

Preventie in de wijk



Preventie

Preventie in de wijk

Introductie

Gezond zijn vinden we ontzettend belangrijk. Dat geldt ook voor onze geestelijke gezondheid. Het heeft invloed op hoe we ons voelen en of we mee kunnen doen in elke fase van ons leven. Soms zit het even tegen. Dan kan wat ondersteuning helpen om gezond te blijven.



Een groep jongeren die steeds meer blowt, ouders die zich zorgen maken om hun drinkende puber, een zoon of dochter die erg opziet tegen de overstap naar de middelbare school. Een kind dat thuis middelenmisbruik meemaakt, of een ouder heeft die kampt met psychische problemen. Je merkt dat je steeds vaker een glaasje drinkt. Of je wil graag iets doen voor je buurman, die zich de laatste tijd lijkt op te sluiten in zijn huis. Als je iets dergelijks signaleert, kun je de preventiewerker van jouw wijk inschakelen. Vanuit onze expertise op het gebied van geestelijke gezondheid, genotmiddelen en verslaving helpen wij je graag! In deze folder vind je ons aanbod.

Voor dit preventieve aanbod is geen verwijzing nodig. Er is geen sprake van een medisch dossier, een eigen bijdrage of aanspraak op het eigen risico. Onze activiteiten zijn grotendeels kosteloos. Als dit preventieve aanbod niet toereikend is, dan bieden wij hulp bij toeleiding naar de juiste zorg.

Individuele wijkbewoners

INFORMATIE EN ADVIES VOOR OUDERS

Informatie en advies voor ouders
Maak je je wel eens zorgen om je kind, omdat hij of zij minder lekker in zijn vel lijkt te zitten? Of moeite heeft met contact maken met leeftijdsgenoten? Of zit je met vragen over roken, alcohol, andere drugs, gamen of verslaving? Neem dan contact op met de preventiewerker in de wijk voor informatie of een adviesgesprek. Naar aanleiding van dit gesprek wordt bekeken of er verdere ondersteuning nodig is.

MOTI-4 (14 T/M 24 JAAR)

Moti-4 is een preventief gesprekkentraject (1 tot maximaal 4 gesprekken) voor jongeren van 14 t/m 24 jaar, die in de problemen dreigen te raken door beginnend problematisch middelengebruik, gokken of overmatig gamen. De gesprekken kunnen thuis of in de wijk plaatsvinden, zelfs al wandelend.

Meer info: www.moti4.nl

MOTI-55 EN PVA (PREVENTIEPROGRAMMA VROEGSIGNALERING)

Moti-55 is een individueel gesprekkentraject voor volwassenen vanaf 55 jaar die hun eigen alcoholgebruik kritisch willen onderzoeken. Het doel van deze gesprekken is dat de 55-plusser meer zicht krijgt op zijn/haar alcoholgebruik en de gezondheidsrisico's hiervan. Verder wordt er gezamenlijk gekeken wat iemand kan doen om zijn/haar alcoholgebruik te veranderen. Ook dit gesprekkentraject is gratis en er kunnen maximaal 4 gesprekken worden aangeboden.

Voor meer informatie kunt u terecht bij: www.moti55.nl

PVA staat voor een preventief individueel gesprekkentraject voor volwassenen die regelmatig alcohol of andere drugs gebruiken en hierdoor mogelijk in de problemen kunnen komen. Deze gesprekken zijn bedoeld om stil te staan bij het drugsgebruik en tevens mensen aan te sporen om aan de slag te gaan met hoe het anders kan. Mensen kunnen maximaal 5 gesprekken krijgen en dit aanbod is gratis.

MHFA

In deze cursus krijg je informatie over psychische aandoeningen en leer je hoe je het gesprek kunt aangaan met iemand die (beginnende) psychische problemen heeft. Ook leer je hoe je kunt handelen wanneer iemand in een crisis verkeert. Na deze cursus kun je iemand de helpende hand reiken. Je kunt echt het verschil maken voor iemand die zich mogelijk heel eenzaam voelt en verstrikt is geraakt in de problemen die hij ervaart. We bieden de standaardcursus aan (voor volwassenen) én de cursus die zich richt op psychische problemen die voorkomen bij jongeren (van 12 tot 23 jaar).

Meer info: www.mhfa.nl

Aan deze cursus zijn kosten verbonden.

PLEZIER OP SCHOOL (AANSTAANDE BRUGKLASSERS)

Plezier op school is een tweedaagse zomercursus voor aanstaande brugklassers die op de basisschool de omgang met leeftijdgenoten moeilijk vinden. Deze kinderen vinden het bijvoorbeeld lastig om vriendjes te maken of worden gepest.

De cursus helpt het zelfvertrouwen en de sociale vaardigheden van deze kinderen te vergroten, zodat zij een goede start kunnen maken op het voortgezet onderwijs.

Meer info: www.plezieropschool.nl

LET OP DE KLEINTJES (6-12 JAAR)

Getuige zijn van huiselijk geweld in het gezin heeft grote gevolgen. Kinderen zien ouders, van wie ze houden, ruzie maken en geweld gebruiken.

Let op de kleintjes! is bedoeld voor kinderen van 6 tot 12 jaar uit Heerlen en Hoensbroek die getuige zijn geweest van geweld tussen ouders. De groep bestaat uit zes tot acht kinderen. Er zijn er negen wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur. Tijdens de bijeenkomsten komen onderwerpen aan bod als:

- praten over gevoelens
- ruzie en geweld
- geheimen, steun en veiligheid
- thuissituatie en toekomst
- zelfredzaamheid en weerbaarheid

Voor de ouders zijn er drie bijeenkomsten. Hierin staat de relatie tussen ouder en kind centraal.

Aan bod komen onder andere:

- de ouderrol en onzekere momenten in het opvoeden
- de gevolgen van huiselijk geweld voor kinderen
- geweld vanuit het perspectief van het kind
- praten met je kind en positief opvoeden
- hulpbronnen

Meer info: preventie@mondriaan.eu

Groepen wijkbewoners

TIENER- EN JONGERENGROEPEN

Voorlichting aan tieners en jongvolwassenen over roken, alcohol en drugs, gokken of gamen. In het voorlichtingsmateriaal is aandacht voor kennis, houding en gedrag. Veel aandacht gaat daarbij uit naar groepsdruk, zelfvertrouwen en weerbaarheid.

HOMEPARTY

Een bijeenkomst voor een kleine groep ouders, bij één van de ouders thuis, waarin het gesprek wordt aangegaan over effecten van middelen, de risico's en hoe je daar als ouder mee om kunt gaan. Een ouderavond in het wijkcentrum of op school is ook mogelijk.

OUDERCURSUS

Enkele keren per jaar geven we de cursus "Laat je niks wijsmaken!", een cursus over puberteit, alcohol en andere drugs en gamen. Vooral bedoeld voor ouders van leerlingen uit de onderbouw, met als centrale thema: NIX18. Deze kan op een centrale locatie in de wijk georganiseerd worden.

Meer info: <http://www.mondriaan.eu/nl/activiteiten/laat-je-niks-wijsmaken-over-puberteit-alcohol-andere-drugs-en-gamen>

OUDERAVOND

Enkele keren per jaar organiseren we een avond voor ouders van kinderen uit de bovenbouw van het voortgezet onderwijs: "Help, mijn kind gaat uit!". Deze kan op een centrale locatie in de wijk georganiseerd worden.

Tijdens deze avond gaan we in op het uitgaansleven van tegenwoordig, alcohol en XTC, gehoorschade en het belang van maken van afspraken met je kind.

KOPP-KVO

Preventief programma voor kinderen van ouders met psychische problemen of verslavingsproblemen. Voor vrijwel alle leeftijden is er een aanbod. Ook voor ouders worden activiteiten georganiseerd om hen te ondersteunen in hun ouderrol.

Meer info: www.alcoholdrugs.nl/130/kopp-kvo.htm of neem contact op met preventie@mondriaan.eu

VERENIGINGS- ONDERSTEUNING

Wij geven advies aan verenigingen over een verantwoord alcoholbeleid. Ook trainen we vrijwilligers van (sport) kantines hoe om te gaan met het schenken van alcohol: Instructie Verantwoordelijk Alcoholschenken (IVA) voor sportkantines.

FILMFESTIVAL VERFILMDE WAAN

Verfilmde Waan heeft als doel het bespreekbaar maken van psychische aandoeningen. Door middel van een speelfilm, welke wordt vóór- en nabesproken, wordt vroege herkenning bij jongeren bevorderd. Bovendien worden taboes doorbroken en vooroordelen weggenomen.

Van oorsprong wordt dit programma op middelbare scholen gedraaid, maar het is ook goed uitvoerbaar in bijvoorbeeld het buurthuis of het jongeren centrum.

Meer info: <https://www.mondriaan.eu/nl/mondriaan-voor-een-geestelijk-gezond-zuid-limburg/verfilmde-waan>

WIJSPLÚS, IN DE PUT UIT DE PUT EN ANGST DE BAAS: TRAININGEN OM WÍJZER VAN TE WORDEN (55+)

De trainingen Wijsplús, In de put, uit de put en Angst de baas zijn bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder die bereid zijn bewustzijn en inzicht te ontwikkelen in hun eigen psyche en technieken aan te leren waarmee zij huidige en toekomstige problemen beter kunnen hanteren.

- In de put, uit de put en Wijsplús elk 11 bijeenkomsten, Angst de Baas 9 bijeenkomsten, alle 2,5 uur.
- De deelnemers ontvangen een eigen werkboek, met daarin huiswerk-opdrachten die tot verdieping van de stof leiden.
- Voorafgaand een individueel gesprek tussen kandidaat-deelnemer en trainer.
- In de put, uit de put en Angst de Baas worden elk 2 x per jaar in Heerlen gegeven. Wijsplús 1x, in Maastricht.
- geleid door een deskundige therapeut
- emotionele steun door het ter sprake brengen van persoonlijke onderwerpen en het contact met de deelnemers
- per training een groep van maximaal acht mensen, geen instroom ondertussen.

Exclusiecriteria

- Als mensen niet in staat zijn verantwoordelijkheid te dragen voor hun emoties en gedrag
- Ernstige slechthorendheid
- Niet gemotiveerd tot reflectie

Professionals en vrijwilligers in de wijk

CONSULTATIE

Meedenken op zowel casuïstiek- als op beleidsniveau.

- Meedenken en advies geven tijdens een casuïstiekoverleg, waar zorgen zijn over middelengebruik, gokken of gamen bij een jongere of een volwassene, of beginnende psychische problematiek.
- Beleidsadvies geven bij bijvoorbeeld het maken van regels rond roken, alcohol en drugs op een school

DESKUNDIGHEIDS- BEVORDERING

Een workshop of training op maat voor professionals of vrijwilligers, over bijvoorbeeld middelenkennis, norm beïnvloeden, signaleren-begeleiden-verwijzen, de wet, gamen, gokken etc. Hieraan zijn kosten verbonden.

Wilt u meer informatie of advies?

Neem gerust contact op met de preventiewerker bij u in de wijk.



Over Mondriaan

Mondriaan is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Limburg. Jaarlijks bieden we zorg aan duizenden mensen. We hebben speciale behandelingen voor kinderen, jeugdigen, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan forensische psychiatrie. Onze belangrijkste taak is mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welzijn en functioneren. Ons uitgangspunt daarbij is: thuis als dat kan, opgenomen als dat echt moet. Onze aanpak is oplossings- en samenwerkingsgericht en zoveel mogelijk op de persoon afgestemd. Mondriaan is één van de grotere werkgevers in Limburg. We zijn een erkend opleidingsinstituut voor psychiaters, psychologen en verpleegkundig specialisten. Opleiden en wetenschappelijk onderzoek staan in dienst van het continu verbeteren van onze zorg, op basis van de nieuwste inzichten. Op www.mondriaan.eu vindt u meer informatie.

Postbus 4436
6401 CX Heerlen
T 088 506 62 62

www.mondriaan.eu

© Mondriaan mei 2019