

Veelgestelde vragen tijdens de Webinar

Samen de mentale gezondheid van onze jongeren bevorderen

Tijdens de Webinar op 18 mei 2022 werden er in de chat veel vragen gesteld. Een aantal vragen werd gedurende de Webinar al beantwoord, maar helaas hebben we niet alle vragen kunnen beantwoorden. Dat doen we op deze pagina.

De vragen zijn geclusterd in de volgende thema's:

- Kenmerken van somberheid
- Gedrag van jongeren en hoe daarmee om te gaan
- Vroegsignalering door de GGD en vragenlijsten
- De rol van school en docenten
- Zorg bij huisartsen en behandeling voor depressie bij de GGZ
- Overige vragen

Kenmerken van somberheid

Is stress ook een factor voor een depressie?

Stress kan somberheidsklachten of een depressie uitlokken. Er is niets mis met een beetje spanning. Spanning helpt je beter te presteren op de momenten dat het moet en maakt je extra alert als het nodig is. Te veel stress kan echter leiden tot klachten. Of een jongere stress ervaart wordt uitgevraagd tijdens de screening. Vaak is het zo dat depressieve klachten door meerdere factoren die tegelijk spelen erger kunnen worden. Als je samen kunt kijken naar welke factoren dit zijn kan je hier iets aan doen.

Wat doe ik als ouder als mijn kind iemand kent die zichzelf pijn doet, maar dit geheim wil houden. Wat is jullie tip om hier mee om te gaan?

Je kind zit hier klem, dat is lastig voor jou en voor je kind. Hij of zij voelt loyaliteit naar zijn/haar vriend(in). Jongeren weten zelf vaak dat het niet goed gaat en vinden het moeilijk om hierover in gesprek te gaan. Een dergelijk geheim bewaren draagt eraan bij dat zowel de jongere die zichzelf pijn doet als de jongere die het weet, hier meer last van kunnen krijgen.

Zij worden er het meest mee geholpen als het bespreekbaar gemaakt wordt. Probeer dit met school en/of de ouders van de vriend(in) bespreekbaar te maken. Leg uit dat je dit doet om te helpen en het beste voor hebt met beide jongeren.

Herkennen jongeren somberheid bij elkaar, omdat ze vaak meer naar zichzelf kijken of egoïstischer zijn?

Een kenmerk bij somberheid is dat het veel energie en tijd in beslag neemt, jongeren denken hier veel over na. Hierdoor kan hun blik wat vernauwd raken. Het kan lijken dat een jongere vooral de zaken vanuit eigen perspectief ziet en minder dat van anderen. Natuurlijk is het ook zo dat in de puberteit de eigen "ik" heel belangrijk is. Somberheid en puberteit kunnen dus enorm door elkaar lijken te lopen voor de omgeving. Jongeren hebben het hier met jongeren onder elkaar over, op zoek naar herkenning en erkenning. Het is belangrijk om hierover het contact te hebben met je kind; klopt het wat ik zie of merk? En wat kunnen we doen om te helpen?

Gedrag van jongeren en hoe daarmee om te gaan

Wat kan ik doen om mijn kind beter te ondersteunen? Vaak wordt gezegd dat je het gesprek aan moet gaan, maar hoe doe ik dat? Ik zie dat mijn puber vaak somber is en voldoet aan gedragingen die jullie noemden. Maar als ik in gesprek probeer te gaan, leverde dat vaak heftige discussies op. Hoe kun je je kind aan het praten krijgen als je kind dit niet wil?

Probeer het gesprek aan te gaan terwijl je ook iets anders doet, bijvoorbeeld tijdens het wandelen, praat in de auto of tijdens het uitlaten van de hond. Dan is er meer ruimte om het verhaal te vertellen en het voelt minder indringend. Probeer om niet als een interview aan tafel te gaan zitten.

Zoek het contact en behoudt ook het contact op een positieve manier, zonder dat je per se ingewikkelde dingen bespreekt. Geef complimenten, een steuntje in de rug, maak lievelingseten. De normale gewone dagelijkse aandacht is enorm belangrijk en dat zit 'm vaak in de kleine dingen.

Geef, waar nodig, de jongere de ruimte om met andere in gesprek te gaan mocht de jongere het lastig vinden om met ouders in gesprek te gaan.

Nog wat concrete tips:

- *Ben duidelijk in regels en verwachtingen. Geef je kind tot een bepaalde hoogte eigen verantwoordelijkheden en ruimte voor eigen keuzes, maar zorg dat er duidelijkheid is over afspraken of structuur waar de jongeren zich aan dient te houden. Kaders geven houvast, ook aan jongeren.*
- *Laat thuis ook thuis voelen. Zorg voor fijne momenten als gezinsleden met elkaar, maak het niet de hele dag beladen of ongezellig. Laat weten dat ze altijd terecht kunnen met vragen, twijfels en zorgen. Maar geef jongeren ook de ruimte om eigen keuzes te maken en respecteer de privacy. Door het vertrouwen van ouders groeit het zelfvertrouwen van jongeren.*
- *Laat het kind zelf oplossingen aandragen voor problemen. Zo krijgen ze het gevoel dat ze invloed hebben op de situatie. Neem dus niet over, laat ze zelf zoeken en stuur bij waar nodig.*
- *Laat de jongeren doelen stellen die hij/zij kan behalen, zorg voor succeservaringen en zo voor groei in eigenwaarde.*
- *Geef als ouder het goede voorbeeld. Laat zien dat je zegt wat je doet en doet wat je zegt. Maar laat ook zien welk gedrag je waardeert en dat je zelf ook fouten kan maken.*

Welke vragen kan ik het beste stellen als mijn kind thuiskomt, zodat ik meer te horen krijg dan alleen "goed", "leuk" of "ja" en "nee"?

Luister wat je kind vertelt over school en probeer daar op een ander moment op terug te komen of daar gericht vragen naar te stellen.

Stel open vragen en probeer het woord waarom te vermijden, omdat dit verwijtend kan klinken.

Open vragen beginnen met Wie, Wat, Waar, Wanneer of Hoe

Probeer aan jongeren meer concrete en gerichte vragen te stellen. Dus in plaats van 'Hoe was je dag?' zou je kunnen vragen: 'wie van je vrienden heb je vandaag nog gesproken?' of 'Welke nieuwe dingen heb je geleerd bij Wiskunde (of een ander vak)'. 'Wanneer weet je of je je Engels proefwerk van vandaag hebt gehaald en wat ging er goed?'. Respecteer ook wanneer een jongere geen behoefte heeft om hierover te vertellen. Het kan voor een jongere dan al gauw vervelend worden wanneer hier (te) vaak naar gevraagd wordt.

Kies als ouders wat je het belangrijkste vindt om stellig in te zijn! En blijf je hieraan vasthouden en houdt dit bespreekbaar.

Wat als ik wel kaders stel, maar mijn kind zich hier niets van aantrekt en telkens over grenzen gaat?

Vraag aan je kind hoe het komt dat het niet lukt om aan de huisregels te voldoen. Wat maakt het moeilijk om zich aan huisregels, normen en waarden te houden? Wat helpt hem/haar om zich wel aan de huisregels te houden?

Probeer om in samenspraak die kaders te stellen; vaak lukt het om duidelijke afspraken te maken. Kinderen worden tijdens de puberteit steeds autonomer en hebben zelf ook goede ideeën over hoe iets gedaan kan worden. Vraag naar die ideeën en kom samen tot afspraken.

Hoe ga ik het beste om met de neerslachtigheid van mijn kind? Zeker als hij of zij alle hulp afwijst?

Vaak zijn pubers erg gesloten, met name tegen hun ouders. Als je merkt dat je kind niet lekker in zijn of haar vel zit, maar je kind het lastig vindt om hier tegen jou als ouder openheid over te geven, deel dan je zorgen met iemand die de jongere ook vaak ziet om te checken of jouw inschatting klopt. Bespreek je zorgen met school, de sportdocent of andere nauw betrokken personen. Dit maakt het beeld completer en krijg je meer helder of de zorg terecht is of dat het meevalt.

Praat met de jongere zelf. Laat je kind zelf mogelijke oplossingen aandragen voor problemen. Daarmee geef je ze het gevoel dat ze invloed hebben op de situatie waarin ze zitten. Neem dus niet over, laat ze zelf zoeken en stuur bij waar nodig.

Blijf het contact behouden, ook als je kind laat merken dit af te willen houden. Mocht je met vragen of twijfels blijven zitten, neem dan contact op met bijvoorbeeld de mentor van school, de huisarts, de GGD verpleegkundige van de school, de huisarts of het sociale wijkteam.

Hoe kun je kinderen leren hun hart te volgen, hun talenten te leren ontdekken in plaats van hen te stimuleren het hoogst haalbare na te streven, een zo hoog mogelijke opleiding te doen?

Dit kun je stimuleren door je kind te prikkelen met vragen (hoe kun je ..., waarom doe je ..., wat zou jij doen met ...) in plaats van ze iets op te leggen (jij moet ..., ik vind dat je ...). Laat ze fouten maken, grijp niet vroegtijdig in om ervoor te zorgen dat ze het allerbeste resultaat halen, ieder resultaat is prima. Complimenteer op inzet. Zorg dat ze kunnen leren van hun eigen fouten. Want fouten zijn niet erg; fouten zijn om van te leren.

Onderzoek en bespreek ook waar je kind goed in is, waar hij/zij passie voor heeft. Bekijk dit ook eens als het gaat om de verschillende levensgebieden; dus niet alleen school, maar ook als het gaat om vrijetijdsbesteding zoals sport of andere hobby's als muziek of tekenen.

Hoe ga ik om met een kind wat al een half jaar niet naar school gaat door te veel prikkels en druk waardoor hij in een grote dip zit en nog steeds wacht op de juiste begeleiding?

De school waar de jongere voor het laatst onderwijs heeft gevolgd heeft zorgplicht. Dit betekent dat deze school verantwoordelijk is om mee te zoeken naar passend onderwijs. Een onderwijsconsulent kan via het samenwerkingsverband van school of de gemeente worden ingezet. De onderwijsconsulent kent vaak de betrokken scholen in een regio. Samen met de jongere, ouders en school wordt gezocht naar passend onderwijs. Mocht er in de tussentijd geen oplossing zijn, dan is het verstandig om de jongeren een vorm van dagbesteding aan te bieden, zodat de jongeren zich niet verveelt en in een dip terecht komt.

Wat kunnen jongeren zelf doen? Mijn ervaring is dat ze dan soms ook de 'verkeerde' sociale contacten gaan opzoeken, waardoor ze in een vicieuze cirkel terecht komen. In plaats van dat ze geholpen worden.

Bij somberheid helpt het vaak om er met anderen over te praten. Leg aan hen uit hoe je je voelt. De meeste mensen hebben hier begrip voor. Het is belangrijk om jezelf de tijd te gunnen om ingrijpende ervaringen te verwerken. Sta jezelf toe om verdrietig of boos te zijn en stel niet te hoge eisen aan jezelf.

- *Als zorgen de somberheid veroorzaken, bijvoorbeeld problemen met gezondheid, geld, werk of gezin, dan is het goed om te kijken hoe je die problemen kunt aanpakken. Bespreek het met familie en vrienden, of andere betrokkenen. Maak een afspraak met je huisarts, vertrouwenspersoon of mensen van het zorgteam op school of met een maatschappelijk werker om je problemen te bespreken. Vaak kunnen zij je ondersteunen en verder helpen. Als ouder kun je ook vragen of een ander familielid of betrokkenen met de jongere in gesprek gaat.*
- *Als je veel piekert, schrijf dan iedere dag op waarover je piekert. Het opschrijven helpt om gevoelens te begrijpen en oplossingen te vinden. Nadat je van alles hebt opgeschreven kan het fijn zijn om even te ontspannen. Maak een wandeling of pak de fiets. Frisse lucht helpt.*

Verder is het belangrijk om deze jongere regelmaat en structuur aan te bieden. Denk hierbij aan:

- *Op tijd gaan slapen.*
- *Op tijd opstaan en goed aankleden.*
- *Drie keer dag op vaste tijden eten.*
- *Bij vrienden langs gaan, ook al zie je er tegenop. Hou contact niet af, blijf elkaar opzoeken.*
- *Zorg daarnaast voor afleiding en ontspanning door dingen te doen die je leuk of prettig vindt.*
- *Zorg dagelijks voor minimaal een half uur lichaamsbeweging. Ga bijvoorbeeld een halfuur wandelen of fietsen.*

Hoe zit het met somberheid van pubers die naast het geworstel van de puberteit ook worstelen met bijvoorbeeld hun geaardheid en/of genderidentiteit?

We weten dat jongeren die worstelen met hun seksuele geaardheid of genderidentiteit risico lopen om hierin klem te komen zitten. Zij ervaren onzekerheid, voelen zich anders, zijn bang er niet bij te horen of niet geaccepteerd te worden. Acceptatie door hun omgeving kan een bron van stress en spanning wegnemen en ondersteuning van ouders kan enorm helpend zijn in dit proces.

Wat hen ook kan helpen is om erover te praten met mensen die ondersteuning kunnen bieden. Op veel scholen zijn Gender & Sexuality Alliance groepen aanwezig. Kijk bijvoorbeeld ook op de website van het loket gezond leven (<https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1402960>) of de website van het COC (<https://www.coc.nl/gemeenten-per-coc-vereniging>).

In de presentatie staat de term oppositioneel gedrag, wat betekent dat?

Oppositioneel gedrag betekent opstandig, dwars of driftig. Het kan zich ook uiten in de neiging om anderen opzettelijk lastig te vallen en te irriteren.

Vroegsignalering door de GGD en vragenlijsten

Heeft elke school de brief voor onderzoek GGD ontvangen?

Voorafgaand aan de screening ontvangen alle ouders vanuit de GGD Een brief over de vragenlijst. Wanneer ouders niet willen dat hun kind de vragenlijst invult kunnen zij dit aangeven bij de GGD. Ook kan een kind voor afname aangeven. Deelname is vrijwillig.

In welke leerjaren wordt de vragenlijst van de GGD afgenomen?

De vragenlijsten één keer per schooljaar afgenomen in regio Noord Oost in klas 2 en 4 en in regio Zuid Oost in klas 1 en 4. Hiermee wordt er op meerdere momenten tijdens het verloop op de middelbare school direct gevraagd naar somberheidsklachten klachten en suicidaliteit. STORM richt zich op de preventie van somberheid en suicidaliteit en we weten dat deze klachten doorgaans toenemen vanaf het 15^e jaar tot later in de puberteit. We willen dit dus vroegtijdig signaleren en daarom wordt de vragenlijst juist ingezet in de lagere leerjaren. We zien vaak dat jongeren die op latere leeftijd een depressie ontwikkelen, dat de eerste klachten hiervan al zichtbaar waren aan het begin van de middelbare school. Dit is precies waar de vragenlijsten zich op richten.

In het eerste jaar van het MBO (Noord Oost) wordt tevens de vragenlijst afgenomen. Zo monitoren we de klachten van jongeren geregeld. Depressieve klachten onder jongvolwassenen vanaf 18 jaar komen ook veel voor en juist deze groep jongeren (studerend, al dan niet uit huis wonend) is erg hard geraakt de afgelopen jaren. Doordat er meer aandacht is voor deze problematiek bij jongeren en zeker in en na de Coronapandemie, wil ook het HBO en WO beter anticiperen op preventie van depressie. We krijgen hierover veel vragen uit de regio en daarbuiten; hoe kan een dergelijke stormaanpak ook op HBO/WO werkzaam zijn. Daarnaast is het zo dat het STORM programma is opgenomen in de landelijke suïcidepreventie preventie agenda van VWS. Dit betekent dat er in Nederland meerdere regio's met STORM gaan werken de komende jaren. Echter is het ook zo dat het heel veel vraagt om STORM met alle ketenpartners van de grond te krijgen (denk aan scholen, gemeenten, GGD, GGZ, zorgpartners in de eerste lijn etc.).

Kan de vragenlijst van de GGD alle leerlingen met somberheidsklachten eruit pikken?

De vragenlijsten die gebruikt worden (CDI-2 en VOZZ-Screen) zijn gevalideerde screeningsinstrumenten. Dat wil zeggen dat ze gemaakt zijn om somberheidsklachten en suicidaliteit op te sporen bij jongeren en dat onderzoek heeft uitgewezen dat deze vragenlijsten ook daadwerkelijk geschikt zijn hiervoor. Mits de vragenlijst uiteraard door jongeren eerlijk ingevuld wordt. Onze ervaring is dat jongeren de vragenlijst veelal serieus invullen. Dit weten we omdat we ieder jaar een bepaald percentage leerlingen zien dat verhoogd scoort op de vragenlijst wat vergelijkbaar is met het landelijk gemiddelde voor jongeren met verhoogde somberheidsklachten. Voor sommige jongeren die daadwerkelijk last hebben van somberheidsklachten en/of suicidaliteit kan het ook heel fijn zijn dat hier direct naar gevraagd wordt middels een vragenlijst en dat ze enkel een kruisje hoeven te zetten, omdat ze het zelf lastig vinden om dit bespreekbaar te maken met ouders of iemand van school. De verhoogde score op de vragenlijst geeft dan een goede ingang om het gesprek hierover aan te gaan.

We zien ook jongeren die de vragenlijst niet serieus invullen. Indien er een onterechte hoge score uit de vragenlijst komt, gaan we altijd het gesprek aan met de jongere. De jongere geeft dat meestal snel aan dat hij of zij de vragenlijst niet serieus heeft ingevuld. Ook zijn er jongeren die op de vragenlijst invullen dat ze zich goed voelen terwijl dit niet het geval is. Deze jongeren worden dan 'gemist', maar wij schatten dat dit niet vaak gebeurt.

Wat doen jullie voor jongeren die ernstige klachten aangeven op de vragenlijst?

Op basis van vragenlijsten drie groepen: één groep waar alles goed lijkt te gaan, één groep met verhoogde somberheidsklachten, en één groep met verhoogd suïcide risico.

Naar aanleiding van de vragenlijsten worden er gesprekken met de jongeren gevoerd die hoog scoren op depressie of suïcidaliteit. Als we een jongere gesproken hebben, laten we dit ouders altijd weten. Als er sprake is van suïcidaliteit of depressieve klachten, laten we dit ook altijd weten. In overleg met de jongere en ouders volgt er tevens advies voor zorg. Wanneer nodig sturen de jongere en ouders door de huisarts of gemeente voor een verwijzing voor professionele hulp.

Worden de vragenlijsten afgenomen bij alle scholen en kan een school zelf beslissen om mee te doen aan STORM?

Op dit moment wordt STORM uitgevoerd op alle scholen van voortgezet onderwijs in de volgende gemeenten: Asten, Deurne, Gemert-Bakel, Geldrop-Mierlo, Helmond, Laarbeek en Someren. De komende jaren wordt in deze regio uitgebreid naar de middelbaar beroepsonderwijs.

In de gemeenten Bernheze, Boekel, Land van Cuijk, Landerd, Maashorst, Meierijstad en Oss wordt STORM uitgevoerd op alle scholen voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs.

De samenwerkende partners van onderwijs, zorg en gemeenten zijn overeengekomen het STORM programma te financieren (gemeenten) en uit te voeren (organisaties van zorg en onderwijs en jeugdprofessionals gemeenten). Op deze manier is het mogelijk om alle jongeren in de regio Helmond-Peelland en Geldrop-Mierlo en de regio Noordoost Brabant en Land van Cuijk te bereiken en de onderdelen van STORM aan te bieden. Omdat de gemeente STORM financiert, wordt STORM dus ook uitgevoerd op alle scholen binnen die gemeente.

De rol van school en docenten

Kan je ook in aanmerking komen voor de training Op Volle Kracht als je nog niet de vragenlijst hebt ingevuld. En hoe regel je dat?

Wanneer leerlingen de vragenlijst niet hebben ingevuld of niet uit de screening naar voren komen kunnen worden via de mentor worden aangedragen bij het zorgteam. Met de jongere en ouders wordt besproken of deelnemen aan de Op Volle Kracht Training passend is voor de jongere.

Hoe kunnen we ouders en leerkrachten beter uitrusten om zelf in te grijpen indien nodig?

Door goede communicatie tussen school en ouders, kan de jongere op alle fronten ondersteund worden en de juiste begeleiding krijgen. Het is belangrijk om een driehoek te vormen, zodat de jongere niet alleen is en op alle fronten ondersteuning krijgt. Om jongere heen staan.

Rol jongere: risico somberheid, kan op school hulp krijgen, bijvoorbeeld Op Volle Kracht Training. Eventueel kunnen er ook regelmatig gesprekken worden ingepland met een vertrouwenspersoon van school.

Rol ouder: regie thuis, zoekt hulp bijvoorbeeld bij huisarts, GGD, jongerencoach, Centrum Jeugd Gezin.

Rol mentor: signalering somberheid en suïcidaliteit op school (gatekeepers), gesprek adequaat aan kunnen gaan, informeren ouders.

Waarom wordt Op Volle Kracht niet in de klas aangeboden?

We weten uit wetenschappelijk onderzoek dat enkele jaren geleden werd uitgevoerd dat wanneer de Op Volle Kracht training klassikaal aangeboden wordt, dit geen effect heeft op klachten, weerbaarheid of veerkracht bij jongeren. Veel jongeren die zelf geen klachten hebben, herkennen de voorbeelden niet en vinden geen aansluiting bij de training. Jongeren die wel klachten hebben en last hebben van somberheid raken ondergesneeuwd door de andere jongeren en zij ervaren geen ruimte om goed te oefenen. Ondanks dat zij voorbeelden uit de oefeningen wel herkennen en het echt nodig hebben, profiteren zij op deze manier onvoldoende van de training. Daarom wordt de training aangeboden aan jongeren die al somberheid ervaren. Uit onderzoek is gebleken dat het aanbieden van Op Volle Kracht op deze manier wel zorgt voor vermindering van somberheid en angstklachten.

Zorg bij huisartsen en behandeling voor depressie bij de GGZ

De wachtlijsten voor behandeling zijn lang, voordat er hulp is, kan het al vele malen erger zijn geworden. Hoe weten jullie dat met STORM problemen voorkomen worden?

Recentelijk zijn de wachtlijsten (gelukkig) korter dan een jaar geleden, maar het feit dat de media-aandacht voor de jeugdzorg nog zo groot blijft betekent dat het probleem nog niet opgelost is.

We weten dat we met STORM somberheidsklachten en/of suïcidaliteit vroegtijdig kunnen opsporen en dat we de jongeren met milde somberheidsklachten Op Volle Kracht kunnen aanbieden. We weten uit recent wetenschappelijk onderzoek dat Op Volle Kracht effectief is in het verminderen van somberheidsklachten bij jongeren, zelfs tot twee jaar nadat deze jongeren de training hebben gevolgd. We hebben de jongeren die Op Volle Kracht hebben gekregen namelijk vergeleken met een groep jongeren die psycho educatie kreeg voor het verminderen van de klachten. Op Volle Kracht leidde tot significant lagere somberheidsklachten bij de jongeren die deze training gevolgd hadden. Dus op deze manier kunnen jongeren met milde somberheidsklachten vlot geholpen worden zonder dat zij op een wachtlijst hoeven voor behandeling.

Op Volle Kracht kan altijd op korte termijn gegeven worden op school, maar als een kind toch een maandje erop moet wachten dan is het zorgteam wel al betrokken en uit het onderzoek blijkt ook dat er dan al een kleine vermindering in klachten plaatsvindt.

Ook belangrijk waarom we weten dat STORM werkt: Dit zijn kinderen die zonder de screening niet of veel later pas opgemerkt zouden worden. Ze zouden ernstigere somberheid (of een depressie) kunnen ontwikkelen, en dan ben je inderdaad 'veel verder van huis'.

Zijn de huisartsen in de regio op de hoogte en betrokken? En wat als ik via de huisarts niet verder kom voor hulp voor mijn zoon of dochter?

We proberen de hele zorgketen zoveel mogelijk te betrekken bij de activiteiten van STORM en zo ook de huisartsen. De ene huisarts is echter meer op de hoogte van STORM dan de andere. Vanuit STORM doen we ons uiterste best om huisartsen en de praktijkondersteuners meer kennis bij te brengen over mentale gezondheid bij jongeren en hoe zij depressie en suïcidaliteit kunnen signaleren bij jongeren.

Indien het lastig is om via de huisarts verder te komen voor hulpverlening, zou hulp ook kunnen worden ingeschakeld via de jeugdarts van de GGD of een jeugdprofessional in het sociale wijkteam.

Overige vragen

Krijgen we de presentatie ook toegestuurd per mail?

De powerpoint presentatie zelf wordt niet naar ouders gestuurd. De Webinar is terug te kijken op de website van STORM en daar is uiteraard de presentatie op de achtergrond te zien.

Wat kunnen jongeren doen als ze dit soort gedrag bij andere leeftijdsgenootjes zien?

Jongeren voelen zich enorm loyaal naar elkaar toe. Het is dan ook heel lastig voor een jongere om problemen van een vriend(in) bespreekbaar te maken. Een dergelijk geheim bewaren weegt vaak zwaar. Het helpt dan om dit met ouders/school/vertrouwenspersoon te delen zodat deze het anonieme signaal met de betreffende jongeren waar zorgen over zijn kan bespreken.

Kun je aanmelden voor de gatekeeperstraining?

De gatekeeperstraining is bedoeld voor docenten in het onderwijs. Mentoren en leerkrachten in het onderwijs worden getraind tot gatekeeper. Dat betekent dat zij leren hoe zij signalen van somberheid bij leerlingen herkennen, hoe zij in gesprek kunnen gaan met een leerling die met zichzelf in de knoop zit en op welke manier zij hulp kunnen vinden. 113 zelfmoordpreventie biedt overigens een online cursus aan die iedereen kan volgen. Dit gaat volledig over praten over suïcidaliteit en gaat over alle leeftijdsgroepen dus richt zich niet enkel op jongeren.

Wat is de impact (geweest) van de coronatijd op jongeren van deze leeftijdsgroep en hoe krijgen we het tij weer gekeerd?

Over de lange termijn-effecten van de coronapandemie kunnen we op dit moment niets zeggen. Wel weten we dat er in de lockdowns een enorme toename aan eenzaamheid is: 80% van de jongeren voelde zich eenzaam. Tussen de lockdowns zakt dit percentage weer een stukje, maar niet zo snel als bij volwassenen en ook niet naar het oude niveau. We zien dan ook dat er in en na de tweede lockdown meer jongeren gesignaleerd zijn met wie het niet goed ging en gaat. Onduidelijk is nog steeds of en hoe jongeren hieruit komen. Dit is afhankelijk van de persoonlijke omstandigheden en van de vraag hoe het verdere beloop van de corona pandemie er uit gaat zien de komende tijd. Belangrijk dus om met de jongeren in gesprek te blijven gaan en te blijven investeren in hun mentale gezondheid.