



Youth Mental Health First Aid



Dé cursus voor eerste hulp bij psychische problemen bij jongeren

- ✓ leer meer over mentale problemen bij jongeren
- ✓ angst, suicide, zelfbeschadiging, eetstoornissen, slaapproblemen, stress, agressie
- ✓ herken signalen van mentale problemen
- ✓ hoe ga je het gesprek met de jongere aan?
- ✓ welke vormen van hulp zijn er en hoe schakel je die in?

De cursus

- ✓ 4 dagdelen
- ✓ verdeeld over 4 weken
- ✓ gecertificeerde trainers
- ✓ goed beoordeeld
- ✓ veel praktijkvoorbeelden



Kosten



worden
vergoed

Voor wie?

15 deelnemers die in direct contact met jongeren
staan



Certificaat

Voor iedere
deelnemer



Meer info? → www.mhfa.nl/youth

Youth Mental Health First Aid

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 een jongere tekenen van een eetstoornis laat zien, zichzelf beschadigt of suïcidale uitspraken doet? Ruim een derde van de Nederlandse jongeren heeft last van stress of slaapproblemen. Dus ook de jongeren in jouw omgeving. Die problemen kunnen leiden tot mentale klachten. In de cursus Youth Mental Health First Aid leer je signalen van mentale klachten bij jongeren herkennen en weet hoe je bij zulke problemen het beste kunt ondersteunen. Ook draagt YMHFA bij aan het verminderen van vooroordelen over psychische gezondheidsproblemen. Zie voor meer informatie de landelijke website van MHFA Nederland, www.YMHFA.nl/youth.

Doelgroep

De cursus is geschikt voor iedereen die in aanraking komt met jongeren met mogelijk psychische problemen. Denk aan trainers, buurtsportcoaches, welzijnswerkers, cultuurcoaches, buddy's, leraren en/of andere vrijwilligers die veel met jongeren te maken hebben. Deze cursus is bedoeld voor deelnemers die geen relevante vakopleiding hebben op het gebied van mentale gezondheid.

Doelstellingen. In de cursus leren deelnemers:

- Welke psychische problemen veel voorkomen bij jongeren.
- Signalen van deze psychische problemen herkennen.
- Hoe je het gesprek met een jongere aan kunt gaan.
- Welke vormen van hulp er zijn, welke hulpdiensten kun je inschakelen als een jongere in je omgeving in crisis verkeert.

Met deze kennis en vaardigheden zijn medewerkers beter toegerust om jongeren te ondersteunen.

Aantal deelnemers

Het maximum aantal deelnemers voor de cursus is 15 personen.

De cursus bestaat uit 4 dagdelen en wordt verspreid over 4 weken.

Inhoud

Bijeenkomst 1

- Wat is Youth Mental Health First Aid?
 - Ontwikkeling in de adolescentie
 - Veelvoorkomende psychische aandoeningen bij jongeren
- Het YMHFA-actieplan; welke acties onderneem je bij het bieden van YMHFA
 - Communicatie met jongeren
 - Professionals die kunnen helpen

Bijeenkomst 2

- Het YMHFA-actieplan bij depressie
- Crisis; eerste hulp bij zelfmoordgedachten en suïcidaal gedrag
 - Crisis; eerste hulp bij zelfbeschadiging
- Angst bij jongeren en soorten angststoornissen

Bijeenkomst 3

- Het YMHFA-actieplan bij angst
- Crisis; eerste hulp bij traumatische gebeurtenissen
 - Eetstoornissen bij jongeren en soorten
 - Het YMHFA-actieplan bij eetstoornissen
- Crisis; eerste hulp bij medische noodgevallen

Bijeenkomst 4

- Psychose bij jongeren
- Het YMHFA-actieplan bij psychotische stoornissen
 - Crisis; eerste hulp bij een ernstige psychose
 - Problematisch middelengebruik bij jongeren
- Het YMHFA-actieplan bij problematisch middelengebruik
- Crisis; eerste hulp bij gevolgen van alcohol- of drugsgebruik
 - Crisis; eerste hulp bij agressief gedrag
- Crisis; eerste hulp bij medische noodgevallen

Certificering

Na deelname aan de cursus ben je voor 3 jaar lang geregistreerd als "first responder". De rol van een first-responder YMHFA is om de persoon te ondersteunen tot er passende professionele hulp wordt ontvangen of de crisis is opgelost. Een first-responder YMHFA kan psychische aandoeningen niet diagnosticeren of therapie/ behandeling geven.

Wat anderen over de cursus zeggen naar aanleiding van de pilot 2021

De cursus is goed ontvangen door de deelnemers, enkele reacties zijn:

- "Fijne cursus en bruikbaar in mijn werksituatie en leefomgeving."
- "Voor mij heeft het meer inzicht en begrip gebracht door deze cursus te volgen. Hierdoor heb ik geleerd signalen op te pikken van jongeren en hoe met ze hierover in gesprek te gaan."
- "Tijdens de cursus was er veel interactie tussen de deelnemers en werden ook veel praktijkvoorbeelden behandeld."
- "Heldere opbouw en duidelijke theoretische onderbouwing in het boekje. Dit boekje is tevens een prima naslagwerk."