

‘Less Depress’

Preventieprogramma voor professionals in het voortgezet onderwijs.



VINCENT
VAN
GOGH

voor geestelijke
gezondheid

In de regio Noord- en Midden-Limburg geeft circa 5% van de jongeren uit klas 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs aan dat zij het afgelopen jaar een depressie hebben gehad (gezondheidsmonitor Jeugd 2015-2016).

Tot op zekere hoogte zijn sombere of depressieve gevoelens normaal voor de pubertijd. Als jongeren hier echter te lang mee rondlopen, kunnen depressieve gevoelens uitgroeien tot een echte depressie met grote gevolgen voor functioneren en welzijn. Veel jongeren vragen zelf niet om hulp. Om ze hierbij te ondersteunen, ben je als professional erg belangrijk. Jij kunt het verschil maken.

Signaleren, het gesprek hierover aangaan en de juiste stappen zetten, kan lastig zijn. Vincent van Gogh, GGD Limburg-Noord en MET ggz bieden onder de noemer Less Depress preventieve activiteiten aan om professionals in het onderwijs hierbij te ondersteunen.

Uit onderzoek blijkt dat vroegtijdig, en vooral adequaat handelen, van betrokkenen in het onderwijs en de zorg een belangrijke bijdrage kan leveren in het terugbrengen van depressie- en suïciderisico van jongeren.



Inhoud van de scholing

De scholing kent een interactief karakter, er is voldoende ruimte voor discussie en inbreng van praktijksituaties. De volgende onderwerpen komen onder andere aan bod tijdens de scholing:

- Emotionele schommelingen in de puberteit.
- Verschil tussen dipje en depressie.
- Suïcidaliteit, hoe herken je het?
- Wat zijn de risicofactoren?
- Signaleren en dan?
- Aangaan van gesprek, do's en don'ts.
- Hoe handel je bij serieuze vermoedens?
- Betrekken van de ouders.
- Omgaan met weerstanden.

Praktische informatie

Groepsgrootte: bij voorkeur een groep van 10 – 15 onderwijsprofessionals.

Duur scholing: 4 uur (in overleg kan dit aangepast worden).

Trainers: preventiewerkers van Vincent van Gogh en MET ggz.

Kosten: geen

Interesse in deelname of meer informatie? Stuur gerust een mail of laat een terugbelverzoek achter voor de afdeling Preventie via de onderstaande contactgegevens.

preventie@vvgi.nl
088 - 478 87 17

