

Happyles

Online stepped-care aanbod



Mentale veerkracht
voor jongeren in
Voortgezet Onderwijs
en Middelbaar
Beroepsonderwijs

Happyles

Happyles leert jongeren om in het dagelijks leven niet alleen bezig te zijn met hun lichamelijke conditie, maar ook met hun psychische conditie, oftewel hun geluksgevoel.

Wat is Happyles?

Happyles is een stepped-care e-learning aanbod voor jongeren van 13 t/m 25 jaar. Het doel van Happyles is mentale veerkracht versterken en depressie voorkomen. Happyles leert jongeren om in het dagelijks leven niet alleen bezig te zijn met hun lichamelijke conditie, maar ook met hun psychische conditie, oftewel hun geluksgevoel.

Happyles is een stepped-care aanbod. Het bestaat uit:

1. Klassikale e-lessen met opdrachten over mentale veerkracht en geluk voor alle jongeren in het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs (op school)
2. Anonieme online groepscursus voor jongeren die in een dip zitten, met begeleiding van een professionele coach (thuis)

Waarom geluksgevoel versterken?

Geluk is een toestand die sterker en weerbaarder maakt. Geluk gaat bijvoorbeeld samen met betere schoolprestaties en meer energie. Gelukkige mensen hebben meer vrienden, een betere zelfbeheersing, zijn creatiever, weten beter om te gaan met stress en pijn en hebben meer zelfvertrouwen. Zij zijn ook minder vatbaar voor psychische problemen zoals depressie.

Hoe geluksgevoel versterken?

Mensen kunnen even goed aan hun psychische conditie werken als aan hun lichamelijke conditie. Bij een goede lichamelijke conditie voelt iemand zich fit, bij een goede psychische conditie voelt iemand zich gelukkig. Onderzoek laat zien dat er oefeningen zijn die geluksgevoel kunnen bevorderen.

Werken aan de psychische conditie kan door bezig te zijn met...

1. Rechtstreeks positieve gevoelens oproepen
2. Creëren van positieve relaties
3. Leren genieten en met aandacht leven in het hier&nu
4. Positieve en uitvoerbare toekomstplannen maken
5. Constructief omgaan met problemen
6. Niet-helpende gedachten ombuigen naar helpende gedachten

Voor wie is Happyles?

Happyles is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 13 tot en met 25 jaar die het voortgezet onderwijs of het middelbaar beroepsonderwijs volgen.

E-lessen: voor alle jongeren

De e-lessen zijn geschikt voor alle jongeren, ongeacht hun geluksniveau of psychische conditie. Jongeren die al gelukkig zijn, leren technieken om duurzaam gelukkig te blijven. De e-lessen kunnen klassikaal worden gegeven.

Groepscursus in chatbox: voor jongeren met somberheid

De groepscursus in de chatbox is geschikt voor jongeren met een sombere stemming. De online cursus kan naast of na afloop van de e-lessen worden gevolgd (thuis) en wordt begeleid door een professionele coach. Jongeren leren in zes sessies hun negatieve, irreële gedachten op te sporen en om te buigen in positieve, reële gedachten. Deze techniek bevordert de mentale veerkracht en pakt somberheid aan. Jongeren kunnen onderlinge herkenning ervaren in de groepscursus, terwijl zij toch anoniem zijn voor elkaar (er wordt ingelogd met een nickname).

Er zijn twee versies van Happyles:

- Happyles 13-17: voor middelbare scholieren van 13-17 jaar
- Happyles 16-25: voor studenten van 16-25 jaar in het MBO

Wat zijn signalen van somberheid en depressie?

Jongeren die in een dip zitten, gedragen zich vaak teruggetrokken of zijn snel geïrriteerd, zijn vaak moe, hebben weinig energie en hebben minder of juist veel meer eetlust. Hun schoolprestaties kunnen omlaag gaan en ze zijn misschien minder vaak op school. Zo'n depressieve stemming kan verschillende oorzaken hebben en het is voor jongeren moeilijk om zelf weer uit een dip te komen. Daarbij spelen vaak sterke schaamtegevoelens een rol. Sombere zijn is niet 'cool'. Voor deze jongeren is er de Happyles chatbox cursus, waar zij anoniem aan kunnen deelnemen.

Wist u dat...

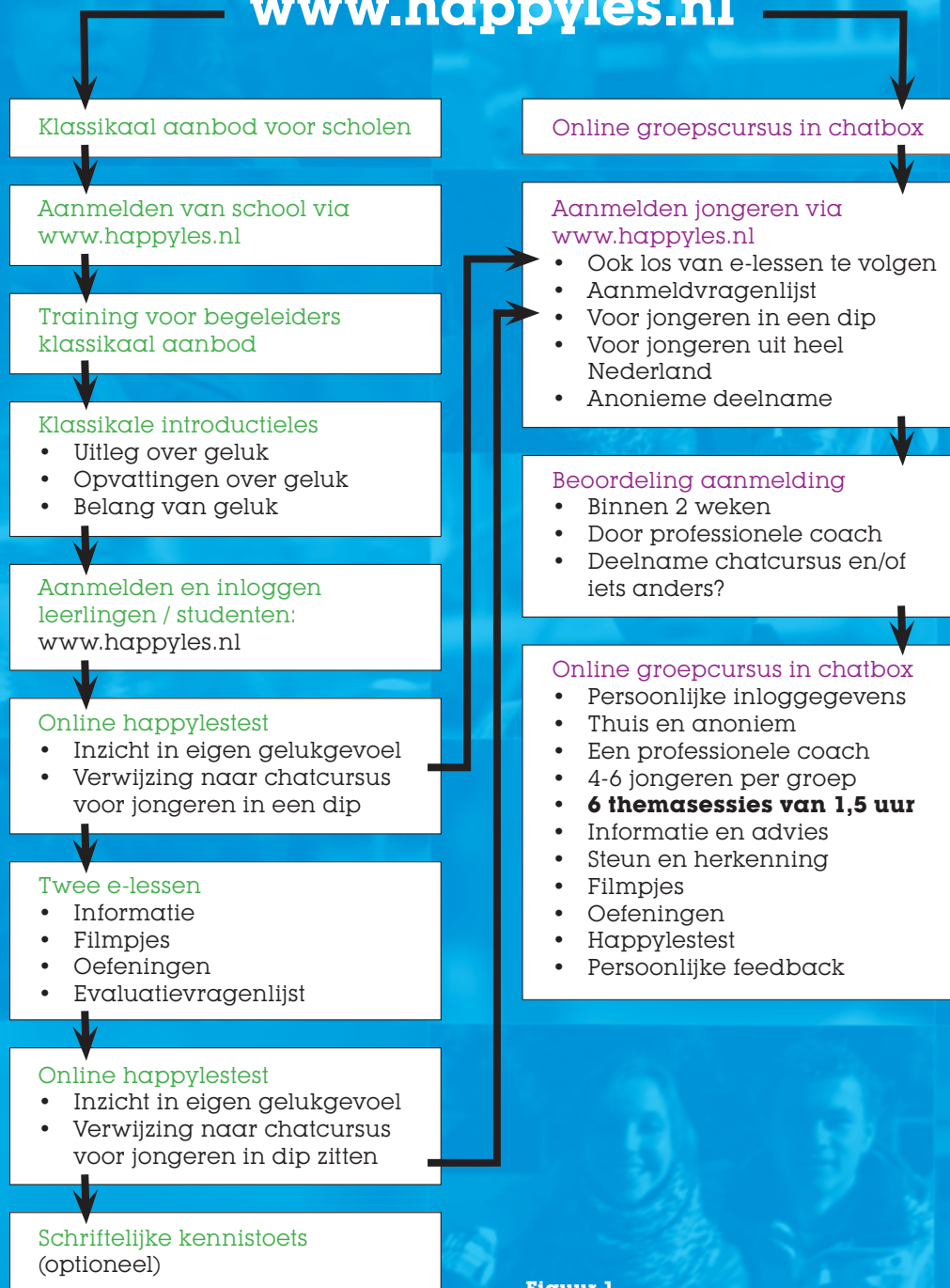
... jaarlijks 1 op de 5 jongeren een sombere stemming heeft en 1 op de 20 jongeren een echte depressie? Dit betekent dat er jaarlijks in een klas van 30 leerlingen ca. 6 jongeren last hebben van somberheid of depressie.

Hoe is het Happyles aanbod opgebouwd?

In figuur 1 is te zien hoe Happyles is opgebouwd.

Wat zijn de kosten voor uitvoering van Happyles?

Zie www.happyles.nl



Figuur 1.
Opbouw en inhoud van het totale Happy Pyles aanbod.

Welke tijdsinvestering kan ik als docent verwachten?

Eenmalige training

- Training voor docenten¹ in begeleiden klassikaal aanbod: 4 uur

Klassikaal Happy Pyles aanbod per docent per klas¹

Totaal 3,5 uur per klas voor:

- Voorbereidingen van de lessen
- Een klassikale discussieles
- Twee e-lessen

Welke tijdsinvestering kan ik als begeleider chatboxcursus verwachten?

Eenmalige training

- Tweedaagse training voor cursusleiders² chatcursus: 16 uur

Happy Pyles chatboxcursus² (4-6 jongeren)

Totaal 25-30 uur per chatcursus met 1 of 2 cursusleiders voor:

- Verwerken aanmeldingen
- Doornemen huiswerkopdrachten cursisten
- Voorbereiden chatbijeenkomsten
- Uitvoeren zes chatbijeenkomsten van 1,5 uur
- Persoonlijke feedback na chatcursus

1 Het klassikale aanbod van Happy Pyles kan zowel door docenten worden uitgevoerd als door medewerkers van de GGD of GGZ preventie.

2 De gehele chatcursus, incl. de aanmeldingen, wordt uitgevoerd door hulpverleners zoals de schoolpsycholoog, GGD medewerker of GGZ preventiewerker.

Colofon

Tekst

Debbie van der Linden

Geke Romijn

Projectleider

Rianne van der Zanden

Financiers Happy Pyles

Fonds NutsOhra

Ministerie van VWS

Vormgeving

AlbertsKleve BNO

Jaar van uitgifte

2011

Heeft u nog vragen?

Kijk dan op www.happyles.nl of neem contact op met het secretariaat Psychische Gezondheid Jeugd van het Trimbos-instituut, het landelijk kennisinstituut op gebied van geestelijke gezondheid en verslaving.

www.happyles.nl

ORGANISATIE

Trimbos-instituut

CONTACT

Secretariaat Psychische Gezondheid Jeugd

TELEFOON

030-2971100

E-MAIL

happyles@trimbos.nl