

INLEIDEND

Stemmingswisselingen, temperament, hypersensitiviteit, somberheid, depressie, automutilatie en (neiging tot) zelfdoding bij kinderen en jongeren. Het is helaas onderdeel van het dagelijkse bestaan van vele jonge mensen. **Wij als volwassenen** (*burgers, ouders, leerkrachten, (jeugd)hulpverleners, wijkteamleden, gezondheidszorgwerkers, psychologen, therapeuten, psychiaters*) hebben een duurzame plicht om deze steeds belangrijker wordende doodsoorzaak onder jongeren te signaleren en vanuit eigen context aan te pakken. Meer kennis bij het onderkennen van deze moeilijkheden is een eerste vereiste: 'kijken en zien'. En als die realisatie er is: 'adequater handelen en doen'. Maar ook het vinden en aanbieden van oplossingsrichtingen, interventies en praktische hulp is noodzakelijk. Dit zijn de kernthema's van het congres.

INLEIDERS EN DOCENTEN

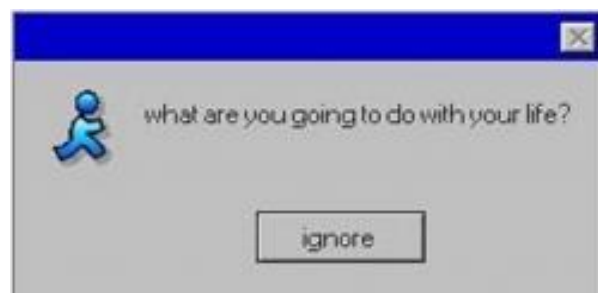
Onder dagvoorzitterschap van *dr. Bas Levering* starten twee generieke en dragende inleidingen: *Prof.dr. Jan Swinkels* met zijn college 'Het verleden als de proloog van de toekomst' en *dr. Martine Delfos* met 'De hele mens en heel de mens met een handvol ellende'. In de middag zijn er twee plenaire bijdragen. *Dr. Yvonne Stikkelbroek*, gaat in op depressie bij jongeren en *Judith de Heus* op zelfmoordpreventie. In de subplenaire sessies komen specifiekere thema's aan bod, passend bij uw voorkeur. *Berendineke Steenbergen* vertelt over het versterken van weerbaarheid bij kinderen en jongeren, *Niels Zwikker* gaat in op de pro's en contra's van e-health bij depressie en suïcidaliteit, *Dwayne Meijnckens* maakt zelfbeschadiging bespreekbaar, *Justine Pardoën* deelt nieuwe inzichten over het gebruik van sociale media en *Maaïke Steeman* gaat in op een bijzondere therapievorm om het leven leefbaar te houden.

OVER DE IJSBERG EN HET TOPJE

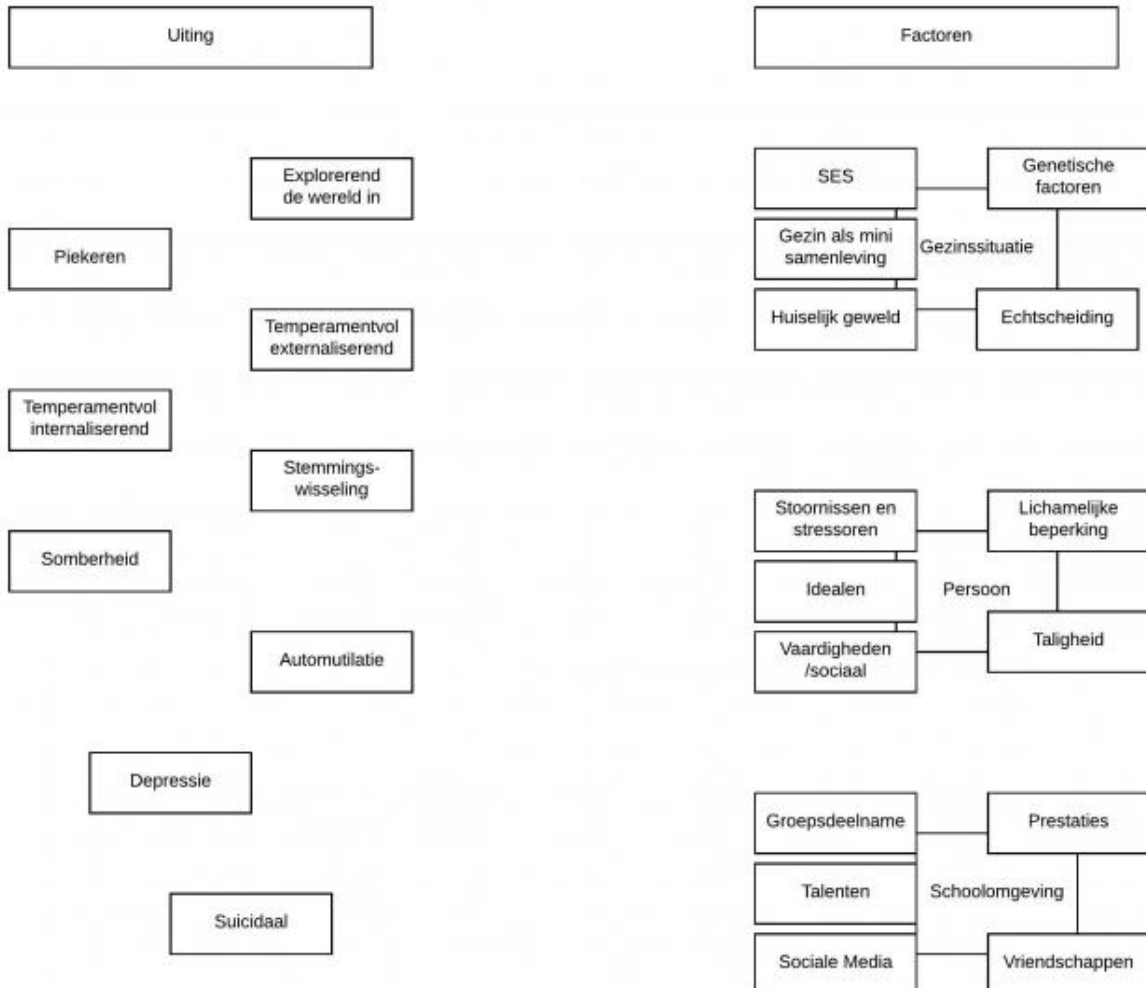
Suïcidaliteit is verschrikkelijk en moet te allen tijde worden tegengegaan: In 2015 zijn 130 jongeren in de leeftijd van 10-25 jaar door zelfdoding overleden. Onder jongeren van 10-15 jaar is het aantal gestegen van 2 jongeren in 2014 naar 7 in 2015. De getallen lijken relatief klein, maar suïcidaliteit is het topje van een immense ijsberg aan stemmingswisselingen, piekeren, somberen en depressieve gevoelens. En in die ijsberg aan negatieve gevoelens schuilt een enorme hoeveelheid persoonlijk leed.

KIJKEN EN ZIEN

Sneller kijken, zien en handelen kan een 'stepping stone' van zwaarmoedigheid naar somberder en depressievere gevoelens verhinderen. Bij kinderen vanaf ruwweg een jaar of 10 is het begin van emotionele rollercoasters te ontdekken. Hormonale veranderingen en mentale ontwikkelingsprocessen doen een belangrijke entree in de wereld van positieve en negatieve emoties. Dat is anno 2017 zo, en zo was het vroeger ook. Wat het nu anders maakt dan vroeger is de flinke verandering van de wereld om ons heen. Het aantal sociale interacties neemt via sociale media in een hoog tempo toe. Een kind kan nu vele duizenden connecties hebben op Instagram, Twitter, Snapchat, Facebook en ook zichzelf duizenden keren laten horen en zien. De enorme sociale druk - Ben ik leuk genoeg? Heb ik genoeg vrienden? - is echt iets van het laatste decennium. Daarnaast spelen een groter aantal situationele factoren een rol: in het gezin je houding bepalen, spanningen via al dan niet opvoedende ouders, echtscheidingen, individualisering, prestatiedruk op school, deelnemen aan vriendengroepen, peerpressure, et cetera. Maar ook de persoonlijke insteek, de druk om te moeten presteren, de stress om met het 'gewone' leven om te kunnen gaan. Zie voor een overzicht aan de onderkant van deze pagina een grafische voorstelling.



Daarnaast spelen een groter aantal situationele factoren een rol: in het gezin je houding bepalen, spanningen via al dan niet opvoedende ouders, echtscheidingen, individualisering, prestatiedruk op school, deelnemen aan vriendengroepen, peerpressure, et cetera. Maar ook de persoonlijke insteek, de druk om te moeten presteren, de stress om met het 'gewone' leven om te kunnen gaan. Zie voor een overzicht aan de onderkant van deze pagina een grafische voorstelling.



EXTRA

Deelnemers ontvangen bij deelname een boek uit de Cadans serie, er is hierbij keuze uit de volgende publicaties:

- *Hoe krijg ik die boosheid onder controle?*
<http://boosheidondercontrole.swpbook.com/>
- *Hoe krijg ik grip op zelfbeschadiging?*
<http://zelfbeschadiging.swpbook.com/>
- *Hoe kom ik van die stress af?*
<http://stress.swpbook.com/>
- *Hoe kom ik over de scheiding van mijn ouders heen?*
<http://scheidingouders.swpbook.com/>
- *Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken?*
<http://innerlijkekracht.swpbook.com/>
- *Hoe kom ik van die angsten af?*
<http://angsten.swpbook.com/>
- *Hoe kom ik van die sombere gedachten af?*
<http://somber.swpbook.com/>
- *Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?*
<http://gripopemoties.swpbook.com/>
- *Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?*
<http://eetprobleem.swpbook.com/>