



Psychische problemen treden meestal voor het eerst op in de adolescentie of bij jongvolwassenen. De helft van alle mensen die ooit een psychische aandoening hebben, 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 en 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 aandoeningen 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 krijgt geen diepgaande uitleg over symptomen en je gaat gedrag niet medicaliseren. Je leert een gedragsverandering te herkennen, te plaatsen en het gesprek daarover aan te gaan.



MHFA Nederland  
Dr. Poetlaan 32  
5626 ND Nederland

T +31 (0)6 23 71 92 83  
E [info@mhfa.nl](mailto:info@mhfa.nl)  
[WWW.MHFA.NL](http://WWW.MHFA.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 aandoeningen 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.

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 aandoeningen 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 YMHA?

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. YMHA 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 YMHA, de resultaten geven aan dat kennis en vertrouwen na de cursus is toegenomen.

#### 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."

### WAT KRIJG JE NA DE CURSUS?

Na afloop van de cursus ontvang je een certificaat dat drie jaar geldig is. Je bent daarmee 'first responder' YMHA. Vóór het verlopen van het certificaat ontvang je een uitnodiging voor een bijscholing. Als je de bijscholing volgt, wordt de geldigheid van je certificaat met drie jaar verlengd.

### VOOR WIE IS DE CURSUS BEDOELD?

Het Jeugd-MHFA-programma (YMHA) 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.



#### CIJFERS

Veel jongeren hebben emotionele problemen. Zo blijkt uit eerder onderzoek van de Nationale Jeugdgraad (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.

#### 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 YMHA 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."

### MEER WETEN?

Op [www.mhfa.nl](http://www.mhfa.nl) vind je een actueel aanbod van onze cursussen per regio. Je vindt hier ook de regio-indeling. In elke regio in het land is een licentienemer verantwoordelijk voor de cursussen MHFA die in dat gebied worden aangeboden. Op de website kun je zien welke partner aanspreekpunt is in jouw regio. Je kunt met de projectleider of cursuscoördinator uit je regio overleggen over je vragen en wensen.

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

Voor meer informatie kun je contact opnemen via [info@mhfa.nl](mailto:info@mhfa.nl) of +31 (0)6 23 71 92 83