**Utbildningsplan – Mental Health First Aid (MHFA)**

**Bakgrund**

Kunskaper om första hjälpen vid akut kroppsskada samt hjärt- och lungräddning har bidragit till att folk i allmänhet vet en hel del om kroppsliga sjukdomar och åkommor och använder dessa kunskaper för att rädda liv. Kunskapsnivån är emellertid låg när det gäller psykiska sjukdomar och bidrar till den fördömande och nedvärderande attityd gentemot psykisk sjukdom som ofta förekommer. Vanliga fördomar är att personer med psykisk sjukdom är farliga, galna och oberäkneliga och att det inte finns riktig och lämplig behandling för psykiska besvär. Därför händer det att omgivningen undviker att uppmärksamma när någon har psykiska problem, eller så undviker personen att söka hjälp för sina egna psykiska problem. Oförståelse hindrar ofta den drabbade både från att söka hjälp i tid och från att söka rätts sorts hjälp.

Mental Health First Aid International, lokaliserat I Australien, är en ideell organisation som utvecklar, levererar och utvärderar ackrediterade utbildningsprogram för psykisk hälsa. Mental Health First Aid-programmet startades i Australien år 2000 och är ett evidensbaserat utbildningsprogram avsett för allmänheten. Det har sedan dess utvecklats till en global rörelse som utförs av en aktiv gemenskap bestående av licensierade leverantörer i 24 länder. Hittills har över 4 miljoner människor i världen utbildats.

Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP) är Region Stockholm och statens expertorgan för suicidprevention. NASP uppdrogs efter regeringsbeslut 2010-11-18 att genomföra två pilotstudier av programmet MHFA i Västerbotten- och Västra Götalands län år 2011. Studierna föll väl ut och NASP har därefter utbildat instruktörer inom MHFA som idag finns lokaliserade över hela landet. MHFA genomförs idag på uppdrag av Socialstyrelsen och NASP. MHFA finns i tre olika versioner: ungdomsprogrammet, vuxenprogrammet och äldreprogrammet. Det är vuxenprogrammet som erbjuds på Södertörns högskola.

**Programmets mål**

Programmets avsikt och målsättning är att sprida kunskap om psykisk ohälsa och sjukdom för att på så sätt minska fördomar och stigmatisering. Med tanke på hur vanligt det är med psykisk sjukdom är det större sannolikhet att träffa på en person med psykiska besvär än att hamna i en situation där man får användning av sina kunskaper i fysisk livräddning.

**Upplägg**

Vid utbildningstillfället får deltagarna en instruktiv och detaljerad handbok i Första hjälpen till psykisk hälsa. I utbildningsmaterialet ingår även filmavsnitt och gruppövningar.

Första hjälpen- programmet är en 12-timmars kurs. Den kan ges i olika moduler (4 moduler totalt) anpassat efter deltagarnas möjlighet att avsätta den tid som behövs. Programmet 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. Programmet lär ut en handlingsplan. Den lär också ut var det lokalt går att söka professionell hjälp. I programmet ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

**Utdrag ur utbildningsinnehållet**

* Programmet ger en god överblick om förekomsten av olika former av psykisk sjukdom i Sverige. Som kursdeltagare får man ingående kunskap om de tecken och symtom som finns vid olika psykiska sjukdomstillstånd, särskilt depression, självmordsnärhet, psykossjukdomar och ångesttillstånd och om vilken behandling som finns för dess tillstånd.
* Programmet ger kunskap om hur man känner igen och kan gripa in vid kriser som exempelvis självskadebeteende, självmordsnärhet, panikattacker, trauman och akuta psykostillstånd.
* Programmet lär ut hur man tar emot information, bekräftar och uppmuntrar till att söka lämplig psykiatrisk hjälp och att uppmuntra användandet av olika självhjälpsstrategier.
* Programmet är baserat på vetenskaplig evidens och experters och sakkunnigas gemensamma rekommendationer.

**Översiktligt innehåll i respektive modul**

**Del 1**

Psykiska sjukdomar

* Förekomst och påverkan
* Behandlingsmetoder
* Återhämtning – tillfrisknande

Första hjälpen till psykisk hälsa

* Varför Första hjälpen till psykisk hälsa?
* Handlingsplan för Första hjälpen till psykisk hälsa

Depression

* Tecken, symtom och riskfaktorer
* Behandlingsmetoder

**Del 2**

Depression

* Första hjälpens handlingsplan vid depression
* Kristillstånd, första hjälpen vid självmordsbeteende
* Kristillstånd, första hjälpen vid självskadebeteende

Ångestsjukdomar

* Tecken, symtom och riskfaktorer
* Behandlingsmetoder

**Del 3**

Ångestsjukdom

* Första hjälpens handlingsplan vid ångestsjukdom
* Kristillstånd, första hjälpen vid panikattack
* Kristillstånd, första hjälpen vid traumatiska händelser

Psykossjukdomar

* Tecken, symtom och riskfaktorer
* Behandlingsmetoder

**Del 4**

Psykossjukdom

* Första hjälpens handlingsplan vid psykossjukdom
* Kristillstånd, första hjälpen vid svårt psykotiskt tillstånd
* Kristillstånd, första hjälpen vid våldsamt beteende

Substansbrukssyndrom

* Tecken, symtom och riskfaktorer
* Första hjälpens handlingsplan vid substansrelaterade syndrom
* Första hjälpens handlingsplan vid svårt berusningstillstånd
* Kristillstånd, första hjälpen vid medicinskt nödläge

MHFA-utbildning genomförs alltid av två instruktörer, certifierade av NASP.