

Inbjudan till MHFA- utbildning Sydnärke

Hösten 2024



MHFA står för Mental Health First Aid och kallas även Första hjälpen till psykisk hälsa. Utbildningen är riktad till verksamma vuxna i Sydnärkes kommuner (Askersund, Hallsberg, Kumla, Lekeberg) samt verksamma i Sydnärke från hälso-och sjukvård, civilsamhälle och näringsliv.

Syftet med utbildningen är att öka dina kunskaper om psykisk ohälsa och sjukdomar samt öka beredskapen att uppmärksamma och ge hjälp vid psykiskt lidande. Du behöver inte någon tidigare kunskap eller erfarenhet för att delta. MHFA kan jämföras med hjärt- och lungräddning och är viktigt för alla.

- › Om du anmäler dig inom ramen för en tjänst behöver din chef godkänna ditt deltagande
- › 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 inom ditt uppdrag.

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. Deltagarna får lära sig om olika former av psykisk ohälsa, illustrera samtal och ta del av aktuell forskning på området. I utbildningen ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

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.

MHFA-utbildning - inriktning ungdom

Inriktning ungdom är uppdelad på 2,5 dagar och är avsedd för vuxna som i sin vardag har nära kontakt med ungdomar 12–18 år, exempelvis skolpersonal och ungdomsledare. Du får kunskap om de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna samt ett avsnitt om ungdomsutveckling, ett om ätstörningar och ett om reaktioner vid traumatiska händelser hos ungdomar.

MHFA-utbildning - inriktning vuxen

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. Om du inte möter specifika åldersgrupper bör du gå inriktning vuxen.

MHFA-utbildning - inriktning äldre

Inriktning äldre är uppdelad på 2 dagar och har målet att vidga kunskapen om psykisk ohälsa bland personer från 65 år och äldre. 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 matproblematik och undernäring.

Datum och anmälan hösten 2024

MHFA - inriktning ungdom

20 september kl. 08.00-17.00

23 september kl. 08.00-17.00

24 september kl. 08.00-12.00

Full närvaro alla dagar är ett krav

Plats: Lokal Visholmen, Sjöängen, Askersund

Sista anmälningsdag: 6 september

Kostnadsfri avbokning innan: 13 september

[Länk till anmälningsformulär](#)

MHFA - inriktning ungdom

Observera att utbildningen erbjuds kvällstid

24 oktober kl. 17.00-20.30

31 oktober kl. 17.00-20.30

7 november kl. 17.00-20.30

14 november kl. 17.00-20.30

Full närvaro alla dagar är ett krav

Plats: Lokal Multen, Kommunhuset, Lekeberg

Sista anmälningsdag: 10 oktober

Kostnadsfri avbokning innan: 17 oktober

[Länk till anmälningsformulär](#)

MHFA - inriktning äldre

26 september kl. 08.00-17.00

2 oktober kl. 08.00-17.00

Full närvaro alla dagar är ett krav

Plats: Lokal Multen, Kommunhuset, Lekeberg

Sista anmälningsdag: 12 september

Kostnadsfri avbokning innan: 19 september

[Länk till anmälningsformulär](#)

MHFA - inriktning vuxen

13 november kl. 08.00-17.00

18 november kl. 08.00-17.00

Full närvaro alla dagar är ett krav

Plats: Lokal Visholmen, Sjöängen, Askersund

Sista anmälningsdag: 30 oktober

Kostnadsfri avbokning innan: 6 november

[Länk till anmälningsformulär](#)

Besked om plats och avbokning

Du blir kontaktad via mejl senast tre arbetsdagar 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.

Du kan avboka din plats på utbildningen kostnadsfritt fram till en vecka innan utbildningsstart. Vid avbokning 0-7 dagar före utbildningsstart, eller om du uteblir från utbildningen utan att avboka i tid, debiteras din arbetsplats/förening 500 kr (undantag vid sjukdom).

Kontakt

Samordnare MHFA Sydnärke

julia.olsson@lekeberg.se

Välkommen med din anmälan!

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. Läs mer om MHFA [här](#).