

samen met...

Mental Health First Aid

De beste zorg bieden. Dat kunnen we niet alleen. Daarom werken we samen met veel verschillende organisaties. Van gemeente tot huisarts en van welzijnsorganisatie tot wijkagent. Samen staan we sterk!

Wat doe je als winkelier, ambtenaar of woonconsulent als je te maken krijgt met een persoon met verward gedrag? Negeer je zijn gedrag, bel je de politie of stuur je hem weg? De cursus Mental Health First Aid (MHFA) leert je hoe je met zo'n situatie om gaat.

MHFA is een soort EHBO-cursus voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. De cursus is ontwikkeld door een Australische ervaringsdeskundige en wordt inmiddels in meer dan twintig landen gegeven. In Noord- en Midden-Limburg wordt MHFA georganiseerd door Proviso, het netwerk voor de ggz-zorg in de huisartsenpraktijk in die regio. Daarvoor werkt Proviso nauw samen met MET ggz, Vincent van Gogh en het Zelfregiecentrum, die de trainers en ervaringsdeskundigen leveren.

Het gesprek aangaan

'MHFA is bedoeld voor leken: burgers of medewerkers van organisaties die over het algemeen niet met psychische klachten te maken hebben', legt Irene Piets, directeur van Proviso uit. 'Vaak vangt zij wel signalen op van mensen met een

psychische kwetsbaarheid, maar weten ze niet wat te doen. Vooral het durven vragen hoe het met iemand gaat als je vermoedt dat hij psychische klachten heeft, blijkt moeilijk. Terwijl dat juist de eerste stap is om iemand te helpen. MHFA is erop gericht die *vraagverlegenheid* te verminderen. Waar EHBO werkt met de ABC-methode, staat bij MHFA de BLIZZ-methode centraal: Benaderen, Luisteren zonder oordeel, Informatie aanreiken, aanmoedigen om te Zoeken naar informele hulp en Zoeken naar formele hulp. Met name de eerste twee zijn belangrijk: iemand benaderen en contact maken, vragen stellen en luisteren, geven vaak al een enorme opluchting, het gevoel gehoord te worden.'

Verskillende werkvormen

De cursus bestaat uit twee dagen en wordt gegeven door een trainer van MET ggz of Vincent van Gogh en een ervaringsdeskundige van het Zelfregiecentrum. Namens MET ggz verzorgen revalidatiewerker Rachel Janssen en preventie-medewerker Jacqueline Baetsen de training. Jacqueline vertelt: 'Die combinatie werkt heel goed, omdat een ervaringsdeskundige ook eigen

“

Mensen hebben echt het gevoel dat ze er mee verder kunnen.

ervaringen inbrengt. Samen laten we de deelnemers in verschillende werkvormen kennismaken met symptomen, risicofactoren en behandelingen van vier *aandoeningen*: angststoornissen, depressie, psychosegevoeligheid en middelengebruik. We kijken ook naar de stigma's die vaak leven ten opzichte van deze aandoeningen. En we leren hen hoe je kunt handelen conform de BLIZZ-methode.'

Positieve ervaringen

De ervaringen met MHFA zijn uitstekend, aldus Irene. 'De evaluatie is altijd positief, mensen hebben echt het gevoel dat ze ermee verder kunnen. We krijgen dan ook steeds meer aanvragen van organisaties om de cursus ook bij hen te geven. Dat is fijn, want zo kunnen we met z'n allen vooroordelen wegnemen en mensen met een psychische kwetsbaarheid echt helpen.'

