



Psychologische problemen kunnen het hele leven van een persoon beïnvloeden: onderwijs, het vinden en behouden van een baan, het vormen van sociale relaties, het je houden aan regels of afspraken.

#### 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;
- heb je vaardigheden geleerd die je in het dagelijkse leven kunt gebruiken zoals het herkennen van signalen en symptomen van psychische problemen;
- weet je dat je mensen naar de juiste hulp kunt verwijzen;
- weet je wat je moet doen als iemand 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 aandoeningen. Je leert niet hoe je een psychiater, psycholoog of therapeut moet zijn maar je bent wel in staat om signalen en symptomen te herkennen en eerste hulp te bieden.



Stichting Power by Peers  
Rhonedreef 40  
3561 VA Utrecht

[www.powerbypeers.nl](http://www.powerbypeers.nl)



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

## INHOUD CURSUS

In de cursus wordt aandacht besteed aan de meest voorkomende psychische aandoeningen.

- Depressie
- Angst
- Psychose
- Middelenmisbruik

En de crisissituaties:

- Suïcide en suïcidale gedachten
- Zelfbeschadiging
- Paniekaanval
- Traumatische gebeurtenissen
- Ernstig psychotische toestand
- 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 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?

### MARION DEL PRADO

“De cursus is maatschappelijk heel erg nodig. We moeten veel meer weten over psychische aandoeningen, want het zal je kind maar zijn dat depressief is en je weet er niet genoeg van; dan is deze cursus heel zinvol en nuttig voor iedereen.”

### MAAK JIJ HET VERSCHIL?

De cursus ‘Eerste hulp bij psychische problemen’ is een internationaal erkende cursus, waarin je leert hoe je eerste hulp kunt bieden aan mensen met (beginnende) psychische problemen of aan mensen die in een crisis verkeren. In de cursus krijg je informatie over psychische aandoeningen en leer je hoe je het gesprek kunt aangaan met iemand die psychische problemen heeft. Ook leer je hoe je kunt handelen wanneer iemand in een crisis verkeert. Na de cursus kun je iemand 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 MHFA?

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.

In het buitenland is er al uitgebreid onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de cursus en de resultaten zijn goed tot zeer goed te noemen. Ook in Nederland staat onderzoek naar MHFA op stapel.

### 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’ MHFA. 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.

### 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 zoals angst of depressie.

### VOOR WIE IS DE CURSUS BEDOELD?

De cursus is voor iedere volwassene toegankelijk omdat iedereen op een bepaald moment in zijn leven met psychische problemen te maken krijgt; in je privé omgeving, in je vriendenkring of tijdens je werk. Denk hierbij bijvoorbeeld aan functionarissen zoals medewerkers van woningcorporaties, kappers, sportcoaches, docenten, managers, verzuimbegeleiders, receptionisten/balie- en loketmedewerkers, winkelpersoneel, buschauffeurs, treinconducteurs, thuiszorgmedewerkers, begeleiders van tal van vrijetijdsbestedingen zoals bijvoorbeeld voetbaltrainers, vrijwilligers in buurthuizen, brandweerlieden, vrijwillige hulpdiensten etc.; kortom iedereen krijgt weleens te maken met iemand 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.



### ROB KUITEN

“Gisteren voor het eerst de BLIZZ kunnen toepassen. Op de brug over de snelweg zag ik een vrouw ineengedoken langs de reling zitten. Auto gedraaid en teruggereden. Door problemen zag ze geen heil meer in het leven. Samen met een andere voorbijgangster rustig met de vrouw gesproken totdat de politie kwam. Ik ben blij dat ik de cursus MHFA gevolgd had en wist wat te doen. Ik ben heel blij dat het goed afgelopen is.”

### 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 groepscursussen. Een informatief gesprek kan geheel vrijblijvend aangevraagd worden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met  
Sunita Chote, coördinator MHFA Flevoland  
E [sunita@powerbypeers.nl](mailto:sunita@powerbypeers.nl)  
T 06-30 84 51 34