



## Utbildning Mental Health First Aid – inriktning unga

17-18 augusti 2020; Arvidsjaur, Gällivare, Kalix, Luleå, Piteå

Läs mer och anmäl er **senast 18 juni** på [www.norrbottenskulturskolor.se](http://www.norrbottenskulturskolor.se)

*Kan du första hjälpen till psykisk hälsa kan du rädda liv – en utbildning som gör skillnad!*

### Varför ska du gå denna kurs?

Många har gått kurser i första hjälpen vid akut kroppsskada, och hjärt- och lungräddning. Det är än större sannolikhet att du träffar någon med psykisk ohälsa då psykisk ohälsa drabbar nästan alla någon gång i livet – direkt eller indirekt. Under två heldagar går du en kurs som är baserad på vetenskaplig evidens samt experters och sakkunnigas gemensamma rekommendationer. Utbildningen leds av certifierade instruktörer i samverkan med Folkhälsocentrum, Region Norrbotten.

### Målgrupp

- Alla som jobbar med barn och unga 12-18 år i Norrbotten
- Personal från kulturskolan prioriteras om fler än 20 anmäler sig per plats

### Du lär dig...

- känna igen och ingripa vid kriser
- våga möta och prata med medmänniskor som mår dåligt
- bekräfta och uppmuntra dem att söka hjälp
- minska omedelbar självmordsrisk

### Målen med kursen är att

- öka kunskapen om psykisk hälsa – och ohälsa
- ge grundkunskaper om vanliga psykiska sjukdomar
- öka kunskapen om vad som kan leda till självmordsförsök
- minska rädsla, tabu och skam kring psykisk ohälsa, psykiska sjukdomar och självmord
- öka tryggheten att våga möta och prata med människor som mår dåligt
- minska omedelbar självmordsrisk

### Metoder vi använder i kursen

Korta föreläsningar, filmvisningar, gruppdiskussioner, handbok

### Pris

350 kr/person. I detta ingår litteratur, lunch och fika. Faktureras i efterhand

### Vid frågor, kontakta:

Åsa Lundmark, kulturskolesamordnare Norrbotten  
[asa.lundmark@norrbotten.se](mailto:asa.lundmark@norrbotten.se) 0920-23 66 65

Cecilia Wagenius, Folkhälsocentrum Region Norrbotten  
[cecilia.wagenius@norrbotten.se](mailto:cecilia.wagenius@norrbotten.se)