



‘Starten met STORM is heel hard werken’

Daan Creemers (onderzoekscoördinator Kind & Jeugd bij GGZ Oost Brabant) heeft al heel wat presentaties gegeven over STORM, en zo ook tijdens de startbijeenkomst STORM noordoost en land van cuijk. Steevast toont hij zijn publiek hetzelfde plaatje: een groep bergbeklimmers die door de dichte mist heen de top bereikt. De symboliek: “Het opzetten van een preventieprogramma als STORM is echt even zoeken en hard werken voor alle ketenpartners. Maar als het lukt, is de voldoening groot.”

De wetenschap is er duidelijk over: hoe jonger je bent als je voor het eerst een depressie krijgt, hoe slechter de vooruitzichten. “Uit verschillende onderzoeken blijkt het cyclische karakter heel duidelijk. Veel mensen knappen na een depressie weer goed op, maar ze herstellen bijna nooit helemaal. Een depressie is als een koortslip: bij verminderde weestand kan hij altijd de kop weer opsteken. En als de draaikolk eenmaal begint te draaien, trekt hij je leven op alle fronten naar beneden. Een depressie heeft invloed op je gezin en sociale contacten, je prestaties op school of werk en op je lichamelijke functioneren. Hij kan ook leiden tot agressie, drugs- en alcoholmisbruik of criminaliteit. Juist bij pubers wil je voorkomen dat ze verkeerde keuzes maken, want ze zijn bepalend voor de rest van hun leven.”

Stop met alleen symptoombestrijding

Daan promoveerde zelf in 2014 op depressie- en suïcidepreventie onder jongeren en coördineert nu de onderzoeken die lopen binnen STORM. “We krijgen alleen grip op de cijfers als we stoppen met symptoombestrijding en investeren in aantoonbaar effectieve preventie. Als preventie helpt om het aantal mensen met HIV of hart- en vaatziekten naar beneden te brengen, dan moet dat ook met depressiviteit kunnen. Wij willen jongeren al hulp bieden vóórdat er sprake is van een depressie.” Zowel de individuele als de maatschappelijke voordelen van preventie zijn fors. Het kan - naast een heleboel persoonlijk leed - naar schatting € 3,5 mld per jaar besparen; denk bijvoorbeeld aan minder zorg, ziekteverzuim en uitkeringen.

Collectieve intelligentie

Investeren in preventie loont dus, zoveel is duidelijk. Toch weet Daan ook uit ervaring hoe zwaar de weg naar dat doel kan zijn. “Herstellen van een depressie is ploeteren, omdat je niet weet hoe lang het duurt en welke obstakels je moet overwinnen. Datzelfde geldt voor het organiseren van een sterke preventieve keten. Professionals moeten elkaar leren vinden en vertrouwen. De oprichter van zelfmoordpreventielijn 113 omschreef het belang daarvan heel mooi: ‘Suïcidepreventie hangt niet af van de individuele excellentie van één hulpverlener, maar van de collectieve intelligentie



van alle betrokkenen.' Als je dat punt als regio eenmaal bereikt, kun je levens veranderen. Dat maakt het alle moeite waard.”

Geen vaccinatie

Hoewel STORM begon als een preventieprogramma, is het aandachtsgebied in de loop der jaren toch uitgebreid. “Naast preventieve informatie bieden we nu ook hulp aan jongeren met beginnende klachten. Uit onze onderzoeken blijkt dat de training Op Volle Kracht, die bestaat uit zestien lessen, bewezen effectief is. Als er sprake is van een verder gevorderde depressie, bieden we behandeling aan. Daarin wordt ook nadrukkelijk terugvalpreventie meegenomen. STORM werkt namelijk niet als een vaccinatie; je moet aan je psychische gezondheid blijven werken om veerkrachtig te blijven.”

Ingebed in zorgketen

Vanaf 2019 ontvangt STORM in Oost-Brabant bovenregionale financiering. Daarmee wordt het depressiepreventieprogramma structureel ingebed in de zorgketen. “We blijven ons programma voortdurend aanpassen aan nieuwe wetenschappelijke inzichten. Met dit lerende systeem zijn we een absolute koploper in Nederland. Het is mijn streven om meer STORM-regio's in ons land op te zetten, zodat alle jongeren zich kunnen ontwikkelen tot sterke, veerkrachtige volwassenen.”