Bijlage 2

Onderwerpen/deelprojecten regionaal uitvoeringsprogramma depressiepreventie 2008 t/m 2011 Gelderse Roos

A1 Uitbrengen jaarkrant

A2 Advertentie huis aan huis bladen

A3 Consultatie

B1 Brochures ouderen

B2 Vertonen voorlichtingsfilm voor ouderen en betrokkenen

B3 Informatiebijeenkomst/workshop voor ouderen

B4 Geestelijke gezondheid en ouder worden

B5 Cursus "Op zoek naar zin" voor 55 plussers

B6 Deskundigheidsbevordering m.b.t. depressieve ouderen

B7 Gelukkig ouder worden

B8 Cursus en voorlichting over depressieve ouderen voor mantelzorgers

C1 Cursus 'Liever bewegen dan moe' voor volwassenen

D1 Informatiepakket jeugd

D2 Vriendenprogramma voor kinderen en jongeren

D3 Training vroegsignalering bij kinderen en jongeren

D4 "Hou de stemming erin" t.b.v. jongeren

D5 Consultatie basis onderwijs

D6 "Met plezier naar school" voor aankomende brugklassers

Toelichting bij de producten:

A1/A2 Publieksvoorlichting
Doel / omschrijving
De bevolking door middel van de media informeren over depressie in brede zin (inclusief gevoelens van eenzaamheid, angst) en de mogelijkheden die er zijn om dit te voorkomen dan wel te verminderen.
Resultaat
Alle inwoners van de regio Rivierenland zijn geïnformeerd over het voorkomen dan wel verminderen van depressieve klachten.
Toename bewustwording publiek psychiatrische ziektebeelden.
Deelnemers hebben kennis van psychiatrische problematiek waardoor taboe afneemt, tolerantie toeneemt en mogelijkheden voor tijdige signalering groter worden.

A3 Consultatie
Doel / omschrijving
Bij het opzetten van een depressiepreventie plan binnen het lokale gezondheidsbeleid is het tevens van belang om samenhang te zoeken met de andere domeinen van het gemeentelijk beleid. Zo blijkt uit onderzoek dat er sprake is van een positieve samenhang tussen bewegen in combinatie met psycho-educatie en het verminderen van depressieve klachten. Ook aandacht voor een gezonde leefomgeving en huisvesting heeft een beschermende invloed op het ontstaan van psychische klachten en levert een positieve bijdrage aan het welzijn voor burgers. Concreet valt bijvoorbeeld te denken aan veilige wandel- en fietspaden en speel- en groenvoorzieningen. Verder valt te denken aan activiteiten op het gebied van werk en inkomen. De uitzichtloosheid van werklozen leidt vaak tot depressieve klachten, waardoor men in een negatieve spiraal komt.
Resultaat
Adequaat en deskundig advies en consult over het brede terrein van alle gemeentelijke aandachts-gebieden ter voorkoming van het ontstaan van depressieve klachten.
Het advies is altijd op maat, gericht op de vraag.

B1 Brochure en Voorlichting Ouderen
Doel/omschrijving
Ouderen en hun omgeving informeren over depressie (in combinatie met overmatig alcoholgebruik en medicijngebruik) en de mogelijkheden om dit te voorkomen dan wel te verminderen.

B2 Vertonen voorlichtingsfilm voor ouderen en betrokkenen
Doel/omschrijving
Het vertonen van de videofilm 'De kunst van het ouder worden' voor ouderen, mantelzorgers, familie, buurtgenoten en het algemeen publiek. Het doel is ouderen bewust te maken van de eigen mogelijkheden om met moeilijke gebeurtenissen om te gaan en zichzelf te beschermen tegen een depressie.
Resultaat
Bewustwording van signalen, herkennen van depressieve klachten; een overzicht van voorhanden zijnde interventies die helpen bij depressieve klachten.

B3 Informatiebijeenkomst/workshop voor ouderen
Doel/omschrijving
Deze activiteit is bedoeld voor oudere weduwen en weduwnaars, eenzame ouderen, ouderen met chronische ziekten en ouderen die beperkt zijn in hun mobiliteit, ouderen in instituties als verzorgingshuizen, ouderen als mantelzorgers, ouderen met een laag sociaal economische status en allochtone ouderen. Bovengenoemde risicogroepen dienen bereikt te worden door middel van voorlichting en educatie over depressie op diverse vindplaatsen.

Uitvoering geschiedt door Informatiebijeenkomsten en workshops via gerichte vindplaatsen, zoals bezoekdiensten, huisartsen, ziekenhuizen, verpleeghuizen, verzorgingshuizen, thuiszorg, steunpunt mantelzorg, buurthuizen, welzijn ouderen, gemeenteambtenaren die met risicogroepen ouderen in aanraking komen, CIZ, en kerken.
Resultaat
Risicogroepen en mantelzorgers herkennen signalen bij zichzelf en bij anderen m.b.t. depressie.

B4 "Geestelijk gezondheid en ouder worden" voor allochtone of lage SES vrouwen van 50 jaar en ouder
Doel/omschrijving
"Huiskamerbijeenkomsten" van 2 of 3 bijeenkomsten voor allochtone of lage SES vrouwen van 50 jaar en ouder, al dan niet met depressieve klachten over geestelijke gezondheid.
Resultaat
Deelnemers hebben meer kennis over geestelijk gezond ouder worden en het beschikbare zorg-aanbod, het vergroten van gevoelens van eigenwaarde; het bevorderen van geestelijk gezond leven

B5 "Op zoek naar zin" voor 55-plussers
Doel/omschrijving
Cursus voor 55-plussers met licht depressieve klachten en zingevingvragen. Het gaat om het herontdekken van de eigen kracht.
Resultaat
De deelnemers hebben na de cursus significant minder depressieve klachten, meer greep op hun leven en voelen zich beter.

B6 Deskundigheidsbevordering m.b.t. depressieve ouderen
Doel/omschrijving
Professionals/vrijwilligers die veel te maken hebben met risicogroepen trainen in het signaleren van depressie.
Resultaat
Professionals/vrijwilligers weten wat de signalen van een beginnende depressie bij ouderen zijn. Zij weten ouderen te motiveren deel te nemen aan activiteiten die helpen een depressie te voorkomen.

B7 Gelukkig ouder worden
Doel/omschrijving
Inzetten van combinatie van interventies vanuit lokale samenleving. Lokale aanpakmiddels mobiliseren van omgeving (community mental health). Streven is gericht op maatwerk.
Resultaat
Ouderen voelen zich prettiger en kunnen beter voor op eigen benen staan.

B8 Cursus en voorlichting over depressieve ouderen voor mantelzorgers
Doel/omschrijving
Het zorgen voor een depressieve oudere is voor veel betrokkenen een zware belasting. Naast de tijd en moeite die de daadwerkelijke zorg kost, kunnen betrokkenen ook te maken hebben met isolement en drastische vermindering van het aantal sociale contacten. Deze verzorgers lopen door deze zwaar belastende situatie een sterk verhoogde kans om een depressieve stoornis te krijgen. Preventieve interventies zijn doorgaans niet zo zeer gericht op preventie van depressie maar meer op verlichting van de belasting. De veronderstelling daarbij is dat wanneer het gevoel van belasting afneemt ook de problemen die daarmee samenhangen, waaronder depressies, afnemen.
Resultaat
Mantelzorgers van iemand met een depressie hebben meer zicht op wat een depressie is en de belastende en verzwarende factoren van de mantelzorg die zij verlenen.
Mantelzorgers herkennen signalen bij zichzelf m.b.t. overbelasting en lichte somberheidsklachten.

C1 Liever bewegen dan moe
Doel/omschrijving
Mensen laten bewegen ter voorkoming/bestrijding van depressie. Deze cursus is zeer geschikt voor lage SES-doelgroep. De cursus kan in samenwerking met lokale sportorganisaties uitgevoerd worden.

Er zijn al contacten gelegd met de Gelderse Sport Federatie.
Resultaat
Betere geestelijke en lichamelijke gezondheid.

D1 Informatiepakket jeugd
Doel/omschrijving
De bevolkingsgroep 0-18 jaar, hun ouders en/of verzorgers en intermediairs door middel van de media informeren over depressie in brede zin (inclusief gevoelens van eenzaamheid, angst) en de mogelijkheden die er zijn om dit te voorkomen dan wel te verminderen.
Verspreiden van een informatiepakket specifiek gericht op de doelgroep kinderen en/of jongeren en/of hun ouder(s) en/of verzorger(s) en directbetrokkenen en professionals zoals bijvoorbeeld docenten en leden van het zorgadviesteam.
Resultaat/prestatie
Op alle consultatiebureaus en scholen zijn voor de doelgroep ouder(s) c.q. verzorger(s) en intermediairs informatiepakketten beschikbaar.

D2 Vriendenprogramma voor kinderen en jongeren
Doel/omschrijving
Opzetten van het "Vriendenprogramma". Dit programma is bedoeld voor kinderen en jongeren al dan niet met angst- of depressieve klachten. Versterken van de emotionele veerkracht en het zelfvertrouwen en het opbouwen van probleemoplossende vaardigheden staan binnen dit aanbod centraal.
Resultaat/prestatie
In alle gemeenten is een "Vriendenprogramma" opgezet.

D3 Vroegsignalering en interventie bij kinderen en jongeren
Doel/omschrijving
Deskundigheidsbevordering voor professionals die veel te maken hebben met kinderen en/of jongeren in specifiek de zogenaamde risicogroepen.
Consultatie of ondersteuningsaanbod over depressie bijvoorbeeld binnen de "weer samen naar school" verbanden in het basisonderwijs.
Intermediairs trainen in het signaleren en doorverwijzen naar een preventief aanbod van kinderen en/of jongeren met beginnende psychische klachten.
Resultaat
Er zijn bijeenkomsten geweest waarin intermediairs voldoende kennis hebben opgedaan om vroegtijdig signalen op te vangen betreffende de ontwikkeling van somberheids- en depressieve klachten en zij kunnen de interventies duiden.

D4 'Hou de stemming erin' t.b.v. jongeren
Doel/omschrijving
Hou de stemming erin ! : bijeenkomsten voor ouder(s) en/of verzorger(s) en direct betrokkenen die bijvoorbeeld op school of in bibliotheken georganiseerd worden. Vroegtijdig signaleren van somberheidsklachten staat hierbij centraal.
Resultaat
Er zijn bijeenkomsten georganiseerd voor ouders.

D5 Consultatie basis onderwijs
Doel/omschrijving
Medewerkers van *de Gelderse Roos* Rivierenland zijn beschikbaar om vragen van leerkrachten van het basis en voorgezet onderwijs over depressie (preventie) op maat te beantwoorden.
Resultaat
Leerkrachten krijgen gericht advies over depressie(preventie) bij de leerlingen.

D6 Met plezier naar school voor aankomende brugklassers

Doel/omschrijving

Training van drie dagen voor aankomende brugklassers die op de basisschool slachtoffer waren van pesten.

Resultaat

Deelnemende kinderen zijn weerbaarder en lopen minder risico op jonge leeftijd depressieve klachten te ontwikkelen.