

Dit is de nieuwsbrief voor iedereen die werkt met STORM of geïnteresseerd is in STORM als netwerkaanpak voor depressie- en suïcidepreventie voor jongeren. De nieuwsbrief verschijnt meerdere keren per jaar en bevat, naast actuele ontwikkelingen rond het programma, ook nieuws uit de verschillende regio's, praktijkvoorbeelden en updates uit wetenschappelijk onderzoek.

In onderstaande nieuwsbrief wordt het volgende behandeld:

- **Mentale gezondheid van jongeren tijdens corona**
- **Webinar voor ouders over somberheidsklachten bij jongeren**
- **Wetenschappelijk onderzoek**
- **De komende periode**

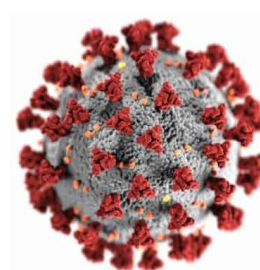
Mentale gezondheid van jongeren tijdens corona

Inmiddels screenen we al een aantal jaar een systematische screening op kenmerken van depressie uit bij leerlingen uit de tweede klas van het voortgezet onderwijs. Ieder jaar screenen we dus een nieuwe groep leerlingen die op dat moment 13 of 14 jaar oud zijn.

In de afgelopen jaren vanaf 2011 bleek er gemiddeld over de jaren 10,00% (1772 van de 17712) van de leerlingen verhoogde depressieve klachten te hebben. Daarbij schommelt dat percentage per jaar; sommige jaren is het iets hoger en sommige jaren iets lager dan 10%.

Sinds corona zien we dat dat percentage hoger ligt. Voor zover mogelijk heeft de GGD ook tijdens corona (en op sommige dus tijdens een lockdown) een screening uitgevoerd, al was digitaal in plaats van klassikaal. Uit die screening kwam dat 15,76% (889 van de 5641) van de leerlingen verhoogde depressieve klachten had. Natuurlijk was het al bekend dat corona impact heeft op jongeren en ook deze cijfers laten zien dat jongeren beduidend meer stress en somberheid ervaren en dat dus meer jongeren hier last van hebben. Preventie is in deze periode dus nog belangrijker dan anders.

Alle leerlingen die verhoogde depressieve klachten hadden kregen op hun eigen school de mogelijkheid om de training Op Volle Kracht te volgen. Daarnaast was er voor alle leerlingen, ongeacht hun klachten, de mogelijkheid om online de module 'Jeugd: sterker staan in de coronatijd' te volgen. De training bevat oefeningen en tips over eenzaamheid, thuiswerken, zelfzorg en positieve energie. De module is gericht op jongeren tussen de 12 en 23 jaar. Deze module is nog steeds toegankelijk voor alle jongeren [via deze link](#) (ook als ze niet met STORM bekend zijn). Jongeren kunnen een account aanmaken en de module gemakkelijk zelf starten.



Webinar voor ouders over somberheidsklachten bij jongeren

In het schooljaar 2020-2021 organiseerden we voor het eerst een webinar voor ouders over somberheidsklachten bij jongeren. Ook in schooljaar 2021-2022 nodigen we alle ouders met kinderen op een school met STORM uit, voor een webinar. Tijdens dat webinar komt aan bod wat normaal pubergedrag is en wanneer gedrag een dip is, hoe ouders kunnen opmerken dat het niet goed gaat, hoe somberheid eruit ziet bij pubers en wat te doen als het thuis even niet lekker loopt. De webinar zal te volgen zijn in het voorjaar van 2022 en wordt aangekondigd via de mail en op onze website stormaanpak.nl.

Wetenschappelijk onderzoek

Om te weten wat écht werkt en te weten wat we nog kunnen verbeteren wordt er onderzoek gedaan naar STORM. Onderzoeker Mandy Gijzen publiceerde in de afgelopen maanden twee artikelen. Het eerste artikel gaat over de uitvoering van Moving Stories als universeel programma dat in tweede klassen van het voortgezet onderwijs werd ingezet. Dit artikel is na te lezen in [PLOS ONE](#).

“Naast het onderzoeken van de effecten is het ook belangrijk om de haalbaarheid van een interventie te evalueren. Dat is namelijk een belangrijke informatie bij de keuze of een interventie uiteindelijk wel of niet gebruikt gaat worden in de praktijk.

Het doel van Moving Stories is vooral het verminderen van stigma en het vergroten van kennis over psychische problemen, aangevuld met het verbeteren van hulpzoekend gedrag van jongeren. Leerlingen ontvingen in de klas een instructie van de game, die gespeeld werd via een app op hun smartphone. Daarna speelden de leerlingen de game vijf dagen, tien minuten per dag. Het geheel werd afgesloten door een terugkoppelingsles met een ervaringsdeskundige.

Uit het onderzoek bleek dat het grootste deel van de leerlingen de game ook echt speelden; zij deden dat gemiddeld drie dagen. Vooral tijdens de terugkoppelingsles bleek dat zij veel interesse hadden in de verhalen van de ervaringsdeskundige. Ook stelden de leerlingen vragen aan de ervaringsdeskundige over kenmerken die zij hadden gezien bij het sombere meisje in de game, vooral over de afwijzingen en het ‘niks meer willen’.

Toch moet er ook gezegd worden dat er uitvoering en organisatie van Moving Stories een uitdaging was. Het plannen kost veel tijd, voor zowel scholen als de ervaringsdeskundigen. Dat maakt opschalen naar een groter aantal scholen lastig.”

Het tweede artikel is een meta-analyse naar de effecten van preventieve programma's gericht op het voorkomen of verminderen van suïcidale gedachten en gedrag, specifiek uitgevoerd in het onderwijs. In een meta-analyse worden de resultaten van eerder uitgevoerde onderzoeken samengevoegd om een preciezere uitspraak te doen over de effecten van preventie.

“Er zijn eerder al meta-analyses gedaan naar de effecten van suïcidepreventie voor jongeren. Maar het grootste deel gaat over programma's die worden uitgevoerd in de jeugdzorg of GGZ. In deze meta-analyse kijken we specifiek naar programma's die worden uitgevoerd op school. En belangrijk, we kijken ook naar programma's die in eerste instantie niet gericht zijn op suïcidaliteit, maar bijvoorbeeld op depressie of internaliserende problemen, maar die wel meten of het effect heeft op suïcidale gedachten en gedrag.

We vonden elf eerdere studies naar de effecten op suïcidaliteit. Die studies bij elkaar hadden 23.230 deelnemers en de resultaten van die studies hebben we samengenomen. We zagen dat jongeren, gemiddeld over alle studies, direct na afloop van een preventieprogramma maar ook nog 12 maanden later minder suïcidale gedachten en minder suïcidaal gedrag lieten zien. Ook preventieprogramma's die niet specifiek gericht zijn op suïcidaliteit (maar op depressie of internaliserende problemen) hebben een klein effect, net als de andere interventies. Deze resultaten zijn hoopgevend, maar we moeten ook voorzichtig zijn met de conclusies. We kunnen op basis hiervan geen conclusies trekken over het effect op suïcides. Daarvoor is meer onderzoek nodig.”

Dit artikel is te lezen in [Journal of Affective Disorders](#). Meer informatie over ander onderzoek in STORM vind je op stormaanpak.nl/wetenschappelijk-onderzoek/.

De komende periode

Op dit moment is het onzeker hoe de komende periode eruit gaat zien. We streven er naar om na de kerstvakantie door te gaan met (online versies van) de screenings voor leerlingen, gatekeeper trainingen en pitstop trainingen voor partners in onderwijs en zorg. Per school zal bepaald worden op welke manier de screening en Op Volle Kracht trainingen uitgevoerd worden.

Wij wensen jullie fijne feestdagen en
een gelukkig nieuwjaar!