt innan 8 februari

### MHFA - inriktning äldre

7 mars kl. 08.00-17.00

21 mars kl. 08.00-17.00

Full närvaro båda dagarna är ett krav

Plats: Lekebergs kommunhus, lokal Multen

Anmäl dig senast **25 januari** på följande

[anmälningsslänk](#)

Avbokning sker kostnadsfritt innan 8 februari

### MHFA - inriktning vuxen

8 april kl. 08.00-17.00

15 april kl. 08.00-17.00

Full närvaro båda dagarna är ett krav

Plats: Askersund, Sjöängen (lokal meddelas senare)

Anmäl dig senast **26 februari** på följande

[anmälningsslänk](#)

Avbokning sker kostnadsfritt innan 11 mars

### MHFA - inriktning äldre

3 april kl. 08.00-12.00

4 april kl. 08.00-12.00

16 maj kl. 08.00-12.00

23 maj kl. 08.00-12.00

Full närvaro alla dagar är ett krav

Plats: Kungsparken vård- och omsorgsboende, samlingssalen, Kumla.

Anmäl dig senast **20 mars** på följande

[anmälningsslänk](#)

Avbokning sker kostnadsfritt innan 25 mars

### MHFA - inriktning ungdom

27 maj kl. 08.00-16.00

30 maj kl. 08.00-16.00

3 juni kl. 08.00-12.00

Full närvaro alla dagar är ett krav

Plats: Församlingsgården Klockarbacken, Askersund

Anmäl dig senast **22 april** på följande

[anmälningsslänk](#)

Avbokning sker kostnadsfritt innan 14 maj

## Kontakt

Samordnare MHFA Sydnärke

[julia.olsson@lekeberg.se](mailto:julia.olsson@lekeberg.se)

Välkommen med din anmälan!