



Somber in de klas **Gemist** **Congres**

15 tot 20% van alle jongeren zijn tijdens de adolescentie één of meerdere keren depressief. De kans dat jij een depressieve leerling in je klas krijgt is groot. Zeker nu somberheid onder jongeren tijdens de coronaperiode ook nog eens met 10% gestegen is. Hoe herken je depressiviteit bij jongeren? Wat kun je doen vanuit jouw rol als een leerling somber of depressief is? En hoe leg je contact met jongeren met psychische problemen?

Bied passende begeleiding aan sombere en depressieve jongeren!

Tijdens dit congres krijg je onder meer antwoord op de volgende vragen:

- Welke gevolgen op schoolgebied heeft een depressie bij jongeren?
- Hoe herken je zelfbeschadigend gedrag of een suïcidepoging?
- Wat is de invloed van sociale media op het zelfbeeld van jongeren?

Voor wie

Dit congres is ontwikkeld voor:

- Docenten
- Mentoren
- Zorgcoördinatoren
- Vertrouwenspersonen
- Studieloopbaanbegeleiders

uit het vo en mbo. Overige geïnteresseerden zijn uiteraard ook van harte welkom.

Programma

9.15

Ontvangst met koffie en thee

9.45

Opening door dagvoorzitter Natasha Seesink

10.00

Depressie nader bekeken

Yvonne Stikkelbroek, klinisch psycholoog GGZ Oost Brabant en docent orthopedagogiek Universiteit Utrecht

- Een dipje, somberheid of depressie? Signalen en cijfers
- Wat zijn oorzaken en risicofactoren bij het ontstaan van een depressie op jonge leeftijd?
- Hoe verloopt een depressie?
- Welke gevolgen op schoolgebied heeft een depressie bij jongeren?
- Blik op de toekomst - mogelijke gevolgen van een depressie op de lange(re) termijn

11.00

Koffie- en theepauze

11.15

Preventie van depressie op school

Marieke Boone - van den Heuvel, docent en onderzoeker Christelijke Hogeschool Ede

- Wat werkt in de preventie van depressie op school?
- Wat kun je doen vanuit jouw rol als een leerling somber of depressief is?
- Oefeningen voor in de klas ter preventie van depressie

12.15

Ervaringsverhaal

Elwin Goedgedrag, ervaringsdeskundige

De 30-jarige Elwin is negen jaar depressief geweest. Het begon toen hij op de middelbare school zat. Tegenwoordig begeleidt hij bijeenkomsten voor lotgenoten en is hij actief als community manager op een online platform voor mensen met depressie. Hij vertelt waar onderwijsprofessionals op in kunnen spelen als het gaat om begeleiding van leerlingen met depressieve klachten, gebaseerd op de ervaring van medestudenten.

12.45

Verzorgde lunch

13.45

Zelfbeschadiging of een suïcide(poging) bij jongeren

Marion Ferber, adviseur en trainer 'suïcidaal en zelfbeschadigend gedrag' voor onderwijs en zorg

- Hoe herken je zelfbeschadigend gedrag of een suïcidepoging?
- Een suïcide(poging) en zelfbeschadigende jongeren op je school - wat doet dit met jou, leerlingen en ouders?
- Hoe leg je contact met jongeren met psychische problemen?
- Welke verantwoordelijkheid heeft de school? En wat is jouw rol?

14.45

Koffie- en theepauze

15.00

Social media, stress & depressie

Klaartje Schüngel, trainer/coach jeugd en sociale media SocialmediaIMPACT

- Wat is de invloed van sociale media op het zelfbeeld van jongeren?
- Sociale media – stress of ontspanning?
- In gesprek met de klas - hoe maak je jongeren bewust van de stressoren van nieuwe media

16.00

Afsluiting door dagvoorzitter

Spontane quotes

Een leerzame dag, waarin ik handvatten heb gekregen waarmee ik leerlingen die 'onder de radar' leven sneller hoop te ontdekken.

Sabrina



Vijf goede sprekers die van begin tot het eind goed te volgen waren en boeiden! De dag vloog voorbij.

Denise

Ondanks de deprimerende titel is het een dag die met een zon afsluit omdat je met handvatten weggaat.

Pim



Het was een zeer leerzame bijeenkomst die je wakker maakt over de grootte van dit probleem. Kinderen hebben dringend hulp nodig.

Praktische Informatie



Datum

Vrijdag 3 februari 2023



Kosten

Naast toegang tot het congres krijg je:

- ✓ hand-outs met de presentatie van de sprekers
- ✓ een persoonlijk certificaat van deelname
- ✓ de hele dag koffie, thee en versnaperingen
- ✓ een uitgebreide lunch

De prijs bedraagt 445 ex btw. Kom je met een groep, dan is iedere **5e deelnemer gratis**.

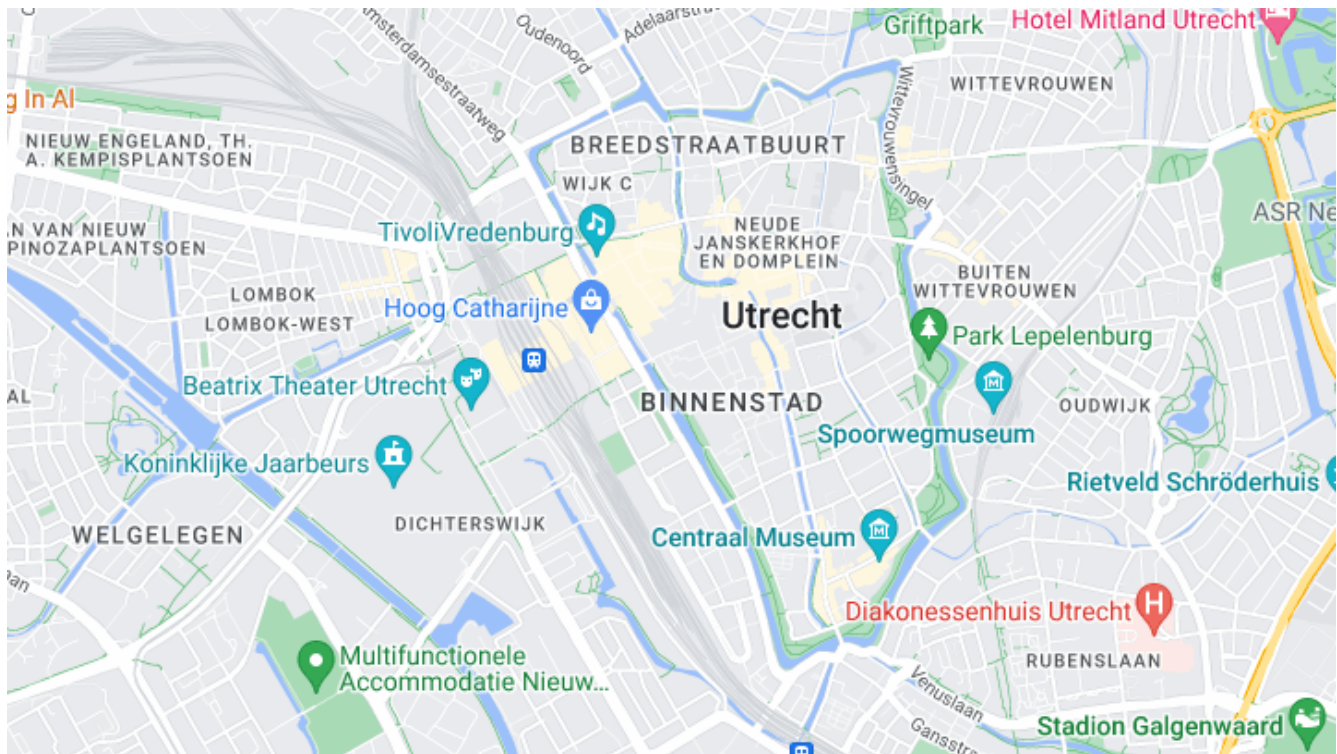


Adres

Congrescentrum In de Driehoek

Willemsplantsoen 1c

3511 LA Utrecht



Locatie en parkeren

Congrescentrum In de Driehoek, Utrecht

[Klik hier voor de website van Congrescentrum In de Driehoek](#)

Wegwerkzaamheden Utrecht-Centrum

Vanwege diverse wegwerkzaamheden in Utrecht-Centrum raden wij je aan met het openbaar vervoer naar deze

locatie te komen. Indien je met de auto wenst te komen verwijzen wij je voor de actuele stand van zaken naar:
<http://www.cu2030.nl/actueel/werkzaamheden>.

Met de auto

Utrecht Centrum aanhouden, nabij Hoog Catharijne

Parkeren

- Parkeergarage Springweg aan de Springweg; dag en nacht geopend en op 160 meter afstand van de congreslocatie.
- Parkeergarage Moreelsepark aan de Spoorstraat; dag en nacht geopend
- Parkeergarage Godebald aan de Spoorstraat; dag en nacht geopend
- Parkeergarage Vredenburg aan de Rijnkade; dag en nacht geopend
- Parkeergarage Stationsstraat aan de Stationsstraat; dag en nacht geopend

Met het Openbaar Vervoer

Congrescentrum In de Driehoek ligt in het centrum van Utrecht, vlak bij het Centraal Station en het busstation:

Vanaf de stationshal richting Hoog Catharijne. Volg de borden uitgang Moreelsepark. Sla linksaf, steek de Catharijnesingel over en ga rechtsaf. Loop rechtdoor, na 130 meter ziet je aan je linkerhand een kerk met 2 identieke torens. Links van de kerk is een stenen gebouw met grijze deur, dat is de ingang van In de Driehoek.

[Download routebeschrijving](#)



Certificaat

Je ontvangt na afloop een certificaat van deelname, dat je kunt downloaden via je [Profielpagina](#).