

Veelgestelde vragen tijdens de ouderwebinar

Tijdens de webinar op 7 november 2024 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
- Inhoud van de STORM-aanpak
 - Mental Health programma
 - Vroegsignalering GGD
 - Gatekeepertraining
 - Op Volle Kracht training
- Tips voor jongeren en ouders

STORM-AANPAK

Waar staat het woord STORM voor? En sinds wanneer is de aanpak begonnen?

STORM staat voor Strong Teens and Resilient Minds: sterke tieners en veerkrachtige gedachten. De aanpak is ontwikkeld in de regio Oost-Brabant, waarbij scholen, GGD, jeugdhulpverlening (CJG en sociaal wijkteam), GGZ en gemeenten samenwerken voor mentaal gezonde jongeren. Sinds 2015 wordt de aanpak ingezet in Oost-Brabant en sinds 2022 zijn er ook andere regio's in Nederland waar met de STORM-aanpak wordt gewerkt.

Welke regio's werken met de STORM-aanpak? En hoe weet ik welke scholen er mee doen?

Om te weten of STORM in uw regio actief is en hoe ver ze zijn met de implementatie in uw regio, kunt u onze website raadplegen: <https://stormaanpak.nl/over-storm/storm-regios/>. Op de pagina <https://stormaanpak.nl/contact/> kunt u een vraag stellen aan de contactpersoon van deze regio's.

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

STORM is een regionale aanpak. De scholen en gemeenten daarbinnen kunnen deelnemen. En zo ook de leerlingen op de scholen binnen de regio's.

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 zelfs andere provincie woont, dan heeft dit geen consequenties voor de deelname aan de STORM-aanpak.

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? En nemen alle leerlingen deel aan de STORM-aanpak?

De STORM-aanpak wordt uitgevoerd in de onderbouw (leerjaar 1 of 2) en bovenbouw (leerjaar 4) van het regulier voortgezet onderwijs en in het eerste jaar van het middelbaar beroepsonderwijs (MBO). Hiermee komt mentale gezondheid op verschillende momenten tijdens de schoolloopbaan aan bod. Alle leerlingen in dat leerjaar nemen deel aan de Mental Health les(sen) en worden uitgenodigd voor de vroeg-signalering van de GGD. Voor de training Op Volle Kracht geldt een uitzondering. Daarvoor kunnen ook leerlingen uit de andere leerjaren worden aangemeld. In overleg met de jongere, veelal ook de ouders en met de Op Volle Krachttrainer wordt besproken bij welke training de jongere het beste kan aansluiten.

STORM wordt niet uitgevoerd in het basisonderwijs, het hoger beroepsonderwijs (HBO) en wetenschappelijk onderwijs (WO). Er zijn wel programma's die zich meer richten op het basisonderwijs, HBO of WO. Raadpleeg de desbetreffende school om te bekijken welke mogelijkheden er zijn (op locatie of online).

Op dit moment wordt er onderzoek gedaan naar de effecten van een aangepaste STORM-aanpak 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.

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 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.

Onderzoek liet zien dat Op Volle Kracht geen effect heeft wanneer de training klassikaal wordt aangeboden.

Op welke manier draagt de STORM-aanpak bij aan meer of minder aanmeldingen binnen de hulpverlening?

Met STORM signaleren we lichte klachten vroegtijdig. We bieden leerlingen dan direct een vaardigheidstraining aan, zodat klachten niet erger worden. Ook leren zij waar ze zelf hulp kunnen zoeken. Dat voorkomt dat ze te lang blijven rondlopen met problemen. Des te eerder het gesignaleerd wordt, des te makkelijker het is om klachten te verminderen. Vroeg ingrijpen met preventief aanbod maakt écht verschil.

Is de STORM-aanpak ook geschikt voor kinderen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS)?

Ja, ook voor kinderen met ASS of andere (ontwikkelings)problematiek 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.

INHOUD VAN DE STORM-AANPAK

MENTAL HEALTH PROGRAMMA

Wat is het doel van de Mental Health lessen en hoeveel lessen worden er gegeven?

Het doel van de Mental Health lessen is openheid creëren, het taboe doorbreken rondom het thema mentale gezondheid en hulpzoekend gedrag bevorderen. De lessen worden klassikaal aangeboden.

Het Mental Health programma in de onderbouw (leerjaar 1 of 2) bestaat uit twee lessen. In de bovenbouw (leerjaar 4) en op het MBO beslaat het programma één les.

In alle lessen komen onderwerpen als somberheid en depressie aan bod en er wordt ook stilgestaan bij hoe leerlingen klachten kunnen herkennen bij zichzelf en anderen en in actie kunnen komen. Tevens wordt er stilgestaan bij de routes naar hulp binnen en buiten school, maar vooral ook wat een leerling zelf kan doen.

Indien een leerling deze les heeft gemist, kan de mentor en/of medeleerlingen de leerling mondeling voorzien van de informatie uit deze les en indien beschikbaar het werkblad met routes naar hulp uitdelen. Vaak vraagt een mentor voor de afwezige leerlingen extra werkbladen, zodat deze nog uitgedeeld kunnen worden op een later moment.

Wordt er ook aandacht besteed aan dat somber zijn ook bij het leven hoort?

Tijdens de Mental Health lessen wordt er toegelicht dat somber zijn normaal is en bij het leven hoort. Door middel van een quiz, filmpjes en een werkblad wordt er uitgelegd wanneer een stemming normaal is en wanneer we spreken van mentale problemen. Er wordt ook benadrukt dat wanneer iemand voor een langere tijd somberheidsklachten heeft, het belangrijk is om hierover te praten en passende hulp te zoeken. Daarnaast wordt er onderstreept dat niet lekker in je vel zitten er voor iedereen anders uit ziet en ook niet altijd zichtbaar is aan de buitenkant.

Wordt er bij de Mental Health lessen ook aandacht gegeven aan waar de leerling terecht kan voor hulp?

In alle leerjaren besteden we aandacht aan het belang van hulp vragen. Bij lichamelijke klachten (een gebroken arm, een blessure of terugkerende buikpijn) weten jongeren vaak meteen dat ze naar de huisarts of de spoedeisende hulp moeten. Voor mentale klachten, zoals angst of somberheid, ligt dat helaas anders: daar vragen jongeren veel minder snel hulp voor, terwijl dit minstens zo belangrijk is. We merken dat jongeren echt geholpen zijn als ze er eerder over praten en weten waar ze terecht kunnen. Daarom ontvangen alle leerlingen tijdens de les een 'route naar hulp'. Deze routekaart laat zien wie dichtbij kan helpen (familie, vrienden, school) en welke professionele hulp beschikbaar is (sociaal wijkteam, GGD, huisarts, psychologenpraktijk). Ook staan er websites op waar ze zelf informatie kunnen vinden.

Naast de mentor of coach als eerste aanspreekpunt is er op elke school ook een zorgteam en een vertrouwenspersoon beschikbaar.

GATEKEEPERTRAINING

Hoe wordt het onderwijspersoneel meegenomen in de STORM-aanpak?

Een van de onderdelen van de STORM-aanpak is de gatekeepertraining. De gatekeepertraining is gericht op het signaleren en bespreekbaar maken van risicovol gedrag, depressieve klachten en suïcidaliteit. Het is een vaardigheidstraining waarbij het onderwijspersoneel handvatten geleerd krijgt voor het bespreekbaar maken van deze thema's en leren waar ze naartoe kunnen verwijzen voor passende hulp. Een gatekeeper neemt het initiatief om in gesprek te gaan met een jongere, stelt vragen over somberheid en suïcidaliteit en zoekt samen met de jongere hulp, met als doel om erger te voorkomen. In de training wordt ook stilgestaan bij wat een helpende houding is in gesprek met een leerling.

Ook zijn docenten/mentoren aanwezig tijdens de Mental Health lessen en de afnamen van de GGD. Dit stelt hen in de gelegenheid om ook op deze momenten te signaleren en deze signalen later te bespreken met de leerling. Zo kunnen zij ook helpen om de juiste plek binnen of buiten school te vinden indien dit nodig is.

Kan ik zelf ook een gatekeeper(trainer) worden?

De gatekeepertraining vanuit STORM is gericht op onderwijspersoneel. De training wordt altijd gegeven in een duo: 1 iemand vanuit de GGZ en 1 getrainde medewerker vanuit school. Het is enkel mogelijk om gatekeepertrainer te worden bij STORM indien u op een STORM-school werkzaam bent.

Wel is het altijd mogelijk om gatekeeper te worden. U kunt gratis een online gatekeepertraining volgen gericht op jongeren of volwassenen op de website van 113: : <https://vraagbaar.113.nl/>

VROEGSIGNALERING GGD

Op welke risicofactoren wordt er gescreend?

De vragenlijsten die gebruikt worden zijn gevalideerde screeningsinstrumenten. Dat houdt in dat ze gemaakt zijn om risicofactoren voor het ontwikkelen van depressieve klachten en suïcidaliteit op te sporen. Voorbeelden van risicofactoren waar naar wordt gevraagd zijn: Laag zelfbeeld, lage zelfwaardering, piekeren, verstoord slaapritme, verslechterde concentratie, initiatiefverlies, somber voelen, eenzaamheid, veranderd eetpatroon, zelfbeschadiging en bedreigd zijn.

Bij risicofactoren is het belangrijk om de samenhang te zien tussen de verschillende factoren die kunnen leiden tot het ontwikkelen van mentale problemen zoals depressie en suïcidaliteit. Wanneer een jongere bijvoorbeeld veel piekert, slecht slaapt, steeds minder initiatief neemt, niet meer gaat sporten of afsprekt, dan wil je voorkomen dat iemand in een langdurige negatieve spiraal terecht komt. Door het te signaleren en het bespreekbaar te maken kunnen jongeren en ouders tijdig in actie komen.

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

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 hierover te praten met ouders of iemand van school. De verhoogde score op de vragenlijst geeft dan een goede ingang om het gesprek hierover aan te gaan.

Wat wordt er bedoeld met milde en ernstige symptomen?

In de webinar werd er een piramide getoond met de kleuren groen, geel en rood. Door de uitkomsten van de vroeg-signalering zien we dat het in de afgelopen jaren met het overgrote deel van de leerlingen gelukkig goed gaat. Zij ervaren geen klachten en laten weinig risicofactoren zien voor het ontwikkelen van depressie en suïcidaliteit (groen). Bij ongeveer 17% van de jongeren (ongeveer 5 per klas) komt milde klachten voor, wat betekent dat zij een verhoogd risico laten zien voor het ontwikkelen van een depressie (geel). De eerdergenoemde risicofactoren die gemeten worden in de vragenlijst zijn voorspellers en komen bij deze groep verhoogd naar voren. Ongeveer 7% van de jongeren (ongeveer 1 – 2 per klas) rapporteert ernstige klachten waarbij al sprake kan zijn van depressieve klachten en suïcidaliteit (rood).

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 Op Volle Kracht training. Hierna worden ouders ook ingelicht over de uitslag en wordt er gevraagd om toestemming voor deelname aan de training.

Het kan voorkomen dat een jongere aangeeft last te hebben van gedachten over zelfdoding. In dat geval gaat de GGD-verpleegkundige binnen 48 uur met de jongere op school in gesprek. Ouders worden tijdens dit gesprek geïnformeerd en er wordt gezamenlijk besproken wat de vervolgstappen naar hulp zijn.

OP VOLLE KRACHT (OVK) TRAINING**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 bijeenkomsten vinden plaats op school, tijdens schooluren.

OVK bestaat uit acht bijeenkomsten voor onderbouwleerlingen en zes bijeenkomsten voor bovenbouwleerlingen. Van tevoren is er een informatiebijeenkomst voor ouders. 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 wat de relatie is tussen een gebeurtenis en gedachten, gevoelens en gedrag. Het doel van de training is om jongeren te leren omgaan met negatieve gedachten en gevoelens.

Wat zijn de effecten van de Op Volle Kracht training?

Op Volle Kracht is evidence based. Dit betekent dat met wetenschappelijk onderzoek is onderzocht of de training ook daadwerkelijk effectief is. Uit dit onderzoek is gebleken dat OVK effectief is in het verminderen van somberheidsklachten bij jongeren. Het volgen van de training heeft een groter effect dan het krijgen van psycho-educatie (controlegroep). Tevens blijven de effecten van OVK tot 2 jaar na het volgen van de training doorzetten (dus de klachten blijven verminderen). Het

bijzondere hiervan is dat er maar weinig trainingen zijn die wetenschappelijk onderbouwd en 'evidence-based' zijn.

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 aan 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 hiervan is. 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? 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.

Hoe vinden kinderen het om de training op school te volgen?

Tijdens de Mental Health-lessen wordt uitgelegd wat OVK inhoudt. OVK is een vaardigheidstraining gericht op het leren omgaan met tegenslagen en situaties waarop men niet altijd invloed heeft. De training laat zien hoe gedachten van invloed zijn op gevoelens en hoe vaardigheden kunnen worden ontwikkeld om meer grip te krijgen op gedachten en gedrag. Het primaire doel van de training is het positief trainen van de mindset.

De lessen zijn praktisch van opzet, met voorbeelden en opdrachten in het werkboek. De technieken worden toegepast in de eigen leefwereld en dagelijkse situaties. Leerlingen geven aan dat het volgen van de training op school prettig is, omdat het aansluit bij hun dagelijkse ritme en buiten schooltijd vaak druk is met huiswerk, bijbanen, sociale afspraken en sportactiviteiten. Door de training op school aan te bieden, wordt deelname laagdrempelig en toegankelijk.

Hoe kan ik mijn kind opgeven voor de Op Volle Kracht training?

Jongeren kunnen op verschillende manieren opgegeven worden voor de training. De meesten worden naar aanleiding van de vroeg-signalering door de GGD uitgenodigd en sommigen worden aangemeld door de mentor. Daarnaast worden sommige jongeren aangemeld doordat ouders vragen of hun kind mee kan doen aan de training. Dat verloopt dan via de mentor of het zorgteam van de school. 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 Op Volle Kracht?

De Op Volle Krachttrainer neemt contact op met de leerling en diens ouders. Dit kan live op locatie, maar eventueel ook digitaal of telefonisch.

Ouders van de jongere die is aangemeld voor OVK worden uitgenodigd om deel te nemen aan een informatiebijeenkomst. Daardoor zijn ouders goed op de hoogte van de inhoud van de training en waar zij hun kind in kunnen ondersteunen.

MENTALE GEZONDHEID

Hoe onderscheid ik pubergedrag van mentale problemen?

Hoe pubergedrag er precies uit ziet, is natuurlijk per jongere verschillend. 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/>

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 met een jongere waarvan ik zelf echt denk 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.

In hoeverre kunnen jongeren op zichzelf reflecteren?

In de puberteit is het brein nog volop in ontwikkeling, maar de hersengebieden ontwikkelen zich niet gelijkmatig. Het gevoelsbrein ontwikkelt zich namelijk een stuk sneller dan het denkbrein. In het denkbrein bevinden zich de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor bijvoorbeeld het kunnen controleren van emoties. Pubers zijn dan ook gevoeliger voor stress, weten soms niet wat ze aan moeten met hun emoties en kunnen vaak niet overzien wat de gevolgen van bepaalde keuzes zijn. Deze disbalans tussen het denkbrein en het gevoelsbrein maakt dat jongeren kwetsbaarder zijn voor het ontwikkelen van mentale problemen.

De puberteit is een fase waarin uw kind meer zelfstandige keuzes wilt en gaat maken, maar waarin uw rol als ouder ook nog cruciaal is als het gaat om extra ondersteuning. Ook als het gaat om reflecteren. Door uw kind vragen te stellen, eigen oplossingen te laten bedenken en door vallen en opstaan leert uw kind zichzelf steeds beter kennen, iets dat nodig is om tot een zelfstandige volwassene te ontwikkelen.

In de media wordt er weleens benoemd dat sociale media en prestatiedruk bijdragen aan mentale problemen bij jongeren. Komt dat ook aan bod bij STORM?

STORM is een preventieve aanpak waarin vier interventies 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 vroeg-signalering door de GGD zich op brede klachten rondom depressie, somberheid en suïcidaliteit.

Niet alleen de klachten zelf, maar ook kenmerken die hiermee samenhangen worden meegenomen in de vroeg-signalering. Zowel de Mental Health lessen als de vroeg-signalering doelen erop om jongeren bewuster te maken van hun eigen mentale gezondheid, wat zij zelf kunnen doen om lekker in hun vel te zitten en wanneer en waar zij hulp kunnen zoeken. Als derde wordt het onderwijspersoneel getraind om mentale problemen bij jongeren te signaleren. Als vierde leren jongeren tijdens de OVK training hoe somberheid van invloed kan zijn op hun dagelijkse functioneren en hoe zij hiermee kunnen omgaan. Als blijkt dat het volgen van de verschillende modules van STORM niet toereikend is, dan bespreken we met ouders en de jongere wat wel helpend en passend zou kunnen zijn.

Wat doe ik als 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 u zelf met oplossingen komt. Probeer dat contact te behouden, ook als uw kind laat merken het af te willen houden. Bekijk de tips voor ouders op de website.

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.

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.

Als je zelfbeschadigend gedrag signaleert bij een jongere, is het belangrijk om te erkennen dat het soms lastig is om met gevoelens om te gaan. Vraag de jongere wat de functie is van het zelfbeschadigend gedrag; zorgt het bijvoorbeeld voor rust, minder spanning, of iets anders. Vanuit daar kun je samen met de jongeren kijken naar een oplossing en naar andere manieren 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.

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

De tips voor jongeren staan op de website:
<https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>

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.

Welke routes naar hulp zijn er?

Op de website staan de verschillende routes naar hulp: <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/hulp-zoeken/>

Als een jongere geen hulp wil, maar u zich wel zorgen maakt, is het belangrijk om dit te bespreken met de directe omgeving en/of een hulpverlener. Blijf in gesprek en geef de jongere de ruimte om zelf met ideeën, oplossingen en antwoorden te komen. Intrinsieke motivatie is belangrijk, maar door het contact met ouders kan een jongere nieuwe inzichten ontwikkelen, wat de jongere zelf vaak niet zelfstandig lukt.

Jongeren zijn vaak sterk gericht op de korte termijn, waardoor het lastig kan zijn tijd en energie te investeren in iets waarvan het effect pas op langere termijn zichtbaar wordt. Door samen met de jongere de langetermijngevolgen van keuzes of gedragingen in kaart te brengen, kunnen nieuwe inzichten ontstaan.

Het is effectief om vragen te stellen die de jongere zelf tot antwoorden laten komen, bijvoorbeeld:

- Stel dat de slaap/concentratie/piekerproblemen niet verbeteren, wat zou er dan kunnen gebeuren?
- Stel dat het probleem niet vanzelf verdwijnt, wat zijn dan de mogelijke gevolgen?
- Stel dat positiever denken/beter omgaan met tegenslagen/beter omgaan met drukte lukt, hoe zou dat kunnen helpen en wat zou dat voor gevoelens opleveren?

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.