



Stimuleer
zelfvertrouwen,
weerbaarheid en
veerkracht bij
jongeren

Focus op Veerkracht: depressiepreventie in het VO

Streven naar een ketenaanpak

Meer energie, weerbaarheid, veerkracht en zelfvertrouwen: je gunt het iedere jongere. In iedere klas van 30 leerlingen zitten ongeveer 3 leerlingen die last hebben van somberheidsklachten waardoor zij niet lekker in hun vel zitten. Hoe eerder je in je leven een depressieve periode beleeft, hoe groter de kans dat het terugkomt. Het is daarom belangrijk somberheid bij jongeren te signaleren vóórat ze in een depressie belanden. Zeker omdat depressiviteit nauw samenhangt met suïcide.

In de regio Oost-Brabant is STORM inmiddels stevig ingebed. De STORM-aanpak is een wetenschappelijk onderbouwde, preventieve ketenaanpak om een depressie of suïcide bij jongeren vóór te zijn. Ons doel is om – in eerste instantie – elementen van STORM in onze regio's uit te rollen. En wie weet wat er op termijn mogelijk is; graag zoeken wij de ketensamenwerking met scholen, jeugdzorg, GGD en gemeente.

Screenen

Om (beginnende) somberheid en suïcidaal gedrag op te sporen, worden leerlingen gescreend door middel van het invullen van een vragenlijst. Gemiddeld geeft ongeveer 10% van alle leerlingen aan last te hebben van (beginnende) depressieve gevoelens; hen wordt een passend aanbod gedaan. Jongeren die uit de screening als mogelijk suïcidaal naar voren komen, worden binnen 48 uur door een hulpverlener gezien. Daarna wordt bekeken welke

intensieve hulp er nodig is. Hier kan Jeugdpraktijk IJsselgroep eveneens een rol in spelen.

Op volle kracht

Leerlingen met verhoogde somberheidsklachten krijgen de groepstraining 'Op Volle Kracht' aangeboden. Dit is een training op basis van cognitieve gedragstherapie. Hierdoor worden leerlingen veerkrachtiger en komen ze beter in hun vel te zitten. In acht bijeenkomsten van een uur, laagdrempelig op school, leren ze van gediplomeerde trainers de samenhang tussen Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel en Gedrag.





Recentelijk is uit onderzoek gebleken dat de leerlingen die de training Op Volle Kracht hebben gevolgd duidelijk minder stemmingsklachten hadden, tot 12 maanden na het volgen van de training. Dit in vergelijking met leerlingen die het programma niet hadden gevolgd, maar wel psycho-educatie hadden ontvangen.

**“Vergroot veerkracht
en verminder stress!”**

Docenten als ‘gatekeeper’

Voor jongeren is het soms niet gemakkelijk om zelf om hulp te vragen. Daarom is het belangrijk dat mentoren en docenten hier alert op zijn. In de gatekeeperstraining, een training van een dagdeel, leren mentoren/ docenten wat mogelijke signalen zijn, hoe ze vervolgens het gesprek aan kunnen gaan met de leerling en kunnen doorverwijzen naar passende hulpverlening.

Praktische informatie

- Screening op somberheidsklachten met behulp van een vragenlijst in afstemming met school
- Groepstraining Op Volle Kracht:
 - 8 bijeenkomsten van 60 minuten
 - Informatiebijeenkomst vooraf en terugkom-bijeenkomst na afloop (voor deelnemende leerlingen en hun ouders)
- Gatekeeperstraining: workshop van een dagdeel voor maximaal 14 deelnemers (mentoren/ docenten)

Door wie?

- De training Op Volle Kracht wordt gegeven door gecertificeerde trainers (orthopedagogen/(GZ-) psychologen van IJsselgroep)
- De gatekeeperstraining wordt verzorgd door orthopedagogen/(GZ-)psychologen van IJsselgroep

Dienstverlening

Door diensten op het gebied van passend onderwijs en zorg tegelijkertijd en in samenhang aan te bieden, werken wij aan de best denkbare zorg en het best denkbare onderwijs. Preventief, talentgericht en doelgericht.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer weten over depressiepreventie in het VO? Neem dan contact op met:



Leonie Tomesen

06 23 25 15 13
leonie.tomesen@
ijsselgroep.nl



Madelon la Gro

06 20 40 91 30
madelon.lagro@
ijsselgroep.nl