

MENTALE GEZONDHE ID JEUGD

#THATSLIFE

Wendy Peeters
Jeugdverpleegkundige GGD West Brabant
w.peeters@ggdwestbrabant.nl
06-51966856

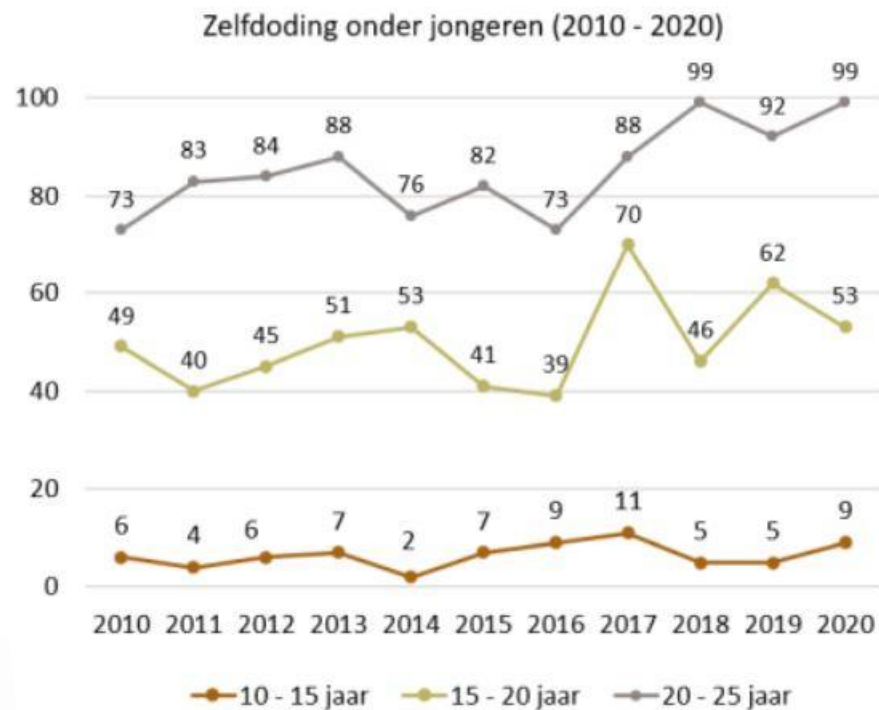


PROFESSIONALS MET PASSIE / VERBINDEND / BETROKKEN



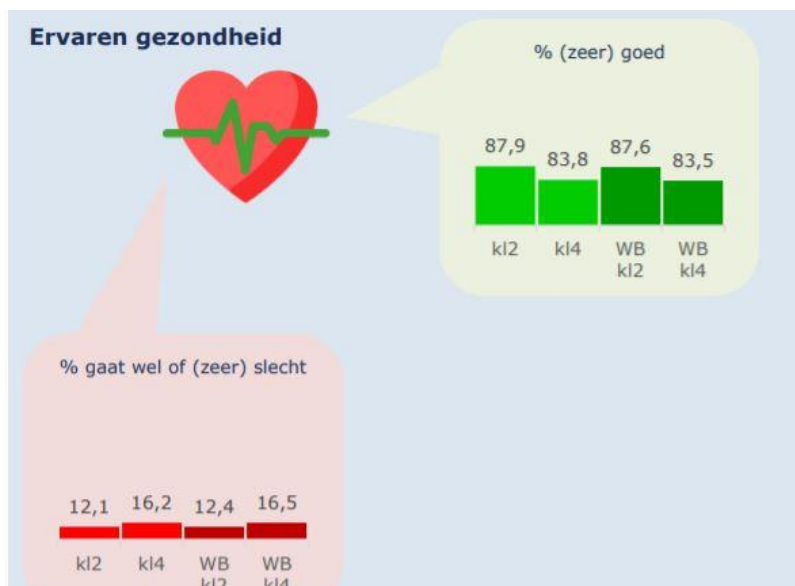
De aanleiding om mentale gezondheid bespreekbaar te maken

Het Trimbos-instituut, de Universiteit Utrecht en het Sociaal en Cultureel Planbureau deden gezamenlijk onderzoek. 20 procent van de jongeren op de middelbare school heeft psychische problemen, blijkt uit het onderzoek 'Gezondheid en Welzijn van Scholieren'. De afgelopen jaren is dit aantal aanzienlijk gestegen. In 2009 had 14 procent van de jongeren last van psychische problemen.

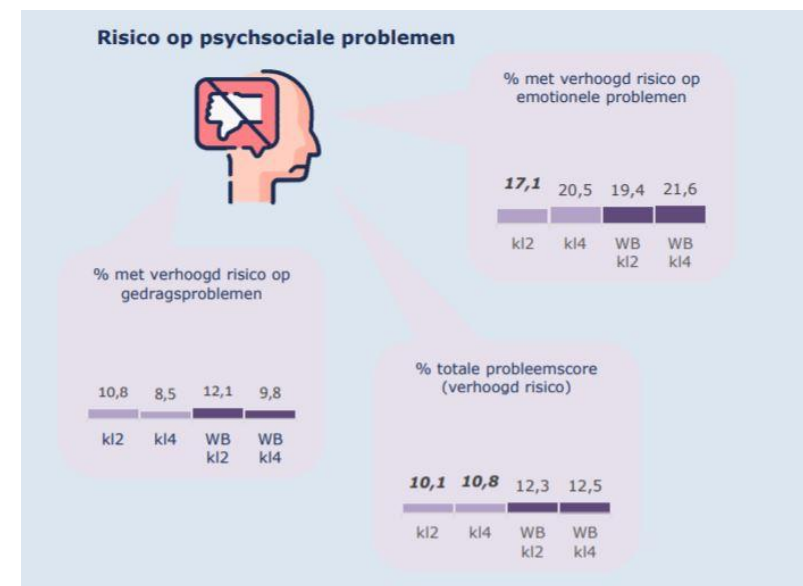


'School moet lessen over psychische gezondheid leerlingen verplichten'

15 december 2018 17:56
Aangepast: 15 december 2018 22:18

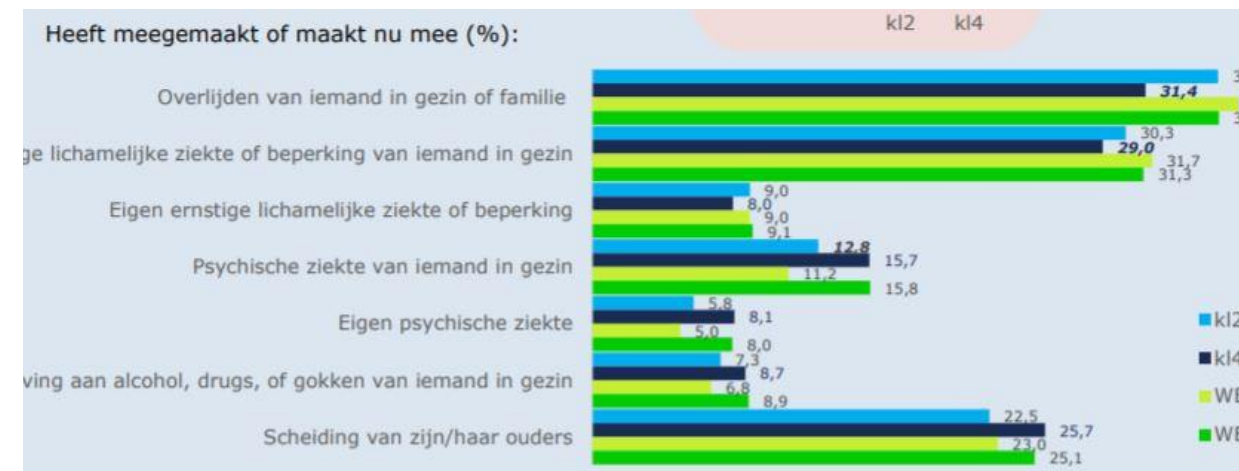


Ervaren gezondheid



Risico op psychosociale problemen

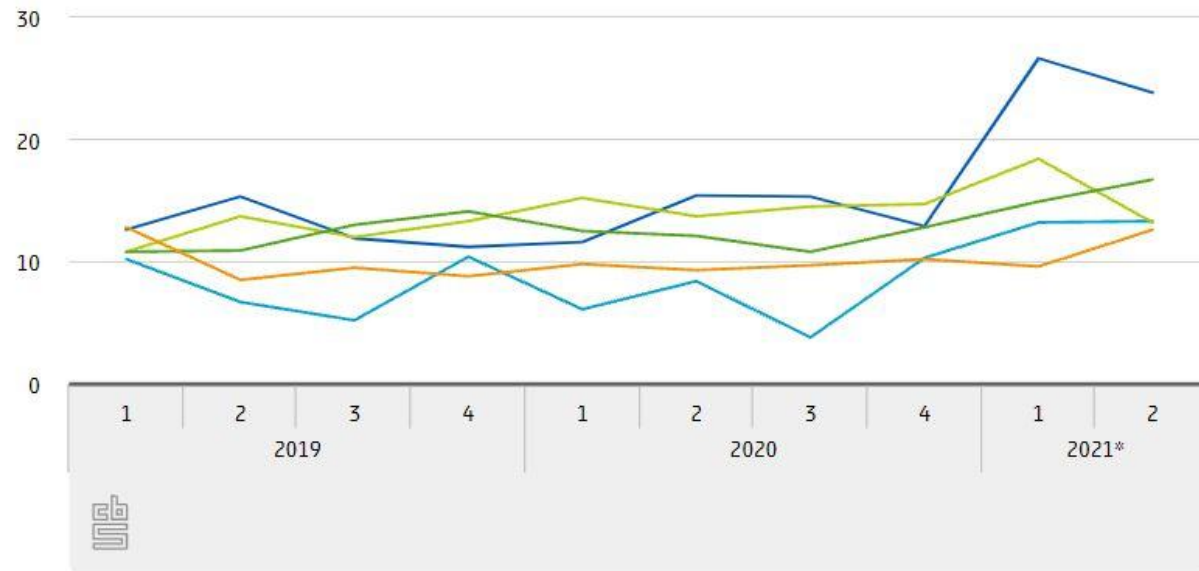
Ingrijpende gebeurtenissen



Cijfers 2019 Brabantscan – 2^e en 4^e klas VO

Mentale gezondheid naar leeftijd

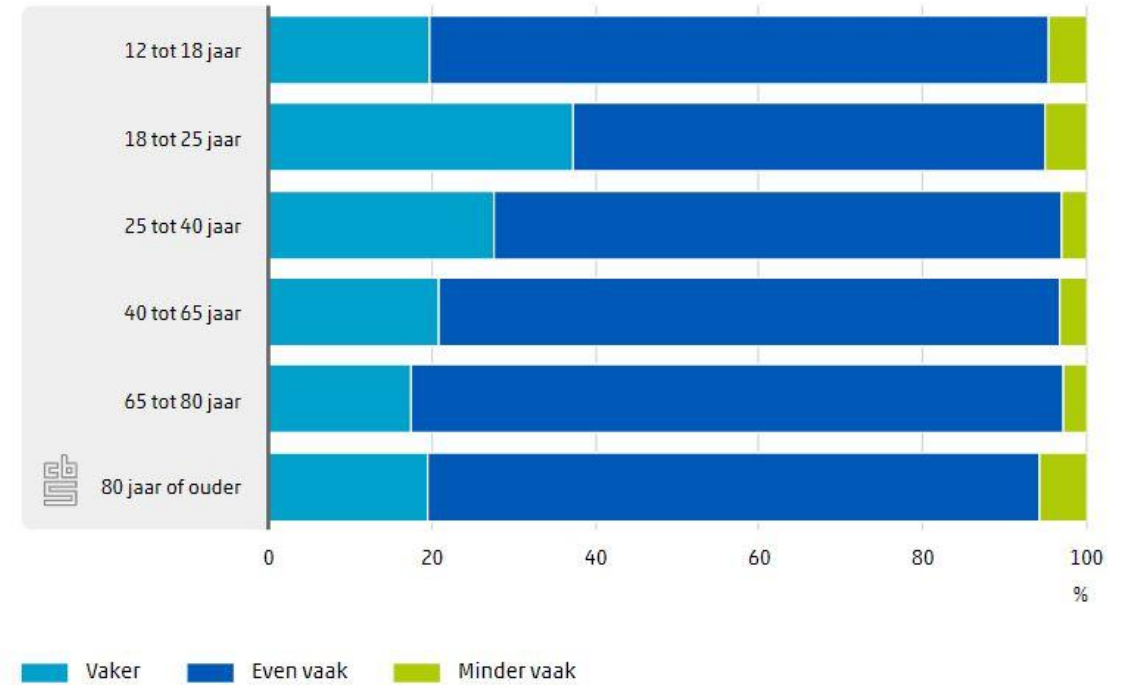
% psychisch ongezond



— 12 tot 18 jaar — 18 tot 25 jaar — 25 tot 40 jaar — 40 tot 65 jaar
— 65 jaar of ouder

* voorlopige cijfers

Somberheid tijdens corona, vergeleken met periode daarvoor, 2020



Cijfers CBS, 2021

#Thatslife



#Thatslife

Veel jongeren ervaren mentale gezondheidsproblemen zoals eenzaamheid, somberheid en angst. Door de coronamaatregelen zijn deze problemen alleen maar toegenomen. Met de interventie #Thatslife maak je negatieve gevoelens en gedachten in de klas bespreekbaar. Ook leren jongeren wat ze kunnen doen als ze zich zorgen maken om zichzelf of om iemand anders.



West-Brabant



Voor wie is #Thatslife?

Jongeren in klas 2 (MAVO, HAVO, VWO) van het voortgezet onderwijs.

Hoe ziet #Thatslife eruit?

#Thatslife duurt een dagdeel en wordt uitgevoerd in de mentorklas. Met interactieve werkvormen behandelen we onderwerpen zoals zelfvertrouwen, je open stellen en omgaan met stress en emoties. Ook leren jongeren bij wie ze terecht kunnen als ze problemen hebben of als ze zich zorgen maken om iemand anders. Na afloop krijgen de jongeren een boekje mee met tips & trucs voor als ze niet lekker in hun vel zitten.

Ouders krijgen een brief met informatie over #Thatslife & tips om met hun puber in gesprek te gaan over hun gedachten en gevoelens. Mentoren krijgen een boekje met tips & trucs om hierover met de klas in gesprek te gaan.

De interventie wordt uitgevoerd door twee trainers van de GGD West-Brabant en door de school (bijvoorbeeld de mentor, zorgcoördinator, vertrouwenspersoon). De inzet van de school is afhankelijk van de grootte van de klas.

Kosten

#Thatslife kost € 981,- (excl. BTW) per klas.

Meer weten?

Neem dan contact op met thatslife@ggdwestbrabant.nl

Informatie en tips voor ouders/ verzorgers van pubers



Mentorboekje #Thatslife



#thatslife

Interventie van een dagdeel in de tweede klas van het VO, gericht op het bespreekbaar maken van (negatieve) gevoelens en gedachten in de klas. Ook leren jongeren wat ze kunnen doen als ze zich zorgen maken om zichzelf of om iemand anders, en waar e eventueel hulp kunnen vinden. Dit wordt gedaan op een interactieve manier, waarbij ruimte is voor spel, opdrachten en delen.

EMOTIES EN
WELBEVINDEN
- VOORLICHTING
PUBERBREIN
- MASKERS OEFENING
(WAT ZIET EEN ANDER,
HOE VOEL JE JE ECHT)
- POSITIEVE GEDACHTEN

OMGAAN MET STRESS
- VOORLICHTING EN
NORMALISEREN
STRESS(REACTIES)
- HOE ZIT JOUW ENERGIE
(BATTERIJ OEFENING)
- HOE KUN JE OPLADEN

OPEN STELLEN EN HET GESPREK
AANGAAN
- 'ALS JE ME ECHT ZOU KENNEN'
(CIRKEL OEFENING MET
STELLINGEN)
- WAAR KUN JE ZELF TERECHT
- WAT KUN JE DOEN ALS JE JE
ZORGEN MAAKT OM EEN ANDER

WELKE ONDERWERPEN KOMEN AAN BOD



EN HOE DOEN WE DAT DAN

VEILIGHEID CREËREN
- JONGEREN BEPAALT WAT
HIJ/ZIJ DEELT
- DELEN WORDT WEL
GESTIMULEERD
- VOORBEELDFUNCTIE
- BEGELEIDE GROEPJES
- EINDIGEN MET
COMPLIMENTEN

VERSCHILLENDE MANIEREN VAN WERKEN

- KLASSIKAAL AFGEWISSELD
MET WERKEN IN KLEINE
BEGELEIDE GROEPJES
- OEFENINGEN EN
OPDRACHTEN
SPEELSE ELEMENTEN VOOR
AFWISSELING
- ACTUEEL FILMMATERIAAL

VOORWAARDEN

- EEN EXTERNE JGZ TRAINER
MET AFFINITEIT MENTALE
GEZONDHEID EN WERKEN
MET/IN GROEPEN MET PUBERS
- MENTOR EN
ZORGTEAM-MEDEWERKER
AANWEZIG
- BEGELEIDERS GROEPJES
AFFINITEIT MET GESPREKKEN
JONGEREN





WAT VIND JIJ VAN HET ONDERWERP MENTALE GEZONDHEID EN JONGEREN?



PROFESSIONALS MET PASSIE / VERBINDEND / BETROKKEN



HOE KUNNEN WE HIER LANDELIJK MEER AANDACHT AAN GEVEN?



PROFESSIONALS MET PASSIE / VERBINDEND / BETROKKEN

