



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid

LESS DEPRESS

Mentale gezondheid en suïcidepreventie bij jongeren

Inhoud

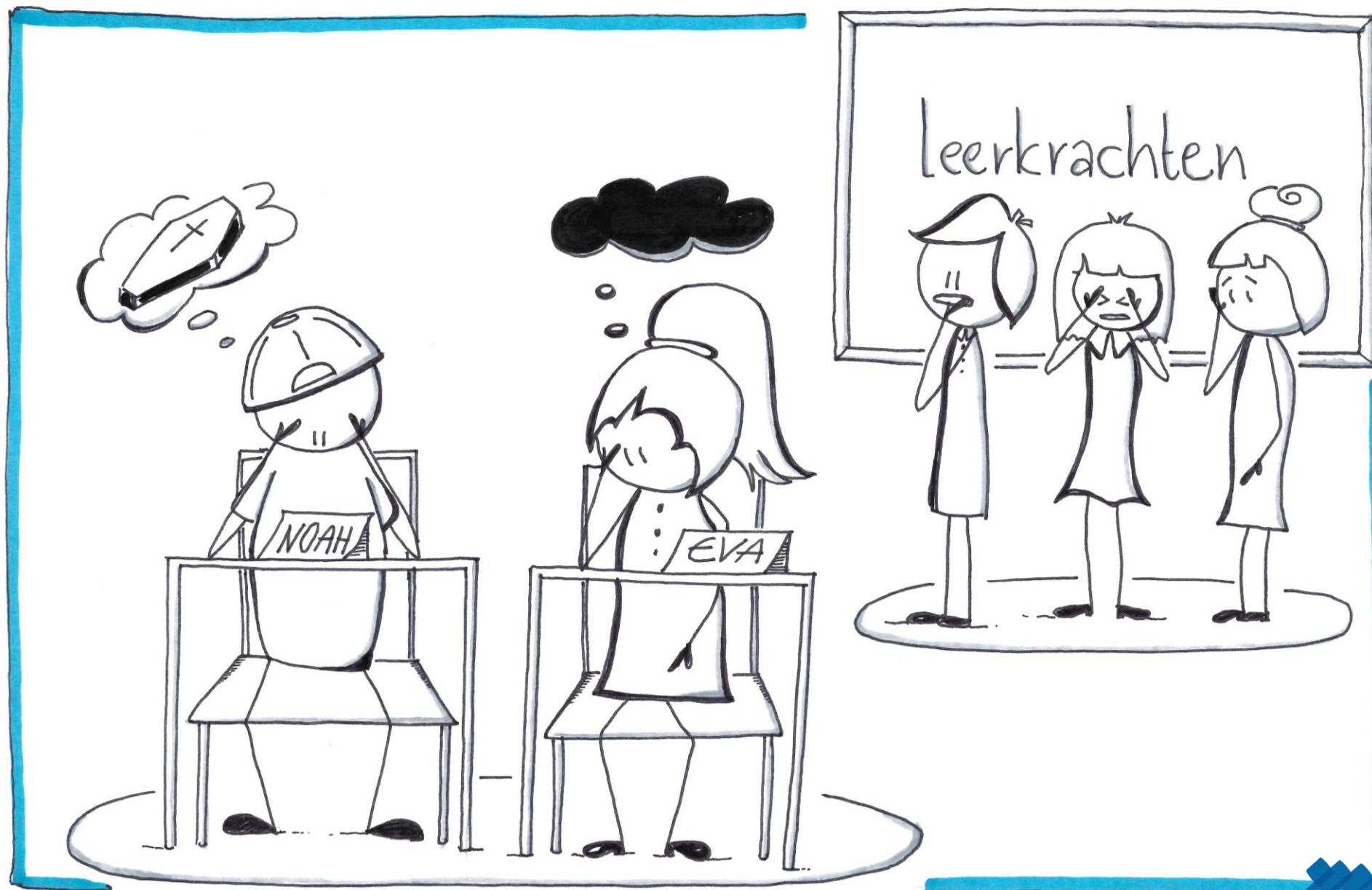
- Eigen ervaringen
- Kennismaken met het preventieprogramma Less Depress
- Theorie in het kort
- In gesprek over suïcidaliteit
- Onderzoek en inzichten
- (Online) hulpmogelijkheden



Kennismaken met Less Depress



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

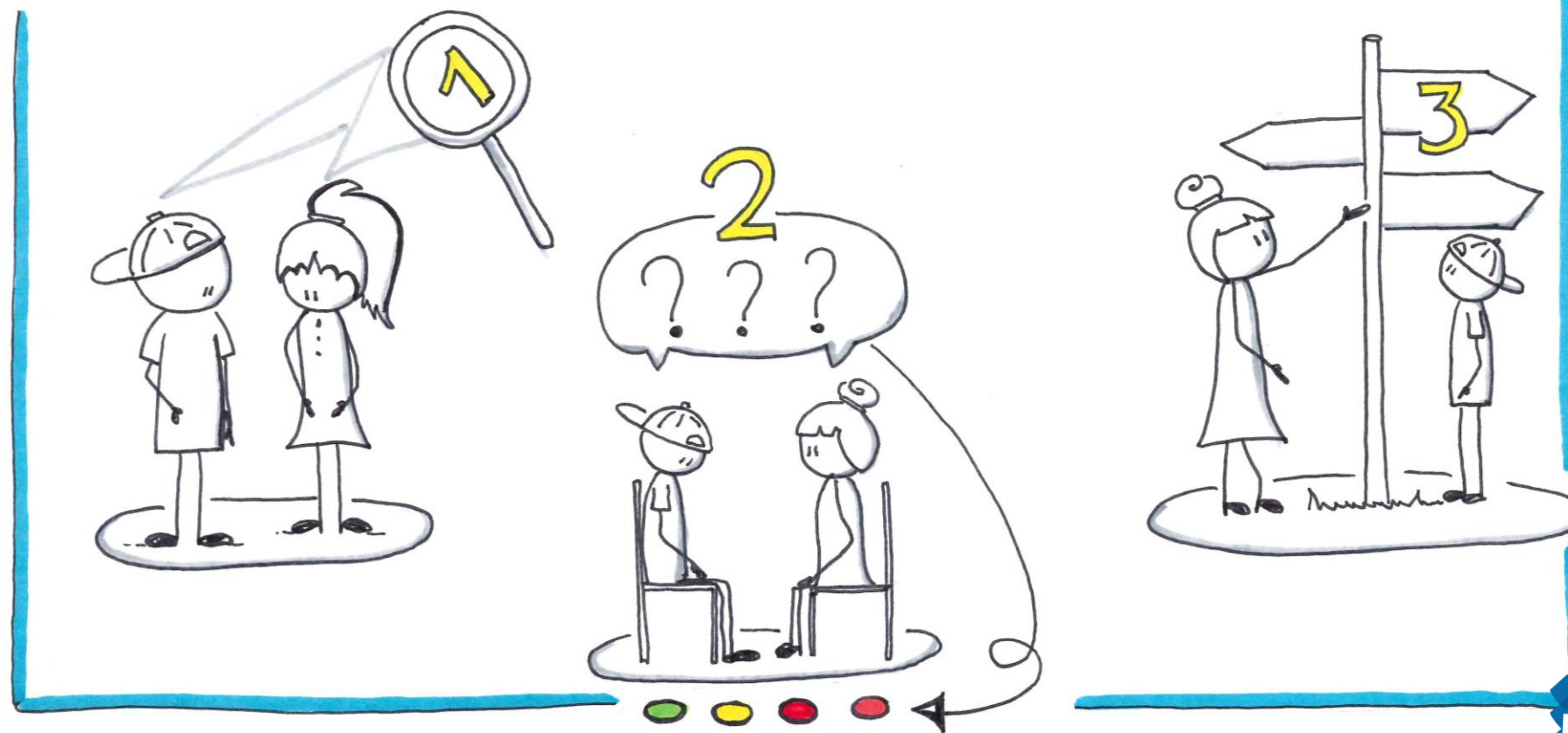


LESS DEPRESS



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

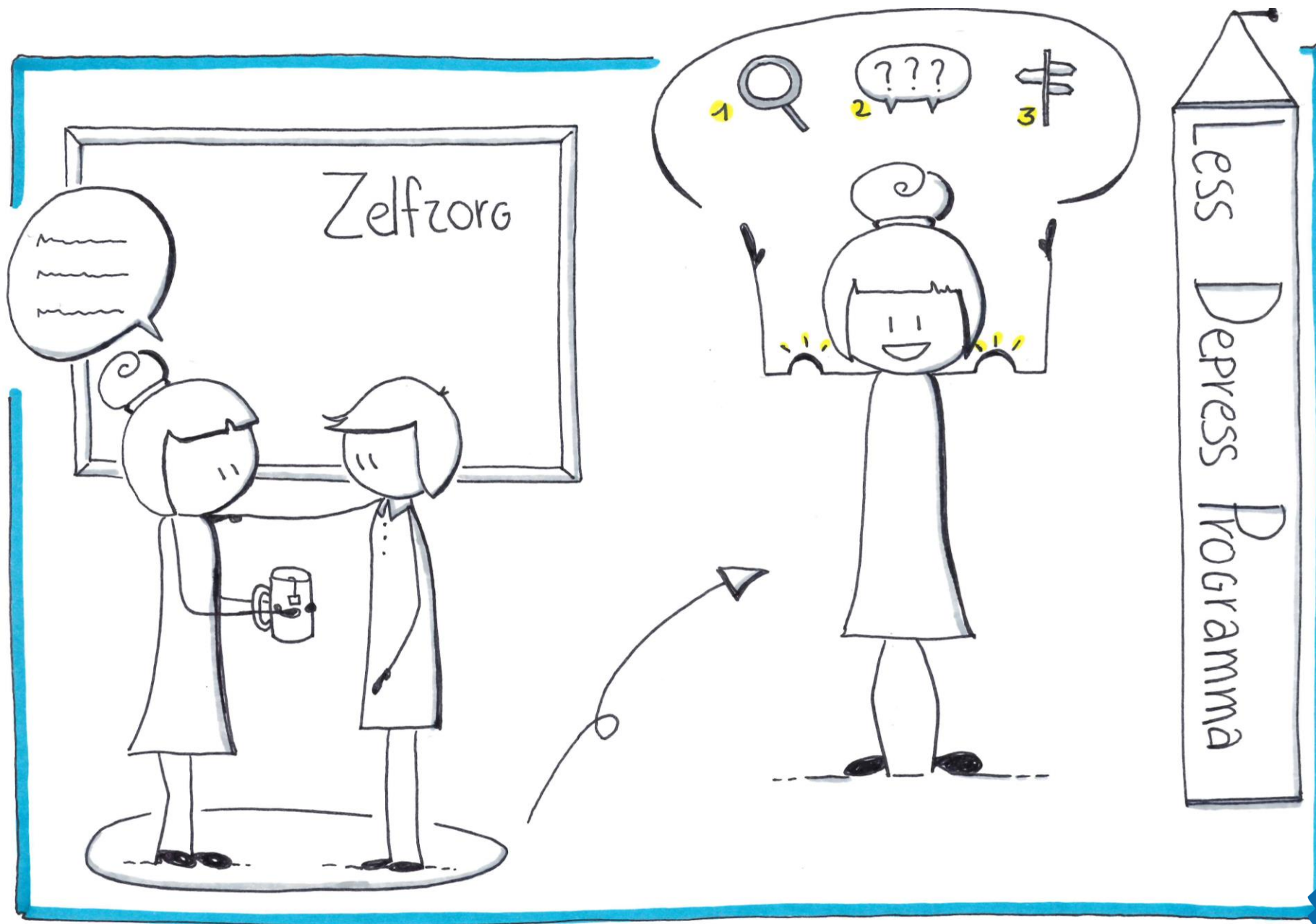
LESS DEPRESS



LESS DEPRESS



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



LESS DEPRESS

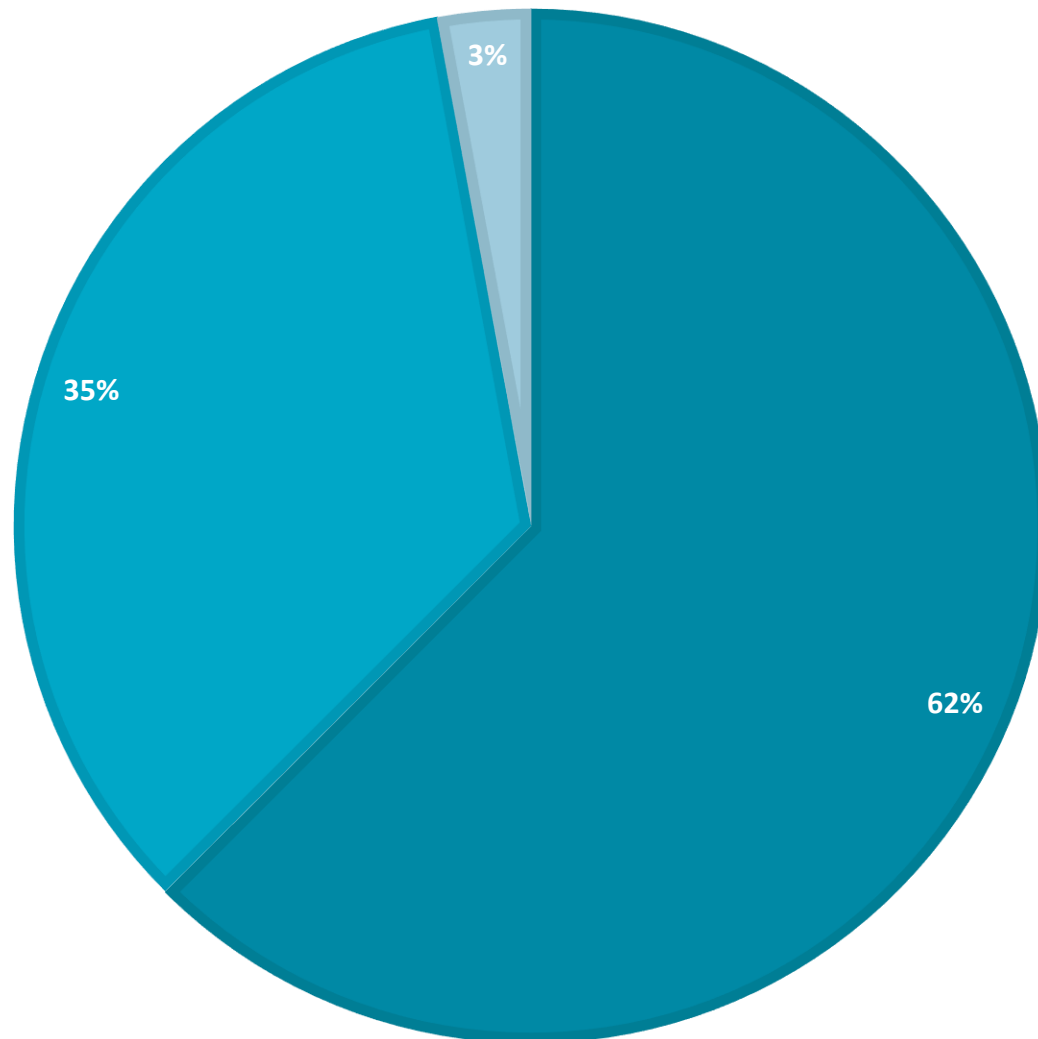
Theorie in het kort



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

PSYCHISCHE AANDOENINGEN

■ < 25 jaar ■ < 14 jaar ■ 25 + jaar





Dipje

- Sombere bui, verdwijnt meestal vanzelf (hebben we allemaal wel eens)

Depressie

- Sombere bui blijft aanhouden minimaal twee weken



Concentratie-
problemen



Stil en teruggetrokken
gedrag



Vermoeidheid (de
jongere is minder actief)



Achteruitgaande
schoolresultaten



Motivatatieproblemen
(bijv. huiswerk niet
meer maken)



Sociale problemen
(bijv. isolatie of
pesten)



Risicovol en
opstandig gedrag



Meer verzuim of
vaker te laat



Nerveus/geagiteerd
gedrag



Opvallende
veranderingen in uiterlijk



Vage gezondheids-
klachten (bijv.
buik- en hoofdpijn)



Sombere stemming



Verlies interesse of plezier

Tenminste één
van deze
symptomen



Toename/afname
gewicht of eetlust



Slaapproblemen



Rusteloosheid
of vertraging



Vermoeidheid

Tenminste vier
van deze
symptomen



Schuldgevoel



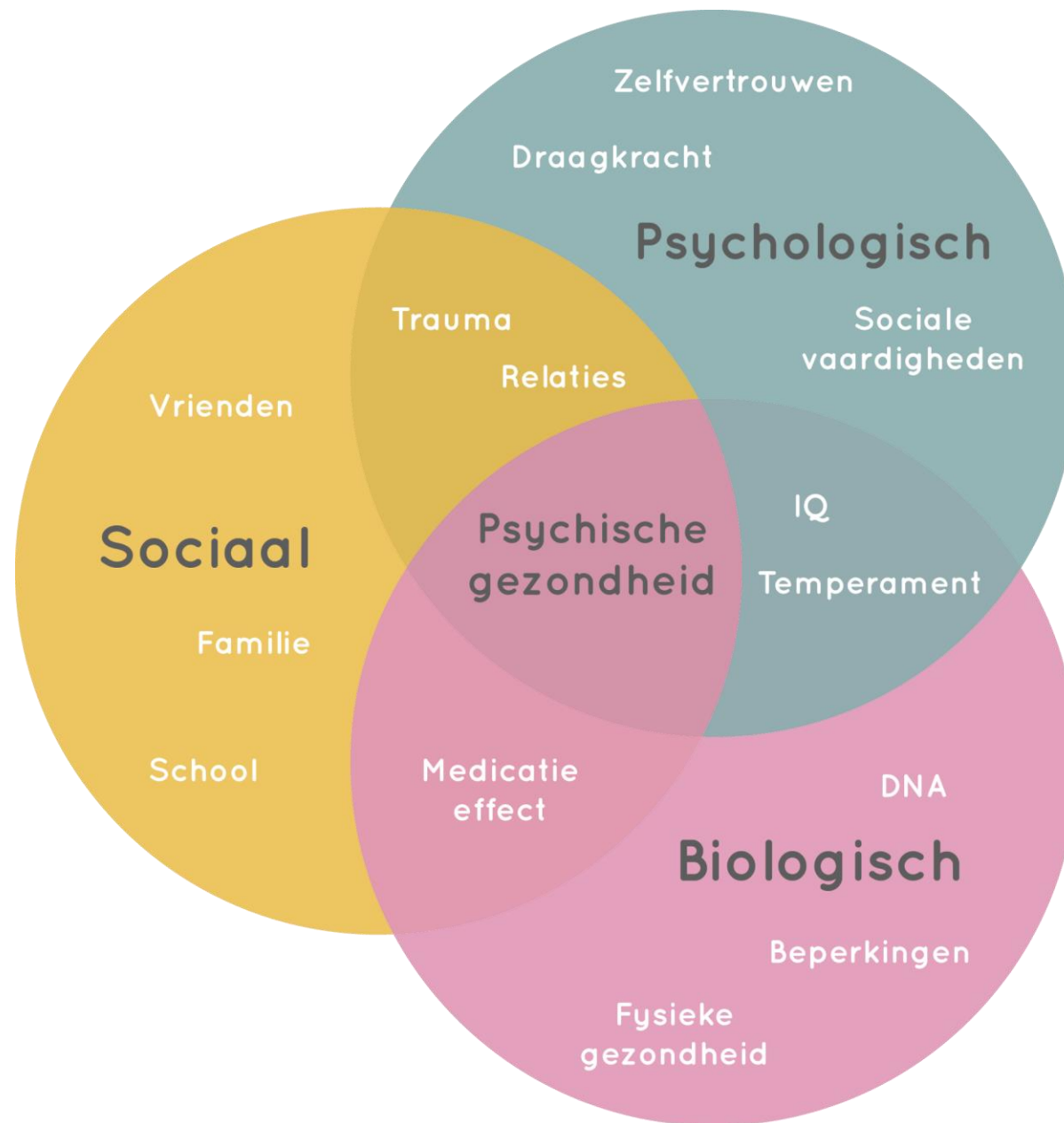
Concentratie-
problemen

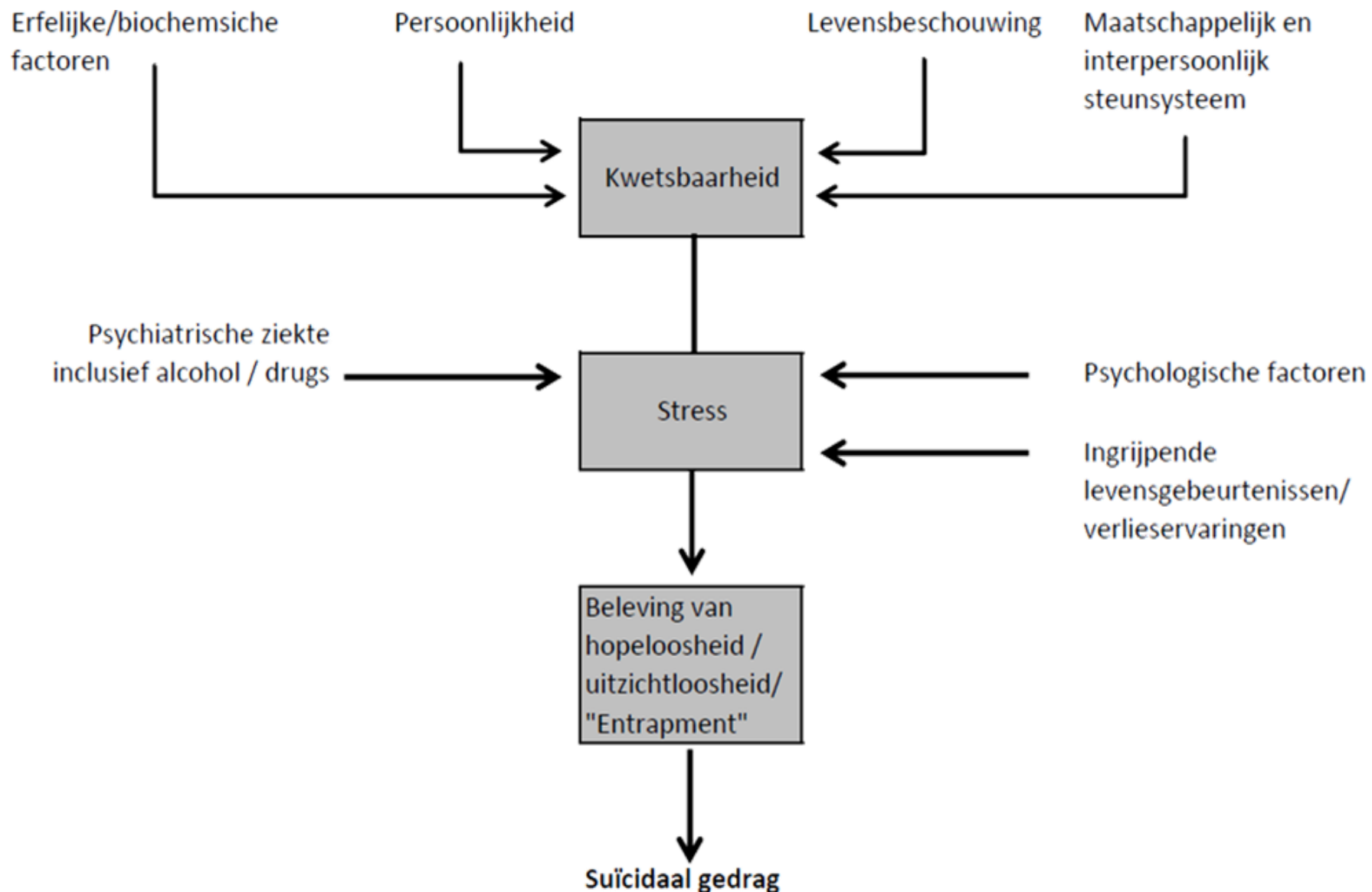


Gedachten aan de dood

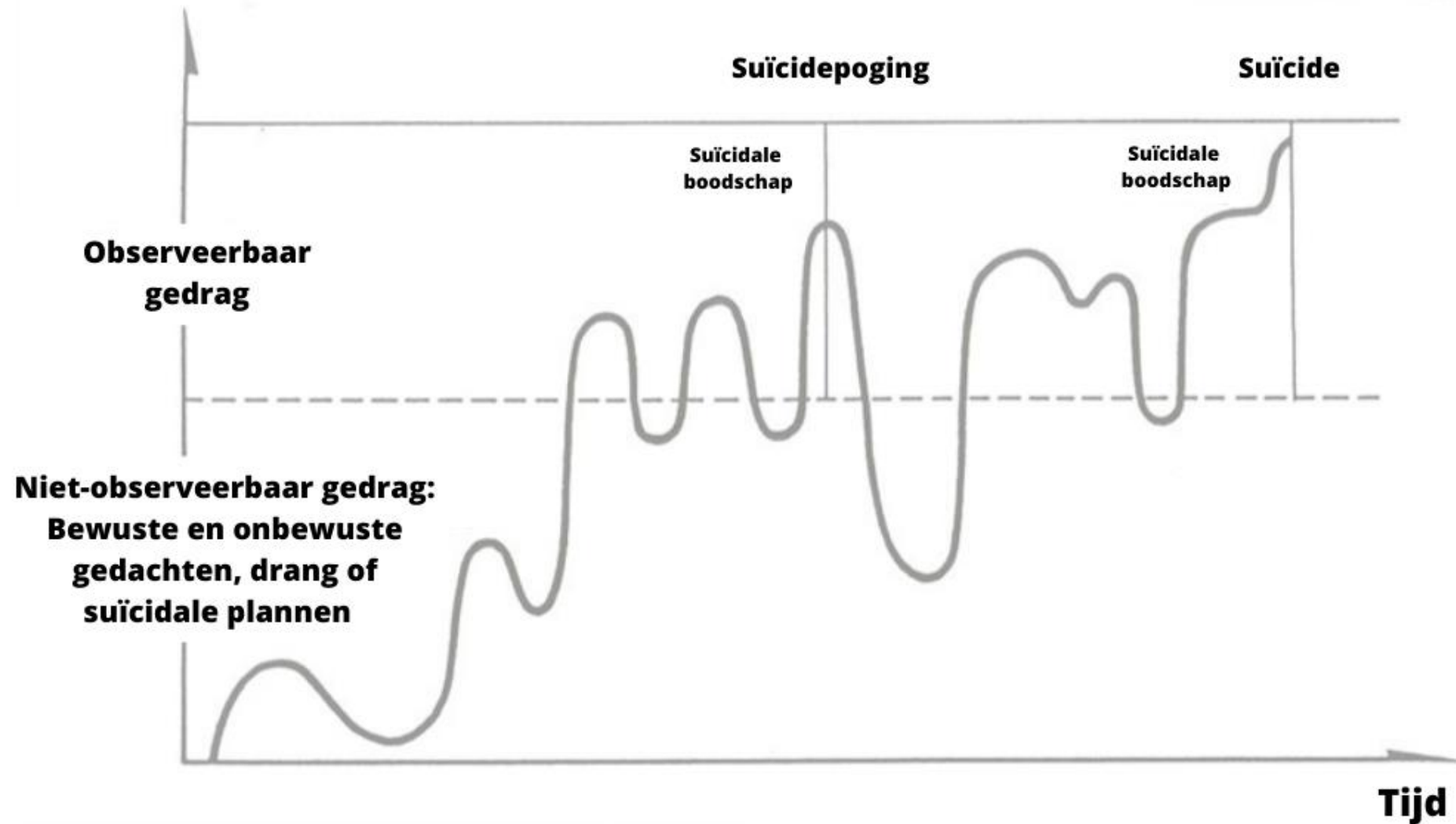


VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



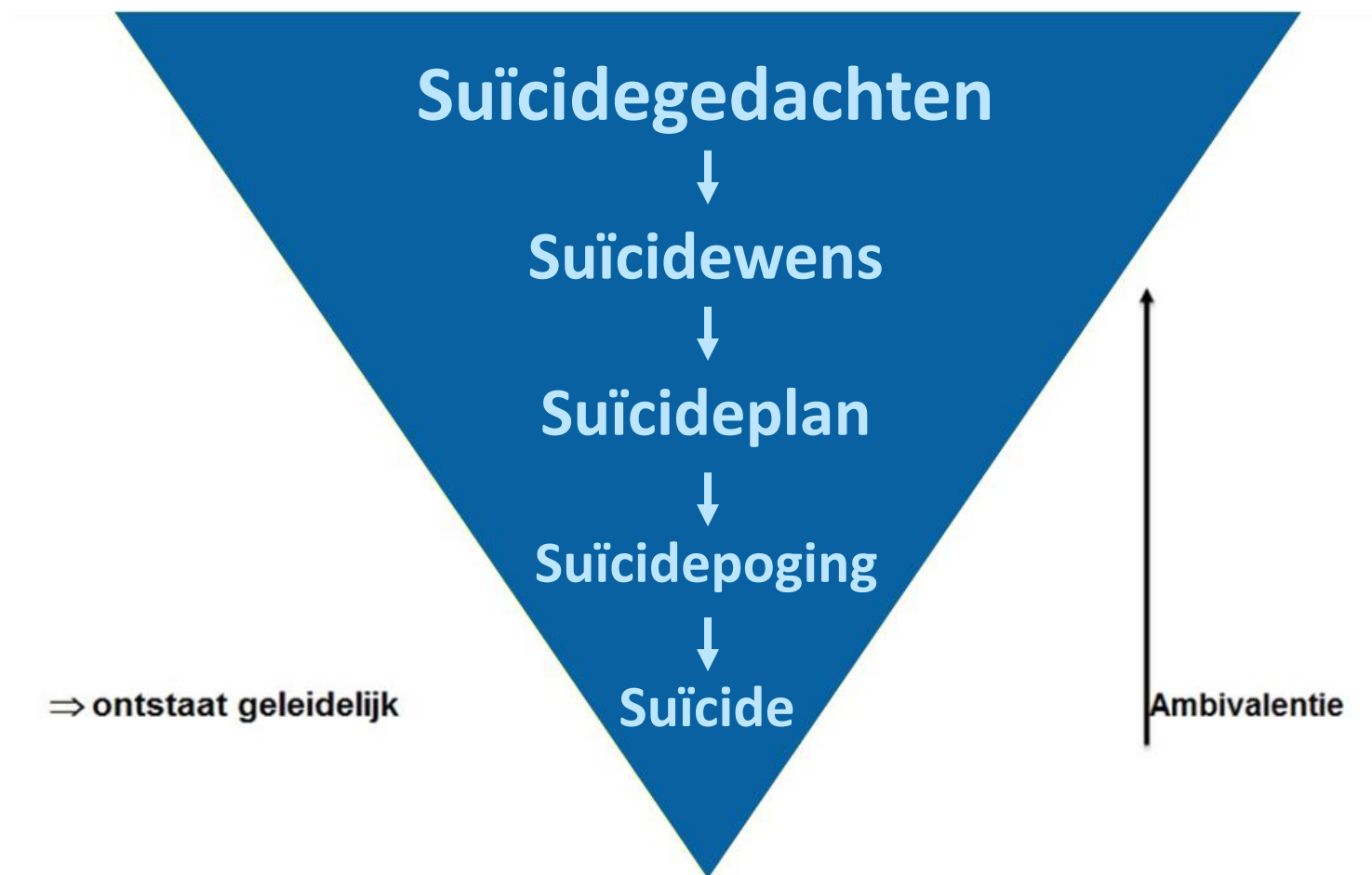


Suïcidale neiging





VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid





Directe signalen:

Zelfverminking, eerdere poging(en), uitingen suïcidaliteit



- Veilige hechting
- Sociale en communicatieve vaardigheden
- Zelf inzicht en zelfvertrouwen
- Begrip en kennis
- Gevoel van controle over situatie
- Veerkracht en weerbaarheid tegen stress
- Goede relatie met tenminste één ouder

- Positieve schoolervaringen
- Goed contact met leerkracht



- Aanwezig en steunend zijn
- Ouders hebben een goede relatie

- Steun uit omgeving
- Positief gezinsklimaat
- Sport-, club- of verenigingsleven



In gesprek over suïcidaliteit



Onderzoek en inzichten



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

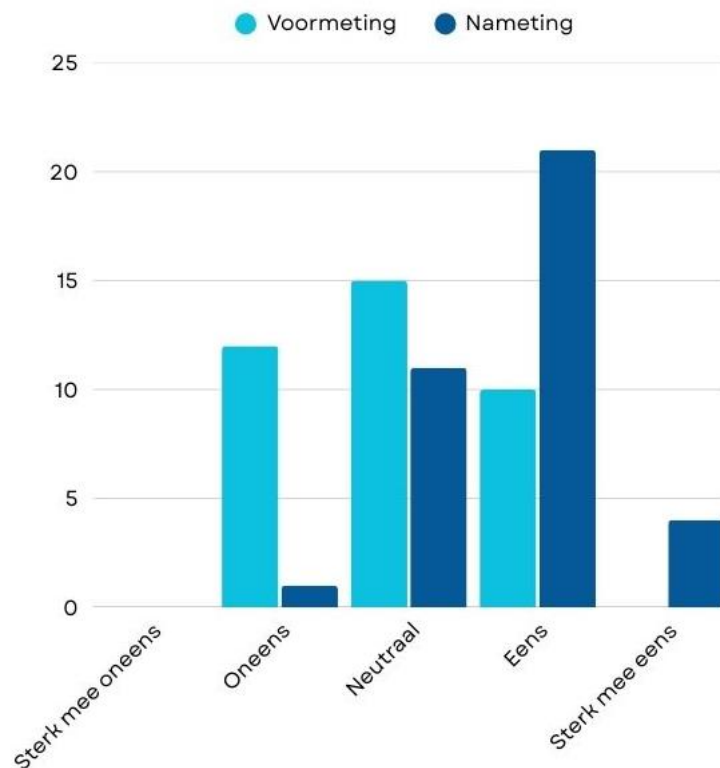
Of je nu denkt dat je iets kan
of denkt dat je het niet kan,
je hebt altijd gelijk.

OM
DENKEN

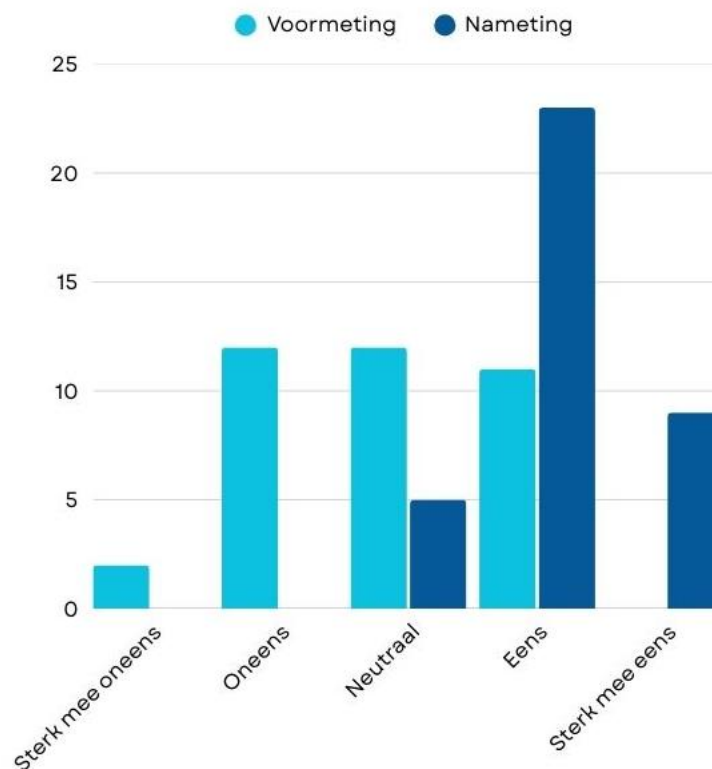
Henry Ford

Proces- en effectevaluatie onder leraren in het voortgezet onderwijs in Noord- en Midden-Limburg van 2024 tot 2025.

Figuur 1. Resultaat van de voor- en nameting over de stelling: "Ik geloof dat ik leerlingen die een risico lopen op zelfmoord kan herkennen aan de manier waarop ze zich gedragen."



Figuur 1. Resultaat van de voor- en nameting over de stelling: "Ik geloof dat ik beschik over de nodige kennis en vaardigheden om in te grijpen bij studenten die risico lopen op zelfmoord."



“Maar ik heb ook tijdens een oudergesprek aan die leerling gevraagd: “Denk je dan wel eens aan zelfmoord?” Dus ook op die manier heeft het een positieve impact gemaakt dat ik het nu ook aan leerlingen die vraag durf te stellen.”

“En toen heb ik gevraagd: “ik hoor je nu zeggen dat je het allemaal niet meer ziet zitten, denk je dan echt aan zelfmoord?” [...] En toen dacht ik, als ik die cursus niet had gedaan, dan had ik niet geweten dat ik het zo kon vragen.”

(Online) hulpmogelijkheden

Jongeren
Hulp Online 

113



[Ik voel me rot | 113 & NIP](#)



Meer info voor professionals



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

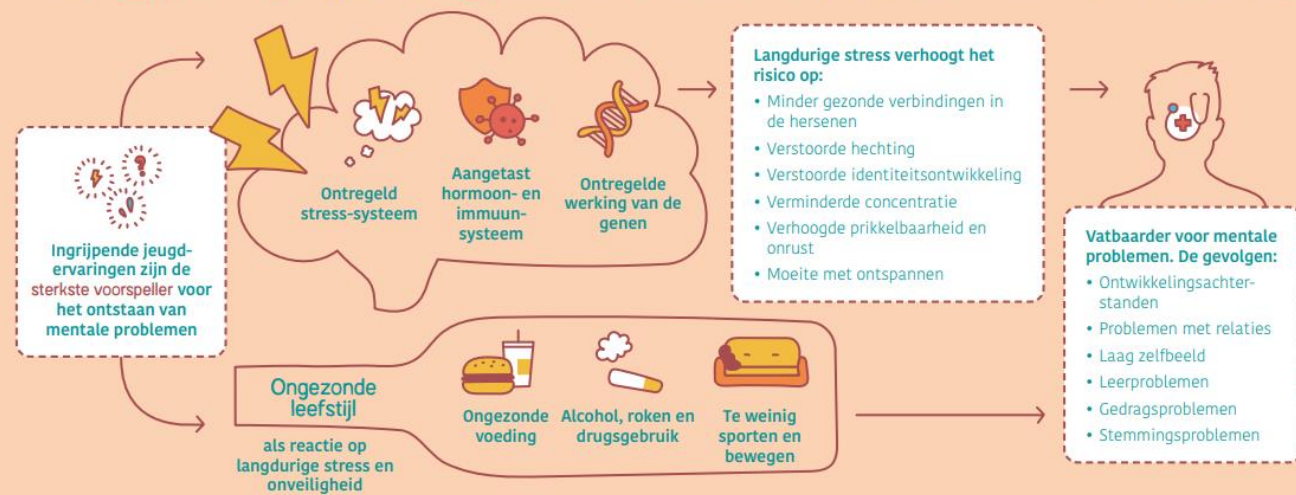


AUGEO FOUNDATION

Ingrijpende jeugdervaringen

mentale ziekten en problemen

Hoe ingrijpende jeugdervaringen mentale ziekten en problemen kunnen veroorzaken





VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



vraag
maar.



over
zelfmoord



signalen
herkennen



feiten en
fabels



do's and
don'ts



stel de
vraag



luister, toon
begrip



zoek samen



na het



stuur een

over ons

nu hulp

vraag
maar.

online training
suïcidepreventie

[aanmelden](#)

[inloggen](#)

113 zelfmoord
preventie



In gesprek met een jongere

Leer hoe je het gesprek met een jongere kan voeren
over gedachten aan zelfdoding en daarmee mogelijk
iemand kan helpen.

[Naar de training](#)

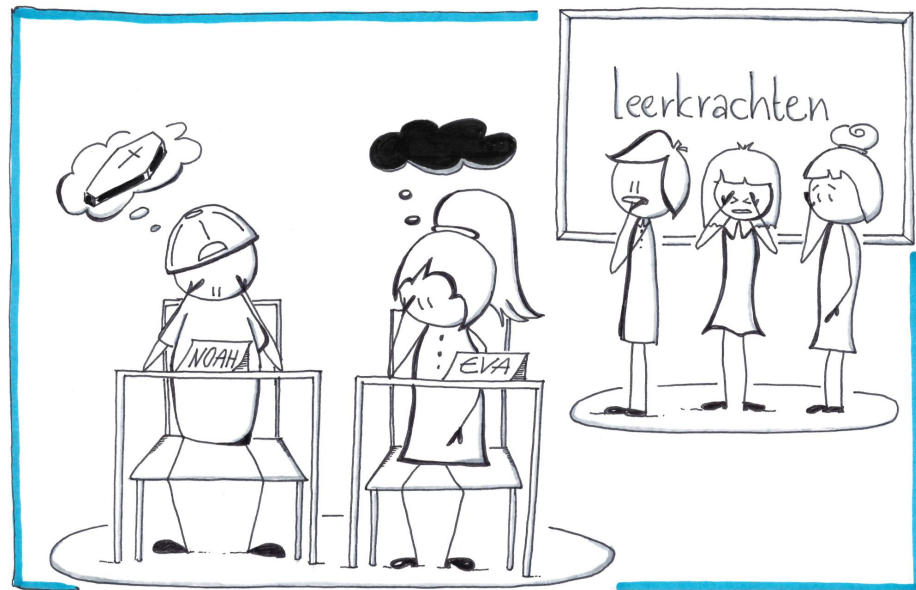
[eerst meer weten?](#)



113
fonds



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



LESS DEPRESS

