

nieuws BRIEF

nieuw
ONTWERP

mentale weerbaarheid

mentale weerbaarheid

jaargang 6
nummer 14
februari 2014

dienst **Gezondheid
& Jeugd**zhz

inhoud

pagina 1: Interview Carola Schrijvers •• pagina 2: Workshops signalering depressie/overbelasting/eenzaamheid •• pagina 2: Plezier op School •• pagina 2: Dappere Dino's •• pagina 3: Werkconferentie ••

Carola Schrijvers: "Samenwerking binnen programma verloopt goed"

Sinds 1 juni 2013 is Carola Schrijvers projectleider van het programma Mentale Weerbaarheid. In deze nieuwsbrief blikt zij terug op haar eerste periode en kijkt ze vooruit naar het jaar 2014.

Carola is tevreden over haar start als projectleider: "Binnen het projectteam is de samenwerking goed en ook met externe partners en gemeenten verloopt de samenwerking prettig. De lijntjes zijn over het algemeen kort, waardoor zaken snel opgepakt worden."

Hoe kijk je terug op het jaar 2013?

"We hebben veel kunnen doen voor de verschillende doelgroepen. Zo hebben we voor de doelgroep jeugd in totaal achttien scholen ondersteund bij het thema mentale weerbaarheid. Ook hebben we interventies uitgevoerd voor risicogroepen, zoals kwetsbare kinderen die de overstap maken naar het voortgezet onderwijs (Plezier op School), ouderen die hun partner zijn verloren (Rouw in Beweging) en kinderen van gescheiden ouders (KIES). Verder stond deskundigheidsbevordering van professionals centraal."



Wat was voor jou het hoogtepunt?

"Eigenlijk waren dat er twee. De publieksactie op de Dag van de Psychische Gezondheid was een succes. Oud-tennisser Martin Verkerk vertelde in Gorinchem over het belang van psychische gezondheid.

Een ander hoogtepunt was de werkconferentie in Giessenburg over het bereiken van volwassenen met een lage sociaaleconomische status met interventies op het gebied van mentale weerbaarheid."

Wat gaat het programma doen met de resultaten van deze werkconferentie?

"In 2014 gaan we concrete activiteiten uitvoeren gericht op deze doelgroep. Zo willen we een aantal interventies starten via huisartspraktijken, zoals klacht-

gerichte mini-interventies die gericht zijn op het verminderen van lichte tot matige slaap-, stress- of piekerklachten. Ook willen we werk maken van het voorkomen van overbelasting en psychische klachten bij mantelzorgers."

Waarop ligt verder de focus voor 2014?

"We gaan extra inzetten op deskundigheidsbevordering van vrijwilligers en professionals, zodat zij meer te weten komen over het signaleren van psychische problemen. Ook focussen we ons op preventie van eenzaamheid, een van de belangrijkste oorzaken van depressie. Samen met zorgaanbieders, vrijwilligersorganisaties en maatschappelijk werk gaan we hier een aanpak voor ontwikkelen."

Foto: Carola Schrijvers

Inschrijving Plezier op School weer geopend!

De inschrijving voor Plezier op School is weer geopend. Plezier op School is een tweedaagse zomercursus voor aanstaande brugklassers die op de basisschool problemen hebben in de omgang met leeftijdgenoten. Tijdens de cursus worden de jongeren voorbereid op het voortgezet onderwijs. De cursus zal in week 35 plaatsvinden van maandag 25 augustus t/m donderdag 28 augustus 2014.

Om bekendheid te geven aan de cursus vragen we onze partners om deze bekend te maken binnen hun netwerk. Ook dit jaar zijn een folder en een poster beschikbaar om op te hangen of neer te leggen in wachtruimtes. Ook kunnen deze meegenomen worden naar scholen en andere organisaties.

Voor vragen en het aanvragen van folders en/of posters kunt u contact opnemen met:

Carine van Homoet-Haye
via 078-770 3356 of
CH.Haye@dienstgezondheidjeugd.nl

Workshops over depressie en overbelasting van mantelzorgers

In de vorige nieuwsbrief kon u lezen over een workshop voor vrijwilligers in de Dordtse wijk Crabbehof. Daarin stond het thema eenzaamheid centraal. In 2014 staan er meerdere nieuwe workshops voor vrijwilligers op het programma, verspreid over de regio. Tijdens deze workshops zal niet alleen eenzaamheid, maar vooral ook het signaleren van depressie en overbelasting van mantelzorgers centraal staan.

Het programma Mentale Weerbaarheid is gericht op de preventie van depressie. Vanuit het programma is behoefte aan deskundigheidsbevordering voor vrijwilligers, op het gebied van signaleren van psychische

problemen en eenzaamheid. Door in te zetten op deze deskundigheidsbevordering werken we ook aan het voorkomen van depressie.

Overbelasting

De komende jaren krijgen mantelzorgers steeds meer taken, als gevolg van bezuinigingen op professionele zorg. Het risico op overbelasting neemt toe. Vrijwilligers komen vaak met deze overbelaste mantelzorgers in contact, maar vinden het moeilijk om hiermee om te gaan. Vrijwilligers kunnen een rol spelen in het signaleren van psychische problemen en in de doorverwijzing naar professionele hulp.

Workshop

De workshop is voor een klein deel gericht op kennisoverdracht. De meeste aandacht gaat uit naar het aanreiken van handvatten voor het signaleren van en omgaan met psychische problemen en eenzaamheid. Met deze workshops wordt ook een vervolg gegeven aan de uitkomsten van het onderzoek onder volwassenen met een lage sociaaleconomische status. Hieruit bleek onder andere dat deze doelgroep vaak vrijwilligerswerk en mantelzorg verricht.



Extra aandacht voor Dappere Dino's



In het voorjaar van 2014 zullen in de regio Zuid-Holland Zuid twaalf professionals van Careyn, Flexusjeugdplein, RIVAS en Vivenz hun certificaat Dappere Dino's-trainer ontvangen. Dappere Dino's is een spel- en praatprogramma voor kinderen van gescheiden ouders van 6 tot 8 jaar. Kinderen leren spelenderwijs met leeftijdsgenootjes de scheiding beter te begrijpen en over hun gevoelens te praten.

In 2013 zijn vanuit het programma Mentale Weerbaarheid drie groepen Dappere Dino's gestart. In 2014 zullen daar naar verwachting nog eens acht groepen bij komen, verspreid over de regio.

Kinderen leren spelenderwijs schei- ding beter te begrijpen

Meer informatie over Dappere Dino's is te vinden op de nieuwe website van de *Dienst Gezondheid & Jeugd*.

In 2014 aan de slag met resultaten werkconferentie

Op 25 november 2013 kwamen veertig professionals en gemeentebtenaren (zorg, welzijn, werk & inkomen) uit de hele regio ZHZ samen in 'De Til' in Giessenburg. Hier presenteerde de Dienst Gezondheid & Jeugd de resultaten van het onderzoek naar het bereiken van mensen met een laag opleidingsniveau op het platteland van Zuid-Holland Zuid. Vervolgens gingen de aanwezigen in workshops met elkaar in gesprek over de mogelijke toepassing van deze onderzoeksresultaten in de praktijk, met als doel het mentaal weerbaarder maken van deze doelgroep.



Workshops

Tijdens gesprekken in workshops stonden twee vragen centraal:

- Wat kunnen de deelnemers (gemeenten en uitvoerende organisaties) doen om het bereik van interventies bij mensen met een lage opleiding te verbeteren?
- Welke specifieke rol kan u of uw organisatie vervullen om het bereik van interventies bij mensen met een lage opleiding te verbeteren?

Een belangrijke conclusie was dat de doelgroep de huisarts als een belangrijke vertrouwenspersoon ziet.

Aanknopingspunten

De werkconferentie werd plenair afgesloten. De dagvoorzitter inventariseerde de suggesties voor het bereiken van mensen met een laag opleidingsniveau, die uit de workshops naar voren kwamen.

Om het bereik van interventies onder de doelgroep te vergroten zijn de volgende aanknopingspunten benoemd:

- Interventies moeten praktisch, simpel en leuk zijn;
- De taal die wordt gebruikt moet begrijpelijk zijn voor de doelgroep;
- Leg de nadruk op wensen en talenten van de doelgroep;
- Organiseer interventies dichtbij de doelgroep;
- Belangrijke intermediairs om de doelgroep te bereiken zijn: huisartsen, praktijkondersteuners GGZ, sociale wijkteams, kerken, sportclubs, buurtverenigingen, opbouwwerkers en vooral ook sleutelfiguren uit de doelgroep zelf.

Wat gaat het programma met deze resultaten doen?

Mentale Weerbaarheid heeft deze aanknopingspunten gebruikt voor het programma in 2014. Een belangrijke conclusie was dat de doelgroep de huisarts als een belangrijke vertrouwenspersoon ziet.

Daarom gaat het programma starten met het aanbieden van klachtgerichte mini-interventies die gericht zijn op het verminderen van lichte tot matige slaap-, stress- of piekerklachten. Dit loopt via de huisarts. Ook verricht de doelgroep vaak mantelzorg

en vrijwilligerswerk. Er zal daarom meer ingezet worden op het voorkomen van overbelasting van mantelzorgers.

Kijk op de website van de Dienst Gezondheid & Jeugd voor het [onderzoeksverslag](#), de [factsheet](#) en het [sfeerverslag](#).

colofon



Deze nieuwsbrief verschijnt in het kader van het programma Mentale Weerbaarheid.

Dit preventieprogramma wordt aangeboden door Dienst Gezondheid & Jeugd Zuid-Holland Zuid.

Voor meer informatie over het programma kunt u terecht bij projectleider Carola Schrijvers:

- 078 770 34 09 of
- 06 23 21 15 57 of
- ctm.schrijvers@dienstgezondheidjeugd.nl

Of kijk op www.voorkomeendipzhz.nl

mentale weerbaarheid