

> HALLO, WIJ ZIJN INDIGO PREVENTIE...

indigo>

MENTALE ONDERSTEUNING
DIRECT EN DICHTBIJ

...hét expertisecentrum voor ggz- en verslavingspreventie!

Indigo Preventie voorkomt psychische- en verslavingsproblemen door deze tijdig te herkennen en aan te pakken. Zo voorkomen we dat klachten erger worden. Dat doen wij door het aanbieden van preventieve groeps- en individuele interventies. Veelal kosteloos en in de buurt. Hierbij ligt de nadruk op het versterken van de mentale gezondheid, veerkracht en weerbaarheid. Daarnaast zetten we in op het vergroten van kennis en vaardigheden. Indigo is optimistisch en gelooft dat als je er op tijd bij bent, je veel zelf kunt doen om (weer) grip op het leven te krijgen.

INDIGO PREVENTIE ZORGT VOOR...

- > Het versterken van de mentale gezondheid, veerkracht en eigen regie
- > Een brede kennis op het gebied van ggz- en verslavingspreventie
- > Een integrale aanpak samen met partners en de doelgroep zelf

- > Workshops
- > Trainingen
- > Groeps / individuele interventies
- > Collectieve inzet (festivals e.d.)
- > Spreekuur

- > Train de trainer
- > Scholing / deskundigheidsbevorderingen
- > Ouderbijeenkomsten / webinars
- > Consultatie en advies

WIJ ZIJN ER VOOR...

- > Baby's, kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen
- > Mensen met een verhoogd risico op mentale klachten
- > Mensen met lichte mentale klachten
- > Terugvalpreventie en ondersteuning tijdens behandeling
- > Professionals en vrijwilligers

ONZE KRACHT/WERKWIJZE...

- > Evidence based & best practice interventies (database)
- > Outreachend
- > In samenwerking met
- > Kortdurend
- > Kwaliteitsbewaking (o.a. effect- en tevredenheidsmeting)
- > Positief
- > Verbindend met andere thema's als armoede, taal, fysieke gezondheid
- > Innovatie: aansluiten bij maatschappelijke ontwikkelingen en vraagstukken
- > Communitygericht werken

ONZE THEMA'S

Somberheid, depressie & zelfdodingsgedachten- poging

(Faal)angst

Stress & burn-out

Verlies

Zelfvertrouwen, weerbaarheid & assertiviteit

Familie & naasten

Boosheid & frustratie

Middelengebruik & verleidingen

Zingeving & geluk

Opvoeden & hechting

> MENTAAL GEZONDE **BURGERS**

| Voor jezelf en naasten

> MENTAAL GEZOND **IN DE WIJK**

| Direct en dichtbij

> MENTAAL GEZONDE **SCHOLEN**

Basisonderwijs | Voortgezet Onderwijs | Hoger onderwijs

> MENTAAL GEZONDE **BEDRIJVEN**

| Duurzame inzetbaarheid