



Nieuwsbrief preventie psychische problemen bij jeugd

Veel kinderen en jongeren ervaren hobbels bij het opgroeien omdat zij merken dat ze anders zijn of omdat hun thuissituatie lastig is. Dan is er even wat extra aandacht nodig maar dat hoeft lang niet altijd in de vorm van therapie, een diagnose of jeugd GGZ. Er is veel aanbod dat laagdrempelig, gratis en snel beschikbaar is en waar jongeren en ouders een steuntje in de rug kunnen krijgen. In deze nieuwsbrief vind je veel suggesties waar je naar kan verwijzen of zelf kan zoeken naar passende ondersteuning.

[Ouder- en Kindteams](#)

Voor huisartsen is het eigen Ouder- en Kindteam een goede eerste keus om jongeren met psychische klachten naar door te verwijzen. Met [jouw OKT-contactpersoon](#) kan je desgewenst overleggen wat er mogelijk is binnen het OKT of elders in de wijk.

Het OKT kijkt breed, ook naar de gezinssituatie, en kan zelf begeleiding en jeugdhulp bieden. Bij ieder OKT werken naast ouder- en kindadviseurs ook orthopedagogen-generalist en GZ-psychologen, die een breed arsenaal hebben om psychische klachten te kunnen behandelen. Ook werken er jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen van de jeugdgezondheidszorg.

Het Ouder- en Kindteam biedt laagdrempelige individuele ondersteuning, en is verbonden aan alle scholen (basis- en voortgezet onderwijs). OKT kan desgewenst samen met een jongere verder op zoek gaan naar passende ondersteuning in de wijk. Ook biedt zij in de wijk preventieve groepstrainingen voor kinderen, jongeren of ouders: [Trainingsaanbod Ouder- en kindteams](#). Daarnaast is OKT, net als huisartsen, gemandateerd om te verwijzen naar Aanvullende jeugdhulp (voorheen 'specialistische jeugdhulp').

[Jeugdpreventie Amsterdam](#)

Deze website geeft een overzicht van het preventieve aanbod voor aanvullende opgroei- en opvoedondersteuning voor kinderen, jongeren en hun opvoeders in Amsterdam. Het gaat over aanbod op het gebied van opvoeding en ouderschap en mentaal welbevinden van kinderen en jongeren.

Dit aanbod wordt uitgevoerd door verschillende aanbieders in de wijk, op scholen en in buurthuizen en Ouder- en Kindcentra. Zij hebben een coalitie gevormd om vanuit een nauwe samenwerking en gebundelde ervaring goed aan te kunnen sluiten bij de vraag van jeugdigen en hun opvoeders. Het aanbod bestaat voornamelijk uit groepstrainingen en voorlichtingen en soms ook consultatie en advies.

Vaak loopt de aanmelding hiervoor via het Ouder- en Kindteam, de intern begeleider/ ondersteuningscoördinator op school of een andere partner in het preventieve veld.

[Lekker in je vel. Amsterdam](#)

Hier vind je online programma's, oefeningen en tips in het kader van een gezonde leefstijl die gratis worden aangeboden aan alle Amsterdammers. Ook zelfinzicht en begrijpen waarom je doet zoals



je doet en hoe dit kan zorgen voor een betere balans komen aan bod. Lekker in je vel zitten zorgt ervoor dat men beter om kan gaan met tegenslagen, stress en andere emoties.

De hulpmiddelen zijn korte e-health programma's die in een eigen tempo, alleen of met een begeleider, gevolgd kunnen worden.

Maar er zijn ook, door de GGD getoetste en goedgekeurde mobiele apps die ondersteuning leveren bij het maken van een verandering en betere keuzes voor je gezondheid. Verder vind je video's, podcasts, animaties, andere mediatools en een lijst met externe websites en links waar meer informatie over bepaalde onderwerpen te vinden is. Hulpmiddelen kunnen gevonden worden per thema. Er zijn (telefonische) hulplijnen beschikbaar als persoonlijk contact gewenst is.

[@ease voor jongeren van 12-25 jaar](#)

Bij @ease kunnen jongeren laagdrempelig en vrijblijvend binnenlopen of chatten: anoniem, zonder afspraak en gratis. Veel jongeren weten @ease te vinden om te praten over stress, eenzaamheid, depressie, onzekerheid, drugsgebruik, een onveilige thuissituatie of iets anders.

Bij @ease werken (jonge) getrainde vrijwilligers. Ze werken zonder dossier en er is geen toestemming nodig van ouders. Er is ook altijd een zorgprofessional (bijvoorbeeld een psycholoog of jeugdarts) bij @ease aanwezig die zo nodig met de jongeren verder kan kijken. De jongere bepaalt en niets wordt gedaan zonder toestemming van de jongere.

[Podcast de huisarts over suïcidepreventie](#)

Deze podcastserie is gemaakt door een samenwerking tussen 113-zelfmoordpreventie en Femke Veldman van Huisarts Podcast. We raden de luisteraar aan om bij dit deel te beginnen en dan per deel af te luisteren, omdat ze ook terugkomen op eerdere podcasts.

In de eerste en de tweede podcast, vertellen twee mensen over hun niet geslaagde suïcidepoging. In deel 3, 4 en 5 wordt ingegaan op deze verhalen en op verdere aspecten rond het suïcidale proces. Onder andere over de risicofactoren, de suïcidale fuik, de besmettelijkheid van wanhoop en over de waarom-vraag die geadresseerd moet worden.

Deze serie over suïcidepreventie geeft meer inzicht en handvatten voor iedereen die met dit onderwerp te maken heeft.