

VHV Friends & Family Obstacle Run

Zondag 22 april 2018, 13:10, Haarlemmermeer

Depressie overwinnen doe je samen met anderen. Daarom organiseren we nu een **Friends & Family Obstacle Run**, waar je elkaar kan helpen om ook allerlei obstakels te overwinnen±

Doe mee met vrienden of familie (vanaf 6 jaar) of met je eigen Depressie Vereniging Supportgroep deelnemers. Samen elkaar helpen is de gedachte van deze race voor jong en oud, depressie of niet.

Op de 3 of 5 kilometer lange stormbaan overwinnen Mud Masters vanaf 6 jaar samen met vrienden en familie het modderige maanlandschap met veel leuke hindernissen. Zo ga je op het Mud Masters Family-parcours samen een onvergetelijk avontuur aan in de buitenlucht, en maak je samen herinneringen voor het leven.

Schrijf je in voor 14 maart

Tot dan hebben we tickets kunnen reserveren voor onze groep in hetzelfde startvak. Daarna kan ook, maar dan moet je wellicht met een kleiner groepje starten op een andere tijd. In overleg.

[Schrijf je hier in](#)

Extra informatie

Super dat je wilt meedoen. Hieronder vind je meer praktische informatie.

Gratis deelname?

Kosten voor een ticket zijn 35 euro. Maar... als je minimaal 10 euro per persoon ophaalt voor de Depressie Vereniging (via een donatiepagina we voor je aanmaken op de website van Vereniging het Verschil) dan hoef je niets te betalen. Mensen kunnen dan via iDeal een sponsoring doen. Je ticketkosten gaan niet af van het geld wat je hebt opgehaald met je sponsoring, maar wordt gesponsord door een privé persoon.

Ons doel voor dit evenement

- Vooral samen een mooie dag met elkaar hebben!
- En daarnaast lijkt het ons zo mooi om ook gewoon met elkaar te zijn, met mensen die iets hebben met depressie, variërend van het willen helpen doorbreken van het taboe tot mensen die zelf depressieve gevoelens hebben, al dan niet met diagnose.
- Tenslotte willen we ook deze kans aangrijpen om geld te werven. Dat mag je doen in de mate die bij jou past, variërend van niet tot heel veel. Het geld wat wordt opgehaald komt geheel ten goede van de Depressie Vereniging.

3 of 5 kilometer

Wij zullen samen starten in een startvak voor een obstakel race van 3 of 5 kilometer. We starten allemaal met elkaar, maar na 3 kilometer kunnen mensen die nog verder willen de bordjes volgen voor de 5 kilometer. En dat kun je op dat moment beslissen. Je kan de race rennend doen, maar ook wandelend. Bij de obstakels moet je soms even wachten, en kun je elkaar helpen. De 5 km race zal ongeveer 1 uur duren.

Kinderen

Kinderen van 6 tot 11 jaar mogen meedoen onder begeleiding van minimaal één volwassene (18+) met een geldig startnummer. Vanaf 11 jaar is begeleiding door een volwassene niet verplicht. Delen van het parcours zijn te volgen voor toeschouwers. De entree voor toeschouwers is gratis.

25 tickets voorgeserveerd

We hebben tot 14 maart 25 tickets kunnen voor-reserveren. Als je daarna aansluit gaan wij proberen nog plekken te regelen met dezelfde starttijd, en zo niet, dan met anderen samen in een andere groep, in overleg met jou vooraf.

Hoe verder na inschrijven?

Na het inschrijven via Google Forms, gaan wij je profiel aanmaken voor de VHV website, en kaart(en) voor je kopen. We nodigen je vervolgens uit om nog een profielfoto toe te voegen van jezelf of je team. Als je geld wilt werven, kun je daarna je eigen pagina delen. Tenslotte, enkele dagen voor het event sturen we jullie nog een email met een reminder, alle details, het verloop van de dag, en een grote aanmoediging!

Starttijd

13:10 startvak "Khaki"

Supporters?

Ja! Je vrienden en familie kunnen gratis komen kijken.

Locatie

Expo Haarlemmermeer
Stelling 1
2141 SB Vijfhuizen



Hier vind je allerlei informatie over het event, zoals: Kan ik mij douchen, zijn er kluisjes,
<https://mudmasters.nl/faq/>

Hier twee video's van een vergelijkbaar family event in Burgers Zoo:

<https://mudmasters.nl/fotos-en-videos/family-burgers-zoo-2017/sfeervideos/>

Hoe ziet het parcours er uit? Bij de family edition is er slechts een selectie van de obstakels gemaakt die fijn zijn voor kinderen vanaf 6 jaar.

<https://mudmasters.nl/event/haarlemmermeer-2018/parcours/#tab>

Wat is VHV?

Vereniging Het Verschil (VHV) is op 16 september 2008 opgericht en bestaat uit 32 leden. VHV heeft als doel een waardevolle en duurzame bijdrage te leveren aan onze samenleving. Eens in de twee jaar kiezen wij een goed doel uit waar wij actief geld voor inzamelen door middel van het organiseren van acties en evenementen, zoals een pokertoernooi, autorally of het lopen van een marathon. Ieder lid is betrokken bij een of meerdere events, waardoor iedereen zich verbonden voelt met het gekozen doel. Tijdens deze activiteiten dragen wij ook actief bij aan het verhogen van de naamsbekendheid van het goede doel. Daarnaast willen we niet alleen geld inzamelen, maar is "het verschil maken" door de ervaring en expertise van onze leden in te zetten ten behoeve van het goede doel minstens zo belangrijk.

Wat is de Depressie Vereniging?

In 2018 en 2019 steunt Vereniging Het Verschil de Depressie Vereniging. Dit is de vereniging van en voor mensen met een depressie en hun naasten. De Depressie Vereniging streeft een samenleving na waarin mensen met depressieve klachten openheid, begrip en (onderlinge) steun ervaren om te kunnen blijven participeren in de samenleving.

Mensen met een depressie hebben baat bij regelmatig contact met anderen, die vergelijkbare klachten hebben. De Depressie Vereniging speelt hierop in, door een netwerk aan te bieden van supportgroepen. Vereniging Het Verschil zal zich in 2018 en 2019 inzetten om het aantal supportgroepen van de Depressie Vereniging in stand te houden en uit te breiden.

Een supportgroep komt regelmatig bijeen, ongeveer éénmaal per maand. Meestal gebeurt dat in een eenvoudige accommodatie, soms bij iemand thuis. Er zitten gemiddeld zes mensen in een groep. Leden van de Depressie Vereniging nemen gratis deel, hoogstens betalen zij een kleine vergoeding voor koffie/thee. Wie geen lid is, kan twee keer op proef meedoen. Twee 'ervaringsdeskundige' gespreksbegeleiders begeleiden de bijeenkomsten. Dat zijn mensen die ervaren hebben wat het is, om een depressie te hebben. Zij krijgen voor de begeleiding van een groep een speciale training bij de Depressie Vereniging. Ook bespreken zij hun rol met elkaar, tijdens intervisie. Op deze manier zorgt de Depressie Vereniging voor kwaliteit en continuïteit. Sinds 2015 groeit het aantal groepen.

Wat gebeurt er in een supportgroep die VHV steunt?

Een supportgroep is geen therapiegroep en ook geen behandelprogramma. De groep kan een belangrijke rol spelen in jouw leven, naast je behandeling. Maar je kunt er ook aan deelnemen als je niet in behandeling bent. De groep staat geheel op zichzelf. In een supportgroep ben je zoals je bent. Je hoeft niets. Iedereen kan op zijn of haar eigen wijze meedoen. Soms wil je misschien alleen maar luisteren. Er is ook gelegenheid voor een actieve inbreng. Er gelden enkele basisregels zoals aandacht hebben voor elkaar en niets naar buiten brengen van wat in de groep naar voren komt. Dit is belangrijk om een gevoel van vertrouwen en veiligheid in de groep te creëren. De groepsleden vertellen elkaar in de groep hoe zij leven met hun depressie. De één heeft een manier gevonden om met de situatie om te gaan, de ander nog niet. In de groep kun je tips uitwisselen en elkaar ondersteunen. Waarover gesproken wordt, bepalen de groepsleden zelf. Soms spreekt de groep af om een bepaald thema te bespreken. Maar meestal gaat het over ieders eigen ervaringen. Bijvoorbeeld over je dagindeling, werk, reacties van de omgeving of de vraag tegen wie je wat vertelt. Over medicatie, slaapproblemen, hoe om te gaan met schuldgevoelens en nog veel meer. De deelnemers kunnen met elkaar ook andere initiatieven ontplooiën, zoals bijvoorbeeld samen wandelen of fitnesssen, bioscoopbezoek, eten of een andere activiteit die kan helpen om het leven wat aangener te maken.