

Iedereen
verdient het
om zich goed
te voelen



STORM STIMULEERT ZELFVERTROUWEN, WEERBAARHEID
EN VEERKRACHT BIJ JONGEREN

Investeren in een gezonde ontwikkeling

In de regio Oost-Brabant zorgen scholen, hulpverleners en andere ketenpartners er samen voor dat signalen van somberheid bij jongeren snel worden opgepikt én aangepakt. In het stevige, regionaal ingebedde (preventie)programma STORM stimuleren zij de ontwikkeling van een positief zelfbeeld, weerbaarheid en veerkracht. STORM staat voor *strong teens and resilient minds* (sterke tieners en veerkrachtige gedachten). Jongeren leren hun negatieve gevoelens om te buigen, zodat ze zich kunnen ontwikkelen tot gezonde volwassenen.

Elk jaar zijn 37.000 jongeren in Nederland depressief. Ze voelen zich somber, lusteloos en vinden hun leven nauwelijks de moeite waard. Onderzoek toont aan dat depressieve klachten en suïcidale gedachten sterk toenemen bij pubers (13-15 jaar). Meestal zwijgen zij over hun donkerste gevoelens; vaak komen ze tot uiting op andere manieren: slechte schoolresultaten, lichamelijke klachten, agressie, conflicten, alcohol- en drugsmisbruik of crimineel gedrag. Alle partners binnen STORM zijn ervan overtuigd dat het signaleren én afwenden van (dreigende) depressiviteit onder jongeren veel beter kan. Zij hebben STORM opgezet om een neerwaartse spiraal op tijd te kunnen doorbreken en suïcides te voorkomen.

Krachtige keten

Binnen elk deelproject werken regionale partners zoals gemeenten, GGD, GGZ, middelbare scholen, mbo's, schoolmaatschappelijk werk, universiteiten en het Trimbos-instituut nauw samen. Door op deze manier een netwerkinterventie in te zetten waarmee de ketensamenwerking wordt verbeterd en zo efficiënt mogelijk aan te

haken bij bestaande werkafspraken, bereiken we dat jongeren altijd en overal de hulp krijgen die ze op dat moment nodig hebben. Dit netwerk met een stuurgroep vormt een basis voor verdere ontwikkeling en implementatie van nieuwe innovaties. Samen vormen we een sterk vangnet, óver alle schotten heen. Niet de afzonderlijke taken of budgetten zijn leidend, maar de jongeren staan centraal binnen STORM.


Zeker weten wat werkt

Om zeker te weten dat we écht een verschil maken, wordt het effect van STORM onderzocht. Dankzij de subsidies die we voor onze regio wisten binnen te halen, kunnen we uitgebreid wetenschappelijk onderzoek doen. We bieden alle deelnemende leerlingen in vier deelprojecten verschillende vormen van hulp aan, waarna we de effecten met elkaar vergelijken. Zo bouwen we aan een bewezen effectief behandelprogramma, dat de basis kan vormen voor landelijke richtlijnen. Met als resultaat: docenten die weten wat ze kunnen doen, ketenpartners die effectieve hulp bieden en sterke jongeren, die lekker in hun vel zitten.



STORM IS OPGEZET
OM EEN NEERWAARTSE
SPIRAAL TE DOORBREKEN
EN SUÏCIDES TE
VOORKOMEN






“Dank jullie wel voor jullie inzet, ik vind het belangrijk dat kinderen op deze leeftijd de aandacht krijgen die ze zo hard nodig hebben. Ik voelde me zo machteloos als ouder.”

Moeder van een leerling

“Natuurlijk, er gaat een aantal jaren overheen voordat we kunnen aantonen of STORM in onze gemeente werkelijk effect heeft. Maar daar staar ik me niet blind op. Dankzij dit programma kon er al meerdere keren net op tijd worden ingegrepen, omdat een jongere vertelde dat hij of zij ernstig suïcidaal was. Een beter resultaat kan ik me niet wensen. Door dit beladen onderwerp gemakkelijker bespreekbaar te maken, kunnen we jongeren sneller helpen.”

Joost Hendriks, wethouder Cuijk



“Was zo’n preventieprogramma er maar geweest toen ik in de tweede zat. Mijn ouders lagen in een vechtscheiding, dus ik zat veel alleen op mijn kamer. Dat mijn nieuwe klasgenoten me vreselijk pestten, vertelde ik ze eerst niet, ze hadden al genoeg aan hun hoofd. Maar toen ik door een ernstige blessure niet meer kon sporten en ook mijn oma nog overleed, werd het me teveel. Op mijn 14e was er niets meer waarvoor ik nog wilde leven. Ik deed verschillende zelfmoordpogingen, werd opgenomen en heb jarenlang therapie gehad. Nu gaat het gelukkig beter. Ik wil jongeren vertellen dat ze over hun gevoelens moeten praten. Als je op tijd aan de bel trekt, scheelt dat zoveel ellende.”

Carlle (23)

Feiten & Cijfers

- Elk jaar heeft 20% van alle jongeren weleens last van sombere periodes
- Elk jaar wordt bij 4% (37.000 jongeren) een depressieve stoornis vastgesteld
- Gemiddeld duurt een depressieve periode 6 maanden, bij 20% duurt een depressie langer dan twee jaar
- Sinds 2010 is zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak onder jongeren. In 60-90% van die gevallen bleek er sprake van een depressieve stoornis, maar slechts 25% was bekend bij de hulpverlening
- Na herstel van de eerste depressie is de kans op een terugkeer binnen twee jaar 40%. Daarna is de kans op een derde episode 70% en op een vierde 90%
- Bij 75% van alle volwassenen met een depressie begonnen de klachten in de jeugd
- Veel mensen herstellen van een (beginnende) depressie! Tijdige behandeling voorkomt een depressie in de volwassenheid.

Vroege signalering, preventie en aantoonbaar resultaat

Investeren in sociaal-emotionele ontwikkeling kan depressiviteit voorkomen

STORM bestaat uit vier deelprojecten in de regio Oost-Brabant: STORM noordoost, STORM zuidoost (die zich beide richten op middelbare scholieren) en STORM mbo en STORM noordoost en land van cuijk waarin we de methodes uit eerdere projecten implementeren in de hele regio. Het actieve programma duurt een schooljaar, daarna worden de leerlingen voor het onderzoek nog 18 maanden gevolgd om te zien wat het effect is.

Snel opsporen en ingrijpen

Om (beginnende) somberheid en suïcidaal gedrag op te sporen, worden alle leerlingen van de deelnemende scholen gescreend. Op middelbare scholen gebeurt dat in het tweede jaar (als onderdeel van het standaard gezondheidsonderzoek door de GGD), op het mbo gebeurt dit in het eerste leerjaar. Leerlingen vullen daarvoor vragenlijsten in. Gemiddeld geeft ongeveer 10% van alle leerlingen aan last te hebben van (beginnende) depressieve gevoelens; hen bieden we per deelproject verschillende vormen van informatie en/of hulp aan.

Jongeren die uit de screening als mogelijk suïcidaal naar voren komen, worden binnen 48 uur door de GGD gezien. Daarna wordt bekeken welke intensieve hulp er nodig is.

Vier deelprojecten met verschillende aanpak

Afhankelijk van het deelproject waaraan ze deelnemen, krijgen de leerlingen

verschillende (combinaties van) informatie en hulp aangeboden:

- De app *Moving Stories* wordt op een aantal scholen aan alle leerlingen aangeboden, zodat ze op een toegankelijke manier meer kunnen leren over somberheidsklachten en kunnen bespreken wat ze zouden kunnen doen om zichzelf of een vriend(in) te helpen;
- Een aantal leerlingen bieden we het psycho-educatieprogramma *Tips voor Dips* aan, in de vorm van een folder over stemmingsklachten en twee mails met tips om een dip de baas te worden;
- Een deel van de leerlingen krijgt de groeps-training *Op Volle Kracht* aangeboden, die ze laat ontdekken wat de relatie is tussen gebeurtenissen en hun gedachten, gevoelens en gedrag;
- Daarnaast gebruikt een bepaalde groep de app *BoostMyMood*, die ze leert realistischer en evenwichtiger te kijken naar de dingen.

Welke vormen van hulp er precies per deelproject worden aangeboden, leest u in de folders over de afzonderlijke deelprojecten.

Minder stemmingsklachten

Niet alle deelprojecten zijn gelijktijdig gestart, maar uit een eerder onderzoek met alleen meisjes blijkt dat leerlingen die de training

Op Volle Kracht volgden, na zes maanden duidelijk minder stemmingsklachten hadden dan de meisjes die het programma niet hadden gevolgd. Ook konden we sinds de start elk schooljaar enkele jongeren die ernstig suïcidaal bleken, snel behandeling aanbieden.

Een hoopvol perspectief!



“Samen zijn we beter in staat om depressies vroeg te signaleren en jongeren in hun eigen omgeving direct goede ondersteuning te bieden. Als we ze blijven volgen en begeleiden, kunnen we depressies op latere leeftijd voorkomen. Daar ben ik van overtuigd.”

Daan Creemers is gz-psycholoog en onderzoekscoördinator



MEER INFORMATIE?

Wilt u meer weten over STORM?

Neem dan contact op met coördinerend projectleider
Rian van den Boogaart van GGZ Oost Brabant
T (0492) 84 80 01 of hjm.boogaartvanden@ggzooostbrabant.nl

U kunt natuurlijk ook terecht bij een van de partners die deelnemen aan STORM. Dit zijn: 113 Zelfmoordpreventie; Alfrinkcollege; Carolus Borromeus College; Centrum voor Jeugd en Gezin; Commanderie College; Dr. Knippenberg College; Erasmus Universiteit; Fioretti College; de gemeenten Asten, Bernheze, Cuijk, Geldrop-Mierlo, Gemert-Bakel, Helmond, Laarbeek, Meierijstad, Oss, Uden en Someren; GGD Brabant-Zuidoost; GGD Hart voor Brabant; GGZ Oost Brabant; Gymnasium Bernrode; Helicon Helmond; Het Hooghuis; Hub van Doornecollege; Indigo; Jan van Brabant College; Lev Groep; Maaslandcollege; Ons Welzijn; Peellandcollege; ROC's de Leijgraaf, Nijmegen en Ter Aa; Sociom; Strabrecht College; Sint Lucas; SWV VO 30 06; SWV Helmond Peelland; het Trimbos-instituut; Udens College; Vakcollege Helmond; Varendonck College; Willibrord Gymnasium; IJsfontein, Zwijzen College.