

MHFA – Mental Health First Aid

# Första hjälpen till psykisk hälsa

---





**MENTAL HEALTH  
FIRST AID®**  
International

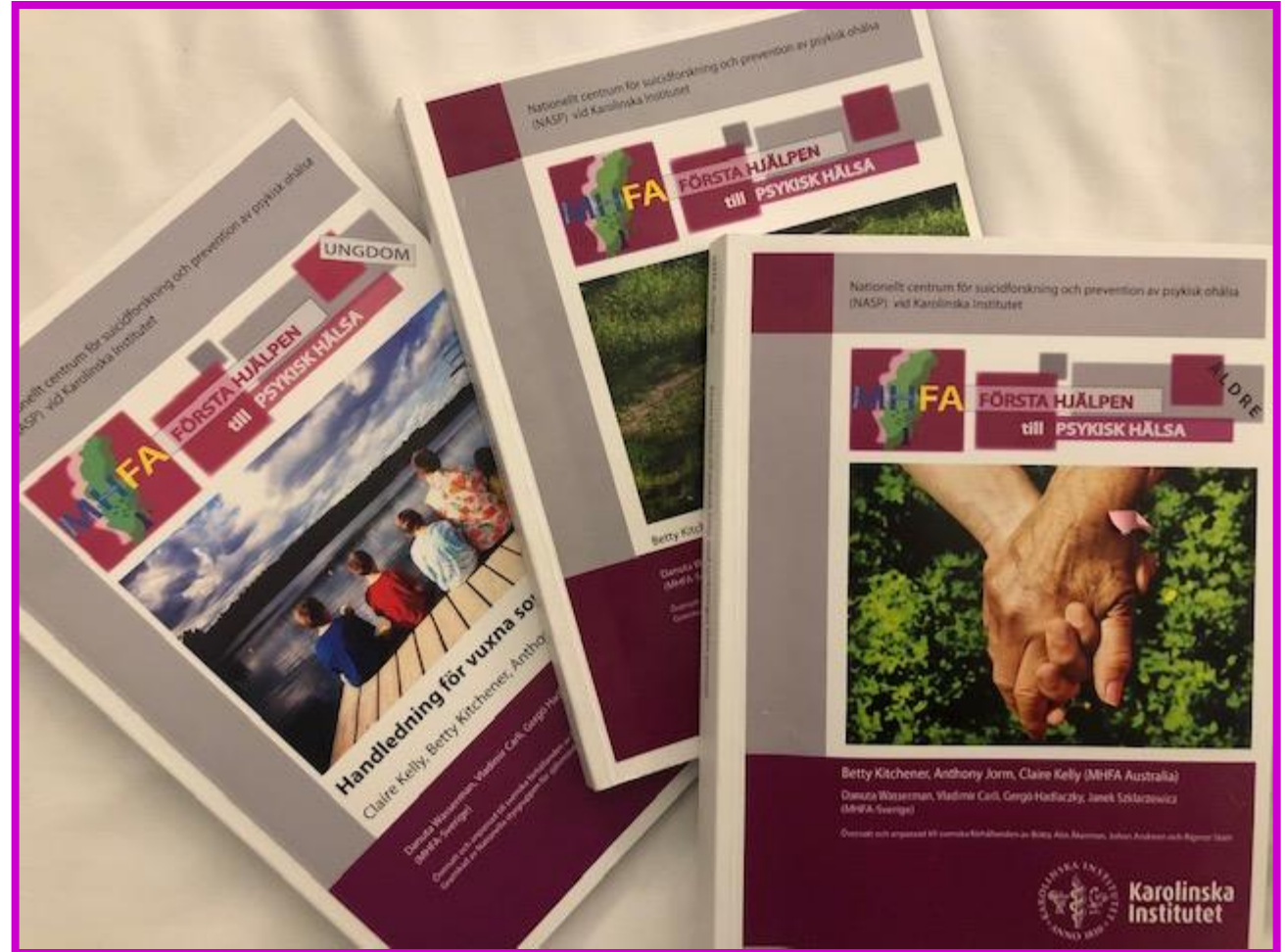
# Psykisk hälsa är en global prioritet

Vi lever i en värld där 1 av 8 personer lever med  
psykisk ohälsa.



# MHFA finns i tre versioner

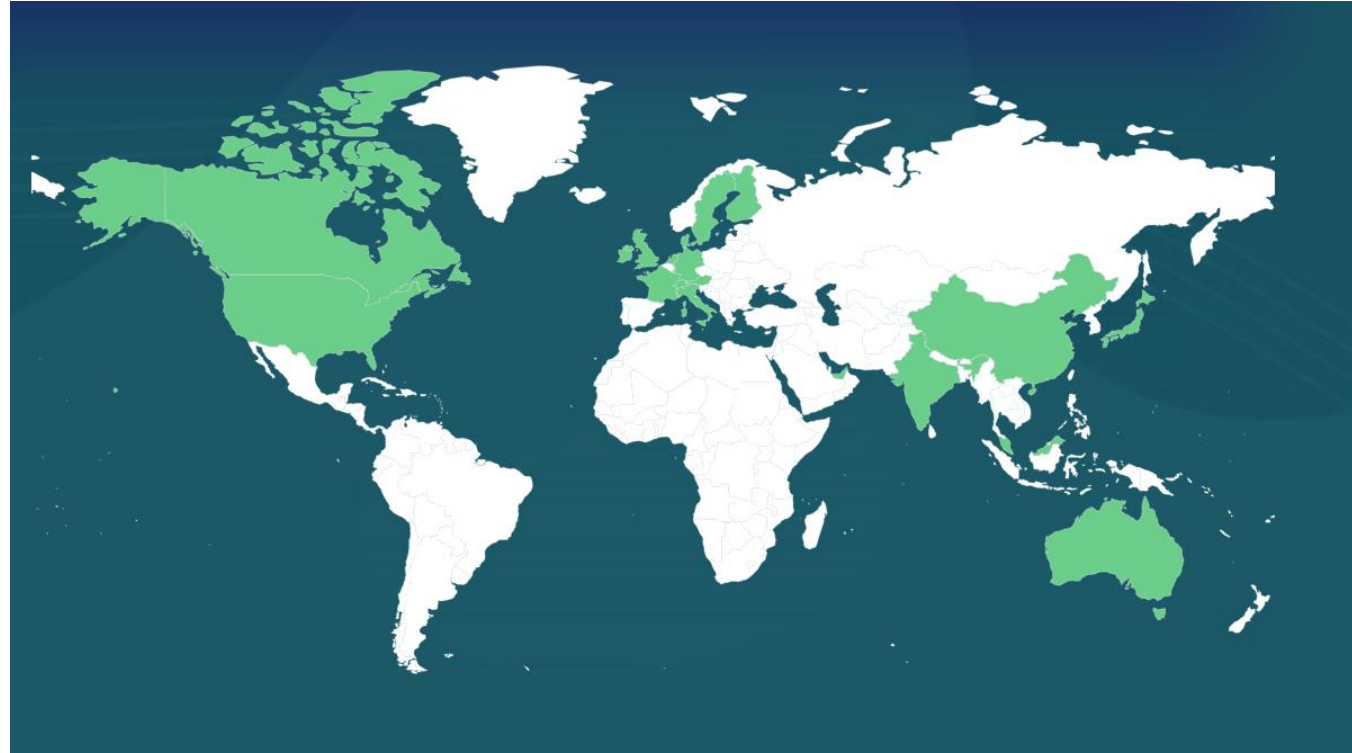
- **Vuxen** (12 timmar)
- **Ungdom** (14 timmar)
- **Äldre** (12 timmar)



# MHFA i världen

## Mental Health First Aid

- Startade 2000 i Australien.
- Finns i 27 länder.
- Över 5 miljoner personer har gått utbildningen.
- Över 60 000 instruktörer.



# MHFA i Sverige

## Första hjälpen till psykisk hälsa



**Karolinska  
Institutet**



Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska Institutet



### FAKTA

- Startade under 2010 genom ett regeringsbeslut (2010-11-18) till Karolinska Institutet och Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention. (NASP)
- 2011 genomfördes de första utbildningarna i Västerbotten- och Västra Götalands län.

# MHFA i Dalarna

## Första hjälpen till psykisk hälsa



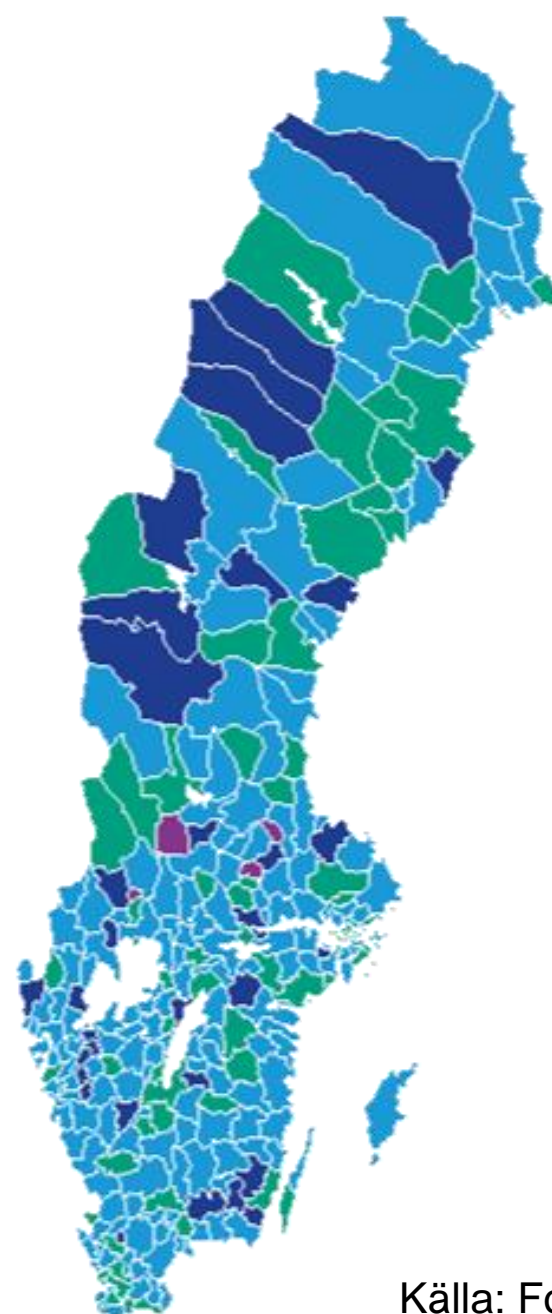
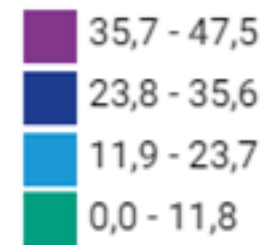
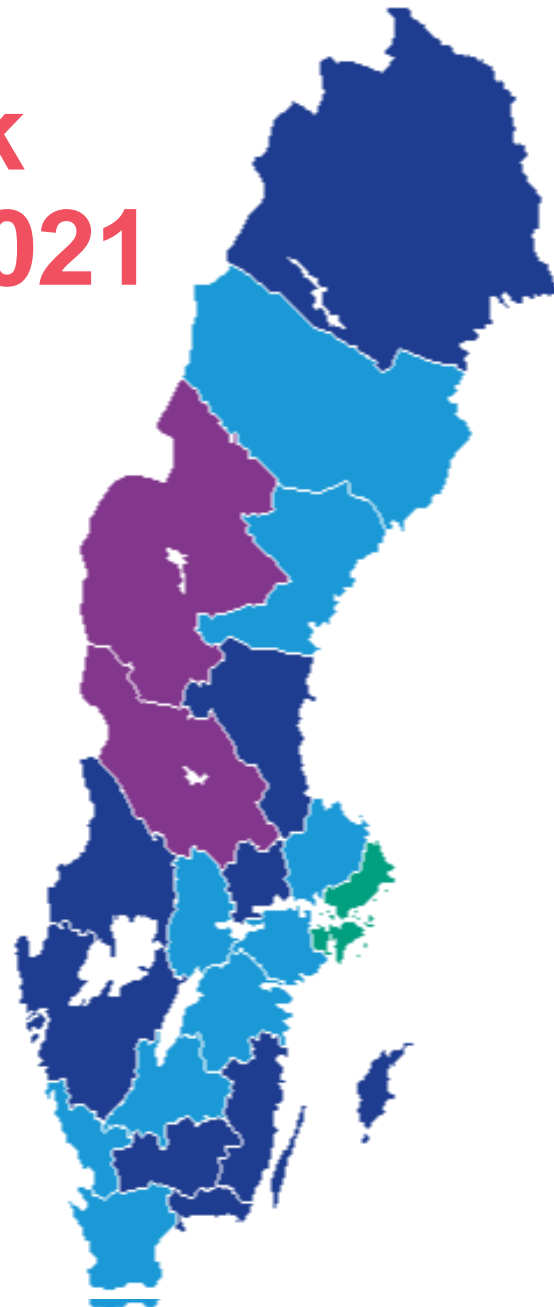
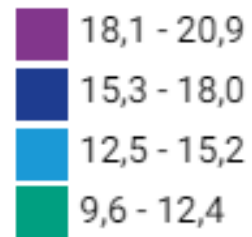
## Dalarna 2020 – 2022

- 2 instruktörer utbildades i februari 2020.
- 31 utbildningar genomförda, (varav 6 st. under 2022).
- Ca 250 st. har gått utbildningen, (varav 75 st. 2022).

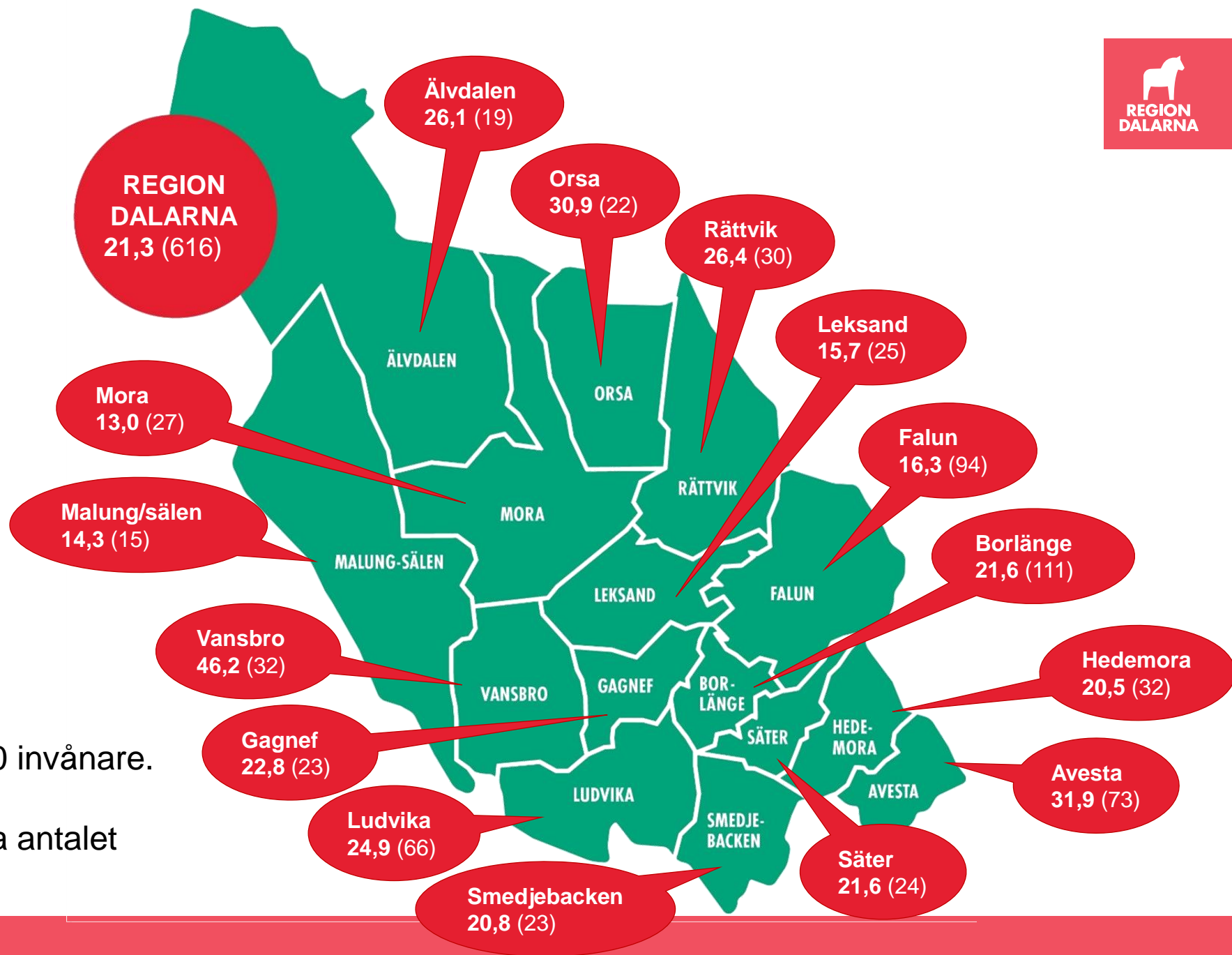
Under 2022 utbildades 33 till instruktörer.

# Suicidstatistik för Sverige, 2021

15+ år per region. Antal per 100 000



# Suicid i Dalarna 2010-2021



- Det första talet är per 100 000 invånare.
- Talet i parentes är det faktiska antalet personer under perioden.



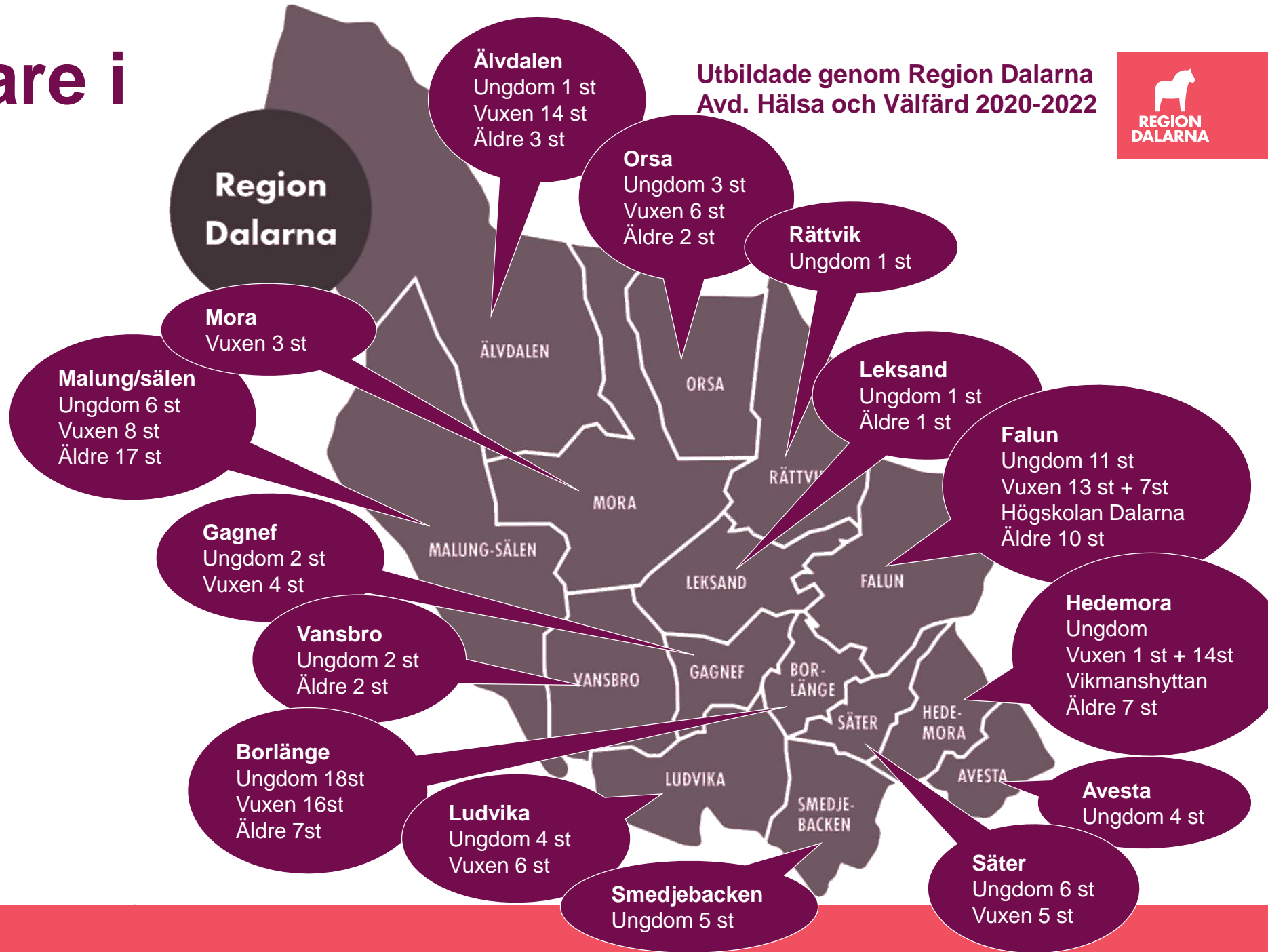
# Första hjälpare i Dalarna

Utbildade genom Region Dalarna  
Avd. Hälsa och Vårld 2020-2022



31 st utbildningar har genomförts!  
✓ 7 st Ungdom  
✓ 16 st Vuxen  
✓ 8 st Äldre

251 personer har gått utbildningen  
Varav 210 i Dalarna (41 övriga landet)  
64 st ungdom (+2)  
97 st vuxen (+35)  
49 st äldre (+4)



# Instruktörer i Dalarna

November 2022



## Region Dalarna 13 st

### SÄTER/FALUN

- Psykiatrins utvecklingsenhet 3 st

### SÄTER

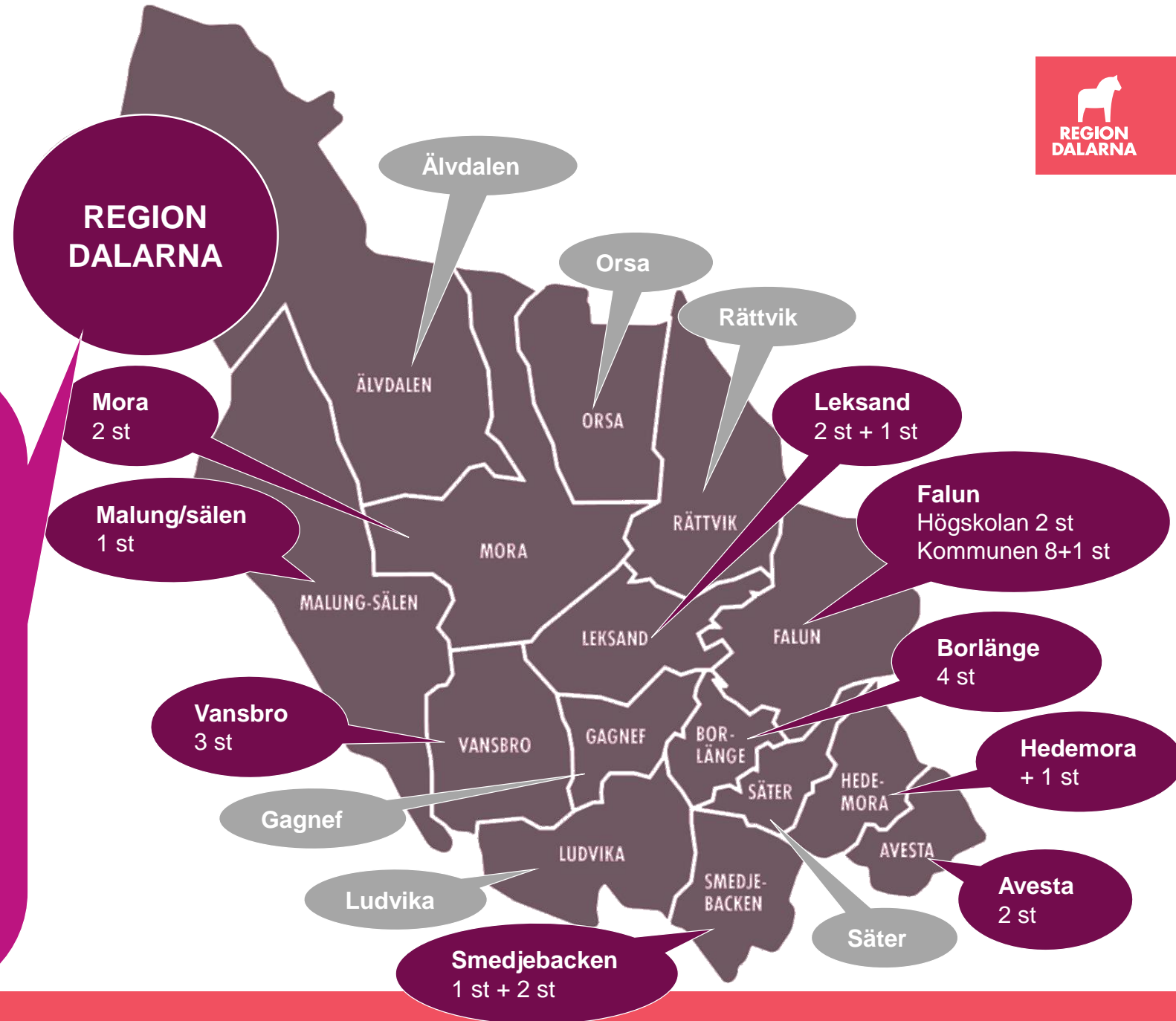
- Rättspsykiatri 2 st

### FALUN

- Hållbarhetsavdelningen (samisk hälsa) 1 st
- Akutmottagningen i Falun 2 st
- Palliativa teamet i Falun 1 st
- Beroendecentrum i Falun 2 st
- Arbetsterapi och kuratorsenheten Falun 1 st

### NORRA/VÄSTRA

- Vuxenpsykiatri Norra/Västra (samisk hälsa) 1 st



# Sammanfattning

- Räddar liv!
- Instrukörer
- Evidensbaserad utbildning
- Målgrupp



# Viktigt!

- Att chefer som skickar en medarbetare på instruktörsutbildningen också ger denna möjlighet att sedan hålla i egna utbildningar samt delta i nätverket för instruktörer.
- Att chefer ser instruktören som en viktig resurs för att öka kunskapen och medvetenheten om psykisk hälsa, och ohälsa, i personalgruppen.
- Att medarbetaren som får gå instruktörsutbildningen har intresse för både ämnet och att lära ut till andra.
- Att medarbetaren, tillsammans med chef, ser till att avsätta tid för både förberedelser och genomförandet av utbildningar, minst två per år samt deltagande i nätverksträffarna.



# 2023 och framåt

- Om de instruktörer vi har just nu gör 2 st. utbildningar under 2023 så har ytterligare ca 500 personer fått den viktiga kunskapen med sig, både i sitt arbete, och i privatlivet.



FRAMTIDEN

**Vi har drygt 288 000 invånare i Dalarna.**

**Vi behöver fler instruktörer!**

- Minst 2 instruktörer i varje kommun (region och kommun).
- 3 instruktörsutbildningar under 2023.
- Om även de instruktörerna hinner göra 1 utbildning under året så har vi tillsammans utbildat ca **1000 personer** i första hjälpen till psykisk hälsa 2023.

# Kontaktuppgifter

## Cecilia Tegelberg

Suicidpreventionssamordnare – psykisk hälsa

Instruktör MHFA – Första hjälpen till psykisk hälsa

[Cecilia.tegelberg@regiondalarna.se](mailto:Cecilia.tegelberg@regiondalarna.se)

## Therese Olsson

Brukarinflytandesamordnare (BISAM) – psykisk hälsa

Instruktör MHFA - Första hjälpen till psykisk hälsa

[therese.olsson@regiondalarna.se](mailto:therese.olsson@regiondalarna.se)



Inflytande och delaktighet – psykisk hälsa

Du har väl inte missat Julkalendern på Facebooksidan?