

STORM helpt jongeren met depressieve klachten

‘Minder stressen en panieken’

Afgelopen jaar verdedigde Karlijn Heesen haar proefschrift ‘Learn to dance in the storm: prevention of depression in adolescents’ aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Haar promotieonderzoek naar een training om depressieve klachten bij jongeren te verminderen, kreeg veel aandacht in de media. Het ministerie van VWS sprak al de wens uit om de bredere aanpak STORM – voor jongeren met depressieve en suïcidale gedachten – landelijk te implementeren.

Karlijn Heesen is waarschijnlijk de enige orthopedagoog in Nederland die ook professioneel kan kappen en opmaken. Ze rondde namelijk eerst de opleiding *Hair & Make-up artist* af en liep stage bij tv-producties en musicals. Daarna sloeg ze een andere weg in en ging zich inzetten voor jongeren met angst en depressie. Na haar studie pedagogiek werkte ze als orthopedagoog bij GGZ Oost-Brabant, waar ze ook haar promotieonderzoek uitvoerde.

Training

In haar onderzoek¹ volgde Karlijn Heesen dertien- tot vijftienjarige jongeren die meededen aan de training Op Volle Kracht 2.0 in het kader van de STORM-aanpak (zie kader). Zij vergeleek ze met jongeren in een controlegroep die psycho-educatie kregen in de vorm van schriftelijke informatie en tips. Een jaar na het volgen van de training hadden jongeren minder depressieve klachten² en minder angstklachten dan hun leeftijdgenoten in de controlegroep. Of zoals jongeren het zelf verwoordden: ze zitten minder te ‘stressen en panieken’ en voelen zich minder down. Een geweldige onderzoeksuitkomst met een hoopvolle boodschap voor de praktijk.

STORM & Op Volle Kracht

STORM (*Strong Teens and Resilient Minds*) is een ketenaanpak van regionale partners in onderwijs en zorg. Zoals gemeenten, GGD, GGZ, voorgezet onderwijs, schoolmaatschappelijk werk en universiteiten. De aanpak ontstond in het oosten van Noord-Brabant.

Om (beginnende) somberheid en suïcidale gedachten op te sporen, screent de GGD leerlingen met een vragenlijst, de *Children’s Depression Inventory-2* (CDI-2). Op het voorgezet onderwijs gebeurt dat in het tweede jaar en op het mbo in het eerste leerjaar. In de komende jaren volgt ook het vierde leerjaar van het voortgezet onderwijs. Jongeren van wie uit de screening blijkt dat zij ernstig depressief of mogelijk suïcidaal zijn, worden binnen 48 uur door een verpleegkundige van de GGD gezien. Daarna krijgt deze leerling, indien nodig, een verwijzing naar passende jeugdhulpverlening. STORM spoort zo elk schooljaar enkele suïcidale jongeren op.

Gemiddeld geeft ongeveer tien procent van alle leerlingen tijdens de screening met de CDI-2 aan last te hebben van (beginnende) depressieve gevoelens. Deze leerlingen krijgen een uitnodiging voor een preventieve groepstraining: Op Volle Kracht 2.0. Hier leren jongeren anders om te gaan met sombere gedachten en gevoelens.

- STORM: stormaanpak.nl
- Video over de ketenaanpak in STORM: www.youtube.com/watch?v=EZ28TMBcbM8
- Op Volle Kracht: stormaanpak.nl/jongeren-en-ouders/op-volle-kracht



Curriculum Vitae Karlijn Heesen

2022 - heden

Postdoc onderzoeker 113 Zelfmoordpreventie

2020

Winnaar Jan Mokkenstormprijs 2020 – prijs voor aansprekend onderzoek dat bijdraagt aan het verminderen van zelfmoord in Nederland

2015 - 2021

Promovenda GGZ Oost-Brabant / Erasmus Universiteit Rotterdam: *'Learn to dance in the storm: prevention of depression in adolescents'*

2015 - 2020

Orthopedagoog GGZ Oost-Brabant

2014 - 2015

MSc Pedagogische Wetenschappen Angst en stemmingsstoornissen Radboud Universiteit Nijmegen

2011 - 2014

Bsc Pedagogische wetenschappen Radboud Universiteit Nijmegen

Deelname aan honoursprogramma voor talentvolle studenten

Pionieren

STORM is gebaseerd op samenwerking binnen de keten van onderwijs en zorg. Was dat in de praktijk makkelijk te realiseren? Karlijn Heesen: "In het begin was het pionieren. De scholen waren niet zo happig om zorg toe te laten of zorg als hun taak te zien. Terwijl leerlingen naar ons idee zoveel tijd doorbrengen op school en daar zoveel ontwikkelingen doormaken. Het is juist de beste plek om problemen te signaleren. De laatste jaren is de visie van scholen gelukkig veranderd. Scholen merkten dat ze er niet omheen konden, want ze zaten met sombere kinderen. Achteraf gezien was het wel erg belangrijk om met elke school apart te gaan praten."

Financiering was ook een groot struikelblok. "Je moet per gemeente het gesprek aangaan en ze overtuigen van het belang van een preventieve aanpak. Dat merken we weer nu we STORM gaan uitbreiden over Nederland. Je wilt het duurzaam neerzetten, dus geen financiering voor één jaar maar liefst voor bijvoorbeeld vijf jaar."

Bij de GGD's kwamen ze weinig barrières tegen. "Voor jeugdverpleegkundigen en jeugdartsen was het wel spannend om bij jongeren door te vragen naar suïcidaliteit, terwijl ze toch gewend zijn veel te bespreken. Het direct vragen 'denk je weleens aan zelfdoding/een eind aan je leven maken?', is echt andere koek. Wat doe je als iemand ja zegt? Wat kun je wel of niet zeggen? Breng je iemand niet op ideeën? In het begin belden ze mij voor

advies voordat ze een jongere met een hoge score op suïcidaliteit bezochten. Nu ze eraan gewend zijn, merken ze dat ze dezelfde vragen aan veel meer jongeren stellen. Dus niet alleen als er iets uit de screening komt."

Verschillende disciplines

"Het vinden van trainers was geen probleem", zegt Karlijn Heesen. "Omdat zorgcoördinatoren op school het prettig vonden om onze tools aangereikt te krijgen. Wat ook heel soepel ging, was de samenwerking tussen de zorgcoördinator van school, de medewerker van het wijkteam en de jeugdverpleegkundige. Ze verzorgen samen de Op-Volle-Kracht-training binnen school en zagen gelijk de meerwaarde van het samenwerken met verschillende disciplines. De hoofdtrainer was altijd een orthopedagoog of psycholoog, de co-trainer bijvoorbeeld iemand uit het wijkteam of de jeugdhulpverlening. De training wordt meestal door twee personen gegeven en dat is ook als waardevol gezien. Ze komen acht keer bij elkaar, met een klein groepje van drie tot acht leerlingen."

Dossierspel

De training Op Volle Kracht 2.0 is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Aan welke oefeningen of opdrachten moeten we dan denken?

"We hebben bijvoorbeeld het Dossierspel. Daarin oefen je met het vinden van bewijzen vóór en bewijzen tégen. De leerlingen

‘Voor jeugdverpleegkundigen en jeugdartsen was het wel spannend om bij jongeren door te vragen naar suicidaliteit’

> krijgen vooraf uitleg. Het gaat over Rick en ze moeten in zijn dagboekfragmenten niet-helpende gedachten opzoeken. Bijvoorbeeld ‘ik ben waardeloos’ of ‘niemand vindt mij leuk.’ “Dan is er een envelop met bewijsmaterialen en gaan de leerlingen op zoek naar bewijzen vóór en bewijzen tégen deze gedachten. Er zit van alles in de envelop: uitnodigingen voor een feestje, een overzicht van appjes, resultaten van een toets, een briefje van een leraar. Ze gaan als een detective te werk en maken aan het eind de balans op van de bewijzen. Ook bedenken ze wat een meer helpende gedachte voor Rick zou kunnen zijn.”

Piek voorkomen

De training werkte even goed bij jongens als bij meisjes. Er deden iets meer meisjes mee aan de training, zoals te verwachten aangezien depressieklachten bij meisjes vaker voorkomen. Voor de leeftijdsperiode van dertien tot vijftien jaar is bewust gekozen. “In de brugklas heb je de overgang naar de middelbare school, dan is er al veel ruis”, zegt Karlijn Heesen. “Je wilt jongeren de kans geven om te settelen op school. Vanaf de tweede klas zie je dat klachten enorm gaan stijgen. Om een piek te voorkomen, is het dan tijd om te screenen en klachten van jongeren te signaleren. STORM wordt nu verder ontwikkeld en het advies is om de screening op de leeftijd van zestien jaar te herhalen.”

Landelijke verspreiding

Over de verdere ontwikkeling van STORM gesproken... Wat zijn de plannen voor een bredere toepassing? Karlijn Heesen: “We zijn al vaak gebeld door mensen die STORM in hun regio willen. Omdat de aanpak zo sterk gebaseerd is op samenwerking in de keten, is het wel belangrijk dat GGD’s, scholen en de zorg op één lijn zitten. We gaan nu eerst drie regio’s benaderen om STORM daar te implementeren en te onderzoeken of we de aanpak in een soort

model kunnen gieten. Is het mogelijk om STORM van de ene naar de andere regio te kopiëren? Vanuit die ervaringen gaan we kijken naar landelijke verspreiding. VWS heeft de wens uitgesproken om STORM landelijk te implementeren, dat is heel mooi!”

In de landelijke STORM-aanpak komt ook een lesaanbod voor jongeren over mentale gezondheid. Verder kunnen mentoren en ander schoolpersoneel als aanspreekpunt voor jongeren (poortwachters) de *Gatekeeperstraining*³ volgen. Deze training is ontwikkeld door *113 Zelfmoordpreventie* en gericht op het herkennen van depressief en suïcidaal gedrag.

Relativeren

Karlijn Heesen werd in haar onderzoek het meest getroffen door de ervaringen van jongeren en ouders. “Dat STORM heeft bijgedragen aan een doorbraak, verandering, rust of meer stabiliteit heeft me geraakt. Het trof me ook dat jongeren het fijn vonden dat het een training was. Dat ze niet alleen maar hoefden te praten, maar echt iets leerden.”

“Ik sprak laatst nog een meisje dat vier, vijf jaar geleden meedeed. Ze vertelde dat ze nog steeds technieken uit het programma weet en ze ook gebruikt. Ze heeft geleerd om te relativeren en niet te blijven hangen in sombere gedachten.”

tekst: Femmie Juffer

¹ Proefschrift Karlijn Heesen: repub.eur.nl/pub/135702

² K.W.J. de Jonge-Heesen et al. (2020). Randomized control trial testing the effectiveness of implemented depression prevention in high-risk adolescents. *BMC Medicine (Open Access)* [bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-020-01656-0](https://doi.org/10.1186/s12916-020-01656-0)

³ *Gatekeeperstraining*: www.113.nl/academy/suicidepreventietraining-gatekeeper