



Nieuwsbrief Meidenwerk

januari 2023 • Mental health

INHOUD:

Intro:	1
Tools voor het voeren van diepgaande gesprekken	1
Preventief aanbod Mentale gezondheid	2
Specialist aan het woord	3
Feiten en weetjes	4
Tools, tips and trics	4
Samenwerkingspartner	5



INTRO

Mentale gezondheid is een onlosmakelijk onderdeel van ons gehele gezondheid.

Mentale gezondheid zorgt niet alleen dat men zich beter gaan voelen, maar er ontstaat ook een gevoel van verbondenheid. In de afgelopen 2 jaar (coronacrisis) is de mentale gezondheid van de jongeren en jongvolwassenen op proef gesteld. De veranderingen en onzekerheden rondom de pandemie hebben niet alleen impact gehad op de identiteitsontwikkeling maar ook de mentale gesteldheid van de (kwetsbare)meiden. DOCK heeft hiervoor het huidige aanbod rondom deze thema aangepast en/of op maat bijgesteld om de mentale gezondheid van de meiden te bevorderen en hen te empoweren.

In deze nieuwsbrief lees je meer over het aanbod van DOCK, het ouder en Kindteam en meidenveldwerk van PerMens.

TOOLS VOOR HET VOEREN VAN DIEPGAANDE GESPREKKEN:



You're not the only one (YANTOO)

Een vragenkaartspel voor tieners.
In 'You're not the only one' ga je in gesprek over dagelijkse onderwerpen en struggles en ontdek je dat je in veel gevallen niet de enige bent.

Verkrijgbaar via www.vertellis.nl



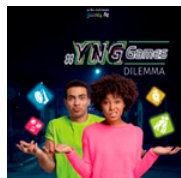
Mindset gesprekskaarten

Verkrijgbaar via www.bruna.nl



DIY- Do it yourself:

Jar of happiness (Wekelijks opschrijven waar je dankbaar voor bent en aan het einde briefjes oplezen en een periode/jaar uit dankbaarheid afsluiten.



#YNGdilemma Game

Verkrijgbaar via www.you-ng.nl

PREVENTIEF AANBOD VAN DOCK

➔ Explore yourself

Project Explore Yourself is ontwikkeld voor meiden met een bi-culturele achtergrond (17 – 23 jaar), die problemen ervaren in relaties met mannen. Het project is een leerlijn waarin er een veilige ruimte wordt gecreëerd om te werken aan zelfontdekking en zelfontplooiing. Tijdens de trainingssessies gaat er aandacht uit naar cultureel sensitiviteit, de belemmeringen, hun beperkende overtuigingen en het netwerk waar de meiden eventueel op kunnen bouwen in moeilijke situaties.

➔ Weerbaarheid trainingen

De weerbaarheid trainingen zijn bedoeld voor meiden die hun fysieke, sociale en communicatieve vaardigheden willen versterken. Tijdens deze trainingen wordt er gestreefd naar het bevorderen van weerbaarheid en zelfvertrouwen. Kickboksen is een onderdeel van deze training waarbij de meiden in een veilige setting in beweging blijven, technieken en (positieve) invloed uitoefenen op hun gemoedstoestand, zelfbeeld en zelfvertrouwen.



➔ Check yourself

De activiteit 'Check yourself' is ontwikkelend in samenwerking met OKT (Ouder- en kind team) waarin de mentale gezondheid van de meiden centraal staat. In de meeste gevallen komen de hulpvragen in individuele trajecten of in groepsverband naar voren. Tijdens de thema bijeenkomsten wordt er open gepraat over raakvlakken in de hulpvraag van meiden. Uit praktijk blijkt dat hier veel baat bij is en dit zorgt voor een warme overdracht voor mogelijke hulpverlening.



➔ The North tribe

Project 'De North tribe' is voor, door en met meiden en jonge vrouwen uit Amsterdam Noord ontwikkeld.

Dit is een project waaraan iedereen tussen de 15-27 jaar kan deelnemen die zich identificeert als vrouw en

LHBTI-community. De North tribe organiseert daarnaast ook 'speciale nights' voor hen die zich identificeren als jongens en mannen.

In deze tijd van 'zij tegen ons' en #metoo vindt DOCK het als organisatie van belang dat er op maatschappelijk niveau aandacht uitgaat naar respect, gelijkwaardigheid en verbondenheid. Deze aspecten dragen bij aan de mentale gezondheid van zowel de jongens als de meiden.

➔ Themabijeenkomsten

Het doel van de themabijeenkomsten is om de meiden in hun kracht te zetten en hen voor te bereiden op het volwassen worden/zijn.



DOCK zet zich in om de sociale druk van de meiden in kaart te brengen als het gaat om idealen, verwachtingspatronen en positionering in de maatschappij. Ook wordt er gekeken naar factoren die impact kunnen hebben op de fysieke, seksuele, sociaal emotionele en relationele ontwikkeling van meiden. Hierbij kan er gedacht worden aan o.a. middelengebruik en armoede.

Naast de educatieve doelen streeft DOCK naar het versterken van de onderlinge verbintenis tussen de meiden. Hiermee wordt één van de belangrijkste basisbehoeften; gezien en gehoord voelt centraal gesteld.



Samenwerking met ervaringsdeskundigen en/of netwerkpartners is hierin essentieel. Het is gebruikelijk dat zij aansluiten bij een activiteit en/of wordt we gestreefd naar een warme overdracht.

➔ Walk and talk

'Walk and talk' is een project die in het kader staat van lichamelijke en mentale gezondheid. Het doel hiervan is dat de meiden in beweging blijven maar ook bewust worden van hun mentale gezondheid. De meeste vraaggerichte 'walk and talk' momenten worden 1 op 1 met een jongerenwerker uitgevoerd. Ze stappen dan niet alleen letterlijk maar ook figuurlijk uit hun omgeving. Dit leidt tot diepgaande en waardevolle gesprekken.



We zien in onze wijk Geuzenveld-Slotermeer regelmatig dat meiden problemen ervaren op het gebied van mentale gezondheid. Denk aan klachten op het gebied van (faal)angst, depressie, trauma, zelfbeeld, leren en identiteitsontwikkeling. Tijdens de Coronaperiode nam de problematiek toe.

De puberteit is bij uitstek de fase waarin jongeren zich ontwikkelen en de wereld ontdekken door sociale contacten op en buiten school met leeftijdsgenoten. Als dat opeens wegvalt en er in onze wijk vaak thuis weinig ruimte is voor privacy (omdat het hele gezin opeens thuis zit in een kleine woning) kunnen mentale problemen snel groter worden.

Het OKT is laagdrempelig aanwezig in de wijk: op scholen, via themabijeenkomsten voor ouders, preventieve trainingen voor de basisschoolleeftijd (zoals de competentietraining, faalangstraining en Rots en water) en de meidengroep. Sinds kort is er ook het aanbod voor de groepstraining Act Your Way voor jongeren van 12-18 jaar. Act Your Way is een interactieve training waar je met praktische oefeningen, vaardigheden leert betreft het omgaan met jezelf en anderen (sociale, rationele en emotieregulatie vaardigheden);

- zelfstandigheid (zoals organiseren, plannen, initiatief nemen en verantwoordelijkheid nemen);
- houden van een balans in eigenheid, zelfstandigheid en verbonden zijn met anderen;
- omgaan met stress (zoals analyseren, actief aanpakken en hulp vragen aan anderen) en versterken positief zelfbeeld.

(Hiervoor is nog plek! Aanmelden kan bij Margreet van der Werff en Fatima Ourhris.)

Daarnaast werken we goed samen met partners in de wijk zoals de scholen, Elance, Saaam, Besma, Studiezalen, IMD, Dock en stichting Somastel maar ook de huisartsen zodat je elkaar snel weet te vinden voor overleg, aanmelding en afstemming. Wanneer een jongere met mentale klachten bij het OKT wordt aangemeld wordt er naast het in kaart brengen van de klachten ook aandacht besteed aan alle leefgebieden waarin de jongere zich begeeft om een goed beeld te krijgen van de totale situatie. De Ouder en Kindadviseurs doen dit zelf of werken hierin samen met de Jeugdpsychologen om duidelijk te krijgen wat er nodig is aan hulp en door wie. Zo nodig kan de Jeugdpsycholoog screenende diagnostiek doen en individuele behandeling bieden bij lichte tot matige problematiek (basis GGZ), vaak kortdurend. Ook kan er besloten worden in samenspraak met de jongere (en liefst ouders) om een jongere aan te melden bij de specialistische GGZ wanneer de klachten ernstiger, langdurend en/of complexer zijn.

Belangrijk is in ieder geval dat we eerst goed luisteren naar wat de jongere vertelt en van daaruit samen verder een plan maken over wat er nodig is. Voorbeelden van vragen waar wij mee te maken krijgen:



- Ik zit niet lekker in mijn vel, heb veel aan mijn hoofd. Slaap slecht, veel ruzie;
- Veel ruzie thuis, de kinderen (pubers) luisteren niet goed naar me;
- Jongere gaat niet meer naar school want wordt gepest/is gepest geweest;
- Stress in verband met moeten presteren op school;
- Sombere stemming, negatieve gedachtes;
- Problemen in relaties (veel ruzie met 'vriendinnen', vriendje, ouders);
- Moeite met balans tussen ouders tevreden stellen en eigen koers varen/identiteit ontwikkelen.

Kijk op de website voor het Ouder en Kindteam in jouw wijk
www.oktamsterdam.nl

➔ **Trainers Act your way**

Jeugdpsycholoog:

Margreet van der Werff • m.vanderwerff@oktamsterdam.nl • 0631631624

Ouder en kindadviseur:

Fatima Ourhris • f.ourhris@oktamsterdam.nl • 0641419539



Uit recent onderzoek van de Universiteit van Utrecht blijkt dat de mentale gezondheid van meiden in de afgelopen jaren sterk is gedaald. Er zijn verschillende signalen die erop wijzen dat meiden mentaal overbelast zijn. Deze signalen kunnen worden opgedeeld in lichamelijke signalen, psychische signalen en gedragsmatige signalen.

Lichamelijke signalen zijn:

Meisje geeft regelmatig aan dat ze hoofdpijn te hebben, buikpijn, stress, spanning in de spieren te voelen of vermoeidheid te zijn.

Psychische signalen zijn onder andere:

jongere heeft moeite met concentreren, is vergeetachtig, lusteloos, geeft aan slecht te slapen, piekert veel, verlies van motivatie voor school of voor het ondernemen van andere activiteiten.

Gedragsmatige signalen zijn:

jongere lijkt rusteloos, reageert emotioneel of geïrriteerd, laat agressief gedrag zien, verwaarloost het uiterlijk, rookt en drinkt meer, gebruikt meer drugs, trekt zich terug door bijvoorbeeld minder met vrienden af te spreken en schoolresultaten gaan achteruit.

Tools, Tips & Tricks

DOOR FATIMA OUIZIS

Tips voor meidenwerkers (wanneer zij merken dat een meisje mentale problemen heeft of overbelast is):

- luisteren naar wat het meisje te zeggen heeft zonder waarde-oordeel;
- aanmoedigen om erover te praten;
- naast het meisje gaan staan en samen onderzoeken wat haar behoefte is en/of nodig is;
- kijken naar het netwerk van het meisje dat haar kan helpen en/of samen onderzoeken welke organisatie je kunt inschakelen.



Aanbod perMens

In de afgelopen coronaperiode is er ook vanuit perMens een toename gesignaleerd van problemen op het gebied van mentale gezondheid van meiden. Gevoelens van eenzaamheid, geïsoleerd raken, hoge prestatiedruk, toenemende depressieve gevoelens zijn signalen die de meidenveldwerkers van perMens krijgen wanneer zij gesprekken voeren met meiden.

Deze meidenveldwerkers maken veelal contact met deze meiden in de eigen leefomgeving. Dit kan zijn op straat, op school, bij het jongerenwerk en in de thuissituatie.

Zij bieden laagdrempelige hulp en dienstverlening op alle leefgebieden dus ook wanneer meiden kampen met bovenstaande problematiek.

De hulp die zij bieden is vaak van praktische aard en gericht op het vergroten van het eigen netwerk en zelfredzaamheid van de meiden, bijvoorbeeld:

- Het maken van en meegaan naar afspraken wanneer er gespecialiseerde hulp nodig is.
- Het samen zoeken van een dagbesteding/ bijbaantje /hobby wanneer een meid erg eenzaam/geïsoleerd is.
- Aansluiting zoeken bij activiteiten in de buurt
- Het zoeken van zelfstandige huisvesting of een plek bij de Maatschappelijke Opvang
- Ondersteunen bij problemen op financieel gebied
- Het ondersteunen bij gesprekken op bijvoorbeeld school of thuis wanneer meiden veel last hebben van prestatiedruk

Maar vooral het bespreekbaar maken van deze problematiek en meiden ruimte geven om daar over te praten en sparren met een hulpverlener is een belangrijk onderdeel van de begeleiding.

- Het traject voor meiden is altijd op maat en kan variëren van coaching en begeleiding van een paar maanden tot een jaar.

De meiden die bij een hulpverlener van Permens terecht komen, komen meestal op bovengenoemde manier binnen maar worden ook wel vanuit de GGZ naar perMens verwezen, bijvoorbeeld door Arkin. Meestal wordt het traject voor deze meiden dan gedeeld en gemonitord door beide organisaties. Vanuit Arkin wordt dan psychologische hulp geboden vanuit de hulpverlener van perMens de laagdrempelige coaching op verschillende leefgebieden.

Voor een doorverwijzing naar een hulpverlener van perMens is geen indicatie nodig en er zijn geen wachtlijsten.

Binnen perMens zijn er ook een aantal groepstrajecten waarin deze problematiek naar voren komt. Hier wordt dan vooral aandacht besteed aan het empoweren van meiden en ze de gelegenheid te geven hierover ervaringen uit te wisselen met andere meiden.

Voorbeelden:

- ➔ Just Girls in Amsterdam Zuid
- ➔ De Moeder Kind Inloop in Amsterdam Zuid.
- ➔ Huiskamerproject in West
- ➔ Power Girls in Zuid Oost .

Voor meer informatie kijk op: www.permens.nl

