



Utbilda i Första hjälpen till psykisk hälsa

Första hjälpen till psykisk hälsa eller MHFA (Mental Health First Aid) syftar till att rädda liv genom att öka kunskapen om psykisk ohälsa, psykiska sjukdomar och att motverka de negativa attityder, rädslor och tabun som psykisk ohälsa och suicid vanligen väcker hos allmänheten¹. Den somatiska Första hjälpen ges till en person som är akut sjuk eller skadad innan medicinsk hjälp kan erhållas. MHFA och somatiska Första hjälpen skiljer sig åt i tillvägagångssättet men i flera aspekter är det övergripande syftet gemensamt. Första hjälpen för psykisk hälsa har avsikten att rädda liv på en person som annars kan skada sig själv, se till att personen får hjälp innan den psykiska hälsan förvärras, underlätta tillfrisknande samt att stödja personen som har psykiska problem. Både en somatiska Första hjälpen och MHFA har alltså den gemensamma avsikten att rädda liv och minska eventuella skadeverkningar.²

Det finns många anledningar till varför det är lämpligt utbilda medarbetare i Första hjälpen till psykisk hälsa. Psykisk sjukdom och psykisk ohälsa är vanligt förekommande. Det kan bland annat handla om depression, alkohol- och missbruksproblematik, ångestsjukdom och ätstörningar. Det är sannolikt att en människa någon gång drabbas av psykisk ohälsa eller att någon närstående gör det. Ungefär 23 procent av männen drabbas av depression innan 70-års ålder, för kvinnor är den siffran 30 procent.³ Därför är det viktigt att kunskapen sprids till så många som möjligt och på så sätt och nå närstående och familjer.

Människor vet i allmänhet ganska mycket om vanliga kroppsliga sjukdomar men kunskapsnivån kring psykiska sjukdomar är betydligt lägre. Okunskapen bidrar till en dömande och nedvärderande attityd emot psykiskt sjuka. Det bidrar till att den drabbade och dess anhöriga inte alltid söker hjälp i tid. En breddad kunskap i samhället om psykiska sjukdomar skulle troligtvis öka människors förståelse och öka möjligheten att upptäcka tecken på psykisk ohälsa och därmed i ett tidigare skede kunna både stötta och erbjuda hjälp.⁴ Många människor med psykiska besvär söker inte stöd och hjälp eller avvaktar med att söka, vilket på sikt kan leda till att tillfrisknandet försvåras. Benägenheten att söka professionell hjälp skulle sannolikt öka om personen med problematik uppmuntras av sina närstående att söka adekvat vård.⁵

De som drabbats av psykisk ohälsa är ibland inte medvetna om sina problem. Eftersom de inte känner till sina problem kan det också finnas en omedvetenhet om att hjälp behöver sökas. Det kan också vara så att det finns en okunskap kring vilken hjälp och behandling som faktiskt finns tillhanda. Ibland gör också problemen att den drabbade inte orkar eller ens är kapabel att söka hjälp själv. Då betyder det mycket om de närstående inser den drabbades behov.⁶

När behoven av hjälp och stöd inte är uppenbart akuta är det vanligt att det tar tid innan hjälp erbjuds. Men med kunskaper i MHFA går det att stödja personen innan professionell hjälp finns att erhålla. Dessutom har

¹ Kitchener, Jorm, Kelly. *MHFA Första hjälpen till psykisk hälsa*. (2010).

² Ibid.

³ Bogren & Nettelbladt mfl. Revisited. *First incidence of mental disorders*. (2007).

⁴ Kitchener & Jorm *Mental health first aid for the public evaluation of effects of knowledge, attitudes and helping behavior*. (2005).

⁵ Marshall & Lockwood mfl. *Association between duration of untreated psychosis and outcome in cohorts of first-episode patients: A systematic review*. (2005).

⁶ Cusack & Wilson mfl. *Who influences men to go to therapy? Reports from men attending psychological services*. (2004).

det åskådliggjorts att Första hjälpen till psykisk hälsa fungerar i praktiken. Det standardprogram som finns för MHFA har utvärderats flera gånger och i flera olika studier. Programmet är standardiserat och majoriteten av studierna har minst en utfallsvariabel gemensam vilket innebär att studiernas resultat kan jämföras. Resultaten är entydiga även om olika metoder har använts. Även om studierna har baserats på kursdeltagare där deltagarna har olika etnisk och ekonomisk bakgrund är resultaten samstämmiga.⁷

De grundläggande fem stegen i Första hjälpen till psykisk hälsa är:⁸

1. Bedöm situationen och ta kontakt
2. Lyssna öppet och fördomsfritt
3. Erbjud stöd och information
4. Uppmuntra personen att söka professionell hjälp
5. Stöd personen att skaffa andra hjälpresurser

I Sveriges finns det några få pionjärkommuner som låter utbilda sina anställda i Första hjälpen till psykisk hälsa. Göteborg och Vetlanda är två sådana pionjärer. Men ytterligare några kommuner har kommit en bit på vägen, exempelvis Nässjö. På höglandet har Räddningstjänstförbundet varit en viktig aktör och ett föredöme som utbildare. I Vetlanda har genomförandetaktin varit att de skall klara av ungefär 2500 medarbetare på fem år. Kostnaden är förhållandevis liten i förhållande till de problem med psykisk ohälsa som finns. Ungefär 49 % av alla sjukskrivningar beror på psykisk ohälsa. Antalet personer som avled genom suicid var 15 gånger fler än de som dog av bränder i Sverige 2017 enligt Räddningstjänsten⁹. Ändå är vi duktiga på att prioritera brandskyddsutbildningar i regionen men inte alls lika bra på att prioritera utbildning för psykisk hälsa. Varför då inte använda sig av de metoder som finns och som visat sig fungera i praktiken så som exempelvis MHFA. Region Jönköpings län skulle kunna använda sig av externa utbildare från Räddningstjänstförbunden men också utbilda egna instruktörer.

Region Jönköpings län har alla möjligheter att bli en pionjär på området bland regionerna i Sverige. Det är en möjlighet för Region Jönköpings län att tydliggöra att vi prioriterar arbetet för psykisk hälsa. Ett första steg vore att börja utbilda den egna personalen i MHFA precis på samma sätt som regionen idag utbildar anställda i den somatiska Första hjälpen. Låt Region Jönköpings län bli den första regionen som deklarerar målet att alla medarbetare skall erbjudas att gå det standardiserade kursprogrammet för MHFA.

Med anledning av ovanstående föreslås:

att Region Jönköpings län påbörjar arbetet med att utbilda medarbetare i MHFA och att en plan tas fram för att samtliga medarbetare skall erbjudas möjligheten att genomföra utbildningen



Mikael Ekvall
Vänsterpartiet

⁷ Kitchener, Jorm, Kelly. *MHFA Första hjälpen till psykisk hälsa*. (2010).

⁸ Ibid.

⁹ Samtal med Räddningstjänster på Höglandet 2019-04-03