



## **Youth Mental Health First Aid**

Cursus 'eerste hulp bij psychische problemen'  
Jeugdprogramma

---

## Waarom YMHFA

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 tekenen van een eetstoornis laat zien, zichzelf beschadigt of suïcidale uitspraken doet?

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. YMHFA kan helpen deze drempel te verlagen om zo in een vroeg stadium passende hulp te zoeken en te vinden.

## Cijfers

*Veel jongeren hebben emotionele problemen. Zo blijkt uit eerder onderzoek van de nationale jeugdraad (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.*

## Doelgroep

De cursus is bedoeld voor iedereen maar in het bijzonder voor mensen die te maken krijgen met adolescenten met psychische problemen, zonder een uitgebreide zorgopleiding op ggz gebied. Het gaat onder andere om docenten, hulpverleners, sportcoaches, wijkteams, vrijwilligers in de wijk.

### **Directeur MBO-onderwijs**

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

### **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 vermoed 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 eenzaam voelt en die verstrikt is geraakt in de problemen die hij ervaart.

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

- Somberheid en depressie
- Angst- en panieklachten
- Eetproblematiek
- Psychose
- Problematisch middelengebruik (bijv. alcohol of drugs)
- Er wordt aandacht besteed aan seksuele en gender-diversiteit (LHBTQI+).
- Crisissituaties (zoals zelfmoordgedachten en zelfbeschadiging, gedragsproblemen etc.)

## **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.

## **Praktisch**

De cursus wordt gegeven door YMHFA-gecertificeerde trainers. Per groep kunnen maximaal 15 personen deelnemen.

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 3,5 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 YMHFA.

De kosten van de cursus zijn € 5472,- (inclusief coördinatie, afstemming en materialen), excl. BTW en eventuele locatiekosten.

## **Achtergrond**

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.

## **Informatie/aanmelden**

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

De cursus YMHFA is voor verschillende beroepsgroepen geaccrediteerd informeer bij je beroepsvereniging (o.a. SKJ 16,5 punten).

## 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*