

## Voorstel Collectieve Preventieve GGZ activiteiten 2017 Krimpen aan den IJssel

6 febr. 2018  
Maria Smedts

### Aanleiding

De afgelopen jaren heeft Indigo preventie (voorheen Indigo Context) diverse interventies voor volwassenen, ouderen en jongeren uitgevoerd in Krimpen aan den IJssel gericht op preventie van depressie en het vergroten van mentale veerkracht. In 2017 jaar hebben we ingezet op preventie bij de doelgroep zelf en op het versterken van de vrijwilligers. Over de resultaten hiervan ontvangt u binnenkort een rapportage.

In de gezondheidsatlas van de GGD Rijnmond<sup>1</sup> wordt de gezondheidstoestand van de inwoners van Krimpen aan den IJssel beschreven. Deze is over het algemeen vergelijkbaar met de gezondheidstoestand van de regio. Er vallen echter enkele zaken:

- Kinderen van 4 tot 11 jaar hebben een iets hoger risico op het ontwikkelen van sociaal emotionele problemen dan kinderen in de regio namelijk 9,7 versus 9,1
- De psychische gezondheid van 19 tot 64 jarigen is iets minder dan de regio. Door een arts vastgestelde diagnose van angst is 4,9 versus 4,3 % en bij depressie is dit 7,0 versus 5,9 %
- Van de 19 -64 jarigen zijn er meer mensen met matig overgewicht en obesitas dan in de regio
- Bij 65+ is er een afname van het risico op depressie!
- Meer volwassene geven aan slachtoffer te zijn geweest van huiselijk geweld. Het is niet bekend of er meer kinderen bij zijn betrokken
- De ervaren sociale eenzaamheid onder 19 – 64 jarigen neemt toe van 36% (2012) naar 47% (2016)

Verder benoemt de gemeente in hun Preventieprogramma 2016-2019 'Samenwerken aan een gezond Krimpen' het overmatig alcoholgebruik onder 65+.

We stellen voor om met preventieve interventies op bovenstaande punten in te zetten. Echter niet alles is mogelijk. In overleg met mevr. L. Joziase procesregisseur KrimpenWijzer en mevr. J. Lentink procesregisseur Krimpens Sociaal Team over de gesignaleerde behoeften bij inwoners van Krimpen aan den IJssel zijn we tot onderstaand voorstel gekomen.

De uitvoering van geïndiceerde preventie in het gezondheidscentrum i.s.m. de POH GGZ, versterkt deze inzet. Onderstaand voorstel t.a.v. preventieve interventies sluit aan bij het gemeentelijk beleid zoals beschreven in het Preventieprogramma 2016-2019 'Samenwerken aan een gezond Krimpen' één onze ervaringen uit voorgaande jaren.

### Voorstel

1. Workshop 'Grenzen stellen' voor vrijwilligers

---

<sup>1</sup> <https://gezondheidsatlasrotterdamrijnmond.nl/dashboard/Gezondheidsprofiel/> geraadpleegd op 6 febr. 2018

In 2017 hebben we deze workshop eenmaal uitgevoerd. Deze workshop is enthousiast ontvangen door de vrijwilligers. De vrijwilligers coördinator wil deze workshop graag nog een keer uitgevoerd zien voor andere vrijwilligers in 2018. De workshop is voor 10 – 20 personen (max.) en wordt dan in samenwerking met de vrijwilligers coördinator georganiseerd.

### 2. Workshop Preventie van alcoholgebruik bij 65+

Uit ervaring en literatuur weten we dat alcoholgebruik een gevoelig onderwerp is voor de desbetreffende doelgroep. Zeker de jongere oudere voelt zich vaak fit en continueert zijn levensstijl waarvan alcoholgebruik vaak onderdeel is. Vaak weet men niet dat alcohol bij het ouder worden andere effecten heeft op lichaam en geest. Wij denken dat inzetten op bewustwording het meest kansrijk is. Dit kan bijvoorbeeld met voorlichtingen over de gevolgen van alcohol bij het ouder worden. De inzet is dan niet gericht op stoppen met drinken, maar bewustwording en mogelijk minder drinken.

Het is belangrijk deze voorlichting samen met een lokale partner te organiseren.

### 3. Cursus: Omgaan met stress

Medewerkers van KrimpenWijzer signaleren deze behoefte.

Het betreft een best practise cursus van 4 bijeenkomsten voor volwassenen met stressklachten ten gevolge van omstandigheden op werk of privé. Voorafgaand aan de cursus is er een voorlichtingsbijeenkomst waarin mensen zich tevens kunnen aanmelden voor de cursus.

De cursus beoogt deelnemers basistechnieken te leren gericht op het voorkomen en verminderen van (overmatig) stress en hen te stimuleren deze technieken te blijven gebruiken. Aan bod komt o.a. wat is stress, oorzaken en gevolgen van stress, draagkracht vergroten, gezonde leefstijl, zelfwaardering en plan van aanpak. Het effect wordt gemeten met de vragenlijst PSS (een gevalideerde vragenlijst) voor aanvang en bij eind van de cursus.

Er kunnen minimaal 8 en maximaal 12 mensen deelnemen aan de cursus.

### 4. Cursus: Verder na verlies

In overleg met de KrimpenWijzer is deze cursus vorig jaar opgenomen in het aanbod, maar i.v.m. te weinig aanmeldingen niet doorgegaan. Medewerkers KrimpenWijzer geven nadrukkelijk aan dat er wel behoefte aan deze cursus is, zij hebben momenteel 4 potentiële deelnemers en willen graag dat de cursus uitgevoerd wordt. De cursus is voor mensen met een verlieservaring: verlies van een dierbaar iemand, verlies van werk, verlies van gezondheid etc. Een verlieservaring is een van de risicofactoren voor het ontwikkelen van een depressie.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur, voorafgegaan door een (telefonische) intake. De cursus gaat uit van de kracht van de deelnemer; door in te zetten op bewustwording en de eigen sterke kanten, het vergroten van het zelfvertrouwen/eigenwaarde en ontspanning wordt de veerkracht van de deelnemers vergroot. Gebruikte technieken zijn ontleend aan bewezen effectieve interventies voor de preventie van depressie en angst. Rouw komt zijdelings aan bod.

### 5. Vrienden training (8-12 jaar)

De evidence based training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur. Tevens behoren kennismakingsgesprekken met ouders en kind en een bijeenkomst voor ouders tot de interventie. De training is voor kinderen die lichte angst of somberheid klachten hebben. Aan een training kunnen min. 5 kinderen en max. 7 kinderen deelnemen. Doel van de training is het vergroten van de emotionele veerkracht en de reductie van angstklachten bij deze kinderen en daarmee een bijdrage leveren aan preventie van depressie en angstklachten.

[Geef tekst op]

#### 6. Piep zie de muis

Dit is een best practice cursus voor kinderen van 4 tot 8 jaar die extra steun nodig hebben omdat ze thuis of in hun directe omgeving te maken hebben met stress en spanningen door bv een ouder die ernstig (psychisch) ziek is, huiselijk geweld, schulden, scheiding etc.

De cursus omvat 8 bijeenkomsten van de zogenaamde 'kinderclub PIEP' en 3 bijeenkomsten voor ouders waarin verschillende opvoedthema's behandeld worden. Tevens zijn kennismakingsgesprekken onderdeel van de cursus. De cursus beoogt ernstige psychische problemen bij de kinderen te voorkomen door de belasting voor het kind te verminderen en de competentie van de ouder te vergroten. Door middel van gerichte kennisoverdracht en het aanleren van vaardigheden worden de beschermende factoren versterkt en de risicofactoren verminderd. Er wordt ingezet op kind niveau, gezinsniveau en omgevingsniveau. Er kunnen maximaal 10 kinderen aan de cursus deelnemen.

#### 7. KOPP groep: kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen (8-12 jaar)

Kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen hebben 1,5 maal zoveel kans op het ontwikkelen van psychische problemen dan kinderen zonder ouders met psychische problemen. Over het algemeen hebben deze kinderen verminderde communicatieve vaardigheden en hebben ze vaker problemen met relaties en intimiteit dan andere kinderen (factsheet KOPP/KVO, kinderen van ouders met psychische problemen, Trimbos, 2012).

De KOPP groep is een best practice interventie en bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur en één bijeenkomst voor ouders.

De groepen zijn er voor diverse leeftijden, wij stellen nu een cursus voor de kinderen van 8 tot 12 jaar voor.

Door het vergroten van de beschermende factoren en de risicofactoren te verminderen bij deze kinderen leveren we een bijdrage aan het voorkomen van psychische problemen bij deze kinderen.

Sleutelwoorden in de aanpak zijn o.a. gerichte kennisoverdracht over het ziektebeeld van de ouder en het aanleren van specifieke vaardigheden. Hierdoor wordt het isolement doorbroken, wordt een reële kijk op zichzelf en de ouder bevorderd, wordt de competentie om goed voor zichzelf te zorgen vergroot en wordt een goede relatie tussen ouder en kind bevorderd. Het bespreken van de ouderrol en de relatie tussen ouder en kind, staat voorop bij de jongste doelgroep

Aan de interventie kunnen min. 5 kinderen deelnemen en max. 7 kinderen.

De interventie wordt door één preventiedeskundige uitgevoerd.

#### **Doel**

Met bovenstaande interventies willen we een bijdrage leveren aan preventie van psychische problemen, specifiek depressie. Dit doen we door het vergroten van beschermende factoren zoals mentale veerkracht en het bevorderen van een gezonde leefstijl van de inwoners van Krimpen aan den IJssel.

Daarnaast heeft elke interventies zijn specifieke doelen die bijdragen aan dit algemene doel.

#### **Financieel**

*Activiteiten volwassenen en ouderen:*

[Geef tekst op]

1. Workshop / deskundigheidsbevordering assertiviteit voor vrijwilligers	€ 745,40
2. Workshop alcoholgebruik 65+ (1x)	€ 905,40
3. cursus: Omgaan met stress	€ 3.351,40
4. cursus: Verder na verlies	€ 4.412,35

*Activiteiten jeugd:*

3. Vrienden 1x (locatie CJG)	€ 5.142,--
4. Piep zei de muis (locatie CJG/school)	€ 7.661,70
5. KOPP groep (locatie CJG)	€ 5.494,10

**Totaal** € 27.712,35