

Nieuwsbrief

depressiepreventie ZHZ

jaargang 2 • nr. 3 • mei 2010

Eerste school gestart met Zippy's vrienden

Een zieke oma, gescheiden ouders, een dood huisdier, ruzie met een vriendje of zakken voor je zwemdiploma. Kinderen krijgen net als volwassenen soms te maken met tegenslag en verdriet. Hoe ga je hier mee om in de klas? Zippy's Vrienden is een lesprogramma waarbij kinderen van 5 tot 8 jaar stapsgewijs leren omgaan met hun gevoelens. Als eerste school in onze regio is de Jenaplanschool John F. Kennedy in Zwijndrecht gestart met dit programma.

Wat is Zippy's Vrienden?

Zippy's Vrienden is een in Engeland ontwikkeld programma dat kinderen van ongeveer 5 tot 8 jaar sociale en emotionele vaardigheden bijbrengt. Centraal in de lessen staat het verhaal van drie vrienden en wat die met elkaar en met hun huisdier 'Zippy' (een wandelende tak) meemaken. In voor kinderen herkenbare situaties komen onder meer boosheid, pesten, uitsluiting, eenzaamheid en sterven voorbij, maar ook vriendschap en feestvieren. Door kleine opdrachten en rollenspellen in de klas krijgen de kinderen vaardigheden aangereikt

voor de omgang met bijvoorbeeld ruzie en verlies. Ze leren grote en kleine problemen flexibel en creatief op te lossen op een manier die bij hen past. De methode is praktisch en concreet. Zippy's Vrienden is onderverdeeld in modules verspreid over het schooljaar. Bij elke les horen verhalen en vertelplaten. De leerkracht krijgt een handleiding en een zestal eenvoudig te gebruiken werkboeken.

Zippy's Vrienden in de regio ZHZ

Op de Jenaplanschool John F. Kennedy in Zwijndrecht is gekozen voor Zippy's Vrienden



Goed ontvangen

'De lessen worden goed ontvangen door de groep en de kinderen geven na de les aan dat ze het leuk vonden. We merken dat de kinderen er prettig mee werken'

Ineke Visser, docente van Jenaplanschool J.F. Kennedyschool in Zwijndrecht

voor groep 3 tot en met 5. De schoolmaatschappelijk werker van De Stroom Opmaat Groep en de docent van deze groep zijn getraind door Marion Panis, landelijke coördinator en trainster van Stichting Kids en Emotionele Competenties. •

Vroegsignalering depressie bij allochtonen



Ook dit jaar vindt voorlichting over vroegsignalering van depressie bij allochtonen plaats. Zo is in april een voorlichting bij de inburgeringorganisaties Ooverburggen en Sagenn in Dordrecht verzorgd. 17 mensen (docenten, taaltrainers en assistenten) hebben de voorlichting bijgewoond.

Tijdens de middag is ingegaan op de signalen die kunnen duiden op een depressie bij allochtonen. Verder werd informatie gegeven over wie er meer risico lopen op het ontwikkelen van een depressie, welke preventieve interventies er voor hen zijn en wat je als docent wel kunt en zeker niet moet doen. Het programma is gemaakt en uitgevoerd door RMPI-De Grote Rivieren. Uit de evaluatie blijkt dat de deelnemers tevreden zijn.

Binnenkort worden de klantmanagers Wet Inburgering van de Sociale Dienst Drechtsteden voorgelicht. In juni staat er een voorlichting gepland voor de WMO-ambassadeurs uit alle gemeenten. Deze laatste is in samenwerking met Zorgbelang georganiseerd. Medewerkers van andere organisaties die te maken hebben met de allochtone doelgroep, kunnen vanuit het uitvoeringsprogramma ook een voorlichting op maat verzorgd krijgen. •



Wat doe je als je bij een spreekbeurt niet uit je woorden kunt komen? Als je goed kunt leren, maar bij de toets ineens niks meer weet? Het VRIENDEN programma helpt kinderen om anders te denken en meer zelfvertrouwen te krijgen. De Openbare Basisschool Nieuw-Lekkerland is hiermee aan de slag gegaan!

het VRIENDEN programma in Nieuw-Lekkerland

De intern begeleider van de Openbare Basisschool in Nieuw-Lekkerland is getraind in de uitvoering van VRIENDEN. Zij is, samen met een preventiewerker van OptiMent (onderdeel van Eleos) in februari met het programma gestart in groep 7.

'De sfeer zat er al meteen goed in en het programma sloeg vanaf de eerste keer goed aan. Wel is het zo dat niet alle oefeningen voor alle kinderen even geschikt zijn. Zo is er bijvoorbeeld een oefening waarbij kinderen kunnen aangeven wat ze aan hun lichaam merken als ze gespannen zijn. Sommige kinderen vinden het heel moeilijk om één of twee 'seintjes van hun lichaam' te benoemen, maar andere hebben zo drie of vier dingen opgenoemd.' (Jeanine van de Bruinhorst, preventiewerker van OptiMent)

Het VRIENDEN programma is oorspronkelijk in Australië ontwikkeld voor angstige kinderen. Het programma wordt intussen wereldwijd

gebruikt, ook in Nederland. OptiMent en RMPI-De Grote Rivieren bieden het VRIENDEN programma al aan voor angstige en sombere kinderen (9-12 jaar) en jongeren (12-16 jaar). Het programma heeft zich doorontwikkeld en is ook bruikbaar gebleken voor een hele klas. Het programma bestaat dan uit tien lessen. Tijdens deze lessen leren kinderen bijvoorbeeld 'helpende gedachten' zoals 'ik mag fouten maken' of 'ik kan het'. Hierdoor staan ze steviger in hun schoenen in moeilijke situaties.

Wat levert VRIENDEN op?

Uit verschillende onderzoeken wordt duidelijk dat kinderen en jongeren na het VRIENDEN programma meer durven, positiever over zichzelf denken en beter in staat zijn zelfstandig problemen op te lossen. We zijn erg benieuwd of de leerkracht en de ouders van de kinderen in groep 7 van OBS Nieuw-Lekkerland dit ook gaan merken! •

Kort nieuws

- Er kunnen nog kinderen aangemeld worden voor de cursus **Plezier op School** (voor kinderen die naar de brugklas gaan). In juni zijn de kennismakingsgesprekken en in week 33 vindt de cursus plaats. Aanmelden kan via voorkomeendipzhz.nl.
- In het voorjaar is al drie keer de cursus **KIES** (voor kinderen van gescheiden ouders) verzorgd en in het najaar gaan De Stromen Opmaat Groep, Rivas Zorggroep en Flexus-Jeugdplein weer cursussen geven. Aanmelden kan bij deze organisaties. •



- In juni komen in diverse streekbussen posters te hangen van de website [Kopstoring](http://Kopstoring.nl). Dit is een site voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen. •
- Voor het eerst heeft de cursus **My Identity** gedraaid in Dordrecht. Dit is een cursus voor meiden die leven tussen twee culturen. In het najaar zal de cursus weer in Dordrecht en Gorinchem gegeven gaan worden. Aanmelden kan via Anne van Dorst (adorst@ggdzhhz.nl).
- Tot slot zijn er speciaal voor verweduwd van 55 jaar de bijeenkomsten **'Rouw in Beweging'**. Aanmelden kan via de zorglijn van De Stromen Opmaat Groep en Rivas Zorggroep. •

de Kunst van het ouder worden

In verschillende gemeenten vinden de komende tijd bijeenkomsten plaats met als thema 'De Kunst van het Ouder Worden'. Hierin wordt aandacht besteed aan het voorkomen van eenzaamheid, somberheid of depressie. In opdracht van het uitvoeringsprogramma Depressiepreventie verzorgt RMPI-De Grote Rivieren deze bijeenkomsten in samenwerking met de plaatselijke ouderinstellingen, thuiszorg- en maatschappelijk werk instellingen en ouderenbonden.

In Nederland heeft ongeveer 15 % van de ouderen te kampen met ernstige depressieve klachten. Dit heeft onder andere te maken met verlieservaringen, zoals het verlies van een partner en van sociale contacten. Maar ook het verlies van een goede gezondheid. Tijdens de bijeenkomst wordt een videofilm getoond waarin ouderen hun ervaringen vertellen. Daarna wordt de film besproken met de aanwezigen en krijgen zij informatie over wat

een depressie is en wat het verschil is tussen dementie en een depressie. Ook worden er tips en adviezen gegeven over hoe problemen te voorkomen. Tot slot krijgen de deelnemers een folder mee waarop alle informatie en de contactpersonen zijn terug te vinden. De bijeenkomst is gratis en mensen hoeven zich niet op te geven. Via de plaatselijke organisaties en kranten worden mensen op de hoogte gebracht van de bijeenkomst. •

In de komende maanden vinden de bijeenkomsten 'Kunst van het Ouder Worden' plaats in: Gorinchem, Papendrecht, Zwijndrecht en Hardinxveld-Giessendam.

Nieuwsbrief uitvoeringsprogramma Depressiepreventie

Het programma is een onderdeel van *Gezond, gewoon doen!* In opdracht van de gemeenten in de regio werken diverse organisaties onder de noemer: *Gezond, gewoon doen!* samen aan gezondheidsprogramma's. Voor vragen of informatie kunt u terecht bij de projectleider, Carolien Vogelaar: (078) 770 85 00 (maandag t/m donderdag) en cvogelaar@ggdzhhz.nl

