

Youth Mental Health First Aid

Eerste hulp bij psychische problemen bij jongeren

Waarom deze cursus?

Als een jongere zich tijdens het sporten bezeert of oververhit raakt, weet je wat je moet doen. Maar wat doe je als je kind, leerling of sportclublid somber is, zichzelf beschadigt of praat over zelfmoord?

Psychische klachten komen vaak voor. Iedereen kent wel iemand met psychische problemen: thuis, op school, op de sportclub 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. Dat maakt het moeilijk om erover te praten.

De cursus YMHFA helpt om psychische klachten bij jongeren sneller te herkennen en beter te reageren.

Feiten

- Veel jongeren hebben emotionele problemen
- Meer dan een derde van de jongeren heeft last van stress of slaapproblemen
- Emotionele problemen kunnen leiden tot psychische klachten zoals depressie

Voor wie is de cursus?

De cursus is voor iedereen, maar vooral voor mensen die werken met jongeren en geen zorgopleiding hebben. Denk aan:

- Docenten
- Hulpverleners
- Sportcoaches
- Wijkteams
- Vrijwilligers

Wat leer je?

In deze cursus leer je:

- Hoe je eerste hulp biedt aan jongeren met psychische klachten
- Hoe je een goed gesprek voert met een jongere die mogelijk hulp nodig heeft
- Hoe je kunt handelen in een crisis-situatie
- Hoe je jongeren kunt doorverwijzen naar passende hulp

Je krijgt informatie over veelvoorkomende psychische problemen bij jongeren:

- Somberheid en depressie
- Angst en paniek
- Eetproblemen
- Psychose



“

We gebruiken YMhFA op school omdat studenten steeds vaker psychische problemen hebben. Dankzij de cursus herkennen docenten klachten eerder en weten ze beter wat ze kunnen doen.

”

- Directeur MBO-onderwijs

- Middelengebruik zoals alcohol of drugs
- Seksuele en genderdiversiteit (LHBTQI+)
- Crisissituaties zoals zelfbeschadiging en suïcidale gedachten

Wat levert de cursus op?

Na de cursus:

- Begrijp je beter wat invloed heeft op de mentale gezondheid van jongeren
- Kun je signalen van psychische klachten herkennen
- Weet je hoe je jongeren kunt helpen en doorverwijzen
- Kun je beter reageren in crisissituaties

Onafhankelijk onderzoek laat zien dat de cursus:

- Meer bewustzijn creëert
- Vooroordelen vermindert
- Kennis vergroot
- Mensen helpt om het gesprek aan te gaan
- Vroege hulp mogelijk maakt

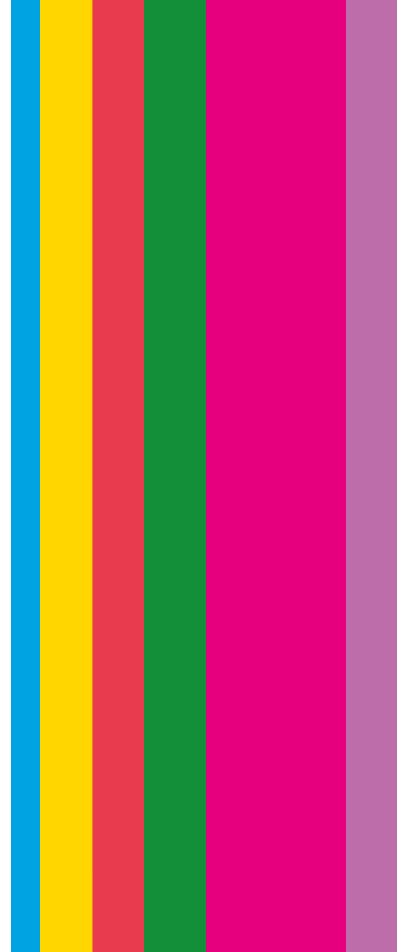
Praktische informatie

- De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 3,5 uur
- De bijeenkomsten zijn verspreid over 4 tot 6 weken
- Maximaal 15 deelnemers per groep
- De cursus wordt gegeven door gecertificeerde YMhFA-trainers
- Bij volledige deelname en goed resultaat krijg je een certificaat
- Je wordt dan 3 jaar geregistreerd als First Responder YMhFA

Achtergrond

YMhFA is ontwikkeld in Australië en wordt ook gegeven in landen zoals Canada, Engeland, Zweden en China. Onderzoek in Engeland laat zien dat deelnemers na de cursus meer kennis en vertrouwen hebben. Pro Persona Preventie is partner van [MFHA Nederland](#) en verzorgt deze training.

De cursus is geaccrediteerd voor verschillende beroepsgroepen. Informeer hiernaar bij je beroepsvereniging (bijvoorbeeld SKJ: 16,5 punten).



Meer informatie of aanmelden?

Bekijk dan onze website: <https://propersona.nl/preventie/youth-mental-health-first-aid-ymhfa/>

Pro Persona

☎ (026) 312 4483

✉ preventie@propersona.nl

🌐 www.propersona.nl/preventie

Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg