

## Veelgestelde vragen tijdens de ouderwebinar

Tijdens de webinar op 7 november 2024 werden in de chat vragen gesteld. Hieronder hebben we alle vragen en antwoorden op een rij gezet.

De vragen zijn geclusterd in de volgende thema's:

- STORM-aanpak
- Inhoud van de STORM-aanpak
  - Mental Health programma
  - Vroegsignalering GGD
  - Gatekeepertraining
  - Op Volle Kracht training
- Tips voor jongeren en ouders

### STORM-AANPAK

#### Waar staat het woord STORM voor? En sinds wanneer is de aanpak begonnen?

*STORM staat voor Strong Teens and Resilient Minds: sterke tieners en veerkrachtige gedachten. De aanpak is ontwikkeld in de regio Oost-Brabant en is een aanpak waarbij scholen, GGD, jeugdhulpverlening (CJG en sociaal wijkteam), GGZ en gemeenten samenwerken voor mentaal gezonde jongeren. Sinds 2015 wordt de aanpak ingezet in Oost-Brabant en sinds 2022 zijn er ook andere regio's in Nederland waar met de STORM-aanpak wordt gewerkt.*

#### Op welke manier draagt de STORM-aanpak bij aan meer of minder aanmeldingen binnen de hulpverlening?

*STORM draagt bij aan het eerder signaleren, van vaak nog lichte klachten. Door dan een vaardigheidstraining aan te bieden, voorkomen we dat klachten erger worden. Door daarnaast leerlingen ook te leren waar zij zelf hulp kunnen vragen, voorkomen we dat zij lang blijven doorlopen met klachten. Je kunt je voorstellen dat hoe langer je wacht met hulp vragen, hoe moeilijker het wordt om van de klachten af te komen. Eerder ingrijpen met preventief aanbod loont.*

#### Welke regio's werken met de STORM-aanpak? En hoe weet ik welke scholen er mee doen?

*Om te weten of STORM in uw regio actief is en hoe ver ze zijn met de implementatie in uw regio, kunt u onze website raadplegen: <https://stormaanpak.nl/over-storm/storm-regios/>  
Op de pagina <https://stormaanpak.nl/contact/> kunt u een vraag stellen aan de contactpersoon van deze regio's.*

#### Kunnen leerlingen die in een andere plaats wonen dan dat zij op school zitten gebruik maken van de STORM-aanpak?

*Wanneer de school waarop een leerling zit werkt met de STORM-aanpak, kan een leerling ongeacht de woonplaats deelnemen. Wanneer een leerling in een andere woonplaats of zelfs andere provincie woont, dan heeft dit geen consequenties voor de deelname aan de STORM-aanpak.  
Wanneer een jongere andere vervolghulp nodig heeft, dan is de gemeente waar iemand woont bepalend voor welke zorgaanbieders er gecontracteerd zijn.*

### **Is de STORM-aanpak ook geschikt voor kinderen met autisme?**

*Ja, ook voor kinderen met autisme of andere (ontwikkelings)problematiek is STORM geschikt. Het STORM-programma is een gestructureerd programma. De training Op Volle Kracht wordt in principe gegeven door twee trainers. Hierdoor zijn er altijd mogelijkheden zijn voor extra toelichting of ondersteuning tijdens de bijeenkomsten, mocht dit nodig zijn. Onze ervaringen hiermee zijn positief.*

### **Op welke schoolniveaus vindt de STORM-aanpak plaats? En nemen alle leerlingen deel aan de STORM-aanpak?**

*De STORM-aanpak wordt uitgevoerd in de onderbouw (eerste of tweede jaar) en bovenbouw (vierde jaar) van het regulier voortgezet onderwijs en in het eerste jaar van het middelbaar beroepsonderwijs. Hiermee komt mentale gezondheid op verschillende momenten tijdens de schoolloopbaan aan bod. Alle leerlingen in dat leerjaar nemen deel aan de mental health les(sen) en worden uitgenodigd voor de vroegsignalering van de GGD. Voor de training Op Volle Kracht geldt een uitzondering. Daarvoor kunnen ook leerlingen uit de andere leerjaren worden aangemeld. In overleg met de jongere, veelal ook de ouders en met de Op Volle Kracht-trainer wordt besproken bij welke training de jongere het beste kan aansluiten.*

*STORM wordt ook uitgevoerd in het eerste jaar van het MBO.*

*STORM wordt niet uitgevoerd in het basisonderwijs of op HBO's en universiteiten. Er zijn wel programma's die zich meer richten op het basisonderwijs of op HBO's en universiteiten. Raadpleeg dan de desbetreffende school om te bekijken welke mogelijkheden er zijn (op locatie of online).*

*Op dit moment wordt er onderzoek gedaan naar het aanpassen en naar de effecten van STORM in het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs. We hopen in de komende jaren de STORM aanpak uit te breiden met een bewezen effectieve aanpak voor deze leerlingen.*

### **Werkt STORM alleen in groepen of ook individueel?**

*Het STORM-programma is speciaal ontwikkeld en onderzocht voor leerlingen in het voortgezet onderwijs. Het ontwikkelde programma is op maat gemaakt en sluit goed aan bij deze leerlingen. STORM verzorgt geen individuele trajecten, maar is wel beschikbaar voor de ketenpartners om mee te denken over (individuele) vragen die spelen in de keten.*

*De training Op Volle Kracht van STORM wordt enkel in groepsverband aangeboden. We zien vaker dat jongeren die in aanmerking komen voor de training Op Volle Kracht het spannend vinden om in een groep deel te nemen, dit is begrijpelijk. Met behulp van een individuele intake en kennismaking, een veilig groepsklimaat en steun vanuit de omgeving zien we dat juist deze jongeren ook profiteren van een groepsaanbod en samen met de anderen groeien en leren van elkaar.*

*Onderzoek naar het klassikaal aanbieden van Op Volle Kracht, toonde aan dat de training dan geen effect heeft.*

## INHOUD VAN DE STORM-AANPAK

### MENTAL HEALTH PROGRAMMA

#### **Wat is het doel van de mental health lessen en hoe veel lessen worden er gegeven?**

*Het doel van de Mental Health lessen is openheid creëren, het taboe doorbreken rondom het thema mentale gezondheid en hulpzoekend gedrag bevorderen. De lessen worden gegeven aan alle leerlingen in de klas.*

*Het Mental Health programma in de onderbouw (leerjaar 1 of 2) bestaat uit twee lessen. In de bovenbouw en op het MBO beslaat het programma één les. In alle lessen komen onderwerpen als somberheid en depressie aan bod en wordt ook stilgestaan bij hoe leerlingen klachten kunnen herkennen bij zichzelf en anderen en in actie kunnen komen. Tevens wordt stilgestaan bij de routes naar hulp binnen en buiten school, maar vooral ook wat een leerling zelf kan doen.*

*Indien een leerling deze les heeft gemist, kan de mentor en/of medeleerlingen de leerling mondeling voorzien van de informatie uit deze les en indien beschikbaar het werkblad met routes naar hulp uitdelen. Vaak vraagt een mentor voor de afwezige leerlingen extra werkbladen, zodat deze nog uitgedeeld kunnen worden op een later moment.*

#### **Wordt er ook aandacht gegeven aan dat somber zijn ook bij het leven hoort?**

*Tijdens de lessen in zowel de onderbouw als in de bovenbouw en het MBO wordt benoemd dat somber zijn normaal is en bij het leven hoort. Door middel van een quiz, filmpjes en een werkblad wordt uitgelegd wanneer het normaal is en wanneer we spreken van mentale problemen. We benadrukken ook dat wanneer iemand voor een langere tijd in dit gevoel blijft hangen, het dan juist belangrijk is om hierover te praten en indien nodig passende hulp te zoeken. Ook wordt er benadrukt dat niet lekker in je vel zitten er voor iedereen anders uit kan zien en ook niet altijd zichtbaar is aan de buitenkant.*

#### **Leren jongeren ook waar ze terecht kunnen voor hulp?**

*Een belangrijk onderdeel van de mental health lessen is dat jongeren leren waar ze terecht kunnen voor hulp en wie ze kunnen praten over moeilijkheden.*

*Jongeren weten dat ze bij lichamelijke of zichtbare klachten (bijv. gebroken arm of blessure bij voetbal) terecht kunnen bij de huisarts of eerste hulp. Dit vindt iedereen heel normaal.*

*Wanneer er sprake is van mentale klachten, zoals angst, somberheid of depressie, gebeurt dit veel minder en weten jongeren vaak niet bij wie ze hulp moeten vragen. Het helpt jongeren om eerder hulp te vragen en om tips te krijgen hoe zij zelf kunnen zorgen om zich beter te voelen. Als zij daarna toch nog met iemand willen praten, dan weten zij waar zij terecht kunnen. Tijdens de les ontvangen alle leerlingen 'routes naar hulp'. De routes naar hulp zijn onderverdeeld in: directe omgeving (familie, vrienden, school) en professionele hulp (sociaal wijkteam, ggd, huisarts, psychologenpraktijk). Ook staat op deze routekaart een lijst met websites waar ze zelf informatie kunnen opzoeken.*

*Op iedere school is de mentor het eerste aanspreekpunt. Daarna kan, eventueel samen met de mentor, een zorgteam of een vertrouwenspersoon die ingeschakeld worden.*

## GATEKEEPERTRAINING

### Hoe worden docenten meegenomen in de STORM-aanpak?

*Een van de onderdelen van de STORM-aanpak is de gatekeepertraining. De gatekeepertraining is gericht op het signaleren en bespreekbaar maken van risicovol gedrag, depressieve klachten en suïcidaliteit. Mentoren en docenten leren hoe zij deze onderwerpen op een empathische manier bespreekbaar kunnen maken. Ook leren zij leren waar ze naar toe kunnen verwijzen voor passende hulp.*

*Een gatekeeper neemt het initiatief om in gesprek te gaan met een jongere, vragen te stellen over hoe het gaat rond somberheid en suïcidaliteit en zoekt samen met de jongere hulp, met als doel om erger te voorkomen. In de training wordt ook stilgestaan wat een helpende houding is in gesprek met een leerling.*

### Kan ik zelf ook een gatekeeper(trainer) worden?

*De gatekeepertraining die gegeven wordt in het kader van de STORM-aanpak is gericht op mentoren en docenten. De training wordt gegeven door een STORM-medewerker en een trainer vanuit school.*

*Wil je als ouder of andere geïnteresseerde ook een training volgen om gespreksvoering over suïcidale klachten te verbeteren, dan is de Vraag maar! training online beschikbaar op de website van 113: <https://vraagmaar.113.nl/>*

## VROEGSIGNALERING GGD

### Op welke risicofactoren wordt gescreend?

*De vragenlijsten die gebruikt worden, zijn gevalideerde screeningsinstrumenten. Dat wil zeggen dat ze gemaakt zijn om risicofactoren voor het ontwikkelen van depressieve klachten en suïcidaliteit op te sporen. Voorbeelden van risicofactoren waar naar wordt gevraagd zijn: Laag zelfbeeld, lage zelfwaardering, piekeren, verstoord slaapritme, verslechterde concentratie, initiatiefverlies, somber voelen, eenzaamheid, veranderd eetpatroon, zelfbeschadiging, bedreigd zijn.*

*Bij risicofactoren is het belangrijk om de samenhang te zien tussen de verschillende factoren die kunnen leiden tot het ontwikkelen van mentale problemen zoals depressie en suïcidaliteit. Wanneer een jongere bijvoorbeeld veel piekert, slecht slaapt, steeds minder initiatief neemt, niet meer gaat sporten of afsprekt, dan wil je voorkomen dat iemand in een langdurige negatieve spiraal terecht komt. Door het te signaleren en het bespreekbaar te maken kunnen jongere en ouders tijdig in actie komen.*

### Kan de vragenlijst van de GGD alle leerlingen met somberheidsklachten eruit pikken?

*Onze ervaring is dat jongeren de vragenlijst serieus invullen. Voor sommige jongeren die daadwerkelijk last hebben van somberheidsklachten en/of suïcidaliteit kan het ook heel fijn zijn dat hier direct naar gevraagd wordt in een vragenlijst, omdat ze het zelf lastig vinden om dit bespreekbaar te maken met ouders of iemand van school. De verhoogde score op de vragenlijst geeft dan een goede ingang om het gesprek hierover aan te gaan.*

### **Wat wordt er bedoeld met milde en ernstige symptomen?**

*In het webinar werd een piramide getoond met de kleuren groen, geel en rood. Binnen de vroegsignalering zien we dat het in de afgelopen jaren met veel van de leerlingen gelukkig goed gaat. Zij ervaren geen klachten en laten weinig risicofactoren zien voor het ontwikkelen van een depressie en suïcidaliteit (groen). Ongeveer 17% van de jongeren (ongeveer 5 per klas) komt naar voren met milde klachten, wat betekent dat zij een verhoogd risico laten zien voor het ontwikkelen van een depressie (geel). De eerdergenoemde risicofactoren die gemeten worden in de vragenlijst zijn voorspellers en komen bij deze groep verhoogd naar voren. Ongeveer 7% van de jongeren (ongeveer 1 – 2 per klas) rapporteert ernstige klachten waarbij al sprake kan zijn van depressieve klachten en suïcidaliteit (rood).*

### **Worden ouders geïnformeerd over de uitslag van de vragenlijst van de GGD?**

*De uitslag wordt eerst met de jongere gedeeld. Wanneer er sprake is van somberheid, dan wordt de jongere uitgenodigd om deel te nemen aan de training Op Volle Kracht. Ouders worden geïnformeerd over de uitslag van de vroegsignalering en moeten toestemming geven voor deelname aan de training.*

*Het kan voor komen dat een jongere heeft aangegeven last te hebben van suïcidale gedachten. In dat geval gaat de GGD-verpleegkundige binnen 48 uur met de jongere in gesprek, dat plaatsvindt op school. Ouders worden tijdens dit gesprek geïnformeerd en in gezamenlijkheid wordt besproken wat op dat moment de best passende hulp voor de jongere is.*

## **OP VOLLE KRACHT (OVK) TRAINING**

### **Hoe ziet de training Op Volle Kracht eruit?**

*De training Op Volle Kracht bestaat uit een 8 lessen voor leerlingen uit de onderbouw en 6 lessen voor leerlingen uit de bovenbouw. Van tevoren is er een informatiebijeenkomst voor ouders. Meestal bestaan de groepen uit ongeveer 3-8 leerlingen, afhankelijk van het aantal aanmeldingen. Mochten er veel aanmeldingen zijn, dan worden er meerdere groepen gevormd. De lessen vinden plaats op school, tijdens schooluren.*

*Tijdens de training leren jongeren wat de relatie is tussen een gebeurtenis en gedachten, gevoelens en gedrag van de jongere daarbij. Het doel van de training is om jongeren te leren omgaan met negatieve gedachten en gevoelens.*

*De Op Volle Kracht-training is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (CGT), een veelgebruikte therapievorm voor de behandeling van somberheidsklachten. We zien dat de meeste leerlingen die deelnemen aan Op Volle Kracht voldoende vaardigheden aanleren om vervolgens zelfstandig verder te oefenen. De effecten van de training nemen zelfs toe door de jaren heen (door het blijven toepassen van de vaardigheden).*

*In sommige gevallen wordt gezien dat er na afronding van de training Op Volle Kracht intensievere hulp nodig is. Bij deze leerlingen zien we dat zij binnen Op Volle Kracht een goede basis hebben gelegd, waarmee zij verder kunnen bij een psycholoog. Voor jongeren die al op een wachtlijst staan voor hulp elders kan de Op Volle Kracht dan ook een goede mogelijkheid zijn voor het overbruggen van de wachttijd.*

### **Wat zijn de effecten van de Op Volle Kracht training?**

*Op Volle Kracht is evidence-based. Dit betekent dat met wetenschappelijk onderzoek is onderzocht of de training ook daadwerkelijk effectief is. Uit dit onderzoek is gebleken dat Op Volle Kracht effectief is in het verminderen van somberheidsklachten bij jongeren. Het volgen van de training heeft een groter effect dan het krijgen van psycho-educatie (controlegroep). Tevens blijven de effecten van OVK tot 2 jaar na het volgen van de training doorzetten (dus de klachten blijven verminderen). Het bijzondere hiervan is dat maar weinig trainingen wetenschappelijk onderbouwd zijn.*

### **Zijn jongeren met somberheid niet moeilijk te motiveren om deel te nemen aan een training?**

*Sommige jongeren vinden het inderdaad spannend of zien er tegenop om in een groepstraining deel te nemen. Deels past dat natuurlijk bij klachten die zij ervaren, namelijk nergens zin in hebben, geen motivatie, veel piekeren, weinig energie, geen zin in sociale contacten. Het is daarom belangrijk om goed uit te leggen wat het nut is van de training en wat jongeren er kunnen leren.*

*Veel jongeren begrijpen na het horen van de uitleg over de training goed wat het nut van de training kan zijn. Sommigen hebben al enige tijd last van sombere gedachten en vinden het fijn dat zij niet zelf op zoeken hoeven, maar dat er een training op school is.*

*Ouders spelen hier dus een belangrijke rol in. Wanneer een jongere zelf twijfelt om deel te nemen, kan een ouder net het laatste zetje geven waardoor een jongere er toch voor kiest om wel mee te doen.*

### **Kan een Op Volle Kracht training ook ingezet worden naast een lopende behandeling?**

*Het is belangrijk om te benadrukken dat Op Volle Kracht een preventieve vaardigheidstraining is. Wanneer een jongere last heeft van klachten, dan is het goed om in ieder geval een vorm van (preventieve) in te zetten. Mocht de drempel voor uw kind te hoog zijn om naar een psycholoog te gaan, dan zou deelname aan de training Op Volle Kracht op school al een goede stap zijn.*

*Indien een jongere al CGT ontvangt bij een psycholoog/coach, is deelname aan OVK dubbelop en heeft het dus geen meerwaarde. Wanneer een jongere op dit moment hulp ontvangt, maar niet op basis van CGT, kan OVK nog steeds passend zijn. Overleg dan met de betreffende hulpverlener of dit aanvullend kan zijn op het lopende traject.*

### **Hoe vinden kinderen het om de training op school te volgen?**

*Tijdens de mental health les wordt benoemd wat de Op Volle Kracht training inhoudt. Hier benadrukken we dat dit een vaardigheidstraining is waar je om leert gaan met tegenslagen en gebeurtenissen waar je niet altijd invloed op hebt. En hoe jouw denken invloed heeft op hoe je je voelt en dat jij zelf kunt leren hoe je weer wat meer grip krijgt op je gedachten en gedrag. We benadrukken dat dit een training is om je mindset positief te trainen. We houden het luchtig en je gaat vooral aan de hand van voorbeelden in het werkboek aan de slag met de technieken. In je eigen omgeving en in het dagelijks leven ga je het ook toepassen op je eigen leven en situaties. De leerlingen die mee hebben gedaan ervaren het in de meeste gevallen als prettig dat het op school is, omdat ze vaak ook druk zijn na schooltijd met huiswerk, bijbaantjes, afspreken en sport. Door het op school aan te bieden, zorgt het ervoor dat het gemakkelijk te volgen is voor iedereen en het juist drempelverlagend werkt om mee te doen.*

### **Hoe kun je je kind opgeven voor de Op Volle Kracht training?**

*Jongeren kunnen op verschillende manieren opgegeven worden voor de training. De meeste komen via de vroegsignalering door de GGD naar voren en sommigen worden gesignaleerd door de mentor. Daarnaast worden sommigen jongeren aangemeld doordat ouders vragen of hun kind mee kan doen aan de training. In dit laatste geval kunt u dit bij de mentor of het ondersteuningsteam van school aangeven. Zij kunnen u doorverwijzen naar de Op Volle Kracht trainers van school, waarna een kennismakingsgesprek kan plaats vinden.*

### **Hoe vindt de kennismaking of intake plaats van de training Op Volle Kracht?**

*De Op Volle Kracht-trainer neemt contact op met de leerling die in aanmerking komt voor Op Volle Kracht en met de ouders. Dit kan face-to-face, maar eventueel ook digitaal of telefonisch zijn.*

*Ouders van de jongeren die deelnemen aan de training Op Volle Kracht worden uitgenodigd om deel te nemen aan een informatiebijeenkomst. Daardoor zijn ouders goed op de hoogte van de inhoud van de training en waar zij hun kind in kunnen ondersteunen.*

## **MENTALE GEZONDHEID**

### **Hoe onderscheid je pubergedrag van mentale problemen?**

*Hoe pubergedrag er precies uit ziet, is natuurlijk per jongere verschillend. Wat wel voor iedere jongere geldt, is dat in de pubertijd allerlei veranderingen plaatsvinden: hormonale processen veranderen en het brein ontwikkelt zich nog volop. Ook zien we bij pubers vaak vermoeidheid, vanwege een verschuiving in het biologisch slaapritme. Pubers kunnen vaak pas later in slaap komen en kunnen vervolgens moeilijk hun bed uit komen om naar school te gaan.*

*Daarnaast ontwikkelen jongeren zich richting volwassenheid: ze verkrijgen meer zelfstandigheid, ze ontwikkelen een eigen identiteit, vrienden spelen een grotere rol en ze zijn vaker weg van huis. Ze willen zich losmaken van volwassenen, meer eigen regie, zelf beslissingen nemen en dat resulteert in meer discussies met volwassenen.*

*De veranderingen in het brein en hormonen, vermoeidheid en ontwikkelingen in gedrag richting zelfstandigheid hebben veel invloed op het gedrag en de gemoedstoestand van jongeren. Dat pubers zich terugtrekken in hun kamer en problemen ervaren met het reguleren van hun emoties, hoort bij de puberteit. Het is wel belangrijk dat deze gedragingen zich afwisselen met plezierige momenten.*

*Een tip om pubergedrag te onderscheiden van mentale problemen is om te kijken naar de duur van de klachten en hoe intens de klachten zijn. Ook kunt u letten op veranderd gedrag. Laat uw kind ander gedrag zien dan dat u gewend bent (zowel in positieve als in negatieve zin)? Dan is dat reden om het gesprek aan te gaan.*

*Op de website vindt u tips voor u als ouder hoe dit gesprek aan te gaan:*

*<https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>*

### **Hoe ga ik in gesprek met een jongere? Welke vraag stel ik als eerste?**

*Luister wat je kind vertelt over vrienden, school, sport, interesses en probeer daar op een ander moment op terug te komen of daar gericht vragen naar te stellen. Stel open vragen en probeer het woord waarom te vermijden, omdat dit verwijtend kan klinken. Open vragen beginnen met Wie, Wat, Waar, Wanneer of Hoe.*

*Probeer aan jongeren meer concrete en gerichte vragen te stellen. Dus in plaats van "Hoe was je dag?" zou je kunnen vragen: "Wie van je vrienden heb je vandaag nog gesproken?" Respecteer ook wanneer een jongere geen behoefte heeft om hierover te vertellen. Het kan voor een jongere dan al gauw vervelend worden wanneer hier (te) vaak naar gevraagd wordt.*

*Voor uitgebreide tips zie ook het document 'Tips voor ouders' op de website van STORM-aanpak. <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>*

### **Wat doe ik met een jongere waarvan ik zelf echt denk dat er somberheid achter zit, maar daar niet over wil praten? Hoe open je dit gesprek?**

*Vaak zijn pubers erg gesloten, met name tegen hun ouders. Als je merkt dat je kind niet lekker in zijn of haar vel zit, maar je kind het lastig vindt om hier tegen jou als ouder openheid over te geven, deel dan je zorgen met iemand die de jongere ook vaak ziet om te checken of jouw inschatting klopt. Bespreek je zorgen met school, de sportdocent of andere nauw betrokken personen. Dit maakt het beeld completer en krijg je meer helder of de zorg terecht is of dat het meevalt.*

*Praat met de jongere zelf. Laat je kind zelf mogelijke oplossingen aandragen voor problemen. Daarmee geef je ze het gevoel dat ze invloed hebben op de situatie waarin ze zitten. Neem dus niet over, laat ze zelf zoeken en stuur bij waar nodig.*

*Blijf het contact behouden, ook als je kind laat merken dit af te willen houden. Mocht je met vragen of twijfels blijven zitten, neem dan contact op met bijvoorbeeld de mentor van school, de huisarts, de GGD verpleegkundige van de school, de huisarts of het sociale wijkteam.*

### **In hoeverre kunnen jongeren op zichzelf reflecteren?**

*In de puberteit is het brein nog volop in ontwikkeling, maar de hersengebieden ontwikkelen zich niet gelijkmatig. Het gevoelsbrein ontwikkelt zich namelijk een stuk sneller dan het denkbrein. In het denkbrein bevinden zich de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor bijvoorbeeld het kunnen controleren van emoties. Pubers zijn dan ook gevoeliger voor stress, weten soms niet wat ze aan moeten met hun emoties en kunnen vaak niet overzien wat de gevolgen van bepaalde keuzes zijn. Deze disbalans tussen het denkbrein en het gevoelsbrein, maakt dat jongeren kwetsbaarder zijn voor het ontwikkelen van mentale problemen.*

*De puberteit is een fase waarin uw kind meer zelfstandige keuzes wilt en gaat maken, maar waarin uw rol als ouder ook nog cruciaal is als het gaat om extra ondersteuning. Ook als het gaat om reflecteren. Door uw kind vragen te stellen, eigen oplossingen te laten bedenken en door vallen en opstaan leert uw kind zichzelf steeds beter kennen wat nodig is om tot een zelfstandige volwassene te groeien.*



**Wat is de invloed van sociale media bij jongeren met somberheid?**

*Sociale media kunnen een helpende en niet-helpende rol spelen. Sociale media kunnen er aan bijdragen dat jongeren minder fysiek actief zijn en bewegen, beiden gerelateerd aan een minder goede mentale gezondheid. Sociale media, zeker wanneer jongeren er 's nachts actief mee bezig zijn, kunnen ook bijdragen aan slechter slapen. Ook dat heeft een negatief effect op mentale gezondheid.*

*Sociale media kunnen er ook voor zorgen dat jongeren durven praten over mentale gezondheidsproblemen, lotgenoten vinden en leren wat zij zelf kunnen doen. Dit kan dus een helpend effect hebben.*

**Wat doe ik als ouder als een jongere wel vrolijke momenten kent (bijvoorbeeld tijdens het weekend of tijdens het gamen), maar ook hele sombere momenten (bijvoorbeeld niet naar school willen, het nut van werken niet zien, het leven als verplichting zien)?**

*Ook hier is de tip om met de jongere te praten. Maak contact, luister naar de jongere en voorkom dat je zelf met oplossingen komt. Probeer dat contact te behouden, ook al je kind laten merken het af te willen houden. Bekijk de tips voor ouders op de website.*

*Mocht je met vragen of twijfels blijven zitten, neem dan contact op met bijvoorbeeld de mentor van school, de huisarts, de GGD verpleegkundige van de school, de huisarts of het sociale wijkteam.*

**Kan somberheid zich ook uiten in agressie naar zichzelf, zoals het slaan van zichzelf of zelfbeschadiging? (bijvoorbeeld het slaan van zichzelf of zichzelf op andere manieren pijn doen)**

*Dit kan inderdaad voorkomen. Agressie kan zowel naar de omgeving als naar zichzelf gericht zijn en kan een uiting van somberheid of een andere emotie zijn. Soms nemen emoties de overhand en hebben jongeren geen grip op hun gevoelens. Zelfbeschadiging heeft dan een functie voor de jongeren, namelijk spanning wegnemen. Opleggen dat dit direct moet stoppen kan ervoor zorgen dat de spanning die zij ervaren weer toeneemt.*

*Als je zelfbeschadigend gedrag signaleert bij een jongere, is het belangrijk om te erkennen dat het soms lastig is om met gevoelens om te gaan. Vraag de jongere wat de functie is van het zelfbeschadigend gedrag; zorgt het bijvoorbeeld voor rust, minder spanning, of iets anders. Vanuit daar kun je samen met de jongeren kijken naar een oplossing en naar andere manieren om om te gaan met lastige gevoelens.*

*Op de website <https://sameninmijnschoenen.nl/> is meer informatie te vinden rondom zelfbeschadiging, de functie van zelfbeschadiging en de gevolgen hiervan. Ook staan er tips over hoe het gesprek aan te gaan.*

**Waar vind ik het stemmingsdagboek en activiteitenoverzicht zoals benoemd tijdens de webinar?**

*De tips voor jongeren staan op de website:  
<https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>*

*In het bestand tips voor jongeren staat op pagina 3 en 4 uitleg over het stemmingsdagboek inclusief activiteitenoverzicht en een lege versie om thuis te printen en in te vullen.*

### **Welke routes naar hulp zijn er?**

Op de website staan de verschillende routes naar hulp: <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/hulp-zoeken/>

*Als uw kind geen hulp wil, maar u zich wel zorgen maakt over uw kind, bespreek dit dan met uw directe omgeving of met een professional. Blijf in gesprek met uw kind en laat uw kind zelf met ideeën, oplossingen en antwoorden komen. Intrinsieke motivatie is belangrijk, maar uw kind kan door met u als ouders in gesprek te blijven tot nieuwe inzichten komen, wat veelal onvoldoende lukt als de jongere er alleen over blijft nadenken.*

*Weet dat jongeren erg gericht op korte termijn. Dat maakt dat ze het lastig vinden om nu in iets te investeren, wat pas op de langere termijn effect heeft. Door ook de lange termijn gevolgen in kaart te brengen met elkaar, ziet uw kind ook deze kant en kunnen ze tot nieuwe inzichten komen.*

*Probeer met je kind in gesprek te gaan en stel vragen waarin je kind zelf tot antwoorden komt. Bijvoorbeeld: "Stel dat je slaap/concentratie/piekerproblemen niet beter worden, wat zou er dan kunnen gebeuren?" "Stel dat het niet vanzelf overgaat, wat dan..?" "Stel dat je positiever gaat denken en je beter om kunt gaan met stress, hoe zou dit dan kunnen helpen? Hoe zou jij je dan voelen?"*

*Bij de tips voor jongeren staat een overzicht van websites waar uw kind zelf mee aan de slag kan of waar online (anoniem) hulp te vinden is.*