

Less Depress

Maak somberheid bespreekbaar, voor professionals in
Voortgezet Onderwijs Noord- en Midden-Limburg



Less Depress

**Maak somberheid bespreekbaar, voor professionals in Voortgezet Onderwijs
Noord- en Midden-Limburg**

*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 in het afgelopen jaar een depressie hebben gehad (gezondheidsmonitor Jeugd 2015-2016). Tot op zekere hoogte zijn 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. Het aantal zelfdodingen onder jongeren in Nederland in de leeftijd van 10 tot 20 jaar nam toe van **48 in 2016 tot 81 in 2017!** Veel jongeren vragen niet zelf om hulp. Om jongeren hierbij te ondersteunen, ben je als professional erg belangrijk. Jij kunt het verschil maken!*

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

Hoe kunnen wij u als school hierbij ondersteunen?

Less Depress biedt diverse activiteiten om scholen te ondersteunen.

1. Less Depress 'Beleidsondersteuning':

De GGD Limburg-Noord biedt in het kader van De Gezonde School ondersteuning aan scholen bij het opstellen van het gezondheidsbeleid m.b.t. preventie van depressie en suïcide.

2. Less Depress 'Scholingen':

MET ggz en Vincent van Gogh bieden de volgende scholingen aan voor professionals in Voortgezet Onderwijs:

a) Less Depress 'Ins en outs':

- » **Inhoud:** signaleren van en omgaan met depressie en suïciderisico bij jongeren. Deze scholing richt zich vooral op het herkennen van en omgaan met signalen van (beginnende) depressie en suïciderisico bij jongeren binnen de school. Naast informatie over depressie en suïcidaliteit bij jongeren worden handvatten geboden over gespreksvoering en het realiseren van passende hulp.
- » **Duur:** dagdeel (in overleg op maat aan te passen).

b) Less Depress 'In gesprek met':

- » **Inhoud:** gespreksvoering met jongeren met (beginnende) depressieve klachten, gedachten aan zelfdoding en hun ouders. Als aanvulling en verdieping op het bovenstaand aanbod richt deze scholing zich specifiek op vraagverheldering, omgaan met weerstanden en realiseren van vervolgstappen.
- » **Duur:** dagdeel (in overleg op maat aan te passen).
- » **Extra:** eventueel kan hiervoor een trainingsacteur worden ingezet (kosten voor rekening van school).

3. Less Depress 'Informatie':

In combinatie met bovengenoemde ondersteuning kunnen informatieve activiteiten verzorgd worden zoals input voor nieuwsbrieven en invulling bijeenkomsten over omgaan met somberheid, depressie en/of suïcidale gedachten voor leerlingen of ouders.

Kosten

Deze activiteiten worden gefinancierd door de gemeenten en zijn derhalve gratis voor de scholen. Het budget is echter gelimiteerd.

Interesse? Neem gerust contact op met:

MET ggz

Team preventie

Contactgegevens:

T: 088-1149494

E: preventie@metggz.nl

W: www.metggz.nl/preventie

Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheid

Team Preventie

Contactgegevens:

T: 06-53874035

E: preventie@vvgi.nl

W: www.vvgi.nl/preventie

GGD Limburg-Noord

Team gezondheidsbevordering

Contactgegevens:

T: 088-1191200,

E: gezondheidsbevordering@vrln.nl

W: www.ggdlimburgnoord.nl



ONDERDEEL



met ggz

