

## **MHFA: Eerste hulp bij psychische problemen**

**Als iemand in zijn vinger snijdt of zijn hoofd stoot, dan pak je thuis de EHBO-koffer. Maar wat doe je als een geliefde, een vriend of vriendin, de buurman, een collega of je leerling een paniekaanval krijgt, zichzelf beschadigt of symptomen van een depressie laat zien?**

In samenwerking met Proviso, het Zelfregiecentrum en MET ggz bieden wij MHFA (Mental Health First Aid). Een evidence based cursus die kennis en vaardigheden biedt om eerste hulp te geven aan mensen met beginnende en/of acute psychische problemen. Onze preventiewerkers Kim Fokkens en Judith Tonnaer hebben in het voorjaar de opleiding tot MHFA-trainer gevolgd.

### **Weet wat te doen**

Door de ambulantisering in de psychiatrie maken mensen met een psychische kwetsbaarheid steeds zichtbaarder onderdeel uit van onze samenleving. De kennis over psychische klachten en hoe daarmee om te gaan ontbreekt echter nog vaak bij mensen. De cursus is voor iedere volwassene toegankelijk, iedereen kan immers op een bepaald moment in zijn leven met psychische problemen te maken krijgen. In je privé-omgeving, vriendenkring of tijdens je werk. Denk bijvoorbeeld aan medewerkers van woningcorporaties, sportcoaches, docenten, verzuimbegeleiders, loketmedewerkers, buschauffeurs, thuiszorgmedewerkers, brandweerlieden, etc.

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. Kennis en inzicht dus, en omgaan met. We spijkeren de algemene kennis bij: wat zijn ziektebeelden zoals een angststoornis, een depressie, psychose of een verslaving? Wanneer spreken we van een crisis en onder welke omstandigheden kan die zich voordoen? Symptomen herkennen, leren waar je de juiste hulp kunnen halen. Het totaalpakket als het gaat om het bijstaan van mensen met psychische klachten.

### **Internationaal erkend**

MHFA is in 2000 in Australië ontwikkeld en wordt momenteel in 23 landen ingezet. Onderzoek wijst uit dat deelnemers zich na voltooiing van de cursus voldoende toegerust voelen om zo nodig hulp te bieden. De cursus blijkt ook de sociale afstand tussen mensen met en zonder een psychische kwetsbaarheid te verkleinen. Dit draagt bij aan de de-stigmatisering van psychische gezondheidsproblemen.

Wil je meer informatie over deze cursus of jezelf aanmelden?

[preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl)

06 - 53 87 40 35