



## Gemeente Renkum

Verantwoordelijke afdeling

- Inboeknummer:
- Paragraaf begroting:
- Steller, namen groepsleden: Isabel van Westeneng, Ivan Speijers, Max de Bot, Mats ten Cate

e-mail adressen leden:

- [isabelvanwesteneng@gmail.com](mailto:isabelvanwesteneng@gmail.com)
- [lvanspeijers2@gmail.com](mailto:lvanspeijers2@gmail.com)
- [boysdebot@gmail.com](mailto:boysdebot@gmail.com)
- [tencatemats@gmail.com](mailto:tencatemats@gmail.com)

Portefeuillehouder, wethouder:

Datum:

05-12-2018

Onderwerp:

Daypressie

### Voorstel (Geadviseerd besluit)

Wij zouden graag het voorstel indienen om een dag te organiseren, waarmee wij depressie bij jongeren onder de aandacht willen brengen. Wij hebben deze dag Daypressie genoemd, een combinatie van het Engelse 'day' (dag) en 'depressie'. In eerste instantie willen we dit op het Dorenweerd College gaan uitvoeren. Als dit een succes is, hopen wij in het vervolg Daypressie ook op andere middelbare scholen te laten plaatsvinden.

Wij willen leerlingen een voorlichting geven over depressie. Dit doen wij door middel van vrijwillige sprekers, die gemotiveerd zijn om iets over depressies te komen vertellen. Daarna zouden we de leerlingen graag in gesprek laten gaan over dit onderwerp. Tenslotte willen we jongeren, van wie blijkt dat ze last hebben van een depressie, graag helpen.

Wij hopen dat de gemeente Renkum dit zal financieren waardoor wij onze doelen kunnen bereiken: jongeren met een depressie helpen en depressies bespreekbaar maken!

### Inleiding

In Nederland zijn er veel jongeren die rondlopen met een depressie zonder zich er over te uiten. Vaak schamen deze kinderen zich voor hun depressie, terwijl er meestal meer mensen mee rondlopen in hun omgeving.

Uit ons eigen onderzoekje op het Dorenweerd College blijkt dat maar liefst 35% van alle jongeren tussen de 12 en 18 jaar zich regelmatig depressief voelt. Oorzaken daarvan blijken met name te bestaan uit stressvolle periodes en prestatiedruk op school en een lastige thuissituatie.

Een overgroot deel van deze leerlingen geven aan het vaak voor zichzelf te houden, in plaats van hulp te zoeken of er over te praten. Als zoveel leerlingen met dit probleem kampen, kunnen we het niet langer negeren.

## Wat wil je ermee bereiken (Beoogd effect)

Wij geloven met Daypressie veel te kunnen bereiken. Hiervoor hebben wij twee subdoelen geïdentificeerd.

Ons eerste doel is om het taboe dat op het onderwerp depressie heerst te doorbreken. Uit ons eigen onderzoek onder leerlingen uit verschillende leerjaren (zie inleiding) blijkt dat ongeveer een derde van de kinderen, die wel eens last hebben van een depressie, zich daarvoor schaamt. Dit is natuurlijk raar als ongeveer 35% van hun leeftijdsgenoten aangeeft het probleem te herkennen. Wij willen de kinderen laten inzien dat een depressie helemaal niet apart is en dat je er gewoon over kan praten.

Daarnaast hopen wij leerlingen, bij wie het probleem ernstig is, te leren dat het zoeken van professionele hulp een goede oplossing kan zijn. Dit is om de kinderen bij wie dit onderwerp echt wat los brengt, te ondersteunen en door middel van een psycholoog hun depressie te leren hanteren.

Samenvattend, onze voornaamste doelen zijn het onderwerp depressie bespreekbaar maken en leerlingen bij wie depressie echt een probleem is met een professional in contact brengen.

## Past het voorstel binnen andere afspraken? (Kader)

De vraag is of een dag om aandacht te vragen voor depressies binnen al gemaakte afspraken past.

Het antwoord op deze vraag is: ja. Neem bijvoorbeeld Paul Blokhuis, de staatssecretaris van volksgezondheid en lid van de ChristenUnie. Blokhuis vindt namens de ChristenUnie dat het taboe rond depressie verbroken moet worden. Hetzelfde probeert de minister van Volksgezondheid Edith Schippers te bereiken. Ook zij zet zich in om depressies onder tieners bespreekbaar te maken.

Voor de rest zijn er niet veel afspraken binnen de politiek gemaakt over depressies en wij zouden daar graag verandering in brengen.

In conclusie, ons voorstel past binnen de uitspraken van regeringsfunctionarissen en we denken een praktische invulling te kunnen geven op lokaal niveau.

## Argumenten

Wij merken dat er in onze omgeving vrij weinig wordt gesproken over depressie. Naar onze mening is het van groot belang dat dit wel wordt gedaan vanwege een aantal redenen.

Ten eerste, social media heeft een steeds grotere invloed op tieners. Op social media wordt vaak het perfecte plaatje weergegeven van het leven, wat natuurlijk erg onrealistisch is. Niemand is perfect en iedereen heeft wel een mankement. Tieners zijn in hun puberteit op zoek naar rolmodellen. Zo kan een foto van een meisje met een prachtig lichaam een ander onzeker maken. Dit kan leiden tot een depressie. Om het niet zo ver te laten komen moeten we hier goed over kunnen praten met elkaar en naar de realiteit kijken. Daypressie is een goede mogelijkheid om dit bespreekbaar te maken.

Ten tweede, veel mensen verwarren een stemmingswisseling met een depressie. Vaak gebeurt het dat een ernstige depressie te laat of niet herkend wordt, het gebrek aan kennis speelt daarbij vaak een rol. Met Daypressie geven de sprekers informatie over wat een depressie precies inhoudt, zodat leerlingen er iets van opsteken. Hierdoor kunnen ze bij zichzelf of bij een ander een depressie beter herkennen.

Tenslotte worden veel leerlingen depressief door prestatiedruk. Op school wordt veel verwacht van leerlingen, wat kan leiden tot een depressie. Wij vinden het dan ook belangrijk dat leraren met leerlingen hierover communiceren. Door middel van Daypressie krijgen ook leraren een beter zicht op de druk die ze uitoefenen op de leerlingen.

In het kort, Daypressie is belangrijk vanwege de invloed van social media, de voorlichting die jongeren krijgen en om de prestatiedruk te bespreken.

## Tegenargumenten of bezwaren (Kanttekeningen)

Aandacht voor depressie is een super goed idee! Maar nu zullen er best wat mensen zijn die twijfels en vragen hebben.

Zijn tieners wel zo open over dit onderwerp? Of slaan ze dicht als het onder de aandacht komt? Wij proberen door middel van sprekers, lotgenoten en 'gezonde' mensen dit onderwerp zo bespreekbaar mogelijk te maken. Hiermee willen we dat tieners een zo vertrouwd mogelijk gevoel hebben. Mocht het zo zijn dat ze zich echt niet op hun gemak voelen, geven we ze de mogelijkheid om met een professional in contact te komen, die aanwezig is, om te helpen.

Ten tweede, kan men zich afvragen of Daypressie wel helemaal realistisch is met een budget van 1500 euro. Depressie kan onder de aandacht gebracht worden met dit geld, maar niet aan de hele gemeente Renkum. Hierdoor zullen er dus ook jongeren zijn die niks van de Daypressie meekrijgen. Maar mocht het idee werken op één school, waar wij het volste vertrouwen in hebben, biedt dit de mogelijkheid om later op andere scholen hetzelfde concept uit te voeren. Kortom, ondanks dat men met een Daypressie niet heel de gemeente kan bereiken, is het concept makkelijk herhaalbaar.

Ten derde zijn er natuurlijk al andere mogelijkheden voor jongeren om hulp te zoeken bij een depressie. De praktijk leert ons echter dat de drempel voor jongeren om naar een psycholoog te stappen erg hoog is.

Wij geloven dat wanneer wij jongeren ervan overtuigen dat depressie niet raar is en we ze indien nodig rechtstreeks met een psycholoog in contact kunnen brengen, we deze drempel wegnemen.

We hopen u bij deze te hebben overtuigd van ons voorstel.

## Wat vinden de inwoners van de gemeente ervan (Draagvlak)

Om erachter te komen of ons idee daadwerkelijk zou werken, hebben we verschillende mensen gesproken.

Allereerst wilden we graag weten of jongeren zelf belangstelling hebben voor het idee. Hiervoor hebben we een aantal leerlingen gevraagd een enquête in te vullen. Zoals eerder genoemd gaf ruim een derde van de ondervraagden aan zelf wel eens met een depressie te maken te hebben gehad. Dit bewijst dus niet alleen dat het daadwerkelijk speelt onder onze doelgroep, maar ook in grotere aantallen voorkomt dan men misschien op het eerste gezicht zou verwachten.

Daarnaast hebben we een psychologe (Jikke Verhulst, Therapie Renkum) gevraagd wat ze van het concept vindt. Ze is onder andere gespecialiseerd in depressies en somberheidsklachten. Zij was er erg enthousiast over en had zeker het gevoel dat het zou aanslaan. Ze vertelde ons wel dat we het voorzichtig moeten aanpakken en dat de locatie essentieel is. De tip was om een afgesloten ruimte te regelen, waar zonder schaamte heen gegaan kan worden door degenen die iets aan hun depressie willen doen. Bovendien was ze erg te spreken over het uitnodigen van een spreker die zelf een depressie heeft overwonnen.

We hebben tenslotte ook enkele docenten van het Dorenweerd College gesproken. Zij gaven aan dat ze merken dat dit onderwerp speelt onder leerlingen en dat een dag om aandacht te vragen zeker kan bijdragen aan het bestrijden van depressies onder jongeren.

Kortom, depressies komen veel voor onder onze doelgroep en zowel een psychologe als docenten vinden het een goed plan.

## Hoe wordt het uitgevoerd (Aanpak/Uitvoering)

### Timing:

Als ons plan mag worden uitgevoerd willen wij dit zo snel mogelijk plaats laten vinden. Het liefst al in begin 2019. Wij willen dit probleem namelijk zo snel mogelijk aanpakken.

### Locatie:

Wij willen ons plan in de aula op school uitvoeren. In de aula zullen sprekers op het podium staan en hun verhaal doen. Elk leerjaar krijgt een uur in de aula om te luisteren naar de sprekers. Hierna zullen de klassen onder begeleiding van hun mentoren hier nog met elkaar over in discussie gaan. Mocht de aula niet beschikbaar zijn, kunnen we altijd lokalen met verwijderbare muren of de mediatheek gebruiken.

Daarnaast willen wij op school een afgesloten hoekje inrichten waar leerlingen informatie kunnen vinden. Hier liggen bijvoorbeeld flyers om met een psycholoog in contact te kunnen komen.

### Inventaris:

Wij gaan er van uit dat stoelen waar de leerlingen op kunnen zitten beschikbaar worden gesteld door de school, aangezien die al in de aula staan. De spreker zal op een podium staan, dat eveneens al in de aula aanwezig is. Een microfoon voor onze spreker kan naar alle waarschijnlijkheid ook geregeld worden op school.

### Wat kost het (Financiële consequenties)

Voor ons voorstel willen wij gebruik maken van vrijwilligers en ervaringsdeskundigen. Hierdoor hebben wij weinig tot geen kosten. Een andere belangrijke reden om voor vrijwilligers te kiezen is dat, het woord zegt het al, ze er vrijwillig staan. Ze willen de leerlingen dus echt iets meegeven en ze iets leren. Ze willen samen met ons het taboe doorbreken en staan dan ook honderd procent achter wat ze vertellen. De ervaringsdeskundigen hebben zelf een depressie gehad en begrijpen de desbetreffende personen beter. Ze kunnen zich goed inleven in wat de leerlingen meemaken en ook helpen met een passende oplossing.

Er is een kans dat er niet genoeg vrijwilligers zijn. In dat geval hopen wij dat de gemeente een budget beschikbaar stelt om sprekers in te huren. We gaan proberen om jonge sprekers in te huren om verschillende redenen. Om te beginnen hebben jonge sprekers waarschijnlijk vrij recent hun depressie overwonnen. Hierdoor kunnen ze zich goed inleven in de leerlingen en denken ze op hetzelfde niveau. Daarnaast zijn jonge sprekers vaak goedkoper. We houden rekening met 200 euro. Hierdoor kunnen we, mocht dat nodig zijn, meerdere sprekers inhuren. Als het niet lukt om in een dag alle leerjaren aan de beurt te laten komen, zouden we het eventueel kunnen verspreiden over twee dagen.

Om ervoor te zorgen dat leerlingen die met een depressie worstelen er echt iets aan gaan doen willen we op de dag zelf op een rustige plek flyers neerleggen. Hierop staat informatie van de sprekers en mogelijke psychologen die de desbetreffende leerlingen kunnen bellen. Het kost ongeveer 70 euro om 500 flyers af te laten drukken. We gaan ervan uit dat dit meer dan genoeg is.

Om Daypressie te promoten willen we posters in de school ophangen. Hierdoor weten leerlingen wanneer Daypressie zal plaatsvinden, wat er zal gebeuren en hoe ze zich hierop kunnen voorbereiden. De posters gaan we zelf ontwerpen en op A3 papier uitprinten. Wij denken 10 posters van zo'n 6 euro per stuk te willen gebruiken, totaal 60 euro.

Tijdens de dag is een psycholoog aanwezig die in gesprek kan gaan met leerlingen die daar meteen behoefte aan hebben. De kosten inschatting hiervoor is 500 euro.

Samenvattend past de begroting ruim binnen het kader van €1500. Met het resterende bedrag kunnen in de toekomst weer andere plannen uitgevoerd worden.

<b>Begroting Daypressie</b>	<b>Euro</b>
<b>Sprekers</b>	200
<b>Flyers</b>	70
<b>Posters</b>	60
<b>Psycholoog</b>	500
<b>Onvoorzien</b>	70
<b>Totaal</b>	<b>900</b>

## Duurzaamheid

Daypressie is een eenmalige activiteit op één enkele school. In dat opzicht zou je zeggen dat het idee qua duurzaamheid niet erg hoog scoort. Wij denken daar echter anders over.

De effecten van zo'n dag kunnen langdurig zijn voor de jongeren. Als leerlingen eindelijk open kunnen zijn over hun depressie en zich daar niet meer voor schamen, heeft dat een grote meerwaarde voor later.

Daarnaast is het concept van Daypressie wel duurzaam. Het is namelijk (jaarlijks) herhaalbaar op verschillende scholen. Aangezien de prijs van zo'n dag niet heel hoog is, is het makkelijk meerdere keren uit te voeren. Nadat Daypressie voor de eerste keer is georganiseerd is het aan de organisatoren om te reflecteren op het programma. Zo kan deze dag steeds beter en efficiënter uitgevoerd worden.

Kortom, ondanks dat een eenmalige dag op het eerste gezicht niet duurzaam lijkt, zijn de consequenties en het concept dat zeker wel.

## Communicatie

Mocht ons idee daadwerkelijk uitgevoerd worden, waar wij natuurlijk het volste vertrouwen in hebben, dan moet dat natuurlijk wel goed gecommuniceerd worden.

Ten eerste willen we in de desbetreffende school meerdere posters ophangen om de leerlingen op de hoogte te stellen. Hierop staan onder andere de datum en tijd, de locatie en het programma.

Ten tweede moet er met de mentoren overlegd worden of ze bereid zijn na Daypressie hun eerstvolgende mentoruur, het liefst nog op de dag zelf, te wijden aan dit onderwerp. Dit is met het doel om leerlingen met elkaar in gesprek te laten gaan over het onderwerp.

Als laatste is het voor het optimale resultaat cruciaal dat na afloop van Daypressie met de organisatoren gereflecteerd wordt, zoals eerder al genoemd.

De bedoeling is om te bespreken wat goed ging en wat de verbeterpunten zijn. Dit alles om het maximale uit deze dag te halen, mocht hij nog een keer herhaald worden.

## Alternatieven

Het klinkt allemaal leuk, maar zijn er geen makkelijkere manieren om hetzelfde resultaat te behalen? Wij denken van niet, maar hebben toch de meest logische alternatieven op een rijtje gezet.

Ten eerste, zou het niet veel makkelijker als kinderen er gewoon thuis met hun ouders over praten? In het ideale beeld zou dit natuurlijk de beste en makkelijkste oplossing zijn. De realiteit en ons onderzoekje leert ons echter dat een groot deel van de kinderen zich schaamt voor hun depressie en er niet voor uit durft te komen, zelfs niet bij hun ouders. Een ander nadeel is dat het probleem soms juist thuis ligt. Als het thuis allemaal even tegenzit, is het al helemaal lastig om daar met je ouders over in gesprek te gaan.

Een andere mogelijkheid is om zelf naar een professional te gaan. Echter, zoals onder het kopje 'tegenargumenten' al genoemd is, is de drempel om naar een professional te gaan hoog voor kinderen. Daarom nodigen wij sprekers uit om te laten zien dat kinderen niet bang hoeven zijn en zich niet hoeven te schamen.

Nog een nadeel van deze alternatieven is dat het beide individueel is. Daypressie, daarentegen, geeft de jongeren de mogelijkheid om met leeftijdgenoten te praten over hun problemen. Het is goed voor jongeren om te weten dat ze er niet alleen voor staan en dat veel anderen met hetzelfde probleem kampen. Hierdoor zullen ze makkelijker uitkomen voor hun problemen en kan daar dus ook beter wat tegen gedaan worden.

Ondanks de nadelen van de genoemde alternatieven blijven deze belangrijk. Een van de doelen van ons plan is dan ook het promoten van deze bestaande mogelijkheden. Dit doen wij door het taboe op depressies te verbreken en leerlingen die daar behoefte aan hebben de mogelijkheid geven om met een professional in contact te komen.

Samenvattend, de belangrijkste alternatieven bestaan al, maar blijken tot dusver onder jongeren niet echt te werken. Daarom geloven wij dat Daypressie een goede stimulator is om de bestaande manieren beter te laten functioneren.