



Cursusaanbod Mental Health First Aid 'eerste hulp bij psychische problemen' voorjaar 2026

Iedereen komt wel eens in aanraking met iemand met psychische problemen. Dat kan bijvoorbeeld een geliefde, buurvrouw of collega zijn die steeds somberder wordt. Of een leerling met een paniekaanval. Bijna de helft van de volwassenen in Nederland krijgt ooit in zijn leven te maken met mentale klachten. En ruim een derde van de Nederlandse jongeren heeft last van stress en/of slaapproblemen. 15% denkt na over zelfdoding. Leren om het gesprek met deze mensen aan te gaan is belangrijk om de problemen niet erger te laten worden.

De cursus **MHFA Volwassenen** vergroot de kennis over psychische aandoeningen en leert deelnemers situaties beter inschatten. Er worden vaardigheden ontwikkeld om te kunnen handelen, zowel bij mensen met beginnende psychische problemen als bij mensen die in een crisis verkeren. Daarnaast wordt er informatie verstrekt over veelvoorkomende psychische aandoeningen (depressie, angst, middelengebruik, psychose).

In de cursus **MHFA Jongeren** wordt aandacht besteed aan de meest voorkomende psychische aandoeningen bij jongeren: o.a. Somberheid en depressie, Angst- en panieklachten, Eetproblematiek, Psychose, Problematisch middelengebruik (alcohol/drugs). Er wordt aandacht besteed aan seksuele en genderdiversiteit (LHBTQI+), Crisissituaties (zoals zelfdodingsgedachten en zelfbeschadiging, gedragsproblemen etc.)

Bij volledige deelname (4 bijeenkomsten van 3-3,5 uur) en een behaalde afsluitende toets, ontvangen deelnemers een certificaat 'First Responder MHFA', met een geldigheidsduur van 3 jaar (na 3 jaar heeft men de mogelijkheid voor een korte opfriscursus om gecertificeerd te blijven). De cursus wordt gegeven door MHFA-gecertificeerde trainers en er kunnen maximaal 15 personen per groep deelnemen.

Vrijwilligers, professionals en inwoners uit regio Gelderse Vallei met weinig of geen kennis van de GGZ (geestelijke gezondheidszorg) kunnen gratis deelnemen.

Gepland staan:

- MHFA Wageningen startdatum dinsdag 7 april (+14+21 april en 12 mei 13.30-16.30 uur)
- YMHA Barneveld startdatum maandag 18 mei (+ 1 + 8 + 15 juni 13.00-16.30 uur))

Voor meer informatie over de cursus kunt u contact opnemen met het secretariaat van Preventie preventie@propersona.nl www.propersona.nl

Direct aanmelden kan via de website van MHFA Nederland: <https://mhfa.nl/pro-persona>