

## Training Mental Health First Aid (MHFA)

Als iemand zich in zijn vinger snijdt of z'n hoofd stoot, pak je de EHBO-koffer. Maar wat doe je als een naaste, je collega of iemand anders in je omgeving (beginnende) psychische klachten heeft?

In de Mental Health First Aid (MHFA) training leer je eerste hulp te bieden aan mensen met (beginnende) psychische problemen. Je krijgt informatie over de meest voorkomende psychische problemen en er is veel aandacht voor het aanleren van vaardigheden. Ook leer je hoe je moet handelen in een crisissituatie.

MHFA is er voor:

- Iedereen die meer wil weten over psychische problemen
- Professionals die beter om willen leren gaan met mensen met psychische problemen
- Werkgevers die een goede gezondheid van hun medewerkers belangrijk vinden

Mental Health First Aid is een cursus die in heel Nederland gegeven wordt. Mondriaan biedt deze aan voor de regio Zuid-Limburg.

Meer over de training en aanmelden

De MHFA training duurt in totaal 12 uur, verdeeld over 4 dagen (4 x 3uur). Meer informatie of aanmelden kan op: [www.mhfa.nl](http://www.mhfa.nl)

1 op de 4 Nederlanders krijgt ergens in het leven te maken met psychische problemen. Onderzoek wijst uit dat deelnemers zich na voltooiing van de training voldoende toegerust voelen om wanneer nodig hulp te bieden. MHFA blijkt ook de sociale afstand tussen mensen met en zonder een psychische kwetsbaarheid te verkleinen. Dit draagt bij aan de destigmatisering van psychische gezondheidsproblemen.

MHFA - Jeugd

Vanaf najaar 2018 start ook de cursus MHFA-Jeugd. De MHFA – Jeugd training duurt in totaal 14 uur, verdeeld over 4 dagen (4 x 3,5 uur). Deze cursus is speciaal bedoeld voor volwassenen die werken of leven met jongeren in de leeftijd van 12-24 jaar. Psychische klachten manifesteren zich vaak al in deze leeftijdscategorie (12-24 jr). Het omgaan met deze klachten vergt echter een andere aanpak dan bij volwassenen. Deze cursus is speciaal voor deze doelgroep ontwikkeld. De cursus staat open voor iedere volwassene, zoals bijv. leerkrachten, maar zeker ook voor ouder(s), familie, vrienden, collegae enz. [Kijk hier voor meer informatie.](#) (zie bladzijde 2)

MHFA wereldwijd

MHFA is in 2000 in Australië ontwikkeld. Het wordt momenteel in 23 landen ingezet, waaronder de Verenigde Staten. Ook voormalig first lady Michelle Obama heeft de training gevolgd. In Groot-Brittannië hebben al meer dan duizend trainers en 85.000 mensen de training gevolgd. Onderzoek wijst uit dat deelnemers zich na voltooiing van de training voldoende toegerust voelen om wanneer nodig hulp te bieden.

Training Mental Health First Aid (MHFA) – Jeugd

start o.a. op 1 oktober 2018

Mogelijk heeft u ervan gehoord of heeft u hem zelfs al gevolgd. De cursus MHFA, waarbij u eerste hulp leert bieden aan mensen met (beginnende) psychische problemen. Vanaf dit jaar wordt in Nederland ook de cursus MHFA- Jeugd gegeven.

De cursus MHFA-Jeugd is speciaal bedoeld voor volwassenen die werken of leven met jongeren in de leeftijd van 12-24 jaar. Psychische klachten manifesteren zich vaak al in deze leeftijdscategorie (12-24 jr). Het omgaan met deze klachten vergt echter een andere aanpak dan bij volwassenen. Deze cursus is speciaal voor deze doelgroep ontwikkeld. De cursus staat open voor iedere volwassene, zoals bijv. leerkrachten, maar zeker ook voor ouder(s), familie, vrienden, collegae enz.

De cursus MHFA - Jeugd staat stil bij gedragingen die bij een “normale” ontwikkeling horen en welke deze ontwikkelingen kunnen bedreigen. Ook leert u net als bij de volwassen MHFA (gespreks) vaardigheden, speciaal gericht op jongeren. Tevens krijgt u meer zicht op de beschikbare ondersteuningsmogelijkheden en de drempels in het zoeken naar (professionele) hulp.

Psychische klachten die tijdens de cursus besproken worden zijn:

- Depressie
- Angst problemen
- Psychose
- Middelen misbruik
- Eetstoornissen

De crisissituaties die besproken worden zijn:

- Zelfmoord gedachten en gedragingen
- Zelfbeschadiging
- Paniekaanvallen
- Traumatische gebeurtenissen
- Ernstige effecten van alcohol en drugsgebruik
- Crisis bij psychose
- Agressief gedrag

Meer informatie over MHFA en MHFA Jeugd

MHFA is een laagdrempelige cursus voor volwassenen die in 2000 in Australië is ontwikkeld en in meer dan 23 andere landen (waaronder Nederland) gegeven wordt.

Vanaf de start in 2000 in Australië wordt deze cursus door wetenschappelijk onderzoek gesteund en worden resultaten in kaart gebracht. Deze (onderzoeks-) resultaten hebben in meerdere landen reeds aangetoond dat het programma destigmatiserend werkt en de sociale afstand tussen mensen (met en zonder psychische klachten) verkleint.

Iedereen die meer wil weten over psychische problemen kan deze cursus volgen. Ook professionals die beter willen leren omgaan met psychische klachten of werkgevers die een goede gezondheid van hun medewerkers belangrijk vinden.

De MHFA training duurt in totaal 12 uur, verdeeld over 4 dagen (4 x 3uur).

De MHFA – Jeugd training duurt in totaal 14 uur, verdeeld over 4 dagen (4 x 3,5 uur).

Meer informatie of aanmelden voor een cursus kan op: [www.mhfa.nl](http://www.mhfa.nl)