

Iedereen
verdient het
om zich goed
te voelen



WIJ WILLEN ERVOOR ZORGEN DAT ALLE JONGEREN
LEKKER IN HUN VEL ZITTEN. HELP ONS DAARBIJ!

Iedereen verdient het om zich goed te voelen

Iedereen heeft weleens een dipje, maar 37.000 jongeren in Nederland raken hun rotgevoel heel moeilijk kwijt. Daarom is het STORM-project gestart. Scholen, hulpverleners en een heleboel anderen willen er samen voor zorgen dat alle jongeren goed in hun vel zitten. Jij kunt ons daarbij helpen, door mee te doen aan ons onderzoek.

Waarom meedoen aan het STORM-onderzoek?

- 1 Je helpt er leeftijdsgenoten mee,
- 2 Het gebeurt onder schooltijd,
- 3 Je kunt altijd stoppen, dus waarom niet? 😊

Wat moet je doen?

- 1 Je geeft ons toestemming om jouw gegevens te gebruiken. Daarvoor krijg je een formulier.
- 2 Verspreid over 2,5 jaar vul je tijdens de les 6x een vragenlijst in over hoe het met je gaat. Dit duurt steeds 30 minuten.
- 3 Je speelt 5x het spel *Moving Stories* op je telefoon (5-10 minuten, voor de les). In het spel probeer je iemand te helpen die zich rot voelt. Als je het spel hebt uitgespeeld, praten jullie hierover in de klas.

Wat doen we met jouw antwoorden?

Alleen de onderzoekers krijgen jouw vragenlijsten te zien. Als blijkt dat je minder lekker in je vel zit dan leeftijdsgenoten, dan nodigen ze je uit voor de training *Op Volle Kracht*. Je bepaalt zelf of je daaraan meedoet. Als zij zich ernstige zorgen over je maken, nemen ze meteen contact met je op voor hulp. Natuurlijk kun je ook bij je mentor terecht als je je rot voelt.

Wat houdt de training in?

Je volgt onder schooltijd 6 lessen, waarin je leert anders om te gaan met lastige gedachten en gevoelens. De schoollessen die je hierdoor mist, hoef je niet in te halen. Ook krijg je een app om je te helpen, wanneer het jou uitkomt. Vind je het toch niks? Dan kun je meteen stoppen. Door mee te doen help je te onderzoeken wat het beste werkt tegen somberheid. Door jezelf te laten helpen, help je dus ook anderen!

STORM staat voor **strong teens and resilient minds** (sterke tieners en veerkrachtige gedachten). We willen jongeren helpen zich te ontwikkelen tot gezonde volwassenen.



DOOR MEE TE
DOEN, HELP JE TE
ONDERZOEKEN WAT
HET BESTE WERKT
TEGEN SOMBERHEID





MEER INFORMATIE?

Wil je onafhankelijk advies over deelname?

Lieke Wijnhoven

T (0492) 84 80 81, L.wijnhoven@ggzooostbrabant.nl

Heb je vragen over het onderzoek of wil je meer weten?

Nelleke van Zon, Trimbos-instituut

T (030) 2971101, nzon@trimbos.nl

Heb je klachten?

Over het onderzoek: Nelleke van Zon

Over omgang met gegevens:

Trimbos-instituut, T (030) 29 71 100, info@trimbos.nl

Februari 2019