

Veelgestelde vragen tijdens de Ouderwebinar

Tijdens de webinar op 24 september 2025 werden in de chat vragen gesteld. Hieronder hebben we alle vragen en antwoorden op een rij gezet.

De vragen zijn geclusterd in de volgende thema's:

- STORM-aanpak
- In gesprek gaan
- Het verschil tussen pubergedrag en somberheid
- Zelfbeschadiging en zelfdoding

STORM-AANPAK

Kan de STORM-aanpak dienen als een overbruggingszorg, bijvoorbeeld wanneer mijn kind op de wachtlijst staat voor specialistische hulp?

De STORM-aanpak is geen behandeling op zichzelf. Wel kunnen jongeren die daarvoor in aanmerking komen meedoen aan de training Op Volle Kracht (OVK). Dit is een vaardigheidstraining die jongeren helpt om sterker in hun schoenen te staan en beter om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens.

Soms merken we dat een jongere na afloop van de training toch extra ondersteuning nodig heeft. In die gevallen biedt OVK vaak een stevige basis, waardoor het makkelijker is om daarna verder te gaan bij een psycholoog. Staat uw kind al op een wachtlijst voor hulp? Dan kan OVK een waardevolle manier zijn om die wachttijd te overbruggen.

Dit document bevat ook veelgestelde vragen over Op Volle Kracht. Hier leest u meer over de inhoud van de training, voor wie deze geschikt is en hoe u uw kind kunt aanmelden. Daarnaast kunt u kijken op de website: <https://stormaanpak.nl/op-volle-kracht-training/>

Belangrijk om te weten: deelname is altijd vrijwillig en het is belangrijk dat uw kind hier zelf voor openstaat.

Waar vind ik het stemmingsdagboek en activiteitenoverzicht zoals benoemd tijdens de webinar?

Een stemmingsdagboek kan uw kind helpen om beter te begrijpen hoe hij of zij zich voelt en wat daar invloed op heeft. Door dagelijks stemming en activiteiten bij te houden, ontstaat een overzicht of grafiek waarin patronen zichtbaar worden. Zo wordt er duidelijk welke activiteiten een positieve invloed hebben op het humeur en welke juist minder helpend zijn. Dit inzicht maakt het makkelijker om samen met uw kind te kijken naar een gezonde balans in activiteiten, waarbij voldoende ruimte blijft voor dingen die energie en plezier geven.

In het bestand 'Tips voor Jongeren' staan op pagina 3 en 4 uitleg over het stemmingsdagboek, inclusief activiteitenoverzicht, en een lege versie om thuis te printen en in te vullen. De tips voor jongeren kunt u vinden op de website: <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>

Wat is de Op Volle Kracht training en voor welke jongeren is dit bedoeld?

Op Volle Kracht (OVK) is een vaardigheidstraining waarin jongeren leren omgaan met negatieve gedachten en gevoelens. De training richt zich op het vergroten van veerkracht en weerbaarheid, en helpt jongeren bij het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld. OVK wordt gegeven binnen het

regulier voortgezet onderwijs op scholen waar STORM actief is. Helaas is het nog niet beschikbaar voor het MBO, HBO, WO, speciaal onderwijs of primair onderwijs. STORM is momenteel wel bezig met het ontwikkelen van een training die aansluit bij andere typen onderwijs.

De groep jongeren die deelneemt aan OVK is heel divers. Het kan gaan om een jongere die wat terughoudend is, behoefte heeft aan voorspelbaarheid en moeite ervaart in het contact met anderen. Soms is er sprake van een laag zelfbeeld, angstige gevoelens of kenmerken van autisme. Ook jongeren die worstelen met emotieregulatie kunnen veel baat hebben bij de training. Denk aan jongeren die impulsief reageren, die te maken hebben met een lastige thuissituatie, een ingrijpende gebeurtenis, eetproblemen of ADHD.

Wat al deze jongeren gemeen hebben, is dat ze last hebben van gevoelens zoals boosheid, angst of somberheid. Deze gevoelens worden vaak versterkt door niet-helpende gedachten of gedragspatronen. De aanleiding daarvoor kan per jongere heel verschillend zijn.

Belangrijk om te weten: een contra-indicatie voor deelname aan OVK is wanneer uw kind op dit moment al therapie volgt die gebaseerd is op cognitieve gedragstherapie (CGT). Weet u niet zeker of dit bij uw kind het geval is? Vraag dit dan gerust na bij de behandelaar of hulpverlener van uw kind. U kunt ook altijd contact opnemen met de mentor van uw kind om samen te bespreken of deelname aan OVK passend is.

Wanneer is een psycholoog het meest passend en wanneer past STORM beter? Kan een Op Volle Kracht training ook ingezet worden naast een lopende behandeling?

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 OVK al een goede stap zijn. Mocht uw kind juist liever niet willen deelnemen aan een training op school, dan kan bijvoorbeeld een traject bij de praktijkondersteuner van de huisarts (POH) of een psycholoog wellicht een mogelijkheid zijn.

OVK is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (CGT), een veelgebruikte therapievorm bij behandeling van somberheidsklachten. We zien dat de meeste leerlingen die deelnemen aan OVK 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 er gezien dat er na afronding van de OVK training intensievere hulp nodig is. Bij deze leerlingen zien we dat zij binnen OVK een goede basis hebben gelegd, waarmee zij verder kunnen bij een psycholoog. Voor jongeren die al op een wachtlijst staan voor hulp elders kan OVK dan ook een goede mogelijkheid zijn voor het overbruggen van de wachttijd.

OVK is dus gebaseerd op CGT. Indien een jongere op dit moment al CGT ontvangt bij een psycholoog/coach, is deelname aan OVK dubbelop en heeft het dus geen meerwaarde. Wanneer een jongere op dit moment hulp ontvangt, maar niet op basis van CGT, kan OVK nog steeds passend zijn. Overleg dan met de betreffende hulpverlener of dit aanvullend kan zijn op het lopende traject.

IN GESPREK GAAN

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

*Luister naar wat uw 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 concrete en gerichte vragen te stellen. Dus in plaats van "Hoe was je dag?" zou u kunnen vragen: "Wie van je vrienden heb je vandaag nog gesproken?" of "Welke nieuwe dingen heb je geleerd bij wiskunde?", "Wanneer weet je of je het 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:
<https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>*

Wat doe ik als mijn kind niet met mij wil praten of geen hulp wil, hoe ga ik het gesprek aan?

Pubers zijn vaak gesloten, zeker tegenover hun ouders. Als u merkt dat uw kind niet lekker in zijn of haar vel zit maar daar moeilijk over praat, bespreek uw zorgen dan met iemand die uw kind vaker ziet, zoals een docent, sportcoach of mentor. Zo krijgt u een completer beeld van de situatie.

Wil uw kind geen hulp, maar maakt u zich zorgen, blijf dan in gesprek en geef ruimte voor eigen ideeën en oplossingen. Jongeren denken vaak vooral op de korte termijn; door samen ook naar de gevolgen op langere termijn te kijken, kunnen nieuwe inzichten ontstaan. Blijf het contact houden, ook als uw kind dit probeert af te houden.

Blijf het contact behouden, ook als uw kind laat merken dit af te willen houden. Mocht u met vragen of twijfels blijven zitten, neem dan contact op met de mentor/coach of GGD-verpleegkundige(n) van school, de huisarts of het sociale wijkteam. Op de website staan de verschillende routes naar hulp: <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/hulp-zoeken/>

Veel jongeren ervaren drempels om hulp te zoeken, bijvoorbeeld door schaamte of angst voor onbegrip of bemoeienis. Anderen denken dat hun problemen niet ernstig genoeg zijn of dat hulp toch niet helpt. Laat daarom merken dat u luistert zonder oordeel en dat het moedig is dat uw kind dit met u deelt. Stel rustige vragen zoals: "Hoe lang heb je deze gedachten al?" of "Wat maakt dat je geen hulp wilt?" Benoem dat veel jongeren hiermee worstelen en dat er professionele hulp beschikbaar is.

U kunt voorstellen om samen met uw kind naar de huisarts te gaan. De huisarts kan uw kind zelf ondersteunen, of doorverwijzen naar een praktijkondersteuner of specialistische hulp. Wilt u zelf meer handvatten om het gesprek te voeren? De gratis online VraagMaar-training van 113 leert u stap voor stap hoe u het gesprek op een zorgvuldige manier kunt voeren en hoe u uw kind het beste kunt ondersteunen: <https://vraagmaar.113.nl/in-gesprek-met-een-jongere/>

Daarnaast bevat de 'Tips voor Jongeren' op <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/> een lijst met websites waar anoniem online informatie, tips of hulp te vinden zijn waar de jongere zelfstandig mee aan de slag kan gaan.

HET VERSCHIL TUSSEN PUBERGEDRAG EN SOMBERHEID

Hoe onderscheid ik pubergedrag van mentale problemen?

Hoe pubergedrag er precies uit ziet, is natuurlijk per jongere verschillend. Ook verschilt het per jongere op welke leeftijd er sprake is van pubergedrag. Gemiddeld is de pubertijd in de leeftijd van 10 tot 16 jaar. Bij meisjes is er gemiddeld op jongere leeftijd sprake van pubergedrag dan bij jongens. Wat wel voor iedere jongere geldt, is dat in de pubertijd allerlei veranderingen plaatsvinden: hormonen hebben veel invloed op het gedrag van een jongere en het brein ontwikkelt zich nog volop. De ontwikkelingstaak van jongeren is het verkrijgen van zelfstandigheid en het ontwikkelen van een eigen identiteit. Pubers zijn vaak veel weg van huis, gaan vaker discussies aan met volwassenen en willen zich losmaken van hun ouders. Ze willen zelf beslissingen maken en de regie pakken.

We zien bij pubers ook dat ze vaak vermoeid zijn vanwege een verschuiving in het biologisch slaapritme. Pubers kunnen vaak pas later in slaap komen en kunnen vervolgens moeilijk hun bed uitkomen om naar school te gaan. Daarnaast zien we regelmatig dat pubers zich terugtrekken op hun kamer, dat ze problemen kunnen ervaren met het reguleren van hun emoties, prikkelbaarder zijn en vaker last hebben van stemmingswisselingen. Dat hoort bij de puberteit. Het is wel belangrijk dat deze gedragingen zich afwisselen met plezierige momenten.

Een tip om pubergedrag te onderscheiden van mentale problemen is om te kijken naar de duur van de klachten en hoe intens de klachten zijn. Ook kunt u letten op veranderd gedrag. Laat uw kind ander gedrag zien dan dat u gewend bent (zowel in positieve als in negatieve zin)? Dan is dat reden om het gesprek aan te gaan.

Op de website vindt u tips voor u als ouder hoe dit gesprek aan te gaan:

<https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>

Mijn kind roept na een ruzie weleens dat 'ik wou dat ik dood was'. Is dit typisch pubergedrag, of moet ik hier iets mee?

Het is belangrijk om te achterhalen waar een uitspraak vandaan komt en welke ernst erachter schuilgaat. Gaat het om een uiting van frustratie, boosheid of machteloosheid? U kunt hierop doorvragen door gerichte vragen te stellen, zoals: "Wat bedoel je precies?" of "Heb je weleens gedacht aan zelfdoding?"

Wanneer iemand "nee" antwoordt, is het alsnog waardevol om in gesprek te blijven over hoe het écht met diegene gaat en een luisterend oor te bieden. Bij een "ja" is het belangrijk verder te vragen, bijvoorbeeld: "Hoe lang heb je deze gedachten al?", "Hoe vaak komen ze voor?" of "Waar denk je dan aan?". Geef erkenning door te benoemen dat u het moedig vindt dat uw kind dit met u deelt, en dat u samen wilt zoeken naar manieren om met gedachten en emoties om te gaan. Vertel ook dat veel jongeren hier weleens mee worstelen en dat er hulp beschikbaar is. Zorg ervoor dat u het gesprek niet te snel naar oplossingen en hulp leidt, maar dat u hoofdzakelijk stilstaat bij de gevoelens en gedachten van uw kind. U kunt samen met uw kind naar de huisarts gaan voor ondersteuning. De huisarts kan uw kind zelf ondersteunen, of doorverwijzen naar een praktijkondersteuner of specialistische hulp.

Volg daarnaast de gratis online Vraag Maar training over in gesprek gaan over suicide met jongeren via de website van 113 voor concrete handvatten bij gesprekken over zelfdoding:

<https://vraagmaar.113.nl/in-gesprek-met-een-jongere/>

Is het normaal dat mijn kind minder contact heeft met leeftijdsgenoten in vergelijking met op de basisschool?

In de puberteit veranderen de manieren waarop jongeren contact houden met hun vrienden. Het is bijvoorbeeld heel normaal dat uw kind vaker online gamet of via sociale media contact onderhoudt, in plaats van elkaar fysiek te ontmoeten. Dit hoort bij het digitale tijdperk waarin jongeren opgroeien.

Toch is het goed om uw kind ook te blijven stimuleren om af en toe fysiek af te spreken. Door contact buiten het digitale netwerk om, leren jongeren hun veilige bubbel te verlaten en ontwikkelen ze makkelijker sociale vaardigheden voor toekomstige situaties.

Merkt u dat uw kind weinig of geen contact meer heeft met anderen en zich terugtrekt, terwijl dit eerder anders was? Dan is het belangrijk om in gesprek te gaan. Het kan zijn dat uw kind zich niet lekker voelt in zijn of haar vel, of ergens mee worstelt. Probeer zonder oordeel te vragen hoe het met uw kind gaat. Voorbeeldvragen zijn: "met wie van jouw vrienden heb jij vandaag contact gehad?", "hoe houd jij eigenlijk contact met jouw klasgenoten?", "ik merk dat je niet meer zoveel afspreekt zoals vroeger op de basisschool, hoe ervaar jij dat?".

Het gaat niet goed met mijn kind. Is het goed om mijn kind toch naar school te laten gaan?

Voor de mentale gezondheid van uw kind is het belangrijk om regelmaat en structuur te behouden. Een duidelijke dagelijkse routine en een zinvolle invulling van de dag zijn bewezen beschermende factoren voor veerkracht en weerbaarheid. School kan hierbij een belangrijke rol spelen, omdat het structuur biedt en uw kind helpt om sociale contacten en dagelijkse ritmes te behouden.

Ook als uw kind zich niet goed voelt, is het daarom meestal beter om school aan te houden. Dit betekent niet dat uw kind altijd volle dagen hoeft te maken; een aangepast rooster kan helpen om het haalbaar te houden en overbelasting te voorkomen, terwijl het toch profiteert van de voordelen van schoolbezoek.

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

Sociale media kunnen zowel een ondersteunende als een minder positieve rol spelen in de mentale gezondheid van jongeren. Het gebruik van sociale media kan bijvoorbeeld leiden tot minder beweging of sport, wat samenhangt met een verminderde mentale gezondheid. Actief gebruik van sociale media, met name 's nachts, kan bovendien bijdragen aan een slechter slaapritme, wat eveneens een negatief effect kan hebben op het welzijn. Daarnaast is het vaak lastig voor jongeren om informatie op sociale media te beoordelen op betrouwbaarheid. Influencers delen regelmatig content over mentale gezondheid, waarvan niet alles juist is.

Tijdens de Mental Health-lessen ontvangen jongeren daarom een lijst met betrouwbare websites over uiteenlopende thema's. Via deze platforms kunnen zij ook anoniem chatten of bellen voor aanvullende informatie of ondersteuning. Ouders kunnen vragen naar de sociale media waarop hun kind actief is en wordt aangeraden zelf inzicht te krijgen in de verschillende platforms en de gedeelde informatie. Bespreek samen met uw kind welke informatie zij tegenkomen en geef waar nodig alternatieven.

Tegelijkertijd kunnen sociale media een positieve rol spelen. Jongeren durven er door in contact te komen met lotgenoten makkelijker te praten over mentale gezondheidsproblemen, ervaringen te delen en te leren welke stappen zij zelf kunnen ondernemen. Het (deels anoniem) delen van verhalen kan een ondersteunend effect hebben op hun welzijn.

ZELFBESCHADIGING EN ZELFDODING

Wanneer is er sprake van zelfbeschadiging en wat kan ik doen als ik me zorgen maak over iemand?

Zelfbeschadiging betekent dat iemand zichzelf opzettelijk pijn doet. Vaak gebeurt dit om vervelende gevoelens of gedachten tijdelijk te verminderen of te vermijden. Voor jongeren kan dit een manier zijn om spanning of overweldigende emoties even te laten afnemen. Het direct opleggen dat de zelfbeschadiging moet stoppen kan juist averechts werken, omdat de spanning dan vaak alleen maar toeneemt. Daarentegen adviseren wij om in gesprek te gaan hierover en eventueel een veiliger (tijdelijk) alternatief te bieden om vervelende emoties en gedachten te verwerken.

Meer informatie over zelfbeschadiging, de functie ervan en de gevolgen vindt u op www.sameninmijnschoenen.nl inclusief tips over hoe u het gesprek kunt aangaan.

Als u zich zorgen maakt, is het belangrijk om eerst te benoemen wat u opmerkt, bijvoorbeeld bepaalde uitspraken of gedrag. Vraag vervolgens op een rustige manier hoe het met uw kind gaat en wat er speelt, en luister zonder oordeel. Het kan helpen om samen te kijken naar een passende plek voor ondersteuning, want hulp kan jongeren ondersteunen bij het beter omgaan met hun gedachten en gevoelens. Daarnaast kunt u een minder schadelijk alternatief voorstellen voor zelf-verwondend gedrag, zoals het tikken van een elastiekje tegen de arm of rustig knijpen.

Bijvoorbeeld, als u vermoedt dat uw kind zichzelf pijn doet, kunt u dit concreet benoemen: "Het valt me op dat je krassen op je arm hebt. Doe je jezelf weleens pijn?" Als uw kind bevestigt dat dit zo is, kunt u doorvragen: "Je doet dit vast niet voor niets. Wat levert dit jou op?", "Sinds wanneer gebeurt dit?", of "Op welke momenten doe je dit?". Benoem dat u het moedig vindt dat uw kind dit met u deelt en dat u graag samen wilt zoeken naar manieren om beter met gedachten en gevoelens om te gaan. Leg ook uit dat veel jongeren hiermee worstelen en dat er hulp beschikbaar is. Verwijs bijvoorbeeld naar www.sameninmijnschoenen.nl voor informatie en verschillende routes naar hulp en bied waar mogelijk ondersteuning bij het zetten van de eerste stap.

Daarnaast kan de gratis online gatekeepertraining van 113 u concrete handvatten geven over hoe u het gesprek kunt voeren met jongeren of volwassenen over suïcidale gedachten: <https://vraagbaar.113.nl/>

Mijn kind geeft aan te denken over zelfdoding maar wil hier geen hulp voor krijgen. Wat kan ik als ouder doen?

Veel jongeren die hiermee worstelen, ervaren drempels om hulp te zoeken. Schaamte of angst voor de gevolgen spelen vaak een grote rol. Uw kind kan bijvoorbeeld bang zijn voor onbegrip, voor het krijgen van een 'label', voor het verlies van controle of voor bemoeienis van anderen. Ook komt het vaak voor dat jongeren denken dat hulp toch niet helpt, hun problemen niet ernstig genoeg vinden of bang zijn dat anderen erachter komen.

Voor uw kind kan het idee aan de dood – hoe tegenstrijdig dat ook klinkt – soms juist een gevoel van controle geven: het gevoel dat er altijd nog een 'uitweg' is. Juist daarom is het belangrijk om deze niet af te nemen door uitspraken als: "Geen gekke dingen doen, hè!" of "Denk aan je familie, dat kun je toch niet maken!" Zulke opmerkingen leggen druk op uw kind en kunnen ervoor zorgen dat hij of zij minder open met u praat.

Wat u wél kunt doen, is uw kind laten merken dat u luistert zonder oordeel en dat u het moedig vindt dat hij of zij dit met u deelt. Probeer rustig door te vragen, bijvoorbeeld: “Kun je me vertellen hoe lang je al zulke gedachten hebt?” of “Wat maakt dat je geen hulp wilt, waar ben je bang voor?”. Benoem dat veel jongeren hiermee worstelen en dat er professionele hulp is die samen met hen kan kijken hoe ze met deze gedachten en gevoelens om kunnen gaan.

U kunt voorstellen om samen met uw kind naar de huisarts te gaan. De huisarts kan uw kind zelf ondersteunen, of doorverwijzen naar een praktijkondersteuner of specialistische hulp. Wilt u zelf meer handvatten om het gesprek te voeren? De gratis online VraagMaar-training van 113 leert u stap voor stap hoe u het gesprek op een zorgvuldige manier kunt voeren en hoe u uw kind het beste kunt ondersteunen: <https://vraagmaar.113.nl/in-gesprek-met-een-jongere/>