

Mental Health, Stress & Healthy Lifestyle

Op 24-06-2023 werd de workshop "Mental Health" op Overbridge georganiseerd voor de Healthy Lifestyle Officers. Het doel van deze workshop was om de Healthy Lifestyle Officers bekend te maken met de verschillende oorzaken en gevolgen van stress waarmee jongeren te maken hebben, zodat zij beter inzicht kunnen krijgen in de oorzaken en gevolgen van stress en hoe zij de jongeren met de geleerde tools kunnen ondersteunen om beter met stress, eenzaamheid en depressie om te kunnen gaan.

De aanwezige jongeren hebben tools meegekregen hoe ze hun eigen stressniveaus op zowel fysiek als mentaal gebied kunnen inventariseren. Ze hebben ook geleerd over het belang van ademhaling, fysieke beweging en gezonde levensstijltips. Behalve het theoretisch gedeelte, werden er ook fysieke oefeningen gedaan en het programma bestond ook uit een interactief spel in de natuur om teambuilding te stimuleren.



Psychologische hulpverlening & diagnostiek

Na de training kregen de participanten ook de mogelijkheid om de gehele sessie te evalueren en op een later tijdstip op te sturen. De vragen waarop antwoord gegeven kon worden met enkele respectievelijke antwoorden waren:

1. Hoe vond u de Mental Health Training?
 - Leerrijke info ontvangen.
 - Heel leerrijk en geweldig.
 - Goed bedacht.
2. Wat vond u van de behandelde onderwerpen?
 - Noodzakelijk.
 - Ze waren leerrijk.
 - Super interessant.
3. Welke nieuwe inzichten heeft deze sessie u gegeven?
 - Be you & keep helping others to become better.
 - Dat ik niet moet stressen en hoe ik tot rust kan komen.
 - Hoe bepaalde situaties anders te analyseren.
 - Dat health niet alleen is wat je eet en doet. Maar dat het dieper in de geest is.
4. Welke positieve aspecten neemt u mee in het leven uit deze sessie?
 - Oefening met de alpha golven.
 - Om beter voor mezelf te zorgen, op het gebied van me mentale gezondheid.
 - Je hersenen vrij en luchtig laat functioneren.
5. Hoe heeft u de praktische oefening ervaren?
 - Beweeglijk.
 - Heel goed hoor.
 - Leuke oefeningen, maar ik ben geen voorstander van die soort yogaoefeningen
6. Voldoet de sessie aan uw verwachtingen?
 - Ja.
 - Helemaal.
7. Zou u het fijn vinden om een terugkom dag te hebben of soortgelijke sessies over Mental Health?
 - Ja, toch wel.
 - Ja dat zou ik heel fijn vinden de sessies zijn heel leerrijk.
8. Verdere opmerkingen/ aanbevelingen voor de volgende sessie?
 - Misschien dat we altijd van tevoren een programma krijgen van hou de sessie eruit zal zien.
 - Meer ruimte voor discussie.
9. Wat vond u van het trainingsprogramma?
 - Was heel boeiend.
 - Ik vond het heel top/geweldig.
 - Goed in elkaar gezet en de nodige informatie is behandeld.