

Veelgestelde vragen tijdens de webinar

Tijdens het webinar op 24 november 2022 werden 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:

- Mentale problemen
- Gedrag van jongeren
- Praten met jongeren
- STORM aanpak
- Inhoud van de STORM aanpak
- Zorg in de regio

Mentale problemen

Wat zijn voorbeelden van mentale problemen?

Mentale problemen hebben te maken met gevoelens, emoties, gedachten en gedrag. Mentale problemen zijn bijvoorbeeld somberheid, stress, burn-out, depressie, spanning, dwang, agressieproblemen etc.

Er is niet één specifieke oorzaak waardoor jongeren of volwassen mentale problemen ontwikkelen. Vaak spelen er meerdere factoren mee en het samen optreden van deze risicofactoren zorgt dat iemand kwetsbaarder wordt voor mentale problemen.

Zijn mentale problemen onder jongeren erger geworden door corona?

Over het algemeen zien we dat voor de meeste jongeren die goed in hun vel zaten vóór de coronaperiode niet de meest leuke tijd is geweest, maar dat zij relatief ongeschonden uit de coronaperiode zijn gekomen. Ze hebben nu de draad weer opgepakt en laten veel veerkracht zien. Voor de jongeren die al psychische problemen hadden, zien we echter dat deze klachten wel verergerd zijn in de coronaperiode en ook nu nog aanhouden. Ook voor het herstel blijkt vaak doorslaggevend hoe gezond jongeren de coronaperiode ingingen.

In de media wordt wel eens genoemd dat sociale media en prestatiedruk bijdraagt aan mentale problemen bij jongeren? Komt dat ook aan bod in STORM?

De STORM aanpak is een preventieve aanpak waarin vier modules centraal staan, allen gericht op het voorkómen van somberheidsklachten, depressie en suïcidaliteit. Als eerste richt het Mental Health Programma zich op alle jongeren. In deze lessen worden thema's die een grote rol spelen in het leven van jongeren mee genomen in het preventieaanbod. Denk hier bij aan thema's als prestatiedruk, de invloed van sociale media, stress en hoe om te gaan met gebeurtenissen waar je zelf geen invloed op hebt. Als tweede module richt de screening door de GGD zich op brede klachten rondom depressieve klachten, somberheid en kenmerken van suïcidaliteit. Niet alleen de klachten zelf, maar ook kenmerken die hiermee samenhangen worden meegenomen in de screening. Zowel de Mental Health lessen als de screening hebben tot doel jongeren meer bewust te maken van hun

eigen mentale gezondheid, wat zij hierbij zelf kunnen doen en wanneer en waar zij hulp kunnen zoeken. Als derde worden docenten en mentoren getraind om mentale problemen bij jongeren te herkennen. Zij zien ook meer dan alleen klachten en hebben vaak goed zicht op wat er nog meer speelt. Als vierde leren jongeren met somberheidsklachten in de training Op Volle Kracht hoe somberheid van invloed kan zijn op hun dagelijkse functioneren en hoe zij hier mee kunnen omgaan. Als blijkt dat het volgen van de verschillende modules van STORM niet voldoende is, bespreken we met ouders en jongere wat wel helpend en passend zou kunnen zijn.

Een deel van de signalen die worden genoemd als kenmerken van somberheid zijn ook kenmerken van stress. Hoe maak je onderscheid tussen somberheid en stress?

Vrijwel iedereen ervaart weleens stress en hier is niets mis mee. Stress helpt je beter te presteren op de momenten dat het moet en maakt je extra alert als het nodig is. Wanneer stress te lang aanhoudt en te vaak voorkomt, kan het ook somberheidsklachten of een depressieve klachten uitlokken. Het verschil zit hem in de duur en intensiteit van de ervaren stress. Chronische stress en somberheid zijn vaak met elkaar verbonden.

Om een beter idee te krijgen van wat er achter de signalen die u bij uw kind ziet, schuilgaat, is het belangrijk om hierover het gesprek aan te gaan.

Gedrag van jongeren

Mijn kind slaapt een langere periode slecht en is vaak erg moe, maar lijkt niet somber te zijn. Komt dit vaker voor?

Het is bekend dat er tijdens de puberteit veel verandert bij jongeren (o.a. op hormonaal en lichamelijk vlak) en daarmee ook in het biologisch slaapritme. Pubers maken pas later op de avond het slaaphormoon aan, waardoor ze ook later vermoeid raken. Tegelijkertijd hebben ze wel vroege verplichtingen zoals school, waardoor je vaak ziet dat jongeren onvoldoende geslapen hebben (laat naar bed, maar toch vroeg op). Dit veroorzaakt vermoeidheid en resulteert vervolgens vaak in moeilijk op kunnen staan en uitslapen in het weekend om het slaaptekort te compenseren. Problemen met slapen en vermoeidheid zijn dus zeker bekende verschijnselen binnen de puberteit. Slaaptekort en daarmee dus vermoeidheid zijn echter ook risicofactoren voor het ontwikkelen van mentale problemen, en andersom.

Zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip naar bed en opstaan en geen dutjes doen overdag, kunnen helpen bij het ontwikkelen van een gezond slaappatroon. Daarnaast is het van belang dat er een goede balans is in activiteit en rust. We weten dat voldoende beweging helpt om ook beter te kunnen slapen.

Kan somberheid zich ook uiten in agressie naar zichzelf, zoals het slaan van zichzelf of zelfbeschadiging? (bijvoorbeeld het slaan van zichzelf of zichzelf op andere manieren pijn doen)

Dit kan inderdaad voorkomen. Agressie kan zowel naar de omgeving als naar zichzelf gericht zijn en kan een uiting van somberheid of een andere emotie zijn.

Op de website <https://sameninmijnschoenen.nl/> is meer informatie te vinden rondom zelfbeschadiging, de functie van zelfbeschadiging en de gevolgen hiervan. Ook staan er tips over hoe het gesprek aan te gaan.

Bestaat er een relatie tussen somberheid en de behoefte aan gamen?

Vaak begint gamen als een hobby, die plezier geeft en ontspannend werkt. Gamen heeft daarnaast vaak ook een sociale component in zich en games bevatten regelmatig zaken waar jongeren iets van leren. Als gamen, met afgesproken kaders, op deze manier ingezet wordt, biedt dit vooral voldoening en plezier. Ditzelfde geldt voor sociale media.

We zien echter dat gamen voor enkele jongeren een manier is om te ontsnappen aan de realiteit en om te gaan met vervelende gevoelens, zoals somberheid. Op deze manier onderdrukken ze hun gevoelens en werkt het enkel voor even, op de korte termijn. Zodra ze stoppen met gamen is het probleem er namelijk nog steeds. Het wordt zorgelijk wanneer jongeren geen andere manieren hebben om om te gaan met hun problemen (dat noemen we ook wel coping) en telkens terug moeten vallen op het gamen.

Gamen is een passende activiteit bij jongeren in het voortgezet onderwijs. Het is echter belangrijk om te kijken naar de functie van het gamen (hobby of coping) en of andere facetten van het leven niet lijden onder het gamegedrag, denk aan sociale- en sportactiviteiten en schoolprestaties).

Voldoende bewegen, praten over gevoelens en sociale contacten opzoeken zijn helpende copingmanieren om mentale problemen te voorkomen of te verminderen. Zie ook 'Tips voor jongeren' via onderstaande link.

<https://stormaanpak.nl/wp-content/uploads/2022/11/Tips-voor-jongeren-Webinar-najaar-2022.pdf>

Kunnen jongeren met serieuze depressieve klachten elkaar ook op ideeën brengen, of elkaar aansteken met somberheid of zelfbeschadiging?

Uit recent onderzoek blijkt dat met name onder meisjes dit risico bestaat. Dat wordt ook wel co-rumineren genoemd en dat is het excessief bespreken van zorgen en problemen en 'negatieve' emoties zoals angst, woede of somberheid. Dit kan een risicofactor zijn voor het ontwikkelen van mentale problemen, zoals een depressie, maar dit is natuurlijk ook afhankelijk van andere factoren (zoals temperament, zelfbeeld en andere coping strategieën). Het is belangrijk om meisjes die al verhoogde depressieve klachten hebben, snel in beeld te krijgen, met hen in gesprek te gaan, ze voorlichting te geven over de risico's en afspraken te maken.

In dit wetenschappelijke artikel wordt co-rumineren verder toegelicht:

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12454-022-0699-3.pdf?pdf=button>

Praten met jongeren

Wat kan ik als ouder doen als ik zie dat mijn kind somber is, maar er niet over wil praten?

Dit is iets wat regelmatig voorkomt. De meeste pubers staan er niet om te springen om te praten over hun emoties, maar merken achteraf vaak wel dat het oplucht. Ondanks dat uw kind er niet over wil praten, is het voor hem of haar veel waard wanneer uw kind merkt dat u de moeite blijft doen om aanwezig te zijn, het contact aangaat en luistert. Nabijheid van u als ouder is, ondanks dat ze zich hier vaak tegen afzetten, heel waardevol.

Kijk naar de momenten waarop u het gesprek wilt aangaan. Mogelijk helpt het om het gesprek aan te gaan wanneer jullie samen iets aan het doen zijn, in de auto zitten of een rondje wandelen. Naast met je kind in gesprek gaan, helpt ook beweging om somberheidsklachten de kop in te drukken!

Mocht uw kind alsnog het praten afhouden, bied dan op een andere manier nabijheid (bijvoorbeeld: samen iets leuks gaan doen, een film kijken, stuur een steunend appje etc.).

Voor meer 'Tips voor ouders' klik op onderstaande link:

<https://stormaanpak.nl/wp-content/uploads/2022/11/Tips-voor-ouders-Webinar-najaar-2022.pdf>

Ondanks dat we thuis veel met elkaar praten, is het lastig om de wisselende stemming (hoge pieken, diepe dalen) wat gelijkmatiger te krijgen. Wat kunnen we dan doen?

Goed dat jullie thuis het gesprek aan gaan met jullie kind. Vervelend dat dit onvoldoende lijkt te helpen. Het kan helpen om samen met uw kind te onderzoeken wat er samenhangt met de pieken en de dalen, wat uw kind zelf merkt en wat u als ouders ziet. Het invullen van het stemmingsdagboek kan hier bij helpen. Door hier regelmatig naar te kijken, krijgen jullie mogelijk meer inzicht in wat helpend en niet helpend is (zie link naar Tips voor jongeren, bijlage Stemmingsdagboek).

<https://stormaanpak.nl/wp-content/uploads/2022/11/Tips-voor-jongeren-Webinar-najaar-2022.pdf>

Als ouder kunt u mogelijk nagaan op welke manier u het gesprek aangaat met uw kind en kijken of een andere manier mogelijk beter aansluit. Het is bijvoorbeeld belangrijk om eerst aan te sluiten bij het gevoel van uw kind. Zo voelt uw kind zich gezien en gehoord en kunt u hier vervolgens verder op door vragen. Bekijk de 'Tips voor ouders' in onderstaande link voor meer tips om het gesprek met uw zoon/dochter aan te gaan.

<https://stormaanpak.nl/wp-content/uploads/2022/11/Tips-voor-ouders-Webinar-najaar-2022.pdf>

Mocht u er samen niet uitkomen, schroom dan ook niet om hulp te vragen bij bijvoorbeeld de mentor of het ondersteuningsteam van school, de huisarts, de GGD verpleegkundige van de school of het sociale wijkteam van uw gemeente. Mogelijk kunnen zij vanuit een afstand de situatie anders bekijken en met jullie meedenken.

Wat kan ik als ouder doen wanneer mijn kind geen hulp wil voor bestaande klachten?

Pubers staan er om bekend dat zij vaak niet uit zichzelf om hulp vragen. Dit kan bijvoorbeeld voortkomen uit angst voor afwijzing, schaamte, het idee hebben het zelf te moeten oplossen of

omdat ze situaties niet altijd kunnen overzien op langere termijn. Wanneer iemand niet lekker in zijn of haar vel zit, is nadenken over een passende oplossing daarnaast ook lastig.

Mocht u als ouder(s) de inschatting maken dat het nodig is om extra hulp in te schakelen, dan kunt u dit bijvoorbeeld als volgt bespreekbaar maken: “We hebben het idee dat het niet goed met je gaat en dat je het lastig vindt om ...”. U zou dan bijvoorbeeld twee keuzes kunnen voorleggen aan uw kind, zodat u uw kind meeneemt in de beslissing. “Wij willen graag samen met jou gaan kijken hoe je hierbij geholpen kunt worden. We kunnen bijvoorbeeld een gesprek inplannen bij het zorgteam op school, maar we kunnen ook een afspraak maken bij de huisarts. Welke van deze opties vind jij het prettigst?” Daarnaast kunt u als ouders ook altijd zelf (zonder dat uw kind mee wil) hulp vragen bij hoe u hiermee het beste om kunt gaan. Dit kan bijvoorbeeld via het sociale wijkteam van de gemeente. U wordt dan bijvoorbeeld gecoacht door een jeugdprofessional of een gezinsbegeleider die met u meedenkt in mogelijkheden bij weerstand of verzet van uw kind.

Blijf positief aanwezig en stel grenzen, 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 of het sociale wijkteam van uw gemeente.

STORM aanpak

Welke scholen werken met de STORM aanpak?

Op dit moment wordt de STORM aanpak uitgevoerd alle reguliere voortgezet onderwijs scholen in de gemeenten Asten, Bernheze, Boekel, Boxmeer, Cuijk, Deurne, Gemert-Bakel, Geldrop-Mierlo, Grave, Helmond, Laarbeek, Landerd, Meierijstad, Mill en Sint Hubert, Schijndel, Sint Anthonis, Sint-Oedenrode, Someren, Oss, Uden en Veghel. Daarnaast is STORM actief op de MBO opleidingen in Boxmeer, Cuijk, Oss en Veghel.

Mocht u door de school van uw zoon of dochter op dit webinar geattendeerd zijn, dan kunt u er vanuit gaan dat deze school werkt met STORM.

Omdat twee van de gastsprekers tijdens dit webinar werkzaam zijn in de regio Helmond, worden vaker voorbeelden aangehaald uit deze regio.

Kunnen leerlingen die in een andere plaats wonen dan dat zij op school zitten gebruik maken van de STORM aanpak?

De STORM aanpak wordt op scholen uitgevoerd, sommige onderdelen klassikaal en sommige onderdelen in kleine groepen. Bij de afname van de vragenlijst werkt de GGD met klassenlijsten, dus alle leerlingen in dat schooljaar worden gescreend. Wanneer een leerling in een andere woonplaats of zelf andere provincie woont, dan heeft dit geen consequenties voor de deelname aan STORM.

Wanneer een jongere andere vervolghulp nodig heeft, dan is de gemeente waar iemand woont bepalend voor welke zorgaanbieders er gecontracteerd zijn.

Op welke schoolniveaus vindt de STORM aanpak plaats?

Op dit moment vindt de STORM aanpak plaats op het voortgezet onderwijs, zowel in de onderbouw- als bovenbouw, en op alle niveau's van het reguliere voortgezet onderwijs. De uitvoering van STORM valt samen met de afname van de vragen voor de GGD screening. Op scholen in de regio Helmond-Peelland is dat in het eerste leerjaar. Vanaf schooljaar 2023-2024 ook in het vierde leerjaar. Op scholen in de regio Noordoost Brabant en Land van Cuijk vindt STORM, samen met de GGD screening, plaats in het tweede en vierde leerjaar. Voor de training Op Volle Kracht geldt een uitzondering. Daarvoor kunnen ook leerlingen uit de andere leerjaren worden aangemeld. In overleg met de jongere en met de Op Volle Kracht trainer wordt bepaald bij welke training de jongere het beste kan aansluiten.

STORM wordt ook uitgevoerd in het eerste jaar van het MBO.

STORM wordt niet uitgevoerd in het basisonderwijs of op HBO's en universiteiten.

Op dit moment wordt er onderzoek gedaan naar het aanpassen en naar de effecten van STORM in het voortgezet speciaal onderwijs en praktijkonderwijs. We hopen in de komende jaren de STORM aanpak uit te breiden met een bewezen effectieve aanpak voor deze leerlingen.

Mijn kind zit niet meer op school en heeft inmiddels een baan. Kan STORM dan ook nog iets betekenen?

In het geval dat uw kind op een school zit waar de STORM aanpak niet plaats vindt of uw kind niet meer op school zit, dan kan de STORM aanpak daar zelf geen rol bij spelen.

Wanneer u klachten die aan bod zijn gekomen tijdens het webinar herkent bij uw kind, dan adviseren wij u om dit met uw kind te bespreken en samen te kijken welke eventuele vervolgstappen het beste aansluiten bij de situatie. Een huisarts is het eerste aanspreekpunt, mocht u op zoek zijn naar een verwijzing voor zorg of gesprekken met de praktijkondersteuner van de huisarts (POH).

Is de STORM aanpak ook geschikt voor kinderen met autisme?

Ja, ook voor kinderen met autisme of andere ontwikkelingsproblematiek is STORM geschikt. Het STORM programma is een gestructureerd programma. De training Op Volle Kracht wordt in principe gegeven door twee trainers. Hierdoor zijn er altijd mogelijkheden zijn voor extra toelichting of ondersteuning tijdens de bijeenkomsten, mocht dit nodig zijn. Onze ervaringen hiermee zijn positief.

Wordt er binnen de STORM aanpak ook aandacht besteed aan hoe jongeren elkaar kunnen helpen?

In het Mental Health Programma leren de jongeren de eerste les hoe zij problemen in mentale gezondheid bij zichzelf en bij anderen kunnen herkennen. In de tweede les leren zij hoe en bij wie zij hulp kunnen vragen, voor zichzelf of voor anderen.

In de training Op Volle Kracht worden jongeren gestimuleerd om met elkaar mee te denken en eventueel elkaar te helpen bij het bedenken van helpende gedachten of tips. Ook zien de jongeren hier dat zij niet de enige zijn die somberheidsklachten hebben, maar dat meer leerlingen dit ervaren.

Werkt STORM alleen in groepen of ook individueel?

Het STORM programma is speciaal ontwikkeld en onderzocht voor leerlingen in het voortgezet onderwijs. Het ontwikkelde programma is op maat gemaakt en sluit goed aan bij deze leerlingen. STORM verzorgt geen individuele trajecten, maar is wel beschikbaar voor de ketenpartners om mee te denken over (individuele) vragen die spelen in de keten.

De training Op Volle Kracht van STORM wordt enkel in groepsverband aangeboden. We zien vaker dat jongeren die in aanmerking komen voor de training Op Volle Kracht het spannend vinden om in een groep deel te nemen, dit is begrijpelijk. Met behulp van een individuele intake en kennismaking, een veilig groepsklimaat en steun vanuit de omgeving zien we dat juist deze jongeren ook profiteren van een groepsaanbod en samen met de anderen groeien en leren van elkaar.

In het programma STORM wordt gebruik gemaakt van digitale middelen. Hoe worden deze gebruikt?

In de STORM aanpak worden gesprekken en bijeenkomsten zoveel mogelijk fysiek gedaan. De Mental Health lessen worden in de klas gegeven. De GGD vragenlijsten worden op school, maar digitaal, dus via de laptop/computer afgenomen. De leerlingen ontvangen een inlogcode in hun mail en kunnen hiermee inloggen om via de laptop/computer de vragenlijst in te vullen. De

gesprekken met de GGD die naar aanleiding van de ingevulde vragenlijsten mogelijk plaatsvinden, worden fysiek gevoerd op school. De intakegesprekken voor de training Op Volle Kracht vindt fysiek plaats met de trainer. In enkele gevallen wordt er voor gekozen om de intake of ouderbijeenkomst digitaal te doen, om op deze manier tegemoet te komen aan de praktische haalbaarheid voor ieder. Hoewel digitale middelen mogelijkheden bieden, heeft fysiek aanwezig zijn altijd de voorkeur bij het overbrengen van informatie en het creëren van een veilige sfeer.

Inhoud van de STORM aanpak

Zijn de mental health lessen klassikaal?

Ja, deze lessen worden klassikaal gegeven in de mentorgroep. De lessen worden gegeven door een medewerker van STORM en de docent/mentor is bij beiden lessen aanwezig.

Worden door de vragenlijst van de GGD alle leerlingen met somberheidsklachten gesignaleerd?

De vragenlijsten die gebruikt worden (CDI-2 en VOZZ-screen) zijn gevalideerde screeningsinstrumenten. Dat wil zeggen dat ze gemaakt zijn om somberheidsklachten en suïcidaliteit op te sporen bij jongeren. Onze ervaring is dat jongeren de vragenlijst over het algemeen eerlijk en serieus invullen.

Voor sommige jongeren die daadwerkelijk last hebben van somberheidsklachten en/of suïcidaliteit, kan het erg fijn zijn dat er direct naar deze klachten gevraagd wordt. Ze hoeven slechts een kruisje te zetten, en dat is minder lastig dan uit zichzelf in gesprek te gaan met ouders of iemand van school. Wanneer er een verhoogde score uit de vragenlijst komt, dan geeft dat een goede ingang om het gesprek hierover aan te gaan.

We zien ook een klein aantal jongeren dat 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 dan meestal al gauw 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. Het is dan ook belangrijk dat ouders of mentoren en docenten zoveel mogelijk het gesprek met jongeren aangaan wanneer zij signalen opmerken of op denken te merken.

Komt het wel eens voor dat de vragenlijst aangeeft dat jongeren klachten hebben, maar dat daar eigenlijk geen sprake van is?

Dat komt zelden voor. In enkele gevallen blijkt dat jongeren toch geen last hebben van somberheid of suïcidaliteit. Tijdens het gesprek dat de GGD verpleegkundige met de jongere heeft, blijkt dan dat de jongere de vraag verkeerd heeft begrepen of verkeerd heeft gelezen. Het kan dus voorkomen dat een jongere uitgenodigd wordt voor een gesprek terwijl het juist goed gaat met deze jongere.

Om dit te voorkomen worden de afnames in de klas worden begeleid door een GGD medewerker. Vragen van de kinderen kunnen door deze GGD medewerker toegelicht worden of verduidelijkt worden. Hiermee proberen we onjuiste uitslagen zo veel mogelijk te voorkomen.

Welke leeftijd moet een jongere hebben om de training Op Volle Kracht te kunnen volgen?

De Op Volle Kracht trainingen vinden plaats binnen het voortgezet onderwijs en kunnen zowel gevolgd worden door leerlingen uit de onderbouw als leerlingen uit de bovenbouw. Jongeren die uit de vragenlijst een verhoogde mate van somberheid laten zien, worden allemaal aangeboden om Op Volle Kracht te volgen.

Hoe vindt de kennismaking of intake plaats van de training Op Volle Kracht?

De Op Volle Kracht trainer neemt contact op met de leerling die in aanmerking komt voor Op Volle Kracht en met de ouders. Dit kan face-to-face, maar eventueel ook digitaal of telefonisch zijn.

Ouders van de jongeren die deelnemen aan de training Op Volle Kracht worden uitgenodigd om deel te nemen aan een informatiebijeenkomst. Daardoor zijn ouders goed op de hoogte zijn van de inhoud van de training en waar zij hun kind in kunnen ondersteunen.

Hoeveel jongeren zitten er in een Op Volle Kracht groep?

Meestal bestaan de groepen uit ongeveer 3-8 leerlingen, afhankelijk van het aantal aanmeldingen. Mochten er veel aanmeldingen zijn, dan worden er meerdere groepen gevormd.

Wanneer starten de Op Volle Kracht trainingen?

Dit is per school verschillend. De meeste scholen starten met een training Op Volle Kracht nadat de GGD de vragenlijsten heeft afgenomen. De jongeren die daardoor gesignaleerd worden met somberheid, kunnen direct deelnemen aan de training. Sommige scholen starten meerdere groepen in het jaar waardoor de training doorlopend aangeboden wordt.

Hoe kun je je kind opgeven voor de training?

Jongeren kunnen op verschillende manieren opgegeven worden voor de training. De meeste komen via de screening van de GGD naar voren en sommigen worden gesignaleerd door de mentor. Daarnaast worden sommigen jongeren aangemeld doordat ouders vragen of hun kind mee kan doen aan de training. In dit laatste geval kunt u dit bij de mentor of het ondersteuningsteam van school aangeven. Zij kunnen u doorverwijzen naar de Op Volle Kracht trainers van school, waarna een kennismakingsgesprek kan plaats vinden.

Heeft de training veel huiswerkopdrachten?

In de training Op Volle Kracht wordt er veel samen geoefend met voorbeeldsituaties. Iedere week wordt een korte oefenopdracht voor thuis meegegeven, zodat een jongere de geleerde technieken ook buiten de groep leert inzetten. Dit helpt bij het zelf leren toepassen en draagt bij aan het aanleren van nieuwe vaardigheden. In de training wordt goed gekeken naar ieders mogelijkheden.

Is de training ook nuttig voor jongeren die te maken hebben gehad met ernstige ziekte in de omgeving, of overlijden van een dierbare en daar moeilijk mee om kunnen gaan?

De Op Volle Kracht training kan hier naar alle waarschijnlijkheid wel iets in betekenen, aangezien het een vaardigheidstraining is waarbij jongeren leren hoe ze beter om kunnen gaan met (negatieve) gebeurtenissen die ze mee maken. Jongeren leren dat een gebeurtenis niet te veranderen is, maar dat zij wel invloed op hun gevoel en gedrag kunnen uitoefenen door meer helpende (neutrale) gedachten te bedenken. Zo krijgen ze we meer inzicht in en grip op een situatie. Dat geldt dus ook wanneer er sprake is van een ernstige zieke of overlijden in de omgeving.

Waarom wordt Op Volle Kracht niet in de klas aangeboden?

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat 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 binnen de training.

Jongeren die wel klachten hebben en last hebben van somberheid, vinden het daardoor extra moeilijk om aan te geven dat zij de voorbeelden en oefeningen wel herkennen. Zij raken vaak ondergesneeuwd door de andere jongeren en hebben hierdoor beperkt de mogelijkheid om goed te oefenen.

Uit onderzoek is gebleken dat het aanbieden van Op Volle Kracht aan alleen jongeren die wel klachten hebben, leidt tot een langdurende vermindering van somberheid en angstklachten.

Zorg in de regio

Zijn de huisartsen in de regio op de hoogte van de STORM aanpak?

We proberen de hele zorgketen zoveel mogelijk te betrekken bij de activiteiten van STORM, zo ook de huisartsen. Er bestaat natuurlijk verschil tussen huisartsen, de ene huisarts is meer op de hoogte dan de andere. Vanuit STORM worden trainingen georganiseerd waarin kennis overgebracht aan huisartsen en de praktijkondersteuners van de huisarts (POH) over mentale gezondheid bij jongeren en hoe zij depressie en suicidaliteit 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 jeugdverpleegkundige of -arts van de GGD of het sociale wijkteam van uw gemeente.

Wanneer is een psycholoog het meest passend en wanneer past STORM beter?

Dit is voor iedereen verschillend. Het belangrijkste is dat er in ieder geval een vorm van (preventieve) hulp wordt ingezet wanneer iemand last heeft van mentale problemen. Mocht de drempel voor uw kind te hoog zijn om naar een psycholoog te gaan, dan zou deelname aan de training Op Volle Kracht op school al een goede stap zijn. Mocht uw kind juist liever niet deel willen nemen aan een training op school, dan kan bijvoorbeeld een traject bij de praktijkondersteuner van de huisarts (POH) of een psycholoog wellicht een mogelijkheid zijn.

De Op Volle Kracht training is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, een veelgebruikte therapievorm binnen behandelingen voor somberheidsklachten. We zien dat de meeste leerlingen die deelnemen aan Op Volle Kracht voldoende vaardigheden aanleren om vervolgens zelfstandig verder te oefenen. De effecten van de training nemen zelfs toe door de jaren heen (door het blijven toepassen van de vaardigheden).

In sommige gevallen wordt gezien dat er na afronding van de training Op Volle Kracht intensievere hulp nodig is. Bij deze leerlingen zien we dat zij binnen Op Volle Kracht een goede basis hebben gelegd, waarmee zij verder kunnen bij een psycholoog. Voor jongeren die al op een wachtlijst staan voor hulp elders kan de Op Volle Kracht dan ook een goede mogelijkheid zijn voor het overbruggen van de wachttijd.