



Een op de vier tot vijf jongeren kampt met somberheid en zit soms niet lekker in het vel. Foto ter illustratie © ANP / Stijn Rademaker

Nieuwe aanpak op scholen tegen depressies en zelfdoding onder jongeren: ‘Vroeg signaleren en bespreekbaar maken’

Voorkomen dat somberheid bij jongeren doorslaat in depressiviteit. En zo snel mogelijk de signalen herkennen dat iemand nadenkt over zelfdoding. Dat is het doel van een nieuwe aanpak op scholen voor voortgezet onderwijs. In de regio Nijmegen wordt deze succesvolle methode binnenkort uitgebreid van drie naar twaalf scholen.

Maarten Reith 30-04-24, 11:19

Het zijn zorgwekkende cijfers: een op de vier tot vijf jongeren kampt met somberheid en zit soms niet lekker in het vel. Als dit niet tijdig wordt opgemerkt, lopen ze het risico depressieve gevoelens te ontwikkelen. Met als gevolg dat gemiddeld eens per week een jongere in Nederland zich van het leven berooft.

„Probleem is dat pubers er heel goed in zijn om verborgen te houden wat in hen omgaat”, zegt Loes van den Boogaard, ondersteuningscoördinator van Stedelijke Scholengemeenschap Nijmegen (SSGN). „Ze zeggen dat alles prima gaat, terwijl ze met hun ziel onder de arm lopen. Of ze hebben het er wel onderling over, maar niet met hun ouders of docenten.”

Kim van Ettehoven van Karakter (academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie) vult aan: „De gangbare manieren om te signaleren of er iets aan de hand is, blijken onvoldoende. Daarom moet er meer gebeuren aan preventie.”

Sterke tieners

Van Ettehoven is sinds kort voor de regio Rijk van Nijmegen programmaleider van de zogeheten STORM-aanpak. Vertaald staat die afkorting voor ‘sterke tieners met veerkrachtige gedachten’. Het is een succesvolle methode voor depressie- en suïcidepreventie die enkele jaren geleden werd ontwikkeld door GGZ Oost-Brabant. Afgelopen jaar is de aanpak in deze regio geïntroduceerd op het SSGN, NSG en Yuverta. Komend schooljaar komen er nog negen scholen voor voortgezet onderwijs en mbo bij. Onderwijs, ggz, jeugdhulpverlening en GGD werken hierbij nauw met elkaar samen.

De mentale gezondheid van jongeren staat sinds de coronaperiode meer onder druk. „Het thuisonderwijs en de beperking van het sociale leven hebben een knauw gegeven aan het maken van verbinding met elkaar. Jongeren waren hun structuur kwijt en er was meer eenzaamheid. Dat werkt nog steeds door”, zegt Van den Boogaard. „Zo is er een toename van jongeren met eetstoornissen en automutilatie, jezelf beschadigen met snijwonden.”

Niet uit de pas lopen?

Ook sociale media spelen een rol in de toegenomen somberheid. Jongeren voelen soms grote druk om te voldoen aan de verwachtingen en hebben meer angst om uit de pas te lopen of iets te missen. „Ook krijgt een deel van de jongeren onvoldoende van huis uit mee dat tegenslagen bij het leven horen. Daardoor hebben ze onvoldoende mentale weerbaarheid”, schetst Van Ettehoven. „Daarnaast spelen genetische en psychische factoren een rol in het ontwikkelen van depressiviteit.”

De STORM-aanpak bestaat uit vier pijlers: klassikale lessen over het onderwerp, een individuele screening op mentale gezondheid, een groepstraining voor jongeren met minder mentale weerbaarheid en een training voor docenten in het herkennen van signalen van depressiviteit en suicidaliteit. Die pijlers grijpen in elkaar, wat de aanpak krachtig maakt.

Taboe doorbreken

„Leerlingen in het tweede leerjaar krijgen twee lessen over mentale gezondheid, in het derde of vierde jaar wordt één les gegeven. Wat is somberheid, hoe kun je het herkennen, wat moet je doen, hoe zoek je hulp? Deze universele preventie is ook bedoeld om het taboe te doorbreken en het bespreekbaar te maken”, zegt Van Ettehoven.

De GGD gebruikt daarnaast een vragenlijst die leerlingen individueel en vertrouwelijk invullen. Van den Boogaard: „Jongeren blijken die betrouwbaar in te vullen en hiermee kan de GGD vroegtijdig signaleren of er iets aan de hand is. Bij een hoge score op suicidaliteit volgt binnen 48 uur een gesprek met een jeugdverpleegkundige. Anderen met beginnende somberheid komen in aanmerking voor de ‘Op Volle Kracht’- training.”

Training in kleine groep

Die groepstraining met maximaal acht leerlingen vindt plaats tijdens schooltijd en omvat zes tot acht bijeenkomsten van een uur. „Geen praat sessies waarbij je je hele ziel en zaligheid op tafel gooit, maar een vaardigheidstraining hoe je met je somberheid kunt omgaan. Die training leidt aantoonbaar tot een daling van de klachten”, zegt Van Ettehoven. „Jongeren zien ook dat zij niet de enigen zijn die ermee rondlopen.”

Als vierde is er een training voor onder meer mentoren, absentiecoördinatoren en teamleiders. „Daarin leren ze de signalen herkennen van depressies of suïcidale gedachten. En ook hoe ze daarover het gesprek moeten aangaan. Wat doe je wel en niet, wie schakel je in, waar kun je te rade gaan, wat is de route als er acuut gevaar is? Dat bewustzijn wordt vergroot”, zegt Van den Boogaard. „De vraag ‘Denk je wel eens aan zelfdoding?’ mogen ze echt wel stellen. Maar dan weten ze ook wat ze moeten doen als iemand ‘ja’ zegt.”

Praten over gedachten aan zelfdoding kan anoniem: chat via 113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113