



Symposium Samen Sterk
28 november 2024

Doel van vandaag

- Inzicht geven in de STORM-aanpak
- Inzicht in belang van vroeg en goed signaleren
- Signalen van leerlingen herkennen
- Inzicht in belang van samenwerking

Daarom is STORM nodig!

- 20% van de jongeren heeft wel eens last van sombere periodes
- Jaarlijks lijden 37.000 jongeren (4%) aan een depressieve stoornis
- 75% van volwassenen met depressie had eerste episode in kindertijd of adolescentie
- Bij 20% van de jongeren wordt een depressie chronisch
- Sinds 2010 is zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak onder jongeren

- Veel mensen herstellen van een beginnende depressie.
Tijdige behandeling voorkomt een depressie in volwassenheid!

Daarom is STORM nodig!

Depressiviteit onder jongeren



Ongeveer

1 op de 3

JONGEREN

ervaart voor hun **19e** jaar

depressieve symptomen

Impact depressieve symptomen op jonge leeftijd



gerelateerd aan depressie
op latere leeftijd



lagere schoolprestaties
en hogere schooluitval



problemen in sociale
en familiale relaties



verhoogde kans
op suicide



Iemand met **depressie**
verliest gemiddeld

20

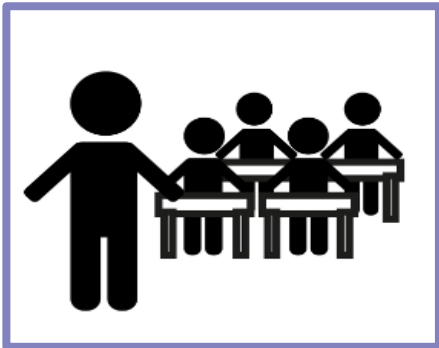
gezonde levensjaren

STORM in de regio

- 25 startgesprekken
- 450 mental health lessen voor ruim 5000 leerlingen
- 19 jeugdverpleegkundigen PITSTOP training gevolgd
- 350 mentoren en docenten opgeleid tot Gatekeeper
- 5000 leerlingen vroegsignalering
- 25 gedragsdeskundigen opgeleid tot OVK trainer
- 18 jeugdprofessionals opgeleid tot OVK trainer
- 33 OVK trainingen voor 260 leerlingen

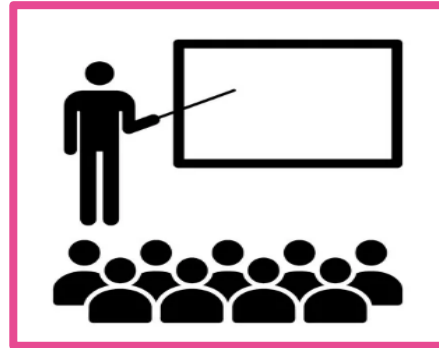
Wat is de STORM-aanpak?

Bewustwording en kennis
opdoen over mentale
gezondheid

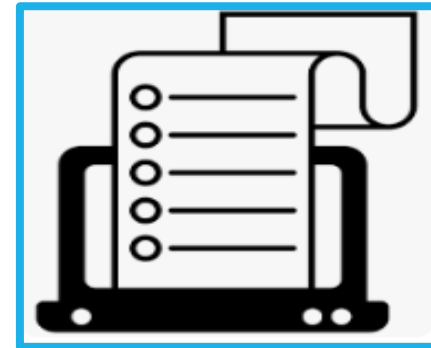


Mental Health programma
voor leerlingen

Vroegtijdig signaleren en bespreekbaar maken
van (mentale) klachten



Gatekeepertraining
voor mentoren/docenten



Vroegsignalering door GGD

Preventieve training



Op Volle Kracht
*vaardigheidstraining voor
leerlingen*

Suïcidaliteit in cijfers



5

Mensen **per dag**
plegen suïcide



1

Jongere **per**
week



40

Mensen **per dag** komen
op de SEH na een
suïcidepoging

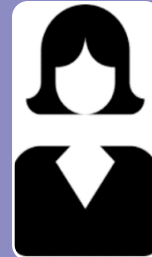


55%

Van de mensen die
suïcide plegen is
tussen **40** en **65** jaar



Er overlijden 2 keer
zoveel mannen als
vrouwen door suïcide



Vrouwen doen meer
pogingen

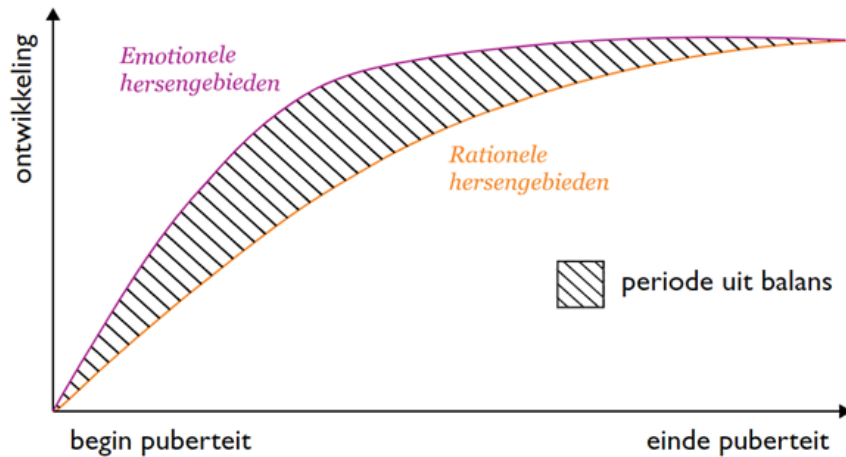


60% van de
volwassenen die zich
suïcideren is niet in zorg
voor suïcidaliteit

- Bij jongeren: 80%!

Disbalans tussen hersengebieden

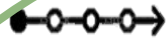
- Hersengebieden uit balans > disbalans tussen denkbrein en gevoelsbrein.



Ongeremd/impulsief



Emotie wint van ratio



Moeite met overzien van gevolgen (lange termijn)



Gevoeliger voor heftige emoties en stress



Korte termijn keuzes



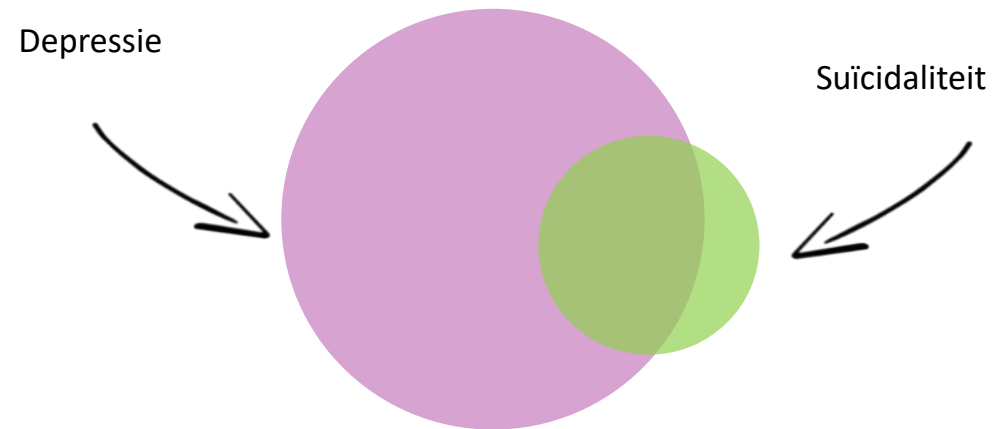
Verstoord slaap-waakritme

‘Risicovol’ gedrag

- Niet meer uit bed komen / geen sociale contacten aangaan
- Zichzelf pijn doen (zelfbeschadiging)
- Meer frequent drugs- of alcoholgebruik
- Oppositioneel gedrag (opstandig/agressief)
- Heel veel eten of heel weinig eten
- Vermijden
- Perfectionisme

Depressie dé risicofactor voor suïcide bij jongeren

*Van de jongeren die zich suïcideren lijdt 60% - 90%
aan een depressieve stoornis*



Risicofactoren

➤ Risicofactoren voor het ontwikkelen van **depressie**

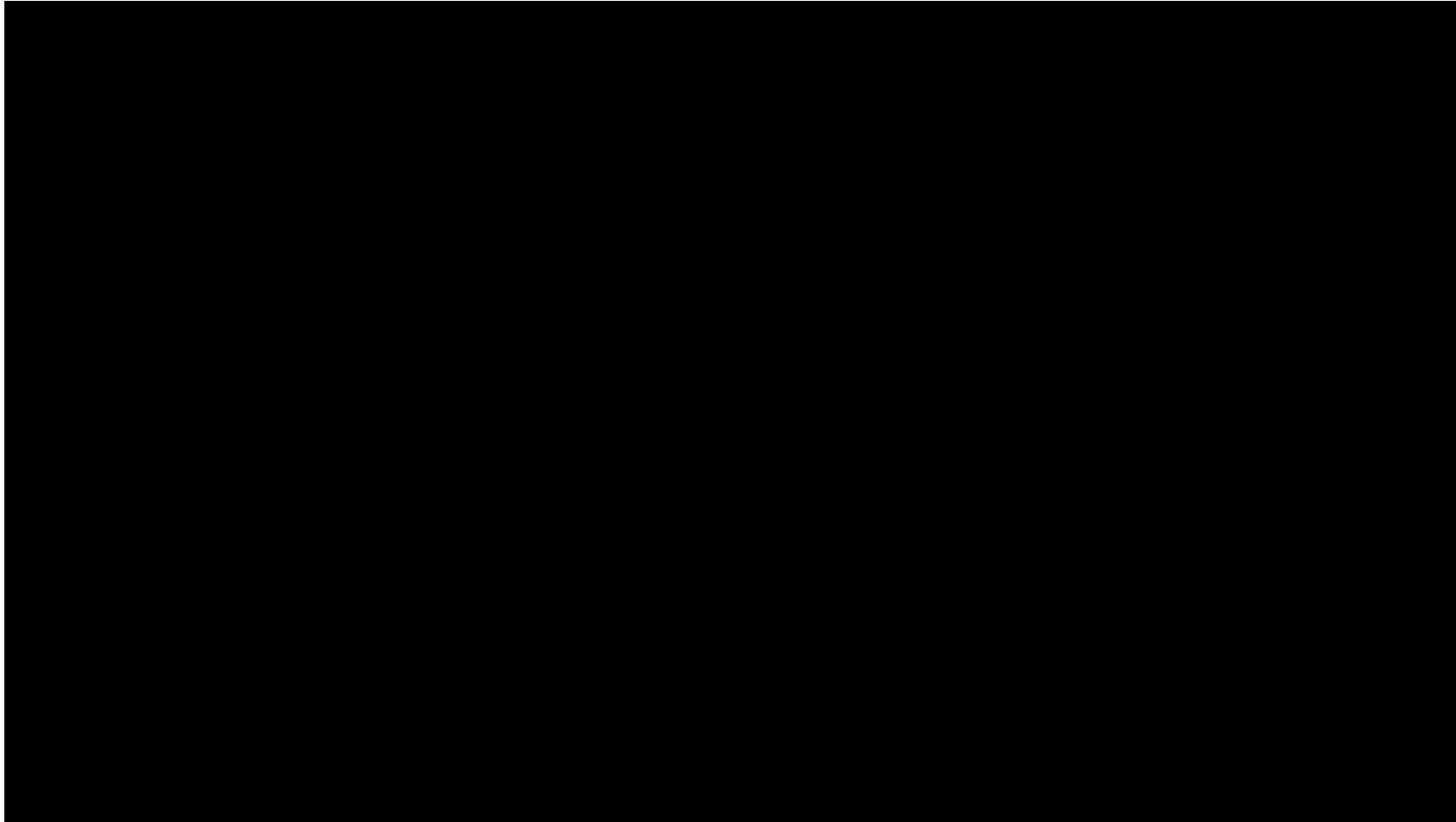
- Laag zelfbeeld/zelfwaardering
- Piekeren
- Verstoord slaapritme
- Verslechterde concentratie
- Initiatiefverlies

➤ Risicofactoren voor het ontwikkelen van **suïcidaliteit**

- Laag zelfbeeld/zelfwaardering
- Eenzaamheid
- Zelfbeschadiging
- Bedreigd zijn /misbruik / trauma

Preventie van suïcidaliteit en depressie door te vragen naar juist deze **samenhangende factoren**

Welke signalen komen naar voren bij Jasper?



<https://www.youtube.com/watch?v=c2udxzsnnX4>

Signalen bij Jasper

- Piekeren
- Verstoord slaapritme
- Moeilijke thuissituatie



Afwijkend gedrag:

- Achteruitgaande schoolresultaten
- Weglopen
- Terugtrekken/afsluiten van contact

Zichtbare signalen



Concentratieproblemen



Stil en teruggetrokken gedrag



Vermoeidheid (de jongere is minder actief)



Weinig zelfvertrouwen/
lage eigenwaarde



Achteruitgaande schoolresultaten



Middelengebruik (bijv. meer blowen)



Motivatieproblemen (bijv. huiswerk niet meer maken)



Sociale problemen (bijv. isolatie of pesten)



Nervus/geagiteerd gedrag



Opvallende veranderingen in uiterlijk



Een sterke reactie op stress



Onrustig gedrag of juist vertraagd spreken en bewegen



Risicovol en opstandig gedrag



Meer verzuim of vaker te laat



Verwaarlozing (bijv. slechte hygiëne of ongewassen kleding)



Gewichtsverlies- of toename



Vage gezondheidsklachten (bijv. buik- en hoofdpijn)



Zelfbeschadiging/ automutilatie (bijv. krassen op arm)

Afwijkend gedrag

Bij de meeste signalen gaat het om een **verandering t.o.v. eerder gedrag!**

- Somberder
- Emotioneler
- Motivatie/concentratie problemen
- Vage gezondheidsklachten
- Risicovol en opstandig gedrag
- Opvallende veranderingen in uiterlijk/hygiëne
- Grijs verzuim
- Uitermate vrolijk (incl. mensen bezoeken, persoonlijke spullen weggeven)
- Opgelucht in vergelijking met eerder zwaarmoedig gedrag
- verontrustende berichten op sociale media

'Visie op suïcidaliteit

Waar of niet waar?

- Praten over zelfdoding brengt iemand op ideeën
- Als je vraagt naar zelfmoordgedachten maak je het erger

Hoe ontstaan zelfmoord gedachten



<https://www.youtube.com/watch?v=LZGUHXKsKhw>

Het belang van vragen!

Jongeren zoeken zelf geen hulp vanwege o.a. (zelf)stigma, beperkte kennis en de wil om problemen zelfstandig op te lossen

‘Het is de wisselwerking van ‘ik wil alleen zijn, maar ik wil ook mijn probleem aan anderen vertellen’

‘Ik wil niemand tot last zijn’

‘Als je depressief bent, merk je zelf niet dat je echt diep in de problemen zit’

*(Gulliver et al., 2010).

Veel voorkomende valkuilen

Bagatelliseren:

- Iedereen zit wel eens wat minder lekker in zijn vel.

Te snel oplossingen aandragen:

- Wat heb je nodig om het op te lossen?
- Kunnen je ouders misschien helpen?
- Het is goed om even afleiding te zoeken. Misschien kun je gaan sporten of afspreken met vriend(inn)en?

Te snel relativieren:

- Er gaat ook zoveel wél goed, kijk daar eens naar!
- Je hebt nog een hele toekomst voor je, er komen betere tijden aan.
- Iedere vriendschap heeft zijn ups en downs, het komt goed.

Contact maken

- Luister zonder oordeel

*Dus niet: **Dat kun je niet maken!***

- Ga niet snel of oppervlakkig geruststellen

*Dus niet: **Ach joh, daar kom je wel uit, dat lukte mij ook***

- Probeer de toestand van de ander te begrijpen

*Dus niet: **Je hebt toch leuke vrienden?***

- Neem elke suïcidale uitlating van de ander serieus
- Ga in op directe en indirecte suïcidale uitspraken
- Probeer verbinding te maken.

Belangrijk is om ALTIJD een voor de jongere belangrijke, helpende volwassene te betrekken, liefst de ouders. Beloof nooit geheimhouding!

Wat zie je terug op de scholen?

Mentoren/docenten:

- Ervaren de Gatekeeperstraining als heftig, maar heel nuttig
- Durven het gesprek makkelijker aan te gaan
- Herkennen signalen bij leerlingen (en zelfs breder)

Ouders

- Geven terug dat ze het fijn vinden dat MH-lessen worden gegeven
- Na de schrik van signalering over het algemeen goede samenwerking

Leerlingen

- Voelen zich gehoord en gezien
- Weten eerder aan wie ze hulp kunnen vragen



www.stormaanpak.nl