

## Mielenterveyden ensiapu®2- koulutus

Mielenterveyden ensiapu® -koulutusten tarkoituksena on syventää tietoja mielenterveydestä, vahvistaa omia voimavaroja, poistaa mielenterveyden ongelmiin ja häiriöihin liittyvää leimautumista ja madaltaa kynnystä auttaa kanssaihmiä. Koulutuksiin voivat osallistua kaikki oman ja läheistensä mielenterveyden ylläpitämisestä kiinnostuneet. Koulutukset eivät kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä oleville, eivätkä ne ole terapia- tai työnohjausryhmiä.

### Tavoite

Koulutuksen tavoitteena on, että osallistuja

- tietää yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ja niiden oireita
- on tietoinen päihderiippuvuuksista ja päihteiden käytön haitoista
- osaa soveltaa mielenterveyden ensiavun askeleita
- omaa valmiudet ja rohkeutta tarjota apua maallikon keinoin
- omaa valmiudet tarvittaessa tarjota apua ja ohjata hoitoon
- saa valmiuksia osaamisensa rajojen tunnistamiseen

### Sisältö

Koulutuksen teemoja ovat muun muassa

- hyvä mielenterveys
- traumaattiset kriisit
- masennus ja masentuneen ensiapu
- ahdistuneisuushäiriöt ja ahdistuneen ensiapu
- psykoosit ja ensiapu psykoosissa
- päihderiippuvuudet ja ensiapu
- itsetuhoinen käyttäytyminen ja ensiapu

### Opiskelumenetelmät

Opiskelumuotoina käytetään luentoja, harjoituksia ja ryhmätöitä. Koulutuksessa yhteisen keskustelun, vuorovaikutuksen kautta yhteinen tieto muuttuu taidoksi; taidoksi ja rohkeudeksi huolehtia omasta hyvinvoinnista ja tukea työtovereita sekä läheisiä vaikeissa elämäntilanteissa. Ryhmätyöskentelyn avulla työyhteisön mielenterveyttä vaarantavat ja toisaalta sitä vahvistavat tekijät, voimavarat tulevat näkyviksi.

### Hinta

Koulutuksen hinta on 100 €/henkilö sisältäen ”Käsikirjan mielenterveydestä ja ensiavusta” -kirjan.

### Koulutuspaikka

Suomen Mielenterveysseuran Koulutuskeskus  
Ratamestarinkatu 9 (käynti Kellosilta 4, 5. krs.),  
00520 Helsinki (Itä-Pasila)

Järjestämme muutamia Mielenterveyden ensiapu® -koulutuksia, joihin voit ilmoittautua [www.koukes.fi-sivuillamme](http://www.koukes.fi-sivuillamme). Järjestämme myös tilauskoulutuksia, jolloin koulutus toteutuu usein tilaajan omissa tiloissa. Lisätietoja [info@koukes.fi](mailto:info@koukes.fi) tai [hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi](mailto:hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi)

Koulutus toteutetaan **OK:n tuella**