



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 suicidale 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 gratis en bedoeld voor inwoners, vrijwilligers en professionals uit regio Rivierenland en in het bijzonder voor mensen die te maken met adolescenten met psychische problemen, zonder een uitgebreide zorgopleiding op ggz gebied.

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 uiten 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.

Data:

Woensdag 1, 15, 22 en 29 juni 2022
van 18.00 - 21.30 uur

Locatie:

Healthclub Juliën
Provincialeweg 16
4033 BR Lienden

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.

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

U kunt zich aanmelden via de website van MHFA Nederland:

<https://mhfa.nl/cursus/ymhfa-healthclub-julien-01-06-2022-15-06-2022-22-06-2022-29-06-2022/>

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

W www.propersonaconnect.nl

MHFA Nederland:

T 06-23719283

E info@mhfa.nl

W www.mhfa.nl

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

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona