



MHFA
NEDERLAND



Nicole Reker

Opleider MHFA Nederland en trainer MHFA binnen GGzE



Evelien Wagemakers,
Manager MHFA Nederland



Wat zijn termen die in de maatschappij gebruikt worden voor psychische aandoeningen of mensen met psychische problemen?



Een gediagnosticeerde aandoening die effect heeft op:

1. **veranderingen** in denken, voelen en gedrag
2. die het dagelijks functioneren **in de weg staan**.



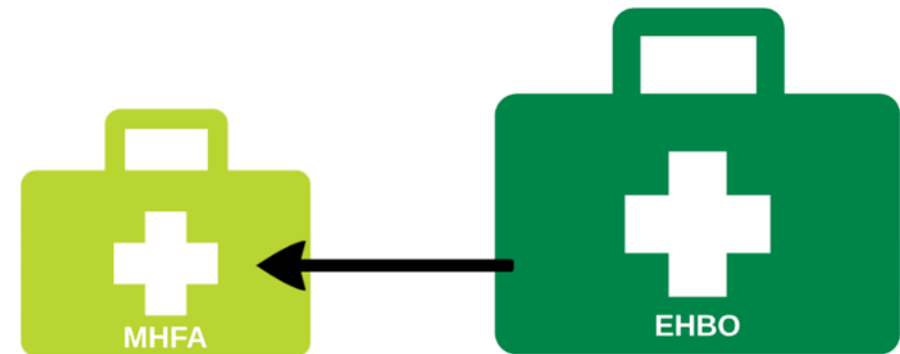
- Het hebben van een Post Traumatische Stress Stoornis levert een even grote beperking op als het hebben van PTSS
- Alleen zwakke mensen krijgen een psychische aandoening.
- Als je iemand vraagt naar zijn/haar suïcidale gedachten dan moedig je diegene aan suïcide te plegen.
- Ik heb zelf of iemand in mijn directe omgeving heeft een psychische aandoening gehad.
- Voor mensen met een psychische aandoening moet het verboden zijn om kinderen te krijgen.



- Maar liefst **43,5%** van de volwassen Nederlandse bevolking krijgt ooit in het leven te maken met psychische problemen.
- Uit onderzoek van de NJR blijkt dat ruim **een derde** van de Nederlandse jongeren slaapproblemen of last van stress heeft.
- Ongeveer **21%** van de beroepsbevolking heeft een lichte of matige psychische aandoening die goed behandelbaar is; zoals angst of depressie.
- Psychische problemen kunnen het **hele leven van een persoon beïnvloeden**: onderwijs, het vinden van een baan en het vormen van sociale relaties.



- **Vergroten van kennis** over psychische gezondheid
- **Tegengaan van stigma**, verminderen van de negatieve attitude ten opzichte van psychische problemen
- **Handelingsverlegenheid oplossen** om hulp te verlenen aan personen met psychische problemen





MHFA: een ervaring



<https://www.youtube.com/watch?v=NjoVt7j-Q-U>



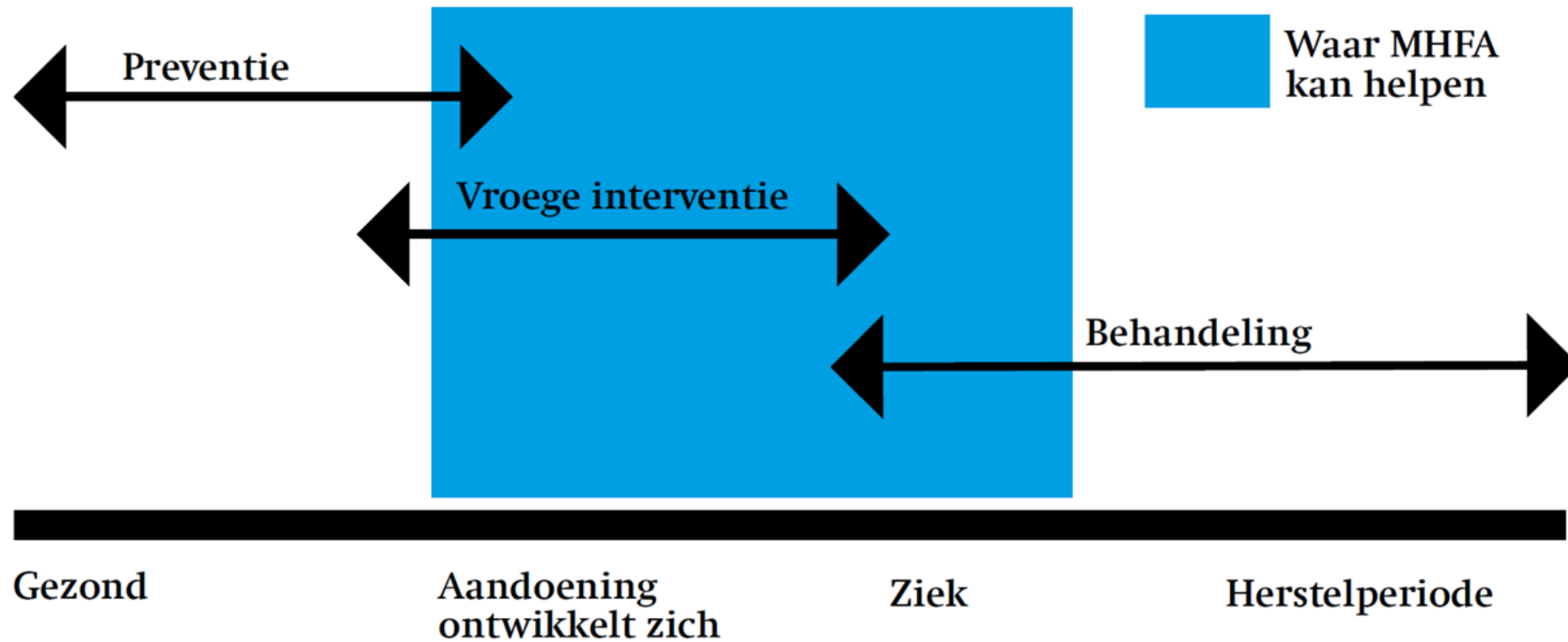
- 2000 Ontstaan
- 2003 Internationaal product
- 2015 Nederland
- 2018 Landelijke dekking



Wat is MHFA?



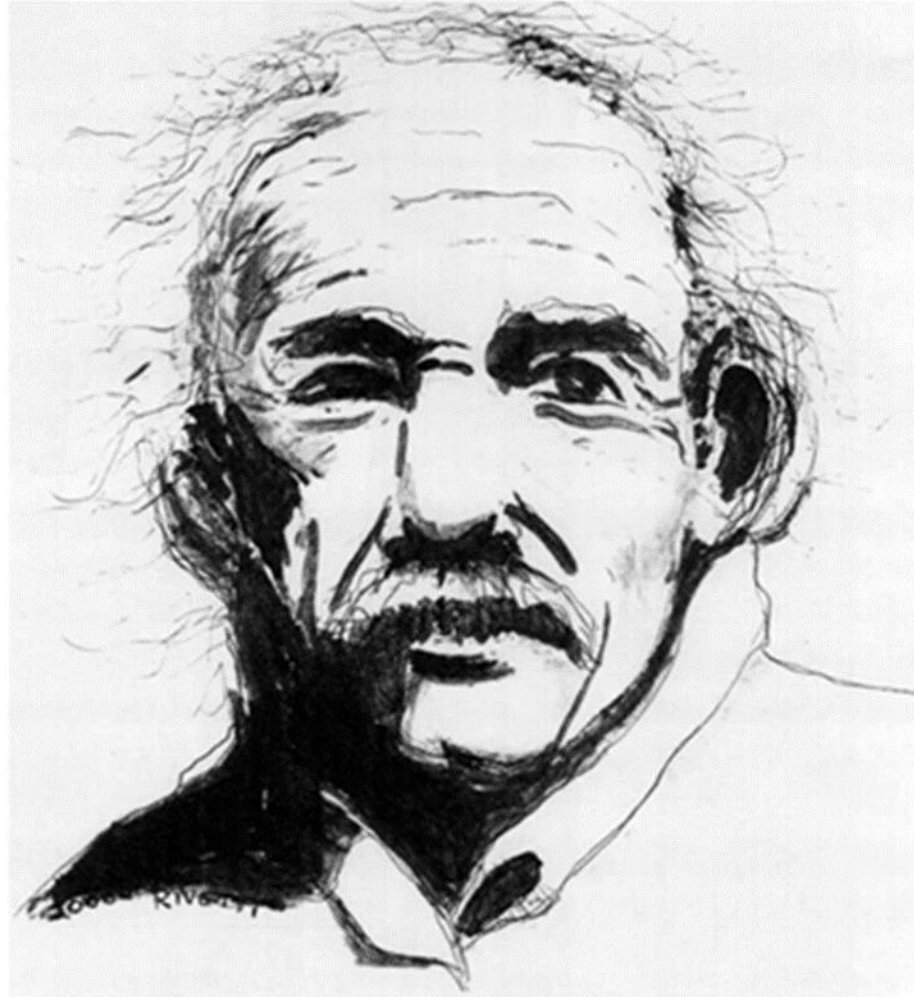
- **MHFA** is een **12** of **14** uur durende cursus waarin je leert eerste hulp te bieden aan mensen met (beginnende) psychische problemen
- Je leert **wel** herkennen en ondersteunen
- Je krijgt **wel** kennis over oorzaken, risicofactoren en behandelingen.
- Je gaat **niet** behandelen of diagnosticeren
- Je wordt **geen** amateur psycholoog
- Het is **geen** Opleiding Psychiatrie





5	×	8	=	40	4	×	5	=	20
9	×	4	=	36	6	×	8	=	48
3	×	9	=	27	7	×	6	=	42
5	×	5	=	25	8	×	4	=	24
8	×	8	=	64	9	×	7	=	







Het gemis

...van MHFA als

...een vroegtijdige

...interventie!



Wat doe je als je bezorgd bent over iemands psychische conditie?



- **CASUS**

Een buurvrouw verliest gewicht, is somber en gaat het contact met je uit de weg.

- Hoe zou je deze buurvrouw kunnen benaderen?
- Hoe kun je psychische problemen herkennen?
- Hoe kun je ondersteunend zijn?
- Wat helpt niet?



BLIZZ staat voor:

- **B**enaderen, de situatie inschatten en helpen bij een mogelijke crisis
- **L**uisteren en communiceren zonder te oordelen
- **I**nformatie en ondersteuning aanbieden
- **Z**oeken naar “Professionele hulp” aanmoedigen
- **Z**oeken naar “Andere Ondersteuning” aanmoedigen





- **MHFA (standaard cursus)**

- **12 uur** durende cursus in serie van 4 dagdelen van 3 uur, verspreid over 4 tot 6 weken of in 2 dagen van 6 uur.
- Gericht op volwassenen voor ondersteuning volwassenen
- Geschikt voor iedereen.

- **YMHFA (jeugd cursus)**

- **14 uur** durende cursus in serie van 4 dagdelen van 3,5 uur of in 2 dagen van 7 uur
- Geschikt voor volwassenen die met adolescenten wonen of werken
- Onderwerpen van standaard cursus zijn toegespitst op jongeren aangevuld met eetstoornissen



- **MHFA app en E-learning**
 - Ter ondersteuning van alle cursussen
- **Online cursus Mentale Gezondheid (standaard – jeugd)**
 - Gericht op het vergroten van bewustzijn van mentale gezondheid en stigma
 - Geschikt voor iedere volwassen burger



Het verschil tussen leven en dood of crisis en herstel kan een familielid, docent, collega, buurtgenoot zijn, die begrijpt hoe je een persoon in psychische nood moet herkennen en weet hoe te reageren.

Met de cursus **Mental Health First Aid**, kun je het verschil maken.



Samenvattend



<https://youtu.be/7xwsF8sbA9A>



Verbinding



WWW.MHFA.NL

INFO@MHFA.NL

