

Inhoud

Martin Verkerk: "Belang van mentale fitheid wordt zwaar onderschat"

[pagina 1](#)

Cursus Plezier op School opnieuw een groot succes

[pagina 2](#)

Werkconferentie over bereiken van mensen met een laag opleidingsniveau

[pagina 2](#)

Structurele aanpak van eenzaamheid is nodig

[pagina 3](#)

Kort nieuws

[pagina 3](#)

Martin Verkerk:

“Belang van mentale fitheid wordt zwaar onderschat”

Op 10 oktober 2013 was het weer de Dag van de Psychische Gezondheid. Net als in voorgaande jaren slaagde de Dienst Gezondheid & Jeugd (in samenwerking met het Trimbos-instituut) erin een aansprekende naam naar de regio te halen. Dit keer was het oud-tennisprof Martin Verkerk die naar Gorinchem kwam om te vertellen over de hoogte- en dieptepunten in zijn loopbaan.

Een goed gevuld theater 'Peeriscoop' luisterde ademloos naar de boeiende verhalen en grappige anekdotes van de finalist van het Grand Slamtoernooi 'Roland Garros' in 2003. Het belang van mentale fitheid voor een topsporter was de rode draad van de avond. Verkerk: "Je kan lichamelijk nog zo fit zijn, maar als je mentaal niet in orde bent houdt het gewoon op. Misschien is die mentale fitheid wel net zo belangrijk als lichamelijke fitheid. Helaas wordt dit nog steeds zwaar onderschat."



“Je kan lichamelijk nog zo fit zijn, maar als je mentaal niet in orde bent houdt het op.”

Gordijnen dicht

Verkerk viel na zijn succes op Roland Garros door verschillende blessures ver terug. Ook psychisch kwam hij in de problemen: "Ik zat maandenlang in huis met de gordijnen dicht. Als er iemand aanbelde deed ik gewoon niet open, ook niet voor mijn familie. Ik had even helemaal nergens zin meer in en voelde me depressief. Gelukkig heeft mijn broer op tijd aan de bel getrokken en ervoor gezorgd dat ik weer uit mijn isolement kwam," aldus Verkerk.

Tevreden

Na afloop werd er in de foyer nog uitgebreid nagepraat. Uit de eerste evaluatie bleek dat bezoekers de avond gemiddeld het mooie cijfer 8,2 gaven. Carola Schrijvers, projectleider Mentale Weerbaarheid, blikte met een tevreden gevoel terug: "Het was een geslaagde avond mede dankzij de inbreng van Martin Verkerk. Als geen ander kan hij uit ervaring vertellen hoe belangrijk het is om mentaal fit te zijn. In Nederland voelen maar liefst 1,3 miljoen mensen zich depressief. Martin is er weer bovenop gekomen door zijn broer. Laten we allemaal goed om ons heen blijven kijken om vroegtijdig depressies te kunnen signaleren." •



Interviewer John Hoogerwaard
in gesprek met Martin Verkerk

Cursus Plezier op School opnieuw een groot succes

Net als in voorgaande jaren organiseerde de Dienst Gezondheid & Jeugd ook dit jaar weer de cursus Plezier op School voor aanstaande brugklassers. Met bijna honderd deelnemers werd het opnieuw een groot succes.

De overgang van het basisonderwijs naar het voorgezet onderwijs is voor sommige kinderen een hele grote stap. Ze zijn bang dat ze op de nieuwe school (opnieuw) gepest of buitengesloten worden. Voor deze kinderen is de cursus Plezier op School ontwikkeld. Kinderen kunnen in deze cursus op een speelse manier hun sociale vaardigheden vergroten, leren voor zichzelf op te komen en contacten leggen met andere kinderen.

“Ik ben wél leuk!”

Zowel de kinderen als hun ouders waren tevreden over de tweedaagse zomercursus. Dit bleek ook uit een interview van het Algemeen Dagblad met deelnemster Rachelle * en haar ouders. Rachelle: "Ik heb geleerd om te denken: ik ben wél leuk. En als iemand toch onaardig tegen je is, moet je er gewoon een grapje van maken. Niet boos worden ofzo, dat maakt het alleen maar erger. Ook de ouders van Rachelle waren tevreden: "Was deze cursus er vroeger ook maar geweest!" •

Sterker naar de brugklas

BOVENINHO De slag van de basisschool naar de middelbare school is voor iedereen spannend. Maar zeker voor kinderen die gepest zijn of moelijk contact maken. Bijna honderd toekomstige 'bruggers' volgden deze week daarom de cursus 'Plezier op School'. Ze ook

[illegible]

En dus de meest verspreide ziekte van Nederland (10,5 miljoen mensen zijn besmet met een virus dat vooral de luchtwegen aantast). Het is een ziekte die vooral voorkomt bij kinderen, maar ook bij volwassenen. Het virus wordt verspreid door de droogte van de neus, bijvoorbeeld bij hoesten, niezen of spreken. Het virus wordt ook verspreid door de speeksel van een ander. Het virus wordt ook verspreid door de droogte van de neus, bijvoorbeeld bij hoesten, niezen of spreken. Het virus wordt ook verspreid door de speeksel van een ander.

Het Algemeen Dagblad
schreef op 30 augustus jl.
over Plezier op School.."

Lees het artikel [hier](#).

*'Nu denk ik
bij mezelf: het
luikt allemaal*

* De naam Rachelle is gefingeerd.

nieuwsbrief nr. 13 • oktober 2013  **mentale weerbaarheid**

Dienst Gezondheid & Jeugd presenteert
onderzoekresultaten

Werkconferentie over bereiken van mensen met een laag opleidingsniveau

Op 25 november 2013 organiseert de Dienst Gezondheid & Jeugd een werkconferentie over het bereiken van mensen met een laag opleidingsniveau. Na een presentatie van interessante onderzoeksresultaten gaan professionals met elkaar in gesprek over de toepassing hiervan in de dagelijkse praktijk. Het doel is om mensen met een lage opleiding beter te kunnen bereiken en mentaal weerbaarder te maken.

Het verkleinen van sociaaleconomische gezondheidsverschillen is een belangrijke missie van de Dienst Gezondheid & Jeugd en het programma Mentale Weerbaarheid. In de praktijk blijkt het echter lastig te zijn om mensen met een laag opleidingsniveau te bereiken. Daarom is in de plattelandsgemeenten Sliedrecht, Zederik en Korendijk onderzoek gedaan naar de leefwereld en de behoeften van deze mensen. Dit levert interessante informatie op voor iedereen die met de doelgroep te maken heeft in zijn of haar dagelijkse werk.

Komt u ook?

Bent u ook benieuwd naar de uitkomsten? En denkt u graag mee over de vraag hoe we mensen met een laag opleidingsniveau beter kunnen bereiken en zo-
doende mentaal weerbaarder kunnen maken? Kom dan op 25 november naar
onze werkconferentie!

Wanneer? Maandag 25 november 2013
Waar? 'De Til', Breestraat 1, 3381 BS, Giessenburg
Hoe laat? 13:00 tot 17:00 uur
Wat kost het? Deelname is gratis

Voor wie? • Professionals werkzaam bij uitvoeren de organisaties op het gebied van volksgezondheid, welzijn, werk en inkomen. • Gemeenteambtenaren volksgezondheid, welzijn, werk en inkomen.

Aanmelden? Via 078 770 3556 of
aanmelden@dienstgezondheidjeugd.nl

Structurele aanpak van eenzaamheid is nodig

In het kader van de Week tegen Eenzaamheid (26 september t/m 5 oktober 2013) vond in de Dordtse wijk Crabbehof een workshop plaats over eenzaamheid. Ruim twintig vrijwilligers en professionals kwamen samen om te praten over dit maatschappelijk probleem. De workshop werd verzorgd door Yulius GGZ.

Uit de laatste gezondheidsmonitor van de Dienst Gezondheid & Jeugd blijkt dat 54% van de volwassen inwoners van Crabbehof zich wel eens eenzaam voelt. Het probleem komt niet alleen voor bij ouderen, maar bij alle leeftijdsgroepen. In de praktijk krijgen medewerkers van MEE Drechtsteden ook veel signalen van eenzaamheid uit de wijk. Daarom werd besloten om samen met het programma Mentale Weerbaarheid van de Dienst Gezondheid & Jeugd een workshop te organiseren, waarbij vrijwilligers en professionals konden spreken over het voorkomen, signaleren en verhelpen van eenzaamheid.

Structurele aanpak

De aanwezigen deden actief mee tijdens de workshop en waren uiteindelijk tevreden over de avond. Het heeft geleid tot het voornemen om het niet bij deze ene workshop te laten, maar verder na te denken over een structurele aanpak van eenzaamheid in deze wijk. Het programma Mentale Weerbaarheid zal actief mee blijven denken over de ontwikkeling van deze aanpak. •

Eenzaamheid komt voor bij alle leeftijdsgroepen

Kort nieuws



- In september is Careyn gestart met twee cursussen Dappere Dino's: één groep voor de Hoeksche Waard en één groep voor kinderen uit Oud-Beijerland. In oktober zijn ook Vivenz en Rivas in Hendrik-Ido-Ambacht gestart met de cursus Dappere Dino's. Deze is bedoeld voor kinderen van 6 tot 8 jaar van gescheiden ouders. •
- Over het onderwerp cyberpesten krijgt de Dienst Gezondheid & Jeugd veel vragen van scholen en ouders. Eén van de activiteiten die vanuit het programma Mentale Weerbaarheid wordt aangeboden is een ouderavond over dit onderwerp. Op 24 september j.l. vond zo'n ouderavond plaats op SBO de Kameleon in Papendrecht, uitgevoerd door 'Cyberpesten de Baas'. •
- Vanuit Mentale Weerbaarheid zijn scholen geïnformeerd over mogelijke extra ondersteuning bij het bevorderen van gezondheid op school. Scholen kunnen onder andere ondersteuning krijgen voor methodes die de sociaal-emotionele ontwikkeling bevorderen, zoals Leefstijl en PAD. Ook kunnen scholen ondersteuning aanvragen voor Dappere Dino's. •
- Op 17 oktober vond op twee plaatsen in de regio de voorlichting 'Kunst van het ouder worden' plaats: in Oud-Beijerland (uitgevoerd door Context) en in Dordrecht (uitgevoerd door Yulius). In de bijeenkomsten krijgen ouderen vanaf 55 jaar en hun familie of vrienden informatie over hoe zij kunnen voorkomen dat ouderen eenzaam, somber of depressief worden. •
- Op 14 oktober is er in Gorinchem weer een groeps-cursus gestart voor weduwen en weduwnaars. Tijdens de acht wekelijkse bijeenkomsten van Rouw in Beweging wordt, onder begeleiding van professionals van Rivas, met lotgenoten gesproken over hoe je om kunt gaan met rouw en verlies. Ook is er alle ruimte voor plezier, ontspanning en beweging. •



mentale weerbaarheid

Deze nieuwsbrief verschijnt in het kader van het programma Mentale Weerbaarheid. Dit preventieprogramma wordt aangeboden door de Dienst Gezondheid & Jeugd Zuid-Holland Zuid.

Carola Schrijvers



Voor meer informatie over het programma kunt u terecht bij projectleider Carola Schrijvers: 078 770 3409 of 06 23 21 1557 of ctm.schrijvers@dienstgezondheidjeugd.nl.

Of kijk op www.voorkomeendipzhz.nl.

dienst **Gezondheid & Jeugd** zhz

Dit programma wordt uitgevoerd door