

inhoud

pagina 1: Klachtgerichte mini-interventies •• pagina 2: Certificaat Dappere Dino's •• pagina 2: Succesvol ouder worden •• pagina 2: Seminar echtscheiding •• pagina 3: Interview Anke Nooijens •• pagina 3: Agenda

Deelnemer: "Vooraf erg sceptisch, achteraf toch geholpen met cursus"

Klachtgerichte mini-interventies van start

In de vorige nieuwsbrief werd aangekondigd dat binnen het programma Mentale Weerbaarheid gestart zou worden met klachtgerichte mini-interventies. Dit kwam voort uit het onderzoek naar het bereiken van volwassenen met een lage sociaaleconomische status. Inmiddels is de eerste cursus over piekeren afgerond. Een interview met Liane van der Plas van Indigo ZHZ (voorheen Yulius), die de cursus verzorgt.



Liane van der Plas

Wat houdt de klachtgerichte mini-interventie 'Minder Piekeren' in?

"Het is een korte cursus van vier bijeenkomsten van twee uur, die puur gericht is op de klachten van piekeren. Piekeren heeft te maken met denken. Psychische klachten zoals angst, somberheid en stress hebben alles te maken met gedachten die we hebben. Wat we denken bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen. Als we gaan piekeren gaan we negatiever denken en dat heeft negatieve invloed op ons zelfver-

trouwen. Dat zorgt weer voor meer spanning. Je komt dan snel in een vicieuze cirkel van klachten terecht."

Ben je tevreden met het verloop van de cursus?

"Ja, ik ben tevreden over het verloop. De sfeer was goed. Alle deelnemers hebben baat gehad bij de cursus en zijn vertrokken met minder klachten en meer inzicht. Het is wel jammer dat aan het begin enkele deelnemers zijn afgehaakt. Mogelijk zijn ze geschrokken van de huiswerkopdracht."

Wat hebben de cursisten geleerd?

"Ze leren een aantal basisvaardigheden om gedachten te onderzoeken en zodanig te veranderen dat ze niet langer een belemmering vormen, maar een hulpmiddel zijn. Op termijn zullen deze helpende gedachten een bijdrage leveren aan het verminderen van negatieve gevoelens en nemen bijvoorbeeld angst- en schuldgevoelens af. Dat heeft weer een positieve invloed op andere klachten."

Hoe reageerden de deelnemers op de cursus?

"Uit de evaluatie komen positieve geluiden naar

voren. Een aantal deelnemers geeft aan veel minder last te hebben van piekeren en door helpende gedachten rustiger te zijn geworden. Iemand gaf aan vooraf erg sceptisch te zijn geweest over de cursus, maar achteraf blijkt het toch geholpen te hebben."



Komt er nu een vervolg?

"Zodra er weer 6 à 8 deelnemers zijn kunnen we starten met een nieuwe cursus. Deelnemers worden geworven via de Praktijkondersteuner bij de huisarts (POH GGZ)."

Echtscheiding: betaalt het kind de rekening?



Donderdagmiddag 27 februari vond in Hardinxveld-Giessendam een seminar plaats met als thema 'Echtscheiding: betaalt het kind de rekening?' Ruim veertig belangstellenden namen deel aan het seminar, dat werd georganiseerd door Bouwman Van Dommelen Advocaten en de Dienst Gezondheid & Jeugd.

De middag werd geopend door wethouder Kraaijeveld van de gemeente Hardinxveld-Giessendam. Vervolgens bracht Bouwman Van Dommelen Advocaten het belang van mediation onder de aandacht.

De Dienst Gezondheid & Jeugd presenteerde samen met Rivas haar programma's KIES en Dappere Dino's. Dit zijn programma's voor kinderen van gescheiden ouders, waarin ze leren om te praten over de scheiding en deze een plekje te geven. Het publiek luisterde geïnteresseerd en kreeg handvatten om meer aandacht te besteden aan kinderen in echtscheidingssituaties.

Tien trainers ontvangen certificaat Dappere Dino's

Op 26 mei ontvingen tien trainers van Careyn, Rivas, Vivenz en FlexusJeugdplein het trainerscertificaat Dappere Dino's. Dit betekent dat zij vanaf nu officiële trainers zijn voor dit programma. Dappere Dino's is bedoeld voor kinderen van 6 tot 8 jaar met gescheiden ouders. Kinderen leren spelenderwijs wat de scheiding betekent en hoe ze om kunnen gaan met de gevoelens die daarbij komen kijken.

Om het certificaat te behalen volgden de trainers drie trainingsdagen en voerden zij minimaal één training Dappere Dino's uit.

De kersverse trainers zijn erg enthousiast over het pro-

gramma, dat wordt georganiseerd onder de vlag van het programma Mentale Weerbaarheid. Ze merken dat kinderen mentaal groeien tijdens de training en beter in hun vel zitten.

Interventie voortzetten

Projectleider Carola Schrijvers van Mentale Weerbaarheid is blij dat tien nieuwe trainers gecertificeerd zijn: "Op deze manier kunnen we de interventie voortzetten binnen ons programma. Dat vinden we belangrijk, want veel kinderen komen in een echtscheidingssituatie terecht. Ouders besteden daarbij doorgaans veel aandacht aan de kinderen, maar het blijft voor veel

kinderen lastig om er met hun ouders over te praten".

Streven

Inmiddels hebben zo'n veertig kinderen in de regio de training gehad. Het streven is om dit jaar acht keer een Dappere Dino's training te verzorgen. Deelname wordt bekostigd door de gemeenten en is voor deelnemers dus gratis.



Nieuwe workshop 'Succesvol ouder worden' van start

Binnen het programma Mentale Weerbaarheid wordt structureel aandacht besteed aan de doelgroep ouderen. Hierbij gaat het om het bevorderen van de mentale weerbaarheid en het tegengaan van depressie. Eén van de manieren waarop dit gebeurt is door het inzetten van de workshop Succesvol ouder worden.

Succesvol Ouder Worden is een workshop voor mensen vanaf 55 jaar die meer willen weten over de ingrediënten van succesvol ouder worden. Tijdens de twee uur durende bijeenkomst gaan vijftien tot twintig deelnemers met interactieve werkvormen aan de slag.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Een positieve instelling
- Omgaan met stress
- Opkomen voor jezelf

De deelnemers
leren meer de
zonzijde van
het leven te zien



De deelnemers leren meer de zonzijde van het leven te zien en van een tegenslag een uitdaging te maken. Succesvol ouder worden is niet een kwestie van geluk hebben, maar kan worden geleerd, ook op latere leeftijd.

De workshops worden aangeboden via de ouderenbonden (ANBO, PCOB of Unie KBO), kerken of welzijnsinstellingen in de regio. In 2014 staan nu al drie bijeenkomsten gepland.

De eerste workshop van dit jaar vindt plaats op 13 augustus in Papendrecht.

Anke Nooijens: "Ik kan waardevolle link zijn tussen beleid en praktijk"

Anke Nooijens (26) is als gezondheidsbevorderaar actief voor diverse uitvoeringsprogramma's op het gebied van gezonde leefstijl. Waar de projectleider het gezicht van het programma is, werkt de gezondheidsbevorderaar op de achtergrond hard aan de uitvoering. Een vraaggesprek met Anke over het vak van gezondheidsbevorderaar.



Anke Nooijens

Hoe lang ben je al gezondheidsbevorderaar bij de Dienst?

"Ik ben begonnen in april 2011. Destijds ben ik aangenomen om de uitvoeringsprogramma's in de Hoeksche Waard vorm te geven."

Voor welke uitvoeringsprogramma's werk je nu?

"Ik werk voor het programma Mentale Weerbaarheid en de Gezonde School. Binnen Mentale Weerbaarheid focus ik me op de doelgroep jeugd. Voor de Gezonde School ondersteun ik scholen die aan de slag willen met gezondheid. De activiteiten die we voor scholen

aanbieden vanuit Mentale Weerbaarheid kan ik zo eenvoudig via de Gezonde Schoolwerkwijze in gang zetten."

Hoe ziet jouw werkdag er ongeveer uit?

"Dat verschilt nogal. Vandaag bijvoorbeeld heb ik eerst een leuk gesprek gehad op een school die ik begeleid op het gebied van pesten. Op kantoor werk ik dat uit en ga ik op zoek naar antwoorden op vragen van de school. Daarnaast heb ik de landelijke richtlijn pesten voor de jeugdgezondheidszorg bruikbaar gemaakt voor onze regio. Ten slotte heb ik met MEE bekeken wat we vanuit Mentale Weerbaarheid kunnen doen op het gebied van ondersteuning van jonge mantelzorgers."

Soms kan ik helemaal in een onderwerp duiken, op een ander moment ben ik heel praktisch bezig.

bevorderen van de volksgezondheid inderdaad aanbevelen. Vooral vanwege de afwisseling. Soms kan ik helemaal in een onderwerp duiken, op een ander moment ben ik juist weer heel praktisch bezig. Ik merk dat ik echt een waardevolle link kan zijn tussen beleid en de praktijk."



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

Datum	Activiteit	Doelgroep	Plaats/regio
19 mei	• Cursus Rouw in Beweging	Weduwen en weduwnaars	Hoeksche Waard
23 mei	• Workshop over beginnende dementie	Vrijwilligers	Bleskensgraaf
19 juni	• Workshop over mentale weerbaarheid en eenzaamheid	Vrijwilligers	Hoeksche Waard
26 juni	• Workshop over signaleren van psychische problemen	Begeleiders van beweegactiviteiten	Zwijndrecht
1 juli	• Workshop over eenzaamheid	Vrijwilligers	Nieuw-Lekkerland
13 augustus	• Workshop Succesvol ouder worden	55+'ers	Papendrecht

Agenda

Je was laatst nauw betrokken bij de organisatie van een pestaanpak in Oud-Beijerland. Hoe raakte je hierbij betrokken en wat was jouw aandeel?

"Een meisje uit Oud-Beijerland had een brief aan de wethouder geschreven over pesten. Ze wilde helpen om dit maatschappelijk probleem op te lossen. De gemeente gaf dit signaal aan ons door. Samen met schooldirecteuren hebben we besloten om hier iets mee te gaan doen. Alle kinderen uit groep 7 en 8 in Oud-Beijerland hebben de film Spijt! bekeken. Ik heb vervolgens voor alle basisscholen in Oud-Beijerland een handleiding geschreven met lessen en tips waarmee ze verder kunnen. Ook hebben we als Dienst een aandeel gehad in de communicatie richting de media."

Kan je het vak van gezondheidsbevorderaar aanbevelen en zo ja, waarom?

"Ik zou het anderen die zich willen inzetten voor het