Nieuwsbrief GGD Advies & Onderzoek Voor een Gezond Kennemerland

Het tij keren voor de druk om te presteren



Jongeren van nu lijken meer prestatiedruk te ervaren dan hun voorgangers. Hoe ontstaat die druk en hoe gaan ze ermee om? Om antwoord te krijgen op deze vragen werden 19 VWO-leerlingen geïnterviewd uit Haarlem en omstreken.

Daarnaast bleek dat elke scholier in meer of mindere mate te maken had met prestatiedruk. Die druk kende diverse oorzaken: het willen voldoen aan verwachtingen van anderen, competitie onder leeftijdsgenoten, streven naar een perfect leven, slecht tijdsmanagement, en het niet handhaven van grenzen in regels door school. Bijna alle scholieren hadden manieren gevonden om met de druk om te gaan, bijvoorbeeld door erover te praten of tijd voor zichzelf te nemen.

Om prestatiedruk te verminderen of zelfs te voorkomen, is het advies aan scholen, ouders en scholieren:
- Maak prestatiedruk bespreekbaar.
- Vergroot het zelfvertrouwen en de planningsvaardigheden van scholieren.
- Zorg voor striktere naleving van schooltegels.
- Geef positieve feedback en wees voorzichtig met het uiten van verwachtingen.

Meer weten? Alle resultaten van het onderzoek zijn terug te vinden in deze publiekssamenvatting.

Bron afbeelding: freepik.com

Masterclass Digikids/Digitieners



Voor docenten uit Haarlem en Haarlemmermeer.

De masterclass komt er weer aan! Tijdens de geheel verzorgde en kosteloze masterclass gaan we het hebben over: sociale media, cyberpesten, online gedrag, mobielbeleid en sexting. Je maakt kennis met de kansen en eventuele gevaren van de digitale wereld. Samenwerkend gaan we je bij over de ontwikkelingen op het gebied van mediawijsheid en de interventies die er zijn.

Graag nodigt team Gezonde School van GGD Kennemerland je uit voor de leerzame masterclass! De masterclass is opgesplitst in twee middagen, één voor het primair onderwijs en één voor het voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs.

Primair onderwijs: Masterclass DigiKids
Datum: 3 oktober 2019
Tijd: 16.00 – 20.00 uur inclusief diner
Locatie: De Zoete Inval, Haarlemmerstraatweg 183, 2065 AE Haarlemmerliede

Voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs: Masterclass DigiTieners
Datum: 10 oktober 2019
Tijd: 16.00 – 20.00 uur inclusief diner
Locatie: MAF Haarlem, Station Haarlem Perron 3a

We zouden het leuk vinden als je erbij bent!
Voor interesse mail Lonneke Albert: LAlbert@vrk.nl

Sleutelpersonen gezondheid statushouders van start in Haarlem-Zandvoort



De gemeente Haarlem en Zandvoort starten deze maand met de inzet van Sleutelpersonen - gezondheid. De sleutelpersonen zijn (ex)vluchtelingen die al langer in Nederland zijn. Zij weten als geen ander tegen welke problemen nieuwkomers aanlopen en welke ondersteuning ze nodig hebben. Zij begrijpen de achtergrond van de statushouders en ze begrijpen hoe de gezondheidszorg in Nederland werkt. Een mooie combinatie om nieuwe statushouders te kunnen helpen.

De GGD ondersteunt de sleutelpersonen bij het geven van voorlichting en het bereiken van organisaties in het medisch werkveld.

Dat hulp nodig is blijkt uit landelijke cijfers. Uit onderzoek van de Gezondheidsraad blijkt bijvoorbeeld dat 13 tot 25% van de statushouders aan een depressie lijdt. Onderzoek van het Sociaal cultureel planbureau onder 3200 Syriërs toont zelfs dat op 42% van hen de score 'psychisch ongezond' van toepassing is. Slechts 7% van de laatstgenoemde groep zoekt contact met een psycholoog of psychiater. Dat geeft een duidelijke indicatie van de omvang van het probleem.

Sleutelpersonen kunnen gemeenten helpen om statushouders te bereiken en mogelijke hulpvragen over de gezondheid bespreekbaar te maken. Maar ook bij beleidsontwikkeling of plannen van aanpak zijn sleutelpersonen waardevol. Professionals in zorg en preventie hebben ook baat bij de voorlichtende en adviserende rol van sleutelpersonen.

Een goede gezondheid is cruciaal voor de participatie en integratie van statushouders. Andersom is het zo snel mogelijk volwaardig meedoen in de Nederlandse samenleving het beste recept voor een goede gezondheid en welzijn van deze nieuwkomers.

Ondersteuningsaanbod Gezonde School



Voor aankomend schooljaar hebben 33 scholen in regio Kennemerland het ondersteuningsaanbod Gezonde School toegekend gekregen om een Gezonde school te worden of te blijven.

Het aanbod bestaat uit een bedrag van 3000 euro en 10 uur advies en ondersteuning van een Gezonde School-adviseur van de GGD.

De 33 scholen zijn verdeeld over:
21 PO scholen
10 VO scholen
2 MBO scholen

Zij gaan planmatig en structureel aan de slag met een gekozen gezondheidsthema. Zo dragen de scholen bij aan de gezondheid van hun leerlingen. Gezonde leerlingen presteren beter!

Gezond in Nederland: informatie voor statushouders



Met het project Gezond in Nederland deelt GGD Kennemerland op laagdrempelige wijze informatie over de Nederlandse gezondheidszorg met Syrische en Eritrese nieuwkomers. Dit in samenwerking met Pharos en de GGD'en in Utrecht, Amsterdam en Gelderland-Zuid.

De informatie wordt verspreid via Facebook, waar de pagina's Syriërs gezond en Eritreërs gezond door het hele land ieder duizenden volgers hebben. Doel van de Facebook pagina's is dat Syrische en Eritrese zorgprofessionals helpen hun landgenoten wegwijs te maken in zorgland Nederland door betrouwbare informatie te delen.

Dat doen ze samen met de GGD'en, die hen ondersteunen bij het ontwikkelen van korte filmpjes, infographics en tekstberichten. Daarbij wordt regelmatig de samenwerking gezocht met andere organisaties uit de zorgketen. Zo is er bijvoorbeeld een korte film gemaakt waarbij een ambulanceverpleegkundige uitleg geeft over haar werkzaamheden, met tal van praktische tips voor nieuwkomers.

Vragen als: 'Wanneer bel ik 112? Moet ik geld betalen als de ambulance door mijn oproep komt? Welke informatie geef ik door aan de telefonist?' komen in het filmpje aan bod. De gegeven informatie wordt direct (via woord of schrift) vertaald in het Arabisch (Syrië) of Tigrinya (Eritrea). Zo is het ook begrijpelijk voor statushouders die nog maar kort in Nederland zijn. Via de Facebook pagina's kunnen mensen ook vragen stellen over de geplaatste onderwerpen. Deze worden door de Syrische en Eritrese zorgprofessionals beantwoord en zijn voor alle volgers te zien. Efficiënt en laagdrempelig.

Neem een kijkje op de genoemde Facebook pagina's!

Verloting 2 leskoffers voor de basisschool

Ter verloting 2 leskoffers (2008) over sociale vaardigheden voor basisschoolleerlingen. Het betreft:

Een doos vol gevoelens
Deze doos is bestemd voor kinderen van 3 tot 7 jaar. Zij is opgebouwd rond de vier basisgevoelens blij, boos, bang en verdrietig. Via een reeks van flexibel in te zetten activiteiten leren kinderen gevoelens bij zichzelf en anderen (h)erkennen, benoemen en differentiëren. Je ziet gaandeweg de kinderen de opgedane inzichten linken aan wat ze dagelijks in de omgang met anderen meemaken.

Een huis vol gevoelens en axen
Deze doos is een vervolgset op 'Een doos vol gevoelens' met een verbreding van het aantal gevoelens en een uitbreiding van de inhoud met het 'gedragsaspect'. Sociale competentie is meer dan het kunnen onderscheiden van gevoelens, het omvat ook sociaal gedrag. In de doos zitten o.a.: handleiding, 10 grote vertelplaten, een dierenspelbord, pluimendoosje, 63 gevoelsplaatjes, 1 cd met muziek.

Laat je interesse blijken door te mailen naar: wkxk@ggdkennemerland.nl

---

Nieuw in de Gezondheidsatlas

Sinds begin juli zijn een aantal nieuwe onderzoeksresultaten verschenen in de Gezondheidsatlas van GGD Kennemerland:

- Resultaten verdiepend onderzoek prestatiedruk
- Wijk- en buurtschattingen naar leeftijd, bijvoorbeeld voor eenzaamheid

Bekijk alle onderzoeksresultaten op www.gezondheidsatlaskennemerland.nl

---

Website | Facebook | Twitter | LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.
U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen.
Voor een goede ontvangst voegt u MISTRAVERA@GGDKENNEMERLAND.NL toe aan uw adresboek.