



Mondriaan
Preventie

Studentenleven en mentale gezondheid

Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Wat Preventie Mondriaan voor jou kan betekenen 4

Praten over je mentale gezondheid 5

Onze diensten voor harm reduction 6

Workshops and trainingen 7

Contactinformatie 8

Studentenleven en mentale gezondheid

Geestelijke gezondheid begint bij preventie.

De afdeling Preventie van Mondriaan helpt studenten bij een breed scala aan uitdagingen op het gebied van mentale gezondheid.

Denk aan onderwerpen als angstklachten, symptomen van depressie, (misbruik van) alcohol en/of drugs, problematisch gamen en/of gokken.





Wat Preventie Mondriaan voor jou kan betekenen

Bij ons team kun je terecht voor consultatie, ondersteuning en training op het gebied van mentale gezondheid. Je bent van harte welkom op ons hoofdkantoor, maar je kunt ook contact met ons opnemen via telefoon, e-mail, social media en chat. Zie daarvoor de contactgegevens achterin deze folder. Wij zijn er om je antwoorden en advies te geven en eventueel je zorgen te verminderen over:

- de mentale gezondheid of het alcohol-/drugsgebruik van jezelf of een vriend(in);
- een vervelende ervaring met betrekking tot bijvoorbeeld drink spiking, een bad trip of klachten na drugsgebruik die maar niet overgaan;
- workshop, training en ondersteuningsmogelijkheden om de mentale gezondheid voor jezelf of binnen je studentenvereniging te vergroten.

Praten over je mentale gezondheid

HeadUp

Angstklachten en symptomen van depressie komen onder studenten veel voor. HeadUp is een training waarin deelnemers leren om weer controle te krijgen over hun gedachten en gevoelens. HeadUp is geen therapie, maar helpt om vaardigheden te ontwikkelen bij beginnende klachten. De groepen zijn standaard beschikbaar in het Nederlands. Informeer naar de mogelijkheden om aan een Engelstalige groep deel te nemen. Deelname is gratis.

Sterker dan angst: train je mentale kracht

Wil je weten hoe je met angstgevoelens kunt omgaan? En hoe je deze gevoelens een minder belemmerende rol in je leven kunt laten spelen? De mate van angstig zijn heeft veel te maken met de manier waarop je denkt. In de cursus Sterker dan Angst, train je mentale kracht leer je hoe je meer positieve gedachten kunt vormen en minder piekert. Je komt meer te weten over jouw angstgevoelens en hoe je daar invloed op kunt uitoefenen.

Daarnaast biedt de cursus gelegenheid voor onderlinge erkenning en herkenning.

Deze cursus bestaat uit acht bijeenkomsten en start in het voor- en het najaar. Een groep bestaat uit maximaal acht tot tien deelnemers. De groepen zijn standaard beschikbaar in het Nederlands. Informeer naar de mogelijkheden om aan een Engelstalige groep deel te nemen. Deelname is gratis.

Moti-4

Maak je je zorgen over de hoeveelheid en frequentie van je alcohol- of ander drugsgebruik, of over je gok- of gamegedrag? Merk je dat dit een negatieve invloed heeft op je studieprestaties, andere verantwoordelijke taken of relaties? Maken vrienden of familie zich wel eens zorgen over je middeengebruik of gok- en gamegedrag? En heb je de afgelopen vier weken alcohol gedronken, andere drugs gebruikt, overmatig gegokt of gegamed? Als je de meeste van deze vragen met 'ja' kunt beantwoorden, zou minderen en afbouwen een logische keuze zijn. Lijkt dat je moeilijk? Onze coaches kunnen je helpen. Tijdens gesprekken met één van onze preventie-experts onderzoek je de aard van het gebruik, de motivatie om te minderen of te stoppen en je krijgt praktische tips over hoe je dit kunt bereiken. Moti-4 coachingsessies zijn gratis, anoniem en zonder verwijzing van je huisarts.

COPMI

Opgroeien met een ouder, broer of zus of een ander familielid met psychische problemen of verslavingsproblemen kan een grote invloed hebben op je leven. Zelfs als je gaat studeren of niet meer thuis woont, laat het vaak een stempel achter. In onze trainingen ontmoet je lotgenoten en ontdek je hoe hiermee om te gaan. De groepen zijn zowel in het Nederlands als in het Engels beschikbaar. Deelname is gratis.

Onze diensten voor harm reduction

Drugs testen

Bij DIMS kun je, onder bepaalde voorwaarden, illegale drugs laten testen. Vind alle benodigde informatie, testlocaties en voorwaarden voor het testen van drugs in Nederland op www.drug-test.nl. Testen is anoniem en gratis.

Red Alert app

Wanneer in drugs stoffen worden aangetroffen, die een acuut gevaar vormen voor de volksgezondheid, wordt een waarschuwingscampagne gestart onder de naam Red Alert. Het kan dan gaan om bijvoorbeeld extreem hoog gedoseerde of besmette drugs.

Ga naar www.drugsredalert.nl en download de Red Alert-app voor een directe melding bij een Red Alert, informatie over hoe en waar je drugs kunt laten testen en tips om de schade van je gebruik te beperken.

Nationaal Partydrugs Medisch Spreekuur

Heb je drugs gebruikt en daarna klachten gekregen die niet overgaan of waar je je zorgen over maakt? Via het Nationaal Partydrugs Medisch Spreekuur, gecoördineerd door Brijder, kun je in contact komen met een preventiedeskundige of een arts voor uitleg en advies. Bel Brijder op 088 358 2940 om je aan te melden. Je ontvangt een vragenlijst per e-mail waarmee de deskundige van Brijder inzicht krijgt in je klachten. Daarna wordt een telefonische afspraak met je gemaakt. Tijdens dit gesprek worden je klachten besproken en krijg je uitleg en tips waarmee je je herstel kunt bevorderen. Indien nodig zal Brijder vervolgens een nieuwe telefonische afspraak voor je plannen met een van hun artsen.

Workshops and trainingen

Mental Health First Aid (MHFA)

Adequaat reageren op psychische problemen bij medestudenten of vrienden? Mental Health First Aid geeft je de mogelijkheid om meer te leren over beginnende mentale problemen en hoe je iemand daarbij kunt ondersteunen. In vier dagdelen geeft MHFA je de nodige kennis en vaardigheden om deze eerste hulp te verlenen. Aan de training zijn kosten verbonden.

Barveiligheidstraining en ondersteuning voor studentenverenigingen

IVA: een instructie over verantwoord alcohol schenken voor barvrijwilligers van studentenverenigingen, sportclubs of tijdens festivals en evenementen.

Drugs 101. Wat elke student moet weten: een bewustwordingssessie over partydrugs. Een informatieve bijeenkomst met de laatste trends op het gebied van uitgaansdrugs en over het verminderen van risico's en verslaving.

Instructie gezondheid en veiligheid: Instructie ter voorkoming van gezondheidsincidenten met partydrugs. Deze korte instructie, over preventie en veiligheidsmaatregelen en eerste hulp bij drugsongevallen, wordt gegeven voorafgaand aan een evenement.

Beleidsondersteuning: wil je meer weten over het creëren van een veilige en gezonde omgeving voor leden van je studentenvereniging of evenement? Neem contact op met onze experts en we helpen je met het opstellen van een degelijk beleid en het ontwikkelen van de benodigde materialen.

Contactinformatie

Stel je vragen of meld je aan voor onze programma's via preventie@mondriaan.eu of 088 506 7200.

Als je een afspraak hebt kun je ons ook bezoeken aan de John F. Kennedylaan 301 in Heerlen.

Voor informatie over drugs kun je ook bellen met de Nationale Drugs Infolijn via 0900 1995 of chat anoniem via www.drugsinfo.nl/contactinformatie.



Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Postbus 4436
6401 CX Heerlen
T 088 506 62 62

www.mondriaan.eu