

# Mentale gezondheid van jongeren: stress, somberheid en depressie

Uitnodiging webinar

**24 november 19:30-21:00 uur**

## Programma

Het aantal jongeren met **stress, somberheid en gedachten aan zelfdoding** stijgt.

Dit heeft niet alleen te maken met de gevolgen van de coronapandemie, maar komt ook door de grotere prestatiedruk en hoge sociale verwachtingen die jongeren ervaren.

Herkent u dit ook bij uw zoon of dochter? Hij of zij is niet alleen. Eén op de drie jongeren kampt met druk om te voldoen aan de verwachtingen van zichzelf of anderen, zoals ouders en docenten.

Om de veerkracht en weerbaarheid bij jongeren te bevorderen en somberheidsklachten te voorkomen, werken veel Brabantse scholen en zorginstellingen met de STORM aanpak, dat staat voor Strong Teens and Resilient Minds. Het doel van deze aanpak is het vroegtijdig signaleren en herkennen van somberheid om zo eerder de neerwaartse spiraal te doorbreken. Dit doen we door:

- Het begrip mentale gezondheid **bespreekbaar te maken** met de jongeren.
- Mentoren te trainen op het **herkennen van somberheidsklachten** en handvatten te bieden hoe hiermee om te gaan.
- **Vroegsignalering** door middel van vragenlijsten om (beginnende) somberheid en suïcidale gedachten op te sporen.
- **Effectieve hulp** aan te bieden op school in de vorm van een groepstraining om bestaande somberheidsklachten te verminderen.

In deze interactieve webinar geven we informatie over factoren die een rol spelen in de mentale gezondheid van jongeren, wat u zelf kunt doen om deze klachten bij uw kind te herkennen en hoe de preventieve aanpak STORM werkt. Tijdens deze webinar presenteren verschillende organisaties uit het onderwijs en de zorg hoe ze kunnen helpen de mentale gezondheid van jongeren te bevorderen.

Ook is er ruimte voor vragen die u als ouder(s) kunt stellen via de chat. De webinar **duurt 1,5 uur** en **deelname is kosteloos en vrijblijvend**.

Vragen? Mail naar [vja.verstappen@ggzoostbrabant.nl](mailto:vja.verstappen@ggzoostbrabant.nl)

**Aanmelden**  
[live.sommedia.nl/storm](https://live.sommedia.nl/storm)



\*Bent u verhinderd op 24 november?  
Het webinar wordt opgenomen en kan op een later moment worden teruggekeken.