



# Mental Health First Aid

Cursus 'eerste hulp bij psychische problemen'

---

## Waarom MHFA

Als iemand zich in zijn vinger snijdt of zichzelf verbrandt, dan pak je thuis de EHBO-koffer. Maar wat doe je als een geliefde, een vriend, de buurman of je leerling een paniekaanval krijgt, zijn bed niet meer uitkomt of steeds somberder wordt?

Psychische problemen komen vaak voor. Iedereen krijgt er weleens mee te maken; in je familie, in je vriendenkring, op je werk 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 die er zijn, 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.

## Cijfers

*Meer dan 40% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de criteria van een psychiatrische diagnose op enig moment in hun leven. Zo'n 75% van de mensen met psychische problemen ervaren de eerste keer klachten vóór het eenentwintigste levensjaar. Ongeveer 20% van werkend Nederland heeft psychische problemen.*

## Achtergrond

De cursus MHFA is in 2000 in Australië ontwikkeld door docent en ervaringsdeskundige Betty Kitchener in samenwerking met onderzoeker naar geestelijke gezondheid Anthony Jorm.

Inmiddels is de cursus in 23 landen geïmplementeerd. Nederland is eind 2016 gestart met dit concept onder beheer van MHFA Nederland. Alle informatie en adviezen van de cursus zijn zo veel mogelijk op bewijzen gebaseerd. Uit vele onderzoeken, waaronder gerandomiseerde, gecontroleerde onderzoeken, is gebleken dat mensen dankzij de cursus meer kennis vergaren, dat er minder stigma ontstaat en dat er meer eerste hulp wordt geboden aan mensen met psychische problemen. Deze onderzoeken zijn uitgevoerd door verschillende onafhankelijke onderzoeksgroepen.

## Inhoud

De cursus richt zich op het vergroten van kennis over psychische aandoeningen en leren situaties beter in te schatten. Deelnemers ontwikkelen vaardigheden om te kunnen handelen, zowel bij mensen met beginnende psychische problemen als bij mensen die in een crisis verkeren. Deelnemers leren eerste hulp te bieden aan mensen met (beginnende) psychische problemen,

krijgen informatie over veelvoorkomende psychische aandoeningen (depressie, angst, middelengebruik, psychose), leren hoe je in een crisissituatie kunt handelen en leren adviseren over de mogelijke hulpverlening bij psychische problemen.

### **Doelgroep**

De cursus is bedoeld voor iedereen maar in het bijzonder voor mensen die in hun werk te maken krijgen met mensen met psychische problemen, zonder een uitgebreide zorgopleiding op dit gebied. Het gaat onder andere om hulpverleners, vrijwilligers in de wijk, winkelpersoneel, leidinggevende, leraren, ambtenaren, woningbouw consulenten, sportbegeleiders.

### **Praktisch**

De cursus wordt gegeven door MHFA-gecertificeerde trainers. Per groep kunnen maximaal 15 personen deelnemen. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 3 uur, verspreid over 4 tot 6 weken. Wanneer de cursus met goed gevolg is afgelegd en bij volledige deelname ontvangen de deelnemers een certificaat en worden ze voor 3 jaar geregistreerd als First Responder MHFA.

De kosten van de cursus zijn € 4872,- (inclusief coördinatie, afstemming en materialen), excl. BTW en eventuele locatiekosten.

### **Informatie/aanmelden**

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie tel. (026) 312 44 83 of [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl) [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

## Connect helpt

---

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

MHFA Nederland:

T 06-23719283

E [info@mhfa.nl](mailto:info@mhfa.nl)

W [www.mhfa.nl](http://www.mhfa.nl)

Connect helpt bij jou in de  
buurt, met behulp van jouw  
vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

---

**Connect**  
*Pro Persona*