

Veelgestelde vragen tijdens de ouderwebinar

Tijdens de webinar op 5 oktober 2023 werden in de chat vragen gesteld. Omdat het niet is gelukt alle vragen tijdens het webinar te beantwoorden, hebben we hieronder alle vragen en antwoorden op een rij gezet.

De vragen zijn geclusterd in de volgende thema's:

- Mentale gezondheid
- In gesprek met jongeren
- STORM-aanpak
- Inhoud van de STORM-aanpak

Mentale gezondheid

Wat is de invloed van sociale media bij jongeren met somberheid?

Sociale media kunnen een helpende en niet-helpende rol spelen. Sociale media kunnen er aan bijdragen dat jongeren minder fysiek actief zijn en bewegen, beiden gerelateerd aan een minder goede mentale gezondheid. Sociale media, zeker wanneer jongeren er 's nachts actief mee bezig zijn, kunnen ook bijdragen aan slechter slapen. Ook dat heeft een negatief effect op mentale gezondheid.

Sociale media kunnen er ook voor zorgen dat jongeren durven praten over mentale gezondheidsproblemen, lotgenoten vinden en leren wat zij zelf kunnen doen. Dit kan dus een helpend effect hebben.

Speelt bestaanszekerheid of onzekerheid een rol bij somberheid?

Bestaansonzekerheid is een vrij breed begrip. Het hangt samen met verschillende factoren: bestaan met voldoende en voorspelbaar inkomen, een woning, toegang tot onderwijs en zorg en een buffer voor onverwachte uitgaven.

Sommige factoren die gerelateerd zijn aan bestaanszekerheid, zoals armoede, slechts algemene gezondheid zijn ook gerelateerd zijn aan somberheid. Maar deze factoren en ook bestaansonzekerheid zijn nooit als enige factor dé oorzaak van somberheid. Er zal altijd sprake zijn van een combinatie van risicofactoren.

Zelfs wanneer er sprake is van een aantal risicofactoren, hoeft dat niet te betekenen dat er zeker somberheid optreedt.

Ziet somberheid er bij een jongere met ADHD hetzelfde uit als bij een jongere zonder ADHD?

Jongeren met ADHD kunnen ook te maken krijgen met somberheid. Het gevoel dat jongeren met en zonder ADHD hebben is hetzelfde. Aan de buitenkant kan het er anders uitzien.

Een jongere met ADHD kan er aan de buitenkant druk en energiek uitzien, maar kan zich wel somber voelen. Het is dus belangrijk om in gesprek te gaan en je niet te laten leiden door hoe iemand zich gedraagt of lijkt te voelen.

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 interventies centraal staan, allen gericht op het voorkómen van somberheidsklachten, depressie en suicidaliteit. 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 vroegsignalering door de GGD zich op brede klachten rondom depressieve klachten, somberheid en kenmerken van suicidaliteit. Niet alleen de klachten zelf, maar ook kenmerken die hiermee samenhangen worden meegenomen in de vroegsignalering. Zowel de Mental Health lessen als de vroegsignalering 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 ionaere wat wel helnend en nassend zou kunnen zijn.

In gesprek met jongeren

Hoe ga ik in gesprek met een jongere? Welke vraag stel ik als eerste?

Luister wat je kind vertelt over vrienden, school, sport, interesses 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.

Voor uitgebreide tips zie ook het document 'Tips voor ouders' op de website van STORM Aanpak.

Wat doe ik met een jongere waarvan ik zelf echt denkt dat er somberheid achter zit, maar daar niet over wil praten? Hoe open je dit gesprek?

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.

Wat doe ik al ouder als een jongere wel vrolijke momenten kent (bijvoorbeeld tijdens het weekend of tijdens het gamen), maar ook hele sombere momenten (bijvoorbeeld niet naar school willen, het nut van werken niet zien, het leven als verplichting zien)?

Ook hier is de tip om met de jongere te praten. Maak contact, luister naar de jongere en voorkom dat je zelf met oplossingen komt. Probeer dat contact te behouden, ook al je kind laten merken het 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.

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.

Soms nemen emoties de overhand en hebben jongeren geen grip op hun gevoelens. Zelfbeschadiging heeft dan een functie voor de jongeren, namelijk spanning wegnemen. Opleggen dat dit direct moet stoppen kan ervoor zorgen dat de spanning die zij ervaren weer toeneemt.

Wat kun je doen als je zelfbeschadigend gedrag signaleert bij een jongeren? Erken dat het soms lastig is om met gevoelens om te gaan en vraag wat de functie is van het zelfbeschadigend gedrag (zorgt het voor rust, minder spanning of speelt er iets anders?) Vanuit daar kun je samen met de jongeren kijken naar een oplossing en een andere manier om, om te gaan met lastige gevoelens.

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.

STORM-aanpak

Waar staat het woord STORM voor?

STORM staat voor Strong Teens and Resilient Minds: sterke tieners meer veerkrachtige gedachten.

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.

Daarnaast wordt de STORM aanpak uitgevoerd op een groeiend aantal scholen in regio Nijmegen en regio Groningen.

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

Vaak begint gamen als een hobby, die plezier geeft en ontspannend werkt. Gamers 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 coping manieren om mentale problemen te voorkomen of te verminderen. Zie ook het document 'Tips voor jongeren' op de website van STORM Aanpak.

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 niveaus van het reguliere voortgezet onderwijs. De uitvoering van STORM valt samen met de afname van de vragen voor de vroeg-signalering door de GGD. 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 vroeg-signalering door de GGD, 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.

In welke schooljaren wordt de STORM-aanpak uitgevoerd?

De STORM-aanpak wordt uitgevoerd in de onderbouw (eerste of tweede jaar) en bovenbouw (vierde jaar) van het voortgezet onderwijs en in het eerste jaar van het middelbaar beroepsonderwijs. Hiermee komt mentale gezondheid op verschillende momenten tijdens de schoolloopbaan aan bod.

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.

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.

Inhoud van de STORM-aanpak

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 suïcidaliteit op te sporen bij jongeren en dat onderzoek heeft uitgewezen dat deze vragenlijsten ook daadwerkelijk geschikt zijn hiervoor.

Onze ervaring is dat jongeren de vragenlijst veelal serieus invullen. Voor sommige jongeren die daadwerkelijk last hebben van somberheidsklachten en/of suïcidaliteit kan het ook heel fijn zijn dat hier direct naar gevraagd wordt in een vragenlijst, 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.

Wanneer de uitslag van de vragenlijst wordt besproken met de jongere, is dat dan vertrouwelijk tussen jongere en GGD? Worden ouders geïnformeerd?

De uitslag wordt eerst met de jongere gedeeld. Wanneer er sprake is van somberheid, dan wordt de jongere uitgenodigd om deel te nemen aan de training Op Volle Kracht. Ouders worden geïnformeerd over de uitslag van de vroegsignalering en moeten toestemming geven voor deelname aan de training.

Het kan vóór komen dat een jongere heeft aangegeven last te hebben van suïcidale gedachten. In dat geval gaat de GGD-verpleegkundige binnen 48 uur met de jongere in gesprek, dat plaatsvindt op school. Ouders worden tijdens dit gesprek geïnformeerd en in gezamenlijkheid wordt besproken wat op dat moment de best passende hulp voor de jongere is.

Hoe kun je je kind opgeven voor de training?

Jongeren kunnen op verschillende manieren opgegeven worden voor de training. De meeste komen via de vroeg-signalering door 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.

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.

Hoe ziet de training Op Volle Kracht eruit?

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. De lessen vinden plaats op school, tijdens schooluren.

De training Op Volle Kracht bestaat uit een 8 lessen voor leerlingen. Van tevoren is er een ouderbijeenkomst. Een paar maanden na afloop van de training komen de leerlingen en trainer nog een keer bij elkaar om te kijken wat leerlingen hebben geleerd en welke vaardigheden zij ook gebruiken.

Tijdens de training leren jongeren om wat de relatie is tussen gebeurtenissen en hun gedachten, gevoelens en gedrag. Het doel van de training is om jongeren te leren omgaan met negatieve gedachten en gevoelens.

Zijn jongeren met somberheid niet moeilijk te motiveren om deel te nemen aan een training?

Sommige jongeren vinden het inderdaad spannend of zien er tegenop om in een groepstraining deel te nemen. Deels past dat natuurlijk bij klachten die zij ervaren, namelijk nergens zin in hebben, geen motivatie, veel piekeren, weinig energie, geen zin in sociale contacten. Het is daarom belangrijk om goed uit te leggen wat het nut is van de training en wat jongeren er kunnen leren.

Veel jongeren begrijpen na het horen van de uitleg over de training goed wat het nut van de training kan zijn. Sommigen hebben al enige tijd last van sombere gedachten en vinden het fijn dat zij niet zelf op zoeken hoeven, maar dat er een training op school is.

Ouders spelen hier dus een belangrijke rol in. Wanneer een jongere zelf twijfelt om deel te nemen, kan een ouder net het laatste zetje geven waardoor een jongere er toch voor kiest om wel mee te doen.

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.