

# Mental Health First Aid

## Cursus: eerste hulp bij psychische problemen

### Waarom deze cursus?

Als iemand zich snijdt of verbrandt, pak je de EHBO-koffer. Maar wat doe je als iemand een paniekaanval krijgt, zich somber voelt of niet meer uit bed komt?

Psychische klachten komen vaak voor. Iedereen kent wel iemand met psychische problemen: in de familie, op school, op het werk of in de buurt. Veel mensen weten niet goed wat ze moeten doen. Daardoor wordt er soms te laat hulp gezocht. Ook zijn er nog veel vooroordelen over psychische problemen. Dat maakt het moeilijk om erover te praten.

De cursus MHFA helpt om psychische klachten sneller te herkennen en om beter te weten wat je kunt doen.

### Feiten

- Meer dan 40% van de Nederlanders krijgt ooit psychische klachten
- Bij 75% van de mensen beginnen de klachten vóór hun 21e
- Ongeveer 20% van werkend Nederland heeft psychische problemen

### Over de cursus

De cursus MHFA komt uit Australië en bestaat sinds 2000. Inmiddels doen 27 landen mee. In Nederland is de cursus gestart in 2016. De cursus is gebaseerd op onderzoek en bewezen effectief. Mensen die de cursus volgen:

- Weten meer over psychische problemen
- Hebben minder vooroordelen
- Kunnen beter helpen

Pro Persona Preventie is een partner van [MHFA Nederland](https://propersona.nl/preventie/) en verzorgt deze training.

### Wat leer je?

- Meer over psychische aandoeningen zoals depressie, angst, middelengebruik en psychose
- Hoe je klachten herkent, ook in een crisissituatie
- Hoe je eerste hulp biedt bij psychische problemen
- Hoe je advies geeft over hulpverlening

### Voor wie?

De cursus is voor iedereen. Vooral voor mensen die in hun werk of vrijwilligerswerk te maken hebben met psychische klachten, maar geen zorgopleiding hebben. Denk aan:

- Hulpverleners
- Vrijwilligers in de wijk
- Winkelpersoneel
- Leraren
- Leidinggevenden
- Ambtenaren
- Sportbegeleiders
- Woningbouwconsulenten

### Praktische informatie

- De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 3 uur
- De bijeenkomsten zijn verspreid over 4 tot 6 weken
- Maximaal 15 deelnemers per groep
- De cursus wordt gegeven door gecertificeerde MHFA-trainers
- Bij volledige deelname en goed resultaat krijg je een certificaat
- Je wordt dan 3 jaar geregistreerd als First Responder MHFA

### Meer weten of aanmelden?

Aanmelden kan via het formulier op de website: <https://propersona.nl/preventie/mental-health-first-aid-mhfa/>

### Pro Persona

☎ (026) 312 44 83

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

🌐 [www.propersona.nl/preventie](https://www.propersona.nl/preventie)

Pro Persona GGz KvK : 41053219

*Pro Persona*  
geestelijke gezondheidszorg