

Veerkrachtige  
jongeren,  
die lekker in  
hun vel zitten



STORM NOORDOOST ONDERZOEKT HOE WE DEPRESSIE  
BIJ JONGEREN KUNNEN VOORKOMEN

# Iedereen verdient het om zich goed te voelen

In de regio Oost-Brabant willen scholen, hulpverleners en andere ketenpartners ervoor zorgen dat álle jongeren zich kunnen ontwikkelen tot veerkrachtige volwassenen. Dat doen zij niet zonder reden: elk jaar zijn 37.000 jongeren in Nederland depressief. Door hun krachten te bundelen in het gezamenlijke (preventie)programma STORM, willen we jongeren al in een vroeg stadium helpen hun negatieve gevoelens om te buigen.

STORM staat voor *strong teens and resilient minds* (sterke tieners en veerkrachtige gedachten); de ontwikkeling van zelfvertrouwen en weerbaarheid staan centraal.

Het programma bestaat uit vier deelprojecten:

- STORM noordoost op 13 middelbare scholen
- STORM zuidoost op 15 middelbare scholen
- STORM mbo op 9 mbo-scholen
- STORM noordoost en land van cuijk op alle VO en MBO scholen in de regio.

Binnen elk deelproject zorgen we ervoor dat signalen van somberheid snel worden opgepikt, zodat een dipje of sombere periode niet hoeft uit te lopen op een depressie, of erger nog: een suicide.

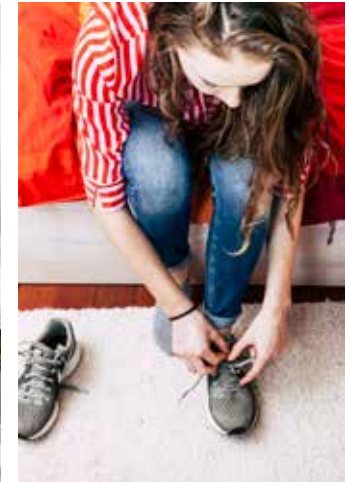
## Krachtige keten

Binnen STORM noordoost vormen de volgende partijen samen een krachtige keten van hulp: Centrum voor Jeugd en Gezin, de Erasmus Universiteit, de gemeenten Bernheze, Meierijstad, Uden en Maasland, dertien middelbare scholen, GGD Hart voor Brabant, GGZ Oost Brabant, Indigo, Ons Welzijn, SW VO 30 06 en het Trimbos-instituut.

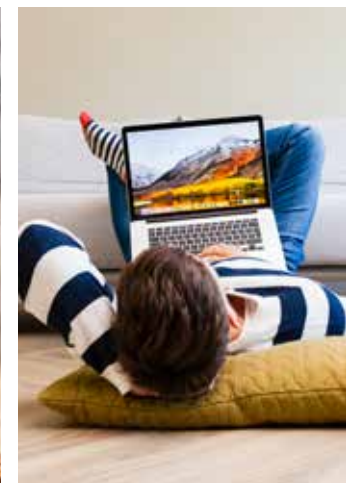
Samen zorgen zij ervoor dat jongeren altijd en overal de hulp krijgen die ze op dát moment nodig hebben.

## Onze ambitie: bewezen effect!

We willen zeker weten dat we het juiste doen. Dankzij de subsidies die we voor onze regio wisten binnen te halen, kunnen we uitgebreid wetenschappelijk onderzoek doen naar het effect van STORM. Binnen elk van de vier deelprojecten ontvangen leerlingen een andere combinatie van hulp. Door de effecten daarvan onderling te vergelijken, kunnen we straks aantonen wat het beste werkt. 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. Door op deze manier een netwerk-interventie in te zetten 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.



EEN DIPJE OF  
SOMBERE PERIODE  
HOEFT NIET UIT  
TE LOPEN OP EEN  
DEPRESSIE





# Appen, kleppen, oppeppen

We maken somberheid bespreekbaar en bieden hulp waar nodig

Om somberheid en suicidaliteit op jonge leeftijd snel op te sporen, is vanaf het schooljaar 2015-2016 aan alle tweedejaars leerlingen van het Hooghuis Zuid West (Oss), Hooghuis Heesch (Heesch), Mondriaan College (Oss), Hooghuis TBL (Oss), Hooghuis Stadion (Oss), Gymnasium Bernrode (Heeswijk Dinther), Udens College Kleinveld (Uden), Udens college Schepenhoek (Uden), Zwijsen College (Veghel), Fioretti College (Veghel), Maaslandcollege (Oss), Rodenborch College (Rosmalen) en het Jeroen Bosch College (Den Bosch) of ze mee wilden werken aan STORM noordoost. Door ze een laagdrempelig (preventie)programma aan te bieden, hopen we somberheidsklachten te verminderen. Het onderzoek voor STORM noordoost bestond uit een aantal onderdelen en bevindt zich nu in de afrondende fase.

## Vragenlijsten

Het onderzoek begon met de standaard gezondheidsscreening van de GGD, waarin een vragenlijst was opgenomen over somberheid en suicidaliteit. Vervolgens werd aan alle deelnemende leerlingen gevraagd om over een periode van twee jaar nog zes keer dezelfde vragenlijst in te vullen. Jongeren die hieruit als mogelijk suïcidaal naar voren kwamen, werden binnen 48 uur door de GGD gezien. Daarna werd bekeken welke intensieve hulp nodig is.

Alle GGD-verpleegkundigen en -artsen zijn door GGZ Oost Brabant geschoold in suïcidepreventie. Zij leerden hoe ze suicidaliteit herkennen en hoe ze dit beladen onderwerp op een praktische manier bespreekbaar kunnen maken. Vaak blijkt dat jongeren een gerichte vraag over dit lastige onderwerp eerlijk beantwoorden. Als het probleem eenmaal op tafel ligt, wordt het mogelijk om ze hulp te bieden.


Gemiddeld gaf ongeveer 10% van alle leerlingen in de vragenlijst aan last te hebben van (beginnende) depressieve gevoelens. Zij kregen tijdens de onderzoeksperiode twee verschillende vormen van hulp aangeboden.

### Optie 1: Tips voor dips

Een deel van de leerlingen die aangaven weleens somber te zijn, werd het psycho-educatieprogramma *Tips voor Dips* aangeboden. Zij ontvingen een folder over stemmingsklachten en kregen twee keer een mail met tips om een dip de baas te worden.

### Optie 2: Training Op Volle Kracht

Een ander deel van deze leerlingen boden we de training *Op Volle Kracht* aan, die wordt gegeven door verschillende, speciaal opgeleide ketenpartners. Deze groepstraining laat jongeren ontdekken wat de relatie is tussen



*"Ik vind het mooi om te zien dat scholen en ketenpartners het project steeds meer adopteren en waarderen. Op deze manier is er een krachtige samenwerking ontstaan die ook buiten dit project waardevol is gebleken."*

**Karlijn Heesen promoveert op het onderzoek binnen STORM noordoost**

*"De kracht van dit project is dat we actief proberen jongeren te signaleren die het risico lopen om somberheidsklachten te ontwikkelen. Hierdoor kunnen we eerder hulp bieden en hopelijk voorkomen dat hun klachten verergeren."*

**Kim van Ettekoven promoveert op het onderzoek binnen STORM noordoost**

gebeurtenissen en hun gedachten, gevoelens en gedrag. Ze leren een negatieve spiraal van denken en doen bij zichzelf te herkennen én die te doorbreken. Met bewezen effectieve technieken bouwen ze positieve patronen op, waardoor ze anders naar zichzelf en de wereld gaan kijken.

### (Verwachte) resultaten

STORM noordoost loopt van 2015 tot 2020. In de schooljaren 2016-2017 en 2017-2018 vulden leerlingen de vragenlijsten in en werd hen - indien nodig - hulp aangeboden. 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 al een aantal keer jongeren die ernstig suïcidaal bleken, snel behandeling aanbieden. Een hoopvol perspectief!

We hopen in 2020 onze volledige onderzoeksresultaten te kunnen presenteren. Vooruitlopend daarop is besloten alle tweedejaars leerlingen te blijven screenen en ze indien nodig de training *Op Volle Kracht* aan te bieden.

Deze partners werken (naast de middelbare scholen) samen in STORM noordoost:



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



*'Ik had een praatgroepje verwacht en daar zag ik tegenop. Ik vond het fijn dat het echt een training was'*  
**Leerling over de training Op Volle Kracht**

*"Doordat scholen, de basiszorg en de specialistische zorg hun krachten bundelen, kunnen we preventief werken en direct een uitweg bieden als we ontdekken dat jongeren zijn vastgelopen. Zo voorkomen we problemen op latere leeftijd, daar is iedereen bij gebaat."*  
**Joost Hendriks, wethouder Cuijk**





## MEER INFORMATIE?

### **Wilt u meer weten over STORM noordoost?**

Neem dan contact op met de projectleiders en onderzoekers Kim van Ettehoven of Karlijn Heesen van GGZ Oost Brabant, (0412-847001) of [kwj.heesen@ggzoostbrabant.nl](mailto:kwj.heesen@ggzoostbrabant.nl) of [k.ettehoven@ggzoostbrabant.nl](mailto:k.ettehoven@ggzoostbrabant.nl).

U kunt natuurlijk ook terecht bij uw eigen contactpersoon bij een van de partners die deelnemen aan STORM noordoost.

Februari 2019