



Första hjälpen till psykisk hälsa

Det är större sannolikhet att träffa på en person med psykiska besvär än att få användning av sina kunskaper i fysisk livräddning.

Utbildning som ger dig ökade kunskaper om psykiska sjukdomar och en handlingsplan som hjälper dig att bli en Första hjälpare.

Psykisk ohälsa drabbar nästan alla någon gång i livet – direkt eller indirekt. Lär dig att bemöta och hjälpa i kris eller vid psykisk ohälsa, genom att:

- Känna igen och ingripa vid kriser
- Våga möta och prata med medmänniskor som mår dåligt
- Bekräfta och uppmuntra till att söka hjälp
- Minska omedelbar självmordsrisk

Kursen 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 du lära dig att stödja och uppmuntra en drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över eller tills personen fått lämplig professionell hjälp.

► 11/2 kl 08.00-16.00, 15/2 kl 17.00-20.00 och 21/2 kl 17.00-20.00 i Roma (inriktning vuxna)

► 11/3 kl 08.00-16.00, 15/3 kl 17.00-20.00 och 21/3 kl 17.00-20.00 i Klinte (inriktning vuxna)

► 22/4 kl 08.30-17.00 och 23/4 kl 09.00-14.00 i Hemse (inriktning äldre)

Kurser i Fårösund, Slite och Östergarn arrangeras hösten 2023.

Utbildare Annelie Hanebring och Eva Wetterdahl Mindshift

Kostnad Gratis genom projektet Sätt Gotland i rörelse Lunch och fika ingår

Anmälan Anmälan via länk: [Aktuella utbildningar och möten - Gotland \(rfsisu.se\)](https://rfsisu.se)

Anmälningslänken öppnas 1 februari. Först till kvarn... (max 20 pers/grupp). Åldersgräns 18 år.

RF-SISU Gotland
gotland@rfsisu.se, 0498 – 20 70 50