

Nieuwsbrief Indigo Preventie

Mei 2018

Beste lezer,

#Je suis depri...#TrueSelfie...#depressiekennistest...

In april en mei geven jongeren en volwassenen zich bloot in tal van NPO 3-programma's, op npo3.nl en via NPO 3FM tijdens de #TrueSelfie-veckes. Dit is niet voor niks. Eén op de 15 jongeren in Nederland tussen 18 en 24 jaar worstelt met depressies. Zelfdoding is onder jonge mensen doodsoorzaak nummer 1.

Het belang van preventie GGZ interventies op jonge leeftijd wordt eens te meer onderstreept.

Hieronder vindt u alle interventies per gemeente op een rij die voorlopig voor aankomend jaar zijn ingekocht. Helemaal onderaan kunt u een korte beschrijving per interventie lezen. Wilt u dat wij langskomen in uw team om iets over de interventies te vertellen of voor een voorlichting over bijvoorbeeld KOPP (kinderen van ouders met psychische problemen), mail dan ook naar ons.

Onlangs is er wederom een interview verschenen in de jong 010 krant met de 12-jarige, dappere Dinart. Hij heeft meegedaan aan de KOPP doepraat groep, omdat zijn moeder stemmingswisselingen heeft en hij hier soms last van heeft. Het complete interview is hier te lezen: <https://issuu.com/jong010/docs/jong010-april2018> (op bladzijde 5). Heb je vragen over deze groep, bel of mail ons dan!

Hartelijke groet,

Anouk Sibbenga

Preventiedeskundige en programmaleider jeugd



Rotterdam

- **Ouder Baby Interventie** (ouder(s) van 0-1 jarigen)

Locatie: huisbezoek

Thema: hechting, psychische problemen ouder(s)

- **VIPP-SD** (ouder(s) van 1-4 jarigen)

Locatie: huisbezoek

Thema: hechting, psychische problemen ouder(s)

- **Incredible Years /Pittige jaren** (ouder(s) van 3-8 jarigen) **nieuw!**

Locatie: afhankelijk van het aantal aanmeldingen, kan deze groep overal in Rotterdam gegeven worden. Start: in mei in Rotterdam Zuid.

Thema: hechting, psychische problemen ouder(s)

- **PIEP zei de Muis** (4-8 jaar)

Locatie: afhankelijk van het aantal aanmeldingen, kan deze groep overal in Rotterdam gegeven worden.

Thema: stress in het gezin (armoede, scheiding, psychische problemen ouder(s), huiselijk geweld), lotgenotencontact

- **KOPP Doe-Praat groep** (8-12 jaar)

Locatie: Rotterdam Zuid, Rotterdam Alexander of Noord (afhankelijk van aanmeldingen).

Thema: psychische problemen ouder(s), lotgenotencontact

- **Billy Boem** (8-12 jaar) **nieuw!**

Locatie: afhankelijk van het aantal aanmeldingen, kan deze groep overal in Rotterdam gegeven worden.

Thema: stress in het gezin (armoede, scheiding, psychische problemen ouder(s), huiselijk geweld), lotgenotencontact

- **(Fijn) VRIENDEN training** (6-8 jr, 8-12 jr & 12-16 jr)

Locatie: afhankelijk van het aantal aanmeldingen, kan deze groep overal in Rotterdam gegeven worden.

Thema: angstklachten kind; negatief denken, lichamelijke klachten (slecht slapen, buikpijn, hoofdpijn), weinig durven, ontspanning, lotgenotencontact

- **Voorlichting alcohol, drugs en weerbaarheid** (groep 6, 7 en 8 van basisonderwijs)

Locatie: op school onder schooltijd, ongeveer 1 uur per klas

Thema: alcohol, drugs, nee zeggen, weerbaarheid

- **Alles Kidzzz** (8-12 jaar)

Locatie: op school onder schooltijd

Thema: boosheid, snel negatief reageren in gedrag

- **KIES(Kinderen in Echtscheiding Situaties)** (8-12 jaar en 12-16 jaar) **nieuw!**

Locatie: op school onder schooltijd of na schooltijd op een locatie in Rotterdam, bijvoorbeeld een CJG

Thema: scheiding/separatie ouders, lotgenotencontact

- **Plezier op School** (groep 8 leerlingen)

De training wordt aan het einde van de zomervakantie van 2018 gegeven.

Locatie: afhankelijk van het aantal aanmeldingen, kan deze groep overal in Rotterdam gegeven worden.

Thema: angstklachten kind t.o.v. brugklas; negatief denken, pesten, lichamelijke klachten (slecht slapen, buikpijn, hoofdpijn), weinig durven, ontspanning, lotgenotencontact

Hellevoetsluis

- **Let op de Kleintjes** (6-12 jaar)

Locatie: CJG Hellevoetsluis

Thema: huiselijk geweld thuis, stress, veiligheid, lotgenotencontact

- **KOPP Doe-Praat groep** (8-12 jaar)

Locatie: CJG Hellevoetsluis

Thema: psychische problemen ouder(s), lotgenotencontact

- **VRIENDEN training** (8-12 jaar)

Locatie: CJG Hellevoetsluis

Thema: angstklachten kind; negatief denken, lichamelijke klachten (slecht slapen, buikpijn, hoofdpijn), weinig durven, ontspanning, lotgenotencontact

- **Plezier op school** (groep 8 leerlingen Westvoorne, Brielle, Hellevoetsluis)

De training wordt aan het einde van de zomervakantie van 2018 gegeven.

Locatie: nog nader te bepalen

Thema: angstklachten kind t.o.v. brugklas; negatief denken, pesten, lichamelijke klachten (slecht slapen, buikpijn, hoofdpijn), weinig durven, ontspanning, lotgenotencontact

Nissewaard

- **Let op de Kleintjes** (6-12 jaar)

Locatie: nog nader te bepalen

Thema: huiselijk geweld thuis, stress, veiligheid, lotgenotencontact

- **KOPP Doe-Praat groep** (8-12 jaar)

Locatie: nog nader te bepalen

Thema: psychische problemen ouder(s), lotgenotencontact

- **VRIENDEN training** (8-12 jaar)

Locatie: CJG of basisschool

Thema: angstklachten kind; negatief denken, lichamelijke klachten (slecht slapen, buikpijn, hoofdpijn), weinig durven, ontspanning, lotgenotencontact

- **Plezier op School** (groep 8 leerlingen)

De training wordt aan het einde van de zomervakantie van 2018 gegeven.

Locatie: nog nader te bepalen

Thema: angstklachten kind t.o.v. brugklas; negatief denken, pesten, lichamelijke klachten (slecht slapen, buikpijn, hoofdpijn), weinig durven, ontspanning, lotgenotencontact

Krimpen aan den IJssel

- **PIEP zei de Muis** (4-8 jaar)

Locatie: CJG of basisschool

Thema: stress in het gezin (armoede, scheiding, psychische problemen ouder(s), huiselijk geweld), lotgenotencontact

- **VRIENDEN training** (8-12 jaar)

Locatie: CJG of basisschool

Thema: angstklachten kind; negatief denken, lichamelijke klachten (slecht slapen, buikpijn, hoofdpijn), weinig durven, ontspanning, lotgenotencontact

- **VRIENDEN training** (12-16 jaar)

Locatie: CJG of VO-school

Thema: idem 8-12 training

Schiedam

- **VRIENDEN training** (8-12 jaar)

Locatie: Wijkteam Oost Schiedam

Thema: angstklachten kind; negatief denken, lichamelijke klachten (slecht slapen, buikpijn, hoofdpijn), weinig durven, ontspanning, lotgenotencontact

Ridderkerk

- **Let op de Kleintjes** (6-12 jaar)

Locatie: nog nader te bepalen

Thema: huiselijk geweld thuis, stress, veiligheid, lotgenotencontact

- **KOPP Doe-Praat groep** (8-12 jaar)

Locatie: nog nader te bepalen

Thema: psychische problemen ouder(s), lotgenotencontact

Uitleg Trainingen

Specifieke flyers van elke interventie met uitgebreide uitleg zijn per mail bij ons op te vragen.

- **Ouder Baby Interventie** (ouder(s) van 0-1 jarigen)

Een interventie voor ouder(s) met psychische klachten die net een baby hebben gekregen. Als een ouder niet zo lekker in zijn vel zit en diegene is net ouder geworden, is dat behoorlijk zwaar. De trainer helpt de band tussen ouder en kind te versterken. Dit wordt gedaan door middel van o.a. het maken van video-opnames en deze bespreken tijdens huisbezoeken. Zo kan de ouder leren om op de juiste manier te reageren op de signalen die het kind afgeeft, zodat zij beiden die hechte band krijgen, die zo nodig is voor een goede ontwikkeling. De interventie bestaat uit 8 a 10 huisbezoeken van 1 a 1,5 uur.

- **VIPP-SD** (ouder(s) van 1-4 jarigen)

VIPP-SD is gericht op ouders met psychische problemen die in behandeling zijn bij de GGZ. VIPP-SD richt zich op ouderfactoren betreffende de opvoeding. Het doel van Video-feedback Intervention to promote Positive Parenting and Sensitive Discipline (VIPP-SD) is het verminderen van externaliserende gedragsproblemen bij kinderen door het versterken van ouderlijke sensitiviteit en het bevorderen van consistente maar sensitieve disciplineren. De interventie bestaat uit 6 a 7 huisbezoeken van 1 a 1,5 uur.

- **Incredible Years/ Pittige jaren** (ouder(s) van 3-8 jarigen)

Incredible Years is een groepstraining voor ouders van kinderen van 3 tot en met 8 jaar die worstelen met het oppositioneel-opstandige of antisociale gedrag van hun kind. Het einddoel van de training is bevordering van positief gedrag bij de kinderen en verbetering van hun sociale vaardigheden. Om dit te bereiken traint Incredible Years de ouders in bepaalde bevorderende opvoedings-vaardigheden, zoals het coachen van vaardigheden, prijzen en belonen, negeren van ongewenst gedrag, consequenties stellen en probleem oplossen. De interventie bestaat uit 14 wekelijkse sessies voor ouders van 2 uur.

- **PIEP zei de Muis** (4-8 jaar)

Een training voor kinderen die extra steun nodig hebben omdat ze thuis of in hun directe omgeving veel meemaken op het gebied van stress en spanningen. Bijvoorbeeld door een inbraak of brand, als een ouder ernstig ziek is of depressief is, of er sprake is van een scheiding, ruzie of geweld. Andere voorbeelden waar u aan kunt denken: als iemand komt te overlijden of bij een ernstig ziek broertje of zusje.

Op een stoere en leuke manier leren zij vaardigheden zoals contact leggen met andere kinderen, opkomen voor jezelf, omgaan met emoties. De groep bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur én ouderbijeenkomsten.

- **Let op de Kleintjes** (6-12 jaar)

Deze training is voor kinderen die getuige zijn geweest van huiselijk geweld en waarbij de thuissituatie stabiel is. Na afloop van de interventie hebben de kinderen minder negatieve gevoelens en ervaren ze meer sociale steun en acceptatie. De groep bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.

- **KOPP Doe-Praat groep** (8-12 jaar)

Een lotgenotengroep voor kinderen die een ouder hebben met psychische problemen of verslavingsproblemen. Zij ervaren in de groep (h)erkenning, mogen praten over hun ervaringen ten aanzien van de ziekte van hun ouder en oefenen met het opdoen van diverse vaardigheden als assertiviteit, vragen om steun en herkennen van gevoelens. Na afloop van de interventie hebben de kinderen minder negatieve gevoelens en ervaren ze meer sociale steun en acceptatie. De groep bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur én een ouderbijeenkomst.

- **Billy Boem** (8-12 jaar)

“Billy Boem” is een club voor kinderen die extra steun nodig hebben, omdat er thuis stress en spanning is zoals financiële problemen, scheiding of ziekte. Bij Billy Boem merken de kinderen dat ze niet de enige zijn waar het thuis misschien anders gaat dan bij anderen. De groep bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur én een ouderbijeenkomst.

- **(Fijn) VRIENDEN training** (6-8 jr, 8-12 jr & 12-16 jr)

De vriendentraining is een evidence based programma voor kinderen/jongeren met angst-, en somberheidsklachten. De training bestaat uit 8 a 10 bijeenkomsten van anderhalf uur, waarin zij leren hoe om te gaan met situaties die spanning en angst oproepen. Omgaan met gevoelens, herkennen van lichaamsseintjes, ontspanning en het omzetten van negatieve naar positieve gedachten staan centraal in de training.

- **Alles Kidzzz** (8-12 jaar)

De individuele “Alles Kidzzz” is bedoeld voor kinderen die externaliserend gedrag laten zien, zoals woede-uitbarstingen. Gedurende de training verbeteren kinderen hun sociale cognities, zelfbeeld en vermogen tot woederegulatie, en ontwikkelen alternatief prosociaal gedrag. De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 45 minuten met het kind op school onder schooltijd. Daarnaast houdt de preventiedeskundige gesprekken met ouders en leerkracht.

- **KIES** (8-12 jaar / 12-16 jaar)

KIES is een training voor kinderen (of jongeren) die een echtscheidings situatie hebben meegemaakt. Na afloop van de training is onderzocht dat kinderen minder probleemgedrag hebben, een betere communicatie met moeder hebben, en minder schuldgevoelens hebben ten aanzien van de scheiding. De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 1 a 1,5 uur op school of op een locatie rondom school, zoals een CJG.

- **Voorlichting alcohol, drugs en weerbaarheid (groep 6, 7 en 8 van basisonderwijs)**

Voor basisscholen zijn er voorlichtingen omtrent drugs en alcohol in groep 6, 7 en 8 van het basisonderwijs mogelijk. Het doel hiervan is om kinderen kennis over drugs en alcohol bij te brengen, zodat ze weten waar ze nee tegen zeggen en zodat ze dit steviger kunnen doen. Bij de vraag in de klas of kinderen wel eens een slok alcohol hebben gedronken, steekt ongeveer de helft van de klas gemiddeld zijn/haar vinger op. Een voorlichting duurt ongeveer een uur per klas.

- **Plezier op School** (groep 8 leerlingen)

'Plezier op School' is een tweedaagse training voor aanstaande brugklassers die op de basisschool moeite hebben gehad met sociale situaties en/of die gepest zijn. In de training leren de kinderen onder andere opkomen voor zichzelf, omgaan met peestsituaties, ontspanningsoefeningen, hoe je een gesprek aangaat en positiever denken.

Algemeen

- www.gripopjedip.nl

Voor jongeren van 16-15 jaar die somber zijn en hierover willen chatten in een lotgenotengroep.

- www.kopstoring.nl

Voor jongeren van 16-25 jaar is er een online groep waarin ze 8 weken lang versterkt worden in hun kwaliteiten wat betreft omgaan met hun ouder met psychische problemen.

Tot slot

Heeft u bepaalde wensen m.b.t. trainingen of voorlichtingen? Wij zijn altijd bereid om samen met u te bekijken wat er mogelijk is en hierop een passende offerte te maken. Daarbij geven veel gemeentes aan vraaggericht te willen werken en hierop specifieke interventies te willen inkopen. Laat het ons weten als u een specifieke vraag heeft of koppel dit eventueel zelf terug aan de betreffende gemeente.

Voor alle aanvragen en vragen met betrekking tot onze interventies en andere mogelijkheden kunt u contact opnemen met Indigo Preventie. Mail preventie@indigorijsmond.nl of bel 088-357 17 00. www.indigowest.nl. Ook als u inhoudelijk wilt overleggen met ons, kunt u ons via deze kanalen bereiken.