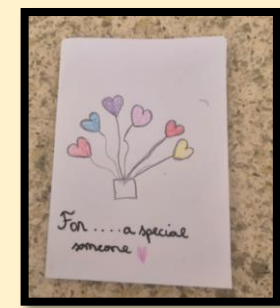




Kliniek Kiros

Psychologische hulpverlening & diagnostiek

Mental Health Stuka Prisiri



Op 19 oktober 2024 werd er sessie Mental health voor het Rotary Stuka Prisiri project afgedraaid ook in samenwerking met Kliniek Kiros.

De mentale gezondheid van kinderen is essentieel voor hun algehele welzijn, groei en ontwikkeling. Kinderen worden geconfronteerd met verschillende uitdagingen die hun psychische gezondheid kunnen beïnvloeden, variërend van onder andere schoolstress tot gezinsproblemen, sociale druk, pesten, teveel moeten presteren, ziekte of verlies van geliefden, onzeker zijn en te drukke schema. In deze sessie werden onder andere in jongere taal de concepten van gezondheid, mentale gezondheid, stress, oorzaken van stress bij kinderen, wat te doen bij stress. Praktische tips en tools werden aan de jongere meegegeven zoals **zorg goed voor jezelf** (Neem de tijd om naar jezelf te luisteren en te doen wat je gelukkig maakt), **rust goed uit** (Zorg dat je voldoende slaapt en neem ook tijd om te spelen en te ontspannen), **eet gezond** (Probeer lekkere en gezonde dingen te eten, zoals fruit en groenten), **blijf gezond** (Zorg dat je genoeg beweegt en sport, zodat je sterk en fit blijft), **leer iets nieuws** (Probeer elke dag iets nieuws te leren, zoals een spel, een boek of een creatieve hobby), **wees niet te streng voor jezelf** (Het is oké om soms kleine fouten te maken), **dankbaarheid** (Wees dankbaar voor wie je bent en wat je hebt), **ontspanningsoefeningen** (Doe leuke dingen om te ontspannen, zoals ademhalingsoefeningen).

Bijzonder bij deze sessie was dat ook de ouders van de stuka Prisiri kids de sessie mochten bijwonen en mee participeren. Ook werd er een evaluatie gemaakt van de door de Rotary afgedraaide programma's en ook de sessie van Mental health werd als zeer waardevol geëvalueerd, waarbij enkele ouders het verzoek hebben gericht aan de Rotary of zij de PowerPoint mochten delen met hun eigen thuis en werkomgeving

