



Mentale gezondheid en middelengebruik

Projectplan

1. Inleiding

Uit de Gezondheidsmonitor Jeugd van de GGD blijkt dat het middelengebruik onder Woudenbergse jongeren erg hoog ligt. Zo gaf 26% van de Woudenbergse jongeren uit de vierde klas aan dat ze in de afgelopen maand dronken zijn geweest. Het aantal jongeren in klas 2 en 4 dat in de afgelopen 4 weken wel eens 5 of meer glazen alcohol heeft gedronken op één dag (=binge drinken) is 18% voor Woudenberg en 15% voor regio Utrecht. Ook zien we een sterke toename van jongeren met psychische klachten. Waar Woudenberg in 2021 nog gunstig scoorde ten opzichte van regio Utrecht, is dat in 2023 gelijk aan het gemiddelde.

De risicofactoren en beschermende factoren van middelengebruik en mentale gezondheid versterken elkaar onderling. Middelengebruik kan een negatief effect hebben op de mentale gezondheid. Maar een lage mentale gezondheid vergroot ook de kans op meer middelengebruik.

Vanuit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) zijn middelen beschikbaar gesteld. Dit project richt zich op het verminderen van middelengebruik onder minderjarigen en op het versterken van de mentale gezondheid van jongeren.

2. Doelstellingen

Ambitie:

- Het bevorderen van de mentale gezondheid.
- Het voorkomen en verminderen van middelengebruik onder jongeren.

Doelen:

1. Kinderen en jongeren tussen de 10 en 17 jaar zijn mentaal weerbaarder.
2. Ouders van kinderen tussen de 12 en 17 jaar zijn zich bewust van de risico's van middelengebruik, en bieden hun minderjarige kinderen geen middelen aan.
3. Ouders en hun kinderen tussen de 12 en 17 praten over mentale gezondheid en over middelengebruik.

3. Doelgroep

- Woudenbergse kinderen en jongeren tussen de 10 en 17 jaar.
 - Woudenbergse ouders met kinderen tussen de 10 en 17 jaar.
-

4. Activiteiten en Aanpak

4.1 Mentaal weerbaar opgroeien in Woudenberg

Te beïnvloeden factoren:

- Bewustzijn bij jongeren van invloed van je gedachten over jezelf op je mentale gezondheid.
- Ervaren invloed van jongeren op hun eigen mentale gezondheid.
- Ervaren sociale norm over presteren en grenzen bewaken.
- Bewustzijn bij ouders en jongeren van het beschikbare aanbod in Woudenberg dat de mentale gezondheid kan versterken.

Activiteiten:

- Happy Me: een interactieve theatervoorstelling op basisscholen over mentale gezondheid voor leerlingen van groep 7 en 8. Drie van de vijf basisscholen willen dit zelf aanbieden. Voor leerlingen van de andere basisscholen of die buiten Woudenberg naar school gaan, organiseren we nog één extra Happy Me buiten schooltijd.
- Geluk To Go: een interactieve theatervoorstelling over mentale gezondheid voor jongeren tussen de 12 en 17 jaar. Deelnemers krijgen na afloop een goodiebag mee met, naast wat ludieke goodies, informatie over aanbod van CDKS, Jeugd-Punt, sportverenigingen, Straatpa's en ander aanbod.

Beoogde resultaten:

1. 100 leerlingen uit groep 7 en 8 in Woudenberg nemen deel aan de activiteit over mentale weerbaarheid. Dit wordt gemeten aan de hand van aanmelding.
2. 200 jongeren tussen de 12 en 17 jaar nemen deel aan de activiteit over mentale weerbaarheid. Dit wordt gemeten aan de hand van aanmelding.
3. 300 jongeren tussen de 10 en 17 jaar weten welk aanbod er beschikbaar is om hun mentale gezondheid te ondersteunen. Dat kan leiden tot een toename in het aantal aanmeldingen bij aanbod zoals Mindset, Plezier op School, activiteiten van Jeugd-Punt en activiteiten georganiseerd door de Buursportcoaches. Dit wordt gemeten aan de hand van uitgedeelde goodiebags.
4. De Gezondheidsmonitor Jeugd van de GGDrU laat met betrekking tot mentale weerbaarheid een positievere trend zien.

4.2. Van 'veilig drinken onder toezicht' naar NIX18

Te beïnvloeden factoren:

- Bewustzijn bij ouders van risico's middelengebruik.
- Attitude van ouders naar middelengebruik van zichzelf en van hun kind.
- Vaardigheden van ouders om grenzen te stellen aan het middelengebruik van hun kind.

Activiteiten:

- Ouders van NIX: een webinar van Jellinek voor ouders over de risico's van middelengebruik en hoe je daar grenzen aan kan stellen.
- Waar is dat feestje?: een interactieve voorstelling voor ouders en kinderen 13-15 jaar over middelengebruik, social media en andere onderwerpen die de mentale gezondheid raken.

Beoogde resultaten:

1. 50 ouders vinden dat zichzelf geen/beperkt middelen zouden moeten gebruiken in bijzijn van hun kind. Dit wordt gemeten aan de hand van een zelfrapportage-vragenlijst bij deelnemers, na afloop van het webinar.
2. 50 ouders hebben handvatten gekregen om grenzen te stellen aan middelengebruik. Dit wordt gemeten aan de hand van aanmelding.

4.3 Verbinden door te bewegen

Te beïnvloeden factoren:

- Attitude van jongeren over sporten en bewegen.
- Jongeren ervaren steun van hun ouders.

Activiteiten:

- The Hunt: een actief opsporingsspel in het dorp voor ouder-kind-duo's, gericht op jongeren van 12-17 jaar en hun ouders.

Beoogde resultaten:

1. 25 ouder-kindduo's nemen deel aan de The Hunt-activiteit. Dit wordt gemeten aan de hand van deelname.
2. Jongeren vinden dat sporten en bewegen een leuke manier is om vrienden te maken. Dit wordt gemeten aan de hand van een zelfrapportage-vragenlijst bij deelnemers, na afloop van de activiteit.
3. Jongeren geven aan dat hun ouders er voor hen zijn. Dit wordt gemeten aan de hand van een zelfrapportage-vragenlijst bij deelnemers, na afloop van de activiteit.

Participatie:

- Jeugd-Punt verzamelt en begeleidt jongeren die dit mede willen organiseren.

5. Samenwerkingspartners

- Primair:
 - Gemeente Woudenberg – Sociaal Domein
 - CDKS
 - SNO
 - GGDrU
 - Jeugd-Punt
 - Jellinek

- Secundair:
 - Onderwijs
 - Sportverenigingen
 - Kunst en Cultuur
 - Kerken

6. Communicatieplan

- Persberichten in lokale media.
- Flyers en posters van activiteiten delen in scholen, sportverenigingen, bij de kerken, via CDKS, bij het cultuurhuis.
- Social mediacampagne gericht op jongeren en ouders.

7. Begroting

Actielijn	Activiteiten	Budget
Mentaal weerbaar opgroeien in Woudenberg	Happy Me	€2.700,-
	Geluk to Go	€2.700,-
	Goodiebags	€1.500
Van 'veilig drinken onder toezicht' naar NIX18	Ouders van NIX	€1.200
	Waar is dat feestje?	€1.250
Verbinden door te bewegen	The Hunt	€1.500
Drukwerk en promotie		€500
Onvoorzien		€650
Totaal		€12.000

8. Planning

	Activiteiten		
Januari			
Februari			
Maart			
April	Happy Me		
Mei	Happy Me	14 mei: Waar is dat feestje?	
Juni			
Juli	NTB: The Hunt		

Augustus	<i>NTB: The Hunt</i>		<i>NTB: Ouders van NIX</i>
September			<i>NTB: Ouders van NIX</i>
Oktober	8 okt: Geluk to Go		
November			
December			