



# RANDOM JONG



Instructieboekje voor iedereen die aan de slag gaat met Randon Jong - depressiepreventie rond jongeren



# Inhoudsopgave

1. Waarom Rndom Jong?.....	2
2. Waaruit bestaat Rndom Jong?.....	3
2.1 De reis van de jongere.....	3
2.2 Het wiel met betrokken organisaties en personen.....	4
2.3 Succesfactoren voor een succesvolle keten.....	5
3. Wat levert Rndom Jong op? .....	6
4. Hoe werkt Rndom Jong? .....	7
 Bijlage 1. Het bord met de reis van de jongere, de vragen en succesfactoren.....	10
Bijlage 2. De reis van de jongere met uitleg van de stappen.....	11
Bijlage 3. Het wiel met betrokken organisaties en personen.....	13
Bijlage 4. De succesfactoren.....	14



# 1. Waarom Rondom Jong?

**Jaarlijks heeft 1 op de 5 jongeren last van psychische problemen zoals angst en depressie en maakt naar schatting 1 op de 22 een depressie door.**

**Dit zijn forse cijfers: in een klas van 25 leerlingen zijn er gemiddeld 5 leerlingen met psychische problemen en 1 met een depressie.**

Gelukkig weten we steeds beter hoe we een depressie kunnen voorkomen en behandelen. Toch vindt nog lang niet iedere jongere die dat nodig heeft de weg naar informatie, begeleiding of hulp. Het ontbreekt in gemeentes en op scholen vaak aan gericht beleid, regie en een goede samenwerking op het gebied van depressiepreventie. Jongeren raken uit beeld omdat niemand ze het hele proces door volgt. Om ervoor te zorgen dat dit wél gebeurt is 'Rondom Jong' ontwikkeld.

Met Rondom Jong doorlopen jullie, vanuit bijvoorbeeld school, zorg en gemeente, bewust de stappen die jongeren doorlopen als zij depressieklachten ontwikkelen en krijgen jullie inzicht in wie bij deze stappen betrokken zijn. Door op deze manier bij elke stap stil te staan kunnen jullie de ketensamenwerking versterken.

Je kent elkaar, maakt afspraken met elkaar en zet effectieve programma's in waardoor jongeren versterkt worden in hun weerbaarheid, jongeren met depressieve klachten opgemerkt worden en de hulp kunnen krijgen die bij hen past.

In dit boekje staat alle informatie die je nodig hebt om met Rondom Jong aan de slag te gaan.

Veel succes met Rondom Jong!

*Rondom Jong is ontwikkeld door het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, het Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland in het kader van het Meerjarenprogramma Depressiepreventie (MJP) van het ministerie van VWS.*



## 2. Waaruit bestaat Randon Jong?

Allereerst is het goed de onderdelen te kennen

die de basis van Randon Jong vormen:

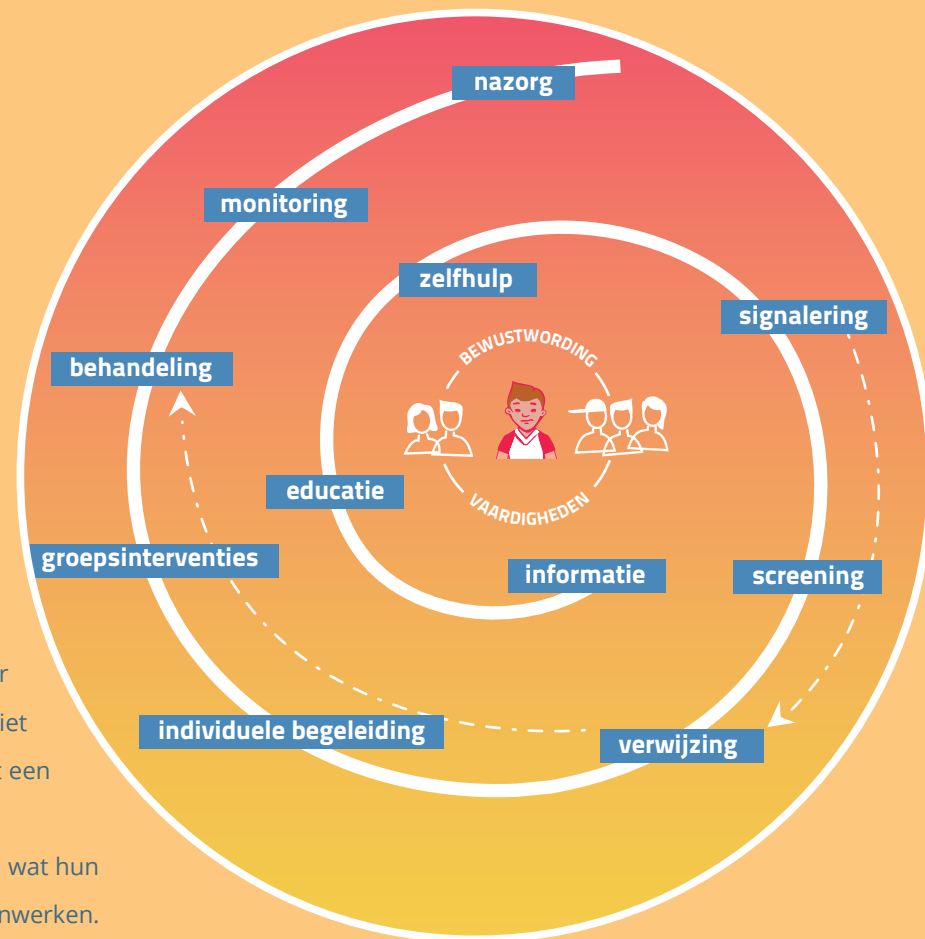
1. De reis van de jongere;
2. Het wiel met betrokken organisaties en personen;
3. De succesfactoren voor een succesvolle keten.

### 2.1 De reis van de jongere

De reis van de jongere is het belangrijkste onderdeel van Randon Jong. Niet voor niets staat deze reis prominent op het bord.

In de reis van de jongere zijn alle stappen opgenomen die een jongere kan doorlopen als hij depressieklachten heeft. Over het algemeen kun je zeggen dat naarmate de klachten van de jongere toenemen, de jongere zich verder in zijn reis bevindt. Iedere jongere is verschillend en iedere reis dus ook; niet alle jongeren doorlopen alle stappen in dezelfde volgorde. Het kan zijn dat een jongere stappen overslaat of weer terug gaat naar een eerdere stap.

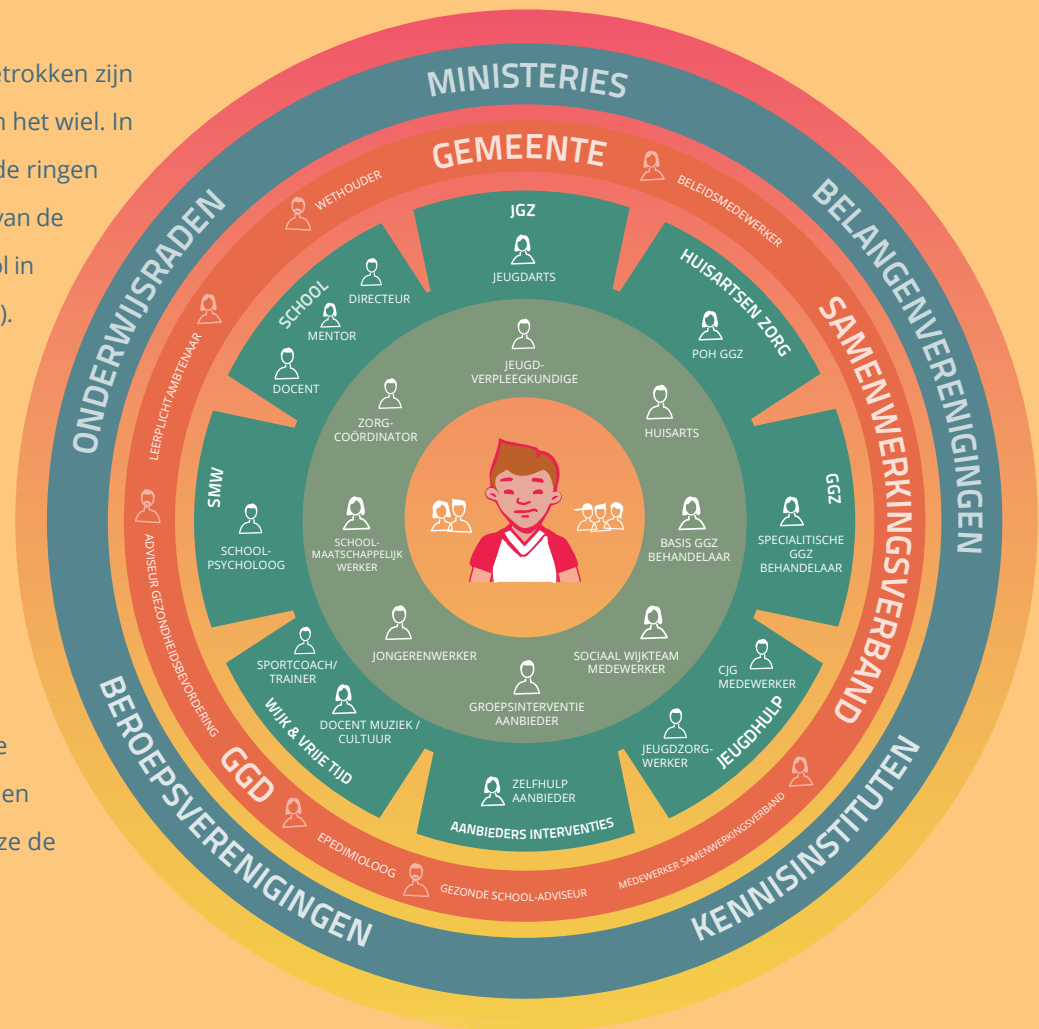
Toch is het belangrijk om voor iedere stap te bepalen wie er betrokken zijn, wat hun taken zijn, hoe deze taken op elkaar aansluiten en hoe de betrokkenen samenwerken. De reis van de jongere en de uitleg van de stappen vinden jullie ook in bijlage 1 en 2.



## 2.2 Het wiel met betrokken organisaties en personen

Naast de reis van de jongeren, spelen de personen en organisaties die betrokken zijn bij de reis van de jongere een hoofdrol. Deze hebben we ondergebracht in het wiel. In het midden van het wiel staan de jongere en zijn ouders en vrienden. In de ringen daarbuiten staan de personen en organisaties die betrokken zijn bij de reis van de jongere. In de binnenste cirkel staan de personen die doorgaans een grote rol in de ketensamenwerking hebben (de plek in het wiel kan per regio verschillen).

Alle betrokken personen en organisaties bevinden zich in de domeinen zorg, wijk en school. De gemeenten, GGD'en en Samenwerkingsverbanden voor het onderwijs zijn betrokken bij alle domeinen en hebben vaak een randvoorwaardelijke, beleidsmatige en adviserende rol voor een goede ketenaanpak. Daarom staan zij in een ring daarbuiten. Overigens heeft de GGD naast een beleidsmatige ook een uitvoerende rol, denk aan de JGZ. In de buitenste ring staan landelijke organisaties genoemd die ook vaak een adviserende, consulerende en faciliterende rol hebben. Bij een ideale ketenaanpak weten de sleutelfiguren elkaar te vinden, stemmen ze hun rollen en taken op elkaar af, werken ze waar nodig met elkaar samen en weten ze de professionals in de ringen daarbuiten te vinden als het nodig is.



## 2.3 Succesfactoren voor een succesvolle keten

Wat maakt een goede ketenaanpak voor depressiepreventie succesvol?

Om deze vraag te beantwoorden, hebben we onder professionals een enquête uitgezet en verdiepende interviews gehouden.

Ook hebben we ervaringsdeskundige jongeren geïnterviewd.

Hieruit blijkt dat er 10 succesfactoren zijn die de ketenaanpak voor depressiepreventie goed laten werken. Deze succesfactoren vormen het derde en laatste onderdeel. Een uitgebreide weergave van deze succesfactoren vinden jullie in bijlage 4.

### SUCCESSFACTOREN ✓

- Gemeentelijk beleid
- Financiering
- Schoolbeleid
- Regievoerder
- Elkaar kennen
- Deskundigheid
- Effectieve interventies
- Sociale kaart
- Warme overdracht
- Jongere blijven volgen



### 3. Wat levert Random Jong op?

Het doel van Random Jong is om de samenwerking en de keten van depressiepreventie bij jongeren te verbeteren. Na afloop van het spel weten jullie voor één of meerdere stappen uit de reis van de jongere:

- Wat jullie al doen op deze stap;
- Welke personen betrokken zijn;
- Welke personen nog betrokken moeten worden;
- Sluiten de taken op elkaar aan;
- Wat de aanwezigen moeten doen om taken beter op elkaar af te stemmen;
- Hoe de samenwerking tussen de betrokkenen verloopt;
- Wat de aanwezigen moeten doen om de samenwerking te verbeteren;
- Wat de aanwezigen moeten doen om de stap te verbeteren.



## 4. Hoe werkt Random Jong?

### Begeleiding

Random Jong wordt begeleid door een initiatiefnemer zoals bijvoorbeeld een Gezonde School-adviseur, een zorgcoördinator op school, een jeugdgezondheidszorgprofessional, een gezondheidsmakelaar van de gemeente of een professional uit de GGZ. Hij of zij zal het proces begeleiden.

### Materiaal

Het onderstaande materiaal is nodig om met Random Jong aan de slag te gaan:

- Het bord met daarop de reis van de jongere, de vragen per stap en de succesfactoren;
- Kaartjes van de betrokken personen;
- Actiekaarten;
- Pennen;
- Pion.

### Vorbereiding

- Leg het bord op tafel met de pion in het midden.
- Alle deelnemers krijgen hun eigen kaartje. De schooldirecteur krijgt bijvoorbeeld het kaartje 'Schooldirecteur'.
- Alle deelnemers krijgen ook een aantal actiekaarten.
- De kaartjes van de personen die niet aanwezig worden open naast het bord gelegd.





## Verloop

Midden op het bord staat de reis van de jongere. Jullie lopen deze reis stap voor stap door. Begin in het midden bij de eerste stap 'Informatie'.

Zet de pion bij deze stap. Per stap beantwoorden jullie samen de volgende vragen:

1. Is voor alle aanwezigen helder wat de stap inhoudt?

In bijlage 2 staan de definities.

2. Wat doen we al in deze stap?

3. Wie zijn bij deze stap betrokken?

Leg deze kaartjes links van het bord.

Denk ook aan de kaartjes van de personen die niet aanwezig zijn.

4. Wie zou ook betrokken moeten worden?

Leg deze kaartjes rechts van het bord.

5. Hoe verloopt de samenwerking en

zijn taken goed op elkaar afgestemd voor deze stap?

6. Welke acties gaan we uitzetten om deze stap en/of de samenwerking te verbeteren?

7. Alle aanwezigen die in actie gaan komen, vullen voor zichzelf het actiekaartje met de volgende gegevens:

- bij welke stap de actiekaart hoort;
- welke acties de persoon gaat ondernemen;
- wat het doel is van deze actie;
- met wie hij of zij samen aan de slag gaat;
- wanneer deze actie is afgerond.

8. Bewaar het ingevulde actiekaartje. Alle kaartjes samen vormen jullie actieplan om aan een betere keten te werken.

9. De begeleider of verslaglegger vult een actielijst in van alle acties.

10. De begeleider maakt per stap een foto van de kaartjes op het bord zodat duidelijk is wie betrokken is bij de stap.

11. Pak je eigen kaartjes terug en leg de andere kaarten weer open naast het bord.

Jullie zijn nu klaar voor de volgende stap in de reis van de jongere.

**TIP**

**DENK AAN DE  
SUCCESFACTOREN  
BIJ HET OPSTELLEN  
VAN ACTIES!**

## Afronding

Als jullie alle stappen hebben doorlopen en de actiekaarten zijn ingevuld, is het bijna afgelopen. Om alle stappen te doorlopen zijn vaak twee of drie bijeenkomsten nodig.

### Voor het vervolg:

- De begeleider maakt een foto van alle actiekaarten en verspreidt deze, samen met de foto's van de betrokkenen per stap en de actielijst.
- Spreek af hoe jullie elkaar op de hoogte houden en wie hier initiatief voor neemt. Deze persoon neemt ook de actielijst mee voor de vinger aan de pols.
- Maak samen een vervolgafspraken om de voortgang van de acties te bespreken.
- Neem de eigen actiekaarten mee en kom in actie!

**ACTIEKAART**

Naam: \_\_\_\_\_

Bij stap: \_\_\_\_\_

Mijn actie is: \_\_\_\_\_

Daarmee wil ik bereiken dat: \_\_\_\_\_

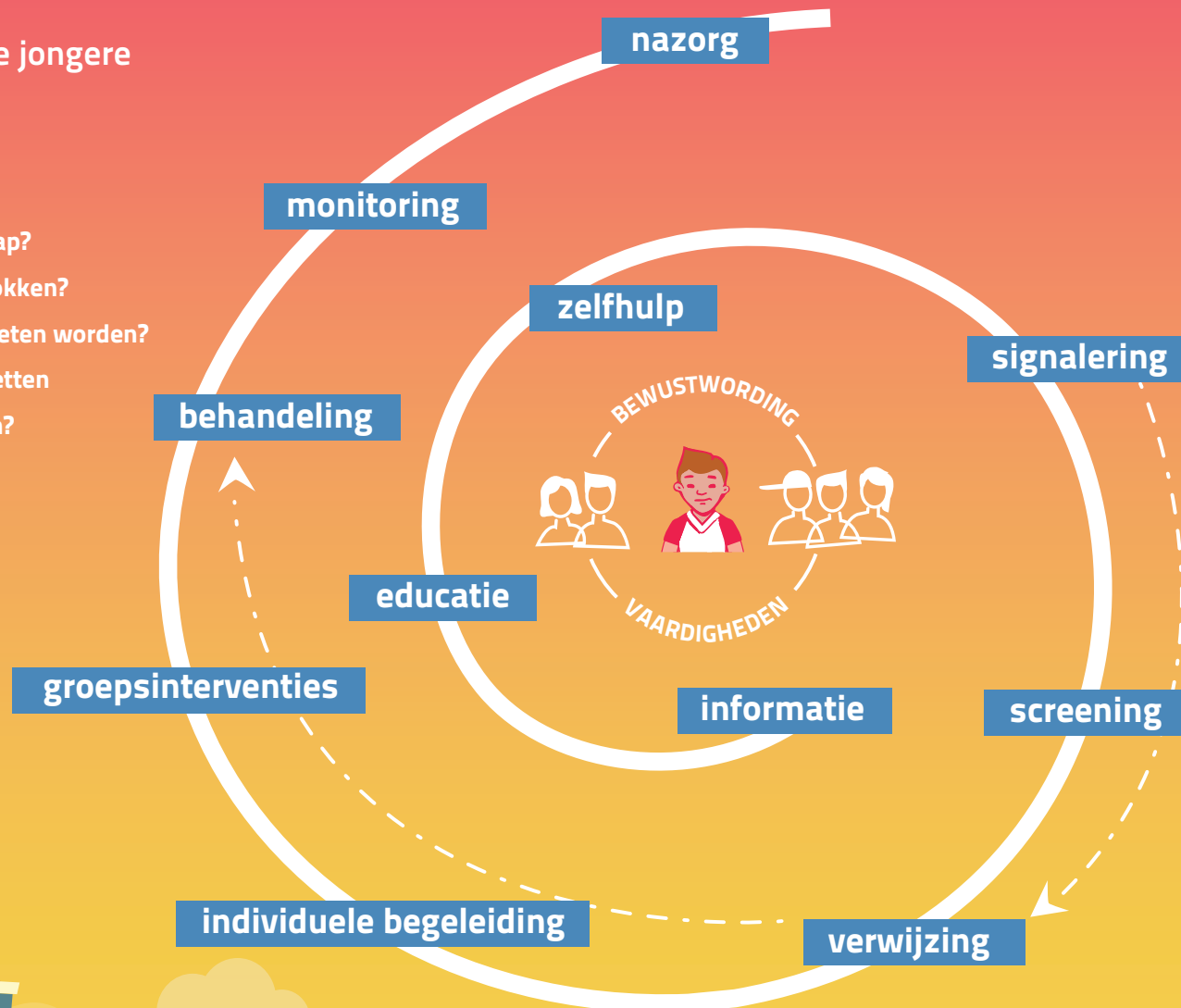
Ik heb deze actie afgerond op: \_\_\_\_\_

ROBBIOM JONG

## Bijlage 1. De reis van de jongere

### Vragen per stap

1. Wat doen we al bij deze stap?
2. Wie zijn bij deze stap betrokken?
3. Wie zou ook betrokken moeten worden?
4. Welke acties gaan we uitzetten om deze stap te verbeteren?



### Succesfactoren

- Gemeentelijk beleid
- Financiering
- Schoolbeleid
- Regievoerder
- Elkaar kennen
- Deskundigheid
- Effectieve interventies
- Sociale kaart
- Warme overdracht
- Jongere blijven volgen

## Bijlage 2. De reis van de jongere

### Bewustwording

De jongere staat stil bij hoe het met hem gaat, weet wat depressie is en dat het iedereen kan overkomen.

### Vaardigheden

De jongere weet wat hij kan doen om depressieve klachten te voorkomen of te verminderen. Bijvoorbeeld negatieve gedachten uitdagen of steun zoeken.

### Informatie

De jongere zoekt actief naar informatie over mentale weerbaarheid, depressie of het omgaan met depressieve klachten op internet, via professionals of via vrienden of ouders.

### Educatie

De jongere leert op school over psychische gezondheid (o.a. over depressie) en ontwikkelt vaardigheden om met problemen en tegenslag om te gaan. Bijvoorbeeld via een universeel schoolprogramma voor sociaal-emotionele ontwikkeling (kijk voor erkende activiteiten op de website van de Gezonde School).

### Zelfhulp

De jongere maakt gebruik van online zelfhulp (e-hulp) en zelfhulpboeken waarin hij leert over psychische gezondheid (o.a. over depressie) en vaardigheden om met problemen en tegenslag om te gaan.

### Signalering

De jongere met depressieve klachten wordt opgemerkt door zijn omgeving, bijvoorbeeld een docent, sportleraar of jeugdarts.

### Screening

De jongere vult op verzoek van een professional een vragenlijst in om onder andere depressieve klachten op te sporen. Het kan gaan om een vragenlijst die de jongere op school invult op verzoek van de jeugdgezondheidszorg of om een screeningslijst bij de huisarts. Met de antwoorden kan de professional eventuele problemen signaleren en als dat nodig is in gesprek gaan met de jongere.



### Verwijzing

De jongere wordt verwezen van de ene naar de andere professional of organisatie.

### Individuele begeleiding

De jongere wordt een-op-een begeleid door een professional op school of in de eerstelijns. Bijvoorbeeld door een schoolmaatschappelijk werker, schoolpsycholoog, JGZ-verpleegkundige of een POH-GGZ.

### Groepsinterventies

De jongere neemt deel aan een groeps cursus gericht op het voorkomen of verminderen van depressieve klachten. Vaak biedt een GGZ-instelling, een gezondheidscentrum of een particuliere organisatie deze cursus aan.

### Behandeling

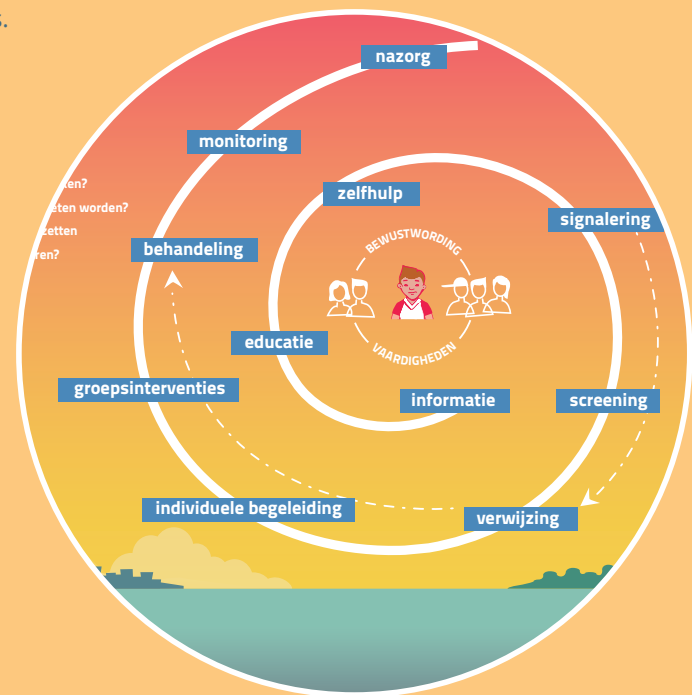
De jongere wordt behandeld door een professional uit de jeugd GGZ (basis GGZ en de specialistische GGZ).

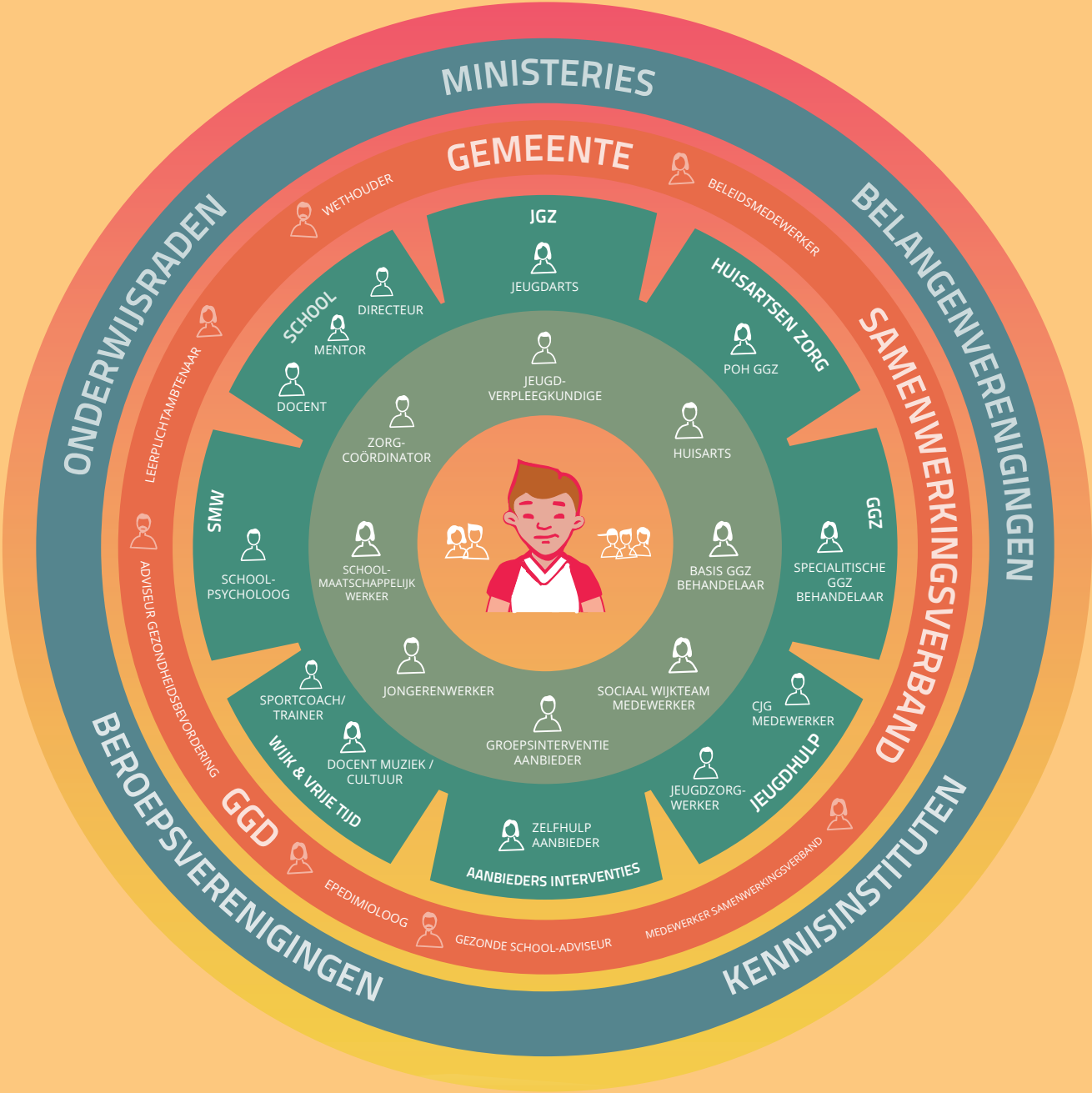
### Monitoring

Het klachtenbeloop van de jongere wordt langere tijd gevolgd door een professional. Bijvoorbeeld door een docent, de huisarts of de jeugdarts.

### Nazorg

De jongere krijgt nog begeleiding na een behandeling om terugval te voorkomen. Bijvoorbeeld door een POH-GGZ, schoolpsycholoog of door professionals uit de jeugd GGZ.





## SUCCESSFACTOREN



- Depressiepreventie bij jongeren is onderdeel
- van gemeentelijk lokaal beleid.
- Er is financiering voor depressiepreventie bij jongeren.
- Er is schoolbeleid voor preventie van depressie.
- Er is een duidelijke regievoerder op de ketensamenwerking.
- Ketenpartners kennen elkaar en weten elkaar te vinden.
- Professionals zijn deskundig in het signaleren, verwijzen en begeleiden.
- Er zijn voldoende effectieve preventieve interventies beschikbaar.
- De sociale kaart wordt actief bijgehouden.
- Er is sprake van warme overdracht.
- De monitoring is belegd bij een professional  
of organisatie die een jongere over een langere tijd kan volgen.





HET IS OKÉ,  
MAAK DEPRESSIE  
BESPREEKBAAR

