



1 maart: Nationale Complimentendag

Vandaag, 1 maart is het zo ver: de nationale complimentendag. Hoe voel jij je daarbij? Vind je het fijn om een complimentje te krijgen of slik je de fijne woorden met moeite weg? Heb jij geleerd jezelf op je schouders te kloppen als je iets goed hebt gedaan of ben je hiervoor afhankelijk van je omgeving?

Als je een complimentje krijgt, kan dat je zelfvertrouwen versterken. Filosoof

Charles Pépin zegt: 'We merken het trouwens als we onze kinderen een complimentje geven: iedere keer nodigen we ze uit om weer wat meer vertrouwen in zichzelf te hebben'. Hij stelt dat zelfvertrouwen relationeel gegeven is: alleen door de bevestiging van de buitenwereld, waarin we als kind hulpeloos aan overgeleverd zijn, bouwen we onze eigenwaarde op. Complimentjes kunnen dus veel voor iemand betekenen.

Maar wat nou als je een complimentje krijgt dat je niet kan aannemen? Vraag jezelf dan eens af: vertrouw ik de ander? Schrijfster en psychoanalytica Anne Dufourmantelle stelt namelijk dat een gebrek aan zelfvertrouwen niet bestaat en dat het altijd is terug te leiden tot een gebrek aan vertrouwen in de ander. Zonder vertrouwen in de relatie met de ander, zul je het complimentje niet aannemen.

Het is overigens helemaal niet gek om op je omgeving te steunen voor complimentjes. Pépin stelt dat wij als kinderen hulpeloos en onaf zijn. We zijn overgeleverd aan de aandacht en bevestigingen van onze omgeving. De eerste feedback van de mensen die het dichtst bij ons staan, is cruciaal voor het vertrouwen dat we in onszelf en de omgeving opbouwen. Als je voldoende vertrouwen in jezelf hebt, kun je het uiteindelijk ook zelf, je positieve kanten uitlichten. Maar daarvoor moet je eerst wat vertrouwen in jezelf gekweekt hebben. En hoe doe je dat ook alweer? Juist, door complimentjes! Aan jezelf, of de ander. Geniet ervan.



Mind Blue Monday Run

Ron van den Heuvel heeft op maandag 18 januari 1030 euro opgehaald voor Stichting Mind. Als ervaringsdeskundige besloot Ron voor de stichting tien kilometer te gaan rennen. Met deze run heeft Ron geld opgehaald voor een preventieproject voor jongeren met depressieve klachten. Stichting Mind is een belangenorganisatie voor mensen met psychische klachten.

Ron liep met een dubbel doel. Hij wilde ook aandacht vragen voor de problemen waar LGBTQ+-mensen tegenaan lopen, omdat hij zelf deel uitmaakt van deze groep. Volgens stichting Movisie hebben LHB'ers vaker last van psychische klachten, zijn ze eerder het slachtoffer van misdrijven en hebben vaker suïcidale gedachten dan gemiddeld.

Zelf is Ron een ervaren loper. Hij is zo ongeveer vijftien jaar geleden gestart met rennen. Hij had last van depressies en merkte dat zijn hoofd stiller werd tijdens het lopen. Vooral in periodes dat het minder goed met hem ging, merkte hij dat verschil. Inmiddels is hij assistent-trainer bij een vereniging bij hem in de buurt. Daarnaast is hij actief bij de Depressie Vereniging en sinds november 2021 op de maandagen en dinsdagen als ervaringsdeskundige bij Steunpunt GGZ.

Zijn achtergrond was bij veel mensen die doneerden bekend. Van de 75 donateurs kende hij dan ook de meeste persoonlijk. Hij heeft zijn streefbedrag meerdere keren bijgesteld en tien keer meer opgehaald dan hij in eerste instantie had verwacht. In totaal heeft de sponsorloop 70.482 euro opgehaald.

De run vond plaats op maandag 18 januari. Dit is de dag waarop dit jaar 'Blue Monday' viel. Blue Monday is een concept uit het Verenigd Koninkrijk. Cliff Arnall stelde een formule op die de depressiefste dag van het jaar kon aanwijzen. Deze formule was gebaseerd op allerlei factoren, zoals het geld dat iemand verdient en uitgegeven had, de afstand tot de kerstdagen, het volhouden van de nieuwjaarsvoornemens, het weer en meer.

Niet iedereen weet dat deze formule niet op wetenschappelijkheden gebaseerd is. Arnall ontwikkelde de formule voor een reisbureau, dat het voor marketingdoeleinden inzette. Hij protesteert inmiddels zelf tegen het gebruik van de term, omdat het nergens op gebaseerd is. Toch wordt de term door veel mensen omarmd, zo ook bij stichting Mind.



Ron, vooraan, in een hesje van Stichting Mind

Veganistische gnocchi

Geen zin om te koken? Maar toch iets lekkers en gezonds op tafel zetten? Probeer dit veganistische recept van veganchallenge.nl eens!

Ingrediënten

- 1 pak (500 g) gnocchi
- 1 pot geroosterde paprika's, uitgelekt
- 3 teentjes knoflook
- 1 tot 2 theelepels citroensap
- ½ theelepel zout
- Verse zwarte peper
- 1 eetlepel olie
- 1 aubergine, in blokjes
- 300 gram spinazie
- 1 blik kikkererwten of witte (cannellini) bonen
- 2 handjes verse basilicum, fijngesneden



Nodig

Een keukenmachine/blender om de geroosterde paprika in te pureren.

Bereiding

Kook de gnocchi in een pan heet water volgens de instructies op de verpakking.

Ondertussen pureer je in keukenmachine of blender de paprika's, knoflook, citroensap, zout en zwarte peper tot een gladde saus.

In een ruime pan (met goede anti-aanbaklaag) verwarm je de olie. Pers de knoflook erboven uit en bak met de aubergineblokjes. Roer goed door en voeg na 5 minuten de spinazie toe. Laat die zo'n 5 minuten slinken. Voeg de paprikasaus toe en kikkererwten toe en verwarm het nog een paar minuten. Bestrooi met de basilicum en serveer met de gnocchi.

Tip: in plaats van gnocchi kun je deze saus ook bij pasta, zoals fusili, serveren.

Week van de psychiatrie

Dit jaar vindt van 21 tot 26 maart de 'Week van de Psychiatrie' plaats: een jaarlijks terugkerend evenement dat zijn oorsprong vindt in de jaren '60 en '70. Nu organiseert zij door het hele land activiteitenter promotie van een humanere GGZ. Dit jaar is het thema: 'Elke stem telt'. Omdat de gemeenteraadsverkiezingen eraan komen, omdat samenwerking belangrijk was in de coronajaren en omdat iedereen meetelt in een ziekteproces: "niet alleen de behandelaar, niet alleen de cliënt, niet alleen de betrokkenen, maar allemaal." Zie [hier](#) voor het programmaoverzicht.

Tegenwoordig is de humanisering van de zorg nog een doorlopend proces. Voor meer informatie over de ontwikkeling daarvan, klik [hier](#). De Week van de Psychiatrie stelt dat er nog veel te doen is op het gebied van beeldvorming, doorbraak van isolement, verbetering van woonomstandigheden, relatie tussen psychiatrie en samenleving, financiële positie, informatievoorziening en keuzemogelijkheden. Daarom zijn ze nog niet "af", maar dat spanningsveld maakt het ook interessant. Kijk vooral of er een activiteit is die je aanspreekt!



Reflectie op het coalitieakkoord vanuit burgerperspectief

Het Sociaal Cultureel Planbureau heeft een [aanbeveling](#) geschreven om de door de overheid geplande maatregelen te optimaliseren. Het planbureau stelt dat het goed is om vanuit een overkoepelend, integraal kader te redeneren, zodat de maatregelen die hieronder vallen, adequaat geprioriseerd kunnen worden. Het planbureau adviseert daarbij het kader van 'brede welvaart' te gebruiken. Dit kader verbindt objectieve zaken, zoals inkomen en arbeid, en subjectieve zaken, zoals welbevinden en geluk, met elkaar. Dit soort elementen van brede welvaart raken elkaar op verschillende domeinsterreinen. Daarom pleit het planbureau voor een opgabegegerichte strategie van het aanpakken van maatschappelijke problemen, in plaats van een domeingerichte, en voor een lange termijnvisie bij het bepalen van de maatregelen. Zo kan er bijvoorbeeld een koppeling tegen klimaattransitie en sociale cohesie gemaakt worden. Dit zijn twee elementen die minder verbonden lijken, maar elkaar wel degelijk beïnvloeden. Hierbij moeten de rollen, bevoegdheden en verantwoordelijkheden verdeeld worden over de verschillende departementen en daarna tussen de overheid, burgers en bedrijfsleven. De terugkomende aanbeveling is dat er grensoverstijgend gewerkt moet worden.



Training Youth Mental Health Aid

De Vrijwilligersacademie Utrecht biedt een cursus '[Eerste hulp psychische problemen bij jongeren](#)' aan.

Doelgroep: Heb je altijd al willen weten hoe nóg beter om te gaan met kwetsbare jongeren? Kom je in je vrijwilligerswerk of eigen omgeving jongeren tegen met mentale problematiek? Dan is deze cursus een aanrader.

De Vrijwilligersacademie Utrecht leert je hulp te bieden aan jongeren, bij wie je mentale klachten vermoedt.

Voor deze training in 4 dagdelen heb je geen voorkennis nodig.

Deelnemers worden van harte uitgenodigd casuïstiek in te brengen.

Na de cursus heb je als deelnemer:

- meer zicht op de factoren die een grote impact hebben op psychische gezondheid van jongeren.
- vaardigheden geleerd die in het dagelijkse leven gebruikt kunnen worden zoals het herkennen van signalen en symptomen van psychische problemen.
- kennis over hoe je iemand kan doorverwijzen naar de juiste hulp.
- inzicht hoe je moet handelen als iemand in een crisis situatie verkeert.
- handvatten om eerste hulp te bieden, echt contact te maken en een dialoog aan te gaan zonder te oordelen



Praktisch

- deel1: woensdagochtend 30 maart. van 09.30 tot 13.00 uur
- deel 2: woensdagochtend 06 april. van 9.30 tot 13.00 uur
- deel 3: woensdagochtend 13 april. van 9.30 tot 13.00 uur
- deel 4: woensdagochtend 20 april. van 9.30 tot 13.00 uur

Deelnemers ontvangen voor aanvang van de training literatuur en toegang tot de E-learning. Hoe dat in zijn werk gaat? dat hoor je van de trainer.

Locatie:

De training zal live worden aangeboden, waarbij wij de corona regels hanteren. Informatie over de definitieve locatie volgt z.s.m.

Trainer: de training wordt verzorgd door de organisatie

Power by Peers, en zal gegeven worden door ervaren trainers.

Colofon: hieraan werkten mee; Esmay Versteegh, Dineke Smit en Doreen Kapaan