

Deltagarnas erfarenheter:

**”Kursen var tankeväckande och fick mig att begrunda min egen hälsa”**

**”Det var trevligt att utbyta åsikter med deltagarna och berätta om egna erfarenheter”**

**”Tröskeln blev lägre att prata om sådant som gäller den mentala hälsan”**



# mieli

Föreningen för  
Mental Hälsa i Finland

Magistratsporten 4 A, 7. vån  
00240 Helsingfors, Finland  
(09) 615 516

[www.mielenterveysseura.fi/mtea](http://www.mielenterveysseura.fi/mtea)

# mieli

Föreningen för  
Mental Hälsa i Finland



Psykiska första  
hjälpen®  
– en medborgar-  
färdighet



## Livskunskap för psykisk hälsa

### PSYKISKA FÖRSTA HJÄLPEN®1

Deltagarna i utbildningen

- får information om psykiskt välbefinnande och hur det påverkas
- uppmuntras att främja sin egen och närståendes psykiska hälsa
- får kunskaper i hur man klarar motgångar i livet

Utbildningen har fem delar:

1. Den psykiska hälsan är en del av hälsa och välbefinnande
2. Känslokompetens
3. Livets många kriser
4. Människorelationer och växelverkan
5. Livshantering

Alla som är intresserade av att ta hand om sitt eget och andras psykiska välbefinnande, är välkomna till utbildningen.

## Sårbara sinnet – lär dig känna igen och stöda

### PSYKISKA FÖRSTA HJÄLPEN®2

Deltagarna i utbildningen

- får information om de vanligaste formerna av psykisk ohälsa och deras symtom
- får färdigheter att erbjuda hjälp och hänvisa till vården
- lär sig att tillämpa psykiska första hjälpens olika steg

Utbildningen har fem delar:

1. Depression
2. Ängestsyndrom
3. Psykoser
4. Missbruk av rusmedel
5. Psykiska kriser, t.ex. självdestruktivt beteende, självskadebeteende och traumatiska kriser

Alla som är intresserade att veta mer om psykisk ohälsa och bemötandet av människor med psykisk ohälsa samt om första hjälpen vid psykisk ohälsa, är välkomna till utbildningen.