



Psychische problemen treden meestal voor het eerst op in de adolescentie of bij jongvolwassenen. De helft van alle mensen die ooit een psychische aandoening heeft gehad, ervaart de eerste periode daarvan voor zijn 25e jaar. Wanneer psychische problemen al zo vroeg tot uiting komen, is de kans groter dat dit een groot deel van het leven van een persoon zal bepalen. Naast de invloed op gezondheid, wordt ook de opleiding, het vinden van een baan, de woonomstandigheden, het vinden van een partner of het aangaan van sociale relaties bepaald. Adolescenten en jongvolwassenen zoeken vaak geen hulp. De kennis en houding van volwassenen in de omgeving van een adolescent bepalen of er wel of geen hulp wordt gezocht en hoe snel.

#### WAAROM ZOU IK DE CURSUS VOLGEN?

Na het volgen van de cursus:

- begrijp je meer over de factoren die een grote impact hebben op psychische gezondheid bij jongeren;
- heb je vaardigheden geleerd die je in het dagelijkse leven kunt gebruiken zoals het herkennen van signalen en symptomen van psychische problemen bij jongeren;
- weet je dat je jongeren naar de juiste hulp kunt verwijzen;
- weet je wat je moet doen als een jongere in een crisis verkeert.

Onafhankelijk onderzoek heeft aangetoond dat het volgen van de cursus:

- meer bewustzijn creëert rond psychische gezondheid;
- het stigma rond psychische aandoeningen vermindert;
- de kennis over psychische problemen vergroot en het beter omgaan met psychische problemen bevordert;
- mensen stimuleert om het gesprek met iemand aan te gaan die mogelijk psychische problemen heeft;
- vroege interventie bevordert waardoor herstel mogelijk wordt.

Je gaat niet behandelen of diagnosticeren. Je leert een gedragsverandering te herkennen, te plaatsen en het gesprek daarover aan te gaan.



Emergis preventie  
Postbus 253  
4460 AR Goes  
T: (0113) 26 71 43  
www.emergis.nl



**CURSUS**  
**'EERSTE HULP BIJ PSYCHISCHE PROBLEMEN'**  
**JEUGDPROGRAMMA**  
**YOUTH MENTAL HEALTH FIRST AID**

## INHOUD CURSUS

De MHFA cursus beslaat 14 uur en wordt gegeven in twee dagen van 7 uur of vier sessies van 3,5 uur.

In de cursus wordt aandacht besteed aan de meest voorkomende psychische problemen bij jongeren:

- Depressie
- Angstklachten
- Eetstoornissen
- Psychose
- Problematisch middelengebruik
- Ook wordt er aandacht besteed aan seksuele en gender-diversiteit (LHBTQI+).

En de crisissituaties:

- Zelfmoordgedachten en suïcidaal gedrag
- Zelfbeschadiging
- Paniekaanvallen
- Trauma (volwassenen en kinderen)
- Ernstige psychose
- Ernstige gevolgen van alcohol- of drugsmisbruik
- Agressief gedrag

Het gebruik van verschillende werkvormen maakt het tot een interactieve cursus waarin ook ruimte is voor inbreng van de cursisten.

### CIJFERS

Veel jongeren hebben emotionele problemen. Zo blijkt uit eerder onderzoek van de Nationale Jeugdtraid (NJR) dat ruim een derde van de Nederlandse jongeren slaapproblemen of last van stress heeft. De kans bestaat dat emotionele problemen bij jongeren leiden tot psychische problemen, zoals depressie.

Als een jongere tijdens het sporten een blessure oploopt of bevangen wordt door de hitte, dan weet je welke eerste hulp je moet verlenen. Maar wat doe je als je zoon of dochter, een leerling of lid van de sportclub of scouting tekenen van een eetstoornis laat zien, zichzelf beschadigt of suïcidale uitspraken doet?

### MAAK JIJ HET VERSCHIL?

De cursus 'Eerste hulp bij psychische problemen bij jongeren' is een internationaal erkende cursus, waarin je leert hoe je eerste hulp kunt bieden aan jongeren met (beginnende) psychische problemen of aan jongeren die in een crisis verkeren. In de cursus krijg je informatie over veel voorkomende psychische problemen bij jongeren en leer je hoe je het gesprek met een jongere kunt aangaan waarvan je vermoedt dat deze psychische problemen heeft. Ook leer je hoe je kunt handelen wanneer een jongere in een crisis verkeert. Na de cursus kan je een jongere de helpende hand reiken; je kunt echt het verschil maken voor iemand die zich mogelijk heel eenzaam voelt en die verstrikt is geraakt in de problemen die hij ervaart.

### WAAROM YMHFA?

Psychische problemen komen vaak voor. Iedereen krijgt er weleens mee te maken; in je familie, in je vriendenkring, op de sportclub of op school. Gebrek aan kennis over psychische aandoeningen en niet weten wat te doen maakt dat er soms pas heel laat of geen hulp wordt gezocht. Door allerlei vooroordelen over psychische problemen, is de drempel om contact te maken of hulp te zoeken hoog. MHFA kan helpen deze drempel

te verlagen om zo in een vroeg stadium passende hulp te zoeken en te vinden. YMHFA is, net zoals het standaard MHFA-programma, in Australië ontwikkeld en wordt onder andere uitgevoerd in Canada, Singapore, Engeland, Zweden, Hongkong en China. In Engeland is er onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de cursus YMHFA, de resultaten geven aan dat kennis en vertrouwen na de cursus is toegenomen.

### CURSIST

“Mijn dochter kwam thuis en vertelde me in vertrouwen dat haar vriendinnetje zichzelf op haar bovenbeen snijdt. Ik wist niet wat ik moest doen en wilde het vertrouwen niet beschamen. Door het volgen van de cursus YMHFA heb ik handvatten gekregen. Ik weet nu welke eerste hulp ik als volwassene in kan zetten en ik weet dat mijn dochter niet de verantwoordelijkheid heeft om eerste hulp te verlenen maar om een vriendin te zijn.”

### KRIJG IK EEN CERTIFICAAT?

Ondersteunend aan de klassikale bijeenkomsten van de cursus kun je gebruik maken van een e-learning. De e-learning is vrijblijvend. Wanneer je aan de vier klassikale bijeenkomsten hebt deelgenomen, de toets hebt afgerond en de evaluatie hebt ingevuld ontvang je een certificaat. Je wordt dan als 'first responder YMHFA' geregistreerd. Het certificaat is drie jaar geldig. Als je na drie jaar de opfriscursus volgt, wordt de geldigheid van je certificaat met drie jaar verlengd.

### VOOR WIE IS DE CURSUS BEDOELD?

Het Jeugd-MHFA-programma (YMHFA) is bedoeld voor volwassenen die werken met, of zorgen voor adolescenten en heeft tot doel vaardigheden te leren die nodig zijn om de vroege tekenen van psychische aandoeningen te herkennen, mogelijke crises te identificeren, en adolescenten te begeleiden om tijdig hulp te vragen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan ouders, docenten, sportcoaches, vrijwilligers binnen de scouting, winkelpersoneel, wijkteams, begeleiders van tal van vrijetijdsbestedingen zoals bijvoorbeeld voetbaltrainers, vrijwilligers in buurthuizen, wijkagenten, politie. De cursusinhoud en handleiding zijn aangepast om informatie te bieden die specifiek is voor adolescenten. Kortom iedereen krijgt weleens te maken met een jongere die psychische problemen heeft. Het herkennen van signalen en weten hoe je hier op een goede manier op kunt reageren, maakt dat je veel kunt betekenen voor een ander.

### ONLINE CURSUS MENTALE GEZONDHEID

Een (naar schatting) vier uur durende online cursus waarin je inzicht krijgt in en bewustzijn op mentale gezondheid en stigma. Je ontvangt basiskennis over de meest voorkomende psychische aandoeningen en je leert te vertrouwen op jezelf om een ander te ondersteunen. Ook leer je oog te hebben voor zowel je eigen mentale gezondheid als voor die van een ander. Deze online cursus is een mooie voorbereiding op een van de MHFA-cursussen.

### MHFA APP

Er is een gratis MHFA app beschikbaar voor Android en iOS met daarin handige richtlijnen en meer informatie over MHFA.

### DIRECTEUR SUMMA COLLEGE: MBO-ONDERWIJS

“We hebben binnen verschillende onderdelen van deze school, de cursus MHFA ingezet. Het is nodig omdat we te maken hebben met psychische problemen bij onze studenten. Deze problemen uiten zich in gedragsproblemen, angstproblemen, somberheidsgevoelens, gedachten aan zelfdoding en automutilatie. Het is moeilijk om op deze problemen te reageren; we zien vaak een overreactie of onderreactie. Met de cursus MHFA herkennen de docenten vroegtijdig psychische problemen en kunnen zij handelen in deze situaties.”

### MEER WETEN?

Op [www.mhfa.nl](http://www.mhfa.nl) vind je een overzicht van onze producten en onze actuele cursussen per regio. Je vindt hier ook de regio-indeling.

Op de website kun je zien welke partner aanspreekpunt is in jouw regio en hoe je kunt aanmelden.

Bedrijven en organisaties kunnen zich aanmelden voor groepscursussen. Een informatief gesprek kan geheel vrijblijvend aangevraagd worden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Emergis preventie  
T: (0113) 26 71 43

