

StayFine nieuwsbrief – december 2021

In deze nieuwsbrief:

1. De feestdagen staan voor de deur
2. StayFine op congressen, festivals en in de media
3. We zijn over de helft!
4. Bedankt



De feestdagen staan voor de deur

Nu het december is, zijn de dagen korter en kan eenzaamheid opspelen. Of we ervaren (meer) stress omdat er nog veel geregeld moet worden met de feestdagen voor de deur. De nieuwe maatregelen zorgen misschien ook voor meer onzekerheid of somberheid. Wanneer de angstige en depressieve gevoelens toenemen, kun je zelf actie ondernemen om de kans op terugval te verkleinen. Bijvoorbeeld door bewust een moment te nemen om iets voor jezelf of anderen te doen. Denk aan iemand die dichtbij je staat een berichtje of kaartje sturen om in contact te blijven of wat meer tijd nemen voor jezelf in de vorm van beweging of ontspanning.

Binnen het StayFine onderzoek hebben we de StayFine app gemaakt om herstelde jongeren te helpen zich te versterken tegen terugval. Of de app werkt, daar willen we samen met jongeren van 13-21 jaar achter komen. We zoeken nog steeds deelnemers die geen terugkerende angst of depressie willen en de app gratis willen testen. Als professional kan je bij afronden van een traject jongeren wijzen op het StayFine onderzoek. Folders over het onderzoek zijn gratis te downloaden via www.stayfine.nl/over-het-onderzoek/.

Tevens kunnen jongeren zichzelf aanmelden via de site: www.stayfine.nl/aanmelden/

'Veel jongeren voelen dat ze hun leven weggooien'

Meer dan een op de vijf jongeren krijgt te maken met angst of depressie. Hiervan krijgen ongeveer drie op de vijf herstelde jongeren opnieuw angst of depressieve klachten. Een nieuwe app, StayFine, wil jongeren helpen een terugval te voorkomen door middel van monitoring. Actrice en geneeskundestudent Claire Veldkamp zet zich in als ambassadeur van de app. 'Hiermee kan ik fans met problemen een helpende hand bieden.'

DOOR ANTAL GIESBERS

Veldkamp weet het eigenlijk nog steeds niet: wil ik nou actrice zijn, of arts worden? De actrice, die onder meer op tv te zien is in de series Brugklas en Flikken Maastricht, begon drie jaar geleden aan een Geneeskunde-studie. 'Ik heb lang gezegd: ik word actrice. Ik stond op de kleuterschool al op tafel, en kreeg mijn eerste tonnelles op mijn vierde. Ik schijn op de middelbare school wel een keer genoemd te hebben: "Ik word hersenchirurg." Toen ik later iets met een meer maatschappelijk belang wilde doen, kwam daar de studie geneeskunde uit. Omdat ik acteren echt leuk bleef vinden en daar ook wel in verder wil, besloot ik na het behalen van mijn propedeuse om een tussenjaar in te lassen. Ik dacht: als ik dat nu niet doe, dan krijg ik daar spijt van. Met Brugklas de Musical, een afgeleide van de tv-serie waarin ik speel, gingen we toeren. We konden in totaal 75 van de 83 voorstellingen doen voordat corona roet in het eten gooide.' Het tussenjaar leidde eigenlijk tot nog meer onzekerheid, zegt de actrice: 'Ik vond het heerlijk om te acteren, maar ik miste mijn studie. Ik vind het nog steeds heel confronterend, de keuzes die ik moet maken. Want allebei, dat gaat niet lukken: daarvoor is het leven van een actrice te

onvoorspelbaar en onregelmatig. En ook best ongezond, trouwens, want je kunt je niet ziekmelden. Ik heb weleens halfdood en onder de paracetamol in de coullissen gestaan, omdat we geen understudies hadden.' De terugkeer naar de studie was voor Veldkamp geen onverdeeld genoegen. 'Mijn studievrienden waren gewoon verder gegaan, zagen elkaar doordeweeks, terwijl ik er een jaar tussenuit was geweest. Ik kwam nu in een groep

studenten terecht die ik niet kende. En dankzij corona kon ik geen nieuwe vriendschappen opbouwen, want we kregen allemaal les vanachter de laptop.'

Stel ik me om?

Welke richting wil Veldkamp op met haar geneeskundestudie? 'Kinder- en jeugdpsychiatrie vind ik momenteel erg interessant! In psychiatrie staat de hele mens centraal en kijk je verder dan de klachten. Ik heb wel gemerkt



StayFine

Jongeren (13-21 jaar) gebruiken de StayFine app om aandacht te hebben voor positieve gedachten, gevoelens en gedrag. In de app checken ze regelmatig hoe het gaat en werken eraan om zichzelf te versterken tegen terugkeer van angst en depressie. Dit doen ze door aandacht te hebben voor positieve

momenten, te doen waar ze soms bang voor zijn, lief te zijn voor zichzelf en een plan te maken voor de toekomst. Met het onderzoek komen ze erachter of de app werkt. Ze zoeken daarom deelnemers. Wil je meer weten, of graag zelf jouw mentale gezondheidsproblemen bespreken? Kijk op www.stayfine.nl



Claire Veldkamp

'Maar het is natuurlijk heel gevaarlijk om raad te geven. Ik ben medisch student, geen medicus! De app StayFine biedt mij de mogelijkheid om jongeren met mentale problemen door te verwijzen, op een manier die hen aanspreekt.'

het is natuurlijk heel gevaarlijk om raad te geven. Ik ben medisch student, geen medicus! De app StayFine biedt mij de mogelijkheid om jongeren met mentale problemen door te verwijzen, op een manier die hen aanspreekt.'

Nog steeds een taboe

Inmiddels hebben volgens de website van StayFine al meer dan duizend jongeren met mentale gezondheidsproblemen zich voor de app aangemeld. Corona heeft de app wel heel actueel gemaakt: 'Jongeren zitten in een periode van hun leven waarin ze nieuwe relaties aangaan en hun leven vormgeven. Dat is op zichzelf al stressvol genoeg. Nu zie je dat middelbare scholieren en studenten anderhalf jaar achter hun laptop hebben doorgebracht, weinig kans kregen om vriendschappen op te bouwen of te onderhouden. Ik hoor vaak: "Ik zie niemand meer", ze hebben het gevoel hun leven weg te gooien. En dat herken ik zelf natuurlijk ook, uit mijn eigen leven. Na het coronajaar 2020 heeft maar liefst 9 procent van de jongvolwassenen tussen de 18 tot 35 jaar een hoog risico op een angststoornis of depressie. StayFine maakt het bespreekbaar, en biedt tools om er mee om te gaan.' En dat is wel nodig, zegt ze: 'Ik merk dat mentale gezondheid nog steeds een taboe is. Terwijl ik juist in mijn studie merk dat het allemaal met elkaar verbonden is, en dat mentale gezondheid minstens zo belangrijk is als fysieke gezondheid. En dat mentale problemen vaak leiden tot fysieke, somatische problemen. Ook de medische wereld moet hier beter naar kijken, en daar wil ik me hard voor maken.'

dat daar in de geneeskunde maar weinig aandacht voor is. Vandaar dat ik me heb aangesloten bij het bestuur van Kleine Hans, een vereniging die zich bezighoudt met kinderen en jeugdpsychiatrie. Daar deed ik de pr, en organiseerde ik lezingen. Intussen raakte ik betrokken bij StayFine, een app voor jongeren die zich zorgen maken over hun mentale

gezondheid. Ik kreeg via social media namelijk best wat berichtjes van fans die zich herkenden in de problematiek die in afleveringen van Brugklas aan bod kwam, zoals pesten. Je merkt dat zij aansluiting zoeken bij jouw beleving als actrice én als geneeskundestudent. Ze voelen zich naar, zitten niet lekker in hun vel en vragen zich af: is dit ernstig of stel ik me aan? Maar

StayFine op congressen, festivals en in de media

De afgelopen maanden zijn we veel op pad geweest om StayFine onder de aandacht te brengen. Zo...

1. ...Zijn we aanwezig geweest bij het festival voor jongeren 'Ready to Connect' in Tivoli Utrecht;
2. ...Hebben we gepresenteerd op congressen: NedKAD hardnekkig of therapieresistent (<https://nedkad.nl/voor-professionals/invitational-conference/nedkad-conferentie-hardnekkig-of-therapieresistent/>), op het VGCT najaarscongres 2021 we're only human en op een congres van onderzoekers binnen de experimentele psychologie (EPP).
3. ...En heeft onze ambassadrice Claire Veldkamp in het tijdschrift Gezond Leven Kan (GLK) aandacht gevraagd voor de mentale gezondheid van jongeren. Je vindt in de afbeelding hierboven het interview.

We zijn over de helft!

De aanmeldingen voor het onderzoek blijven binnenstromen. De teller staat inmiddels op 1287 aanmeldingen. 158 jongeren hebben toegezegd mee te doen aan het onderzoek, wat betekent dat we over de helft zijn. Daar zijn we SUPER blij mee! We zoeken nog iets minder dan 100 jongeren om tot de 254 deelnemers te komen.



Om die laatste jongeren te vinden, zetten we in op:

- Online werven via social media
- Werven via professionals (wervingspakketten zullen zeer binnenkort opgestuurd worden)

- Het benaderen van jongeren die zich eerder hebben aangemeld en toen nog niet geschikt waren. We checken opnieuw of het onderzoek bij ze past op dit moment.

Bedankt

We zijn erg blij met de inzet van verschillende studenten, onderzoeksassistenten en stagiaires binnen ons project. Jullie zijn de superhelden van het onderzoek, naast de jongeren zelf natuurlijk. Namens het projectteam bedankt voor jullie inzet de afgelopen en de komende periode!

Met een groepje onderzoekers (zie onder) hebben we in oktober een uitje gehad om de periode af te sluiten. Dat was erg gezellig!



We zijn blij om te merken dat er ook weer veel nieuwe studenten zijn aangehaakt om mee te helpen om alle (nieuwe) deelnemers te bereiken en te interviewen. Benieuwd wie deze studenten zijn? Ze stellen zich binnenkort voor op onze [Instagram-pagina](#).

Heb je suggesties of vragen voor het StayFine team? We vinden het leuk om van je te horen. Je kunt ons bereiken via info@stayfine.nl of app of bel ons via de StayFine lijn: 06-13902366.

Vriendelijke groeten,
het StayFine team



dr. Yvonne Stikkelbroek, prof. dr. Maaïke Nauta, prof. dr. Claudi Bockting, Bas Kooiman, MSc., Suzanne Robberegt, MSc. Anouk Dankers, MSc.

T 06-13902366 E info@stayfine.nl | W www.stayfine.nl | [Instagram](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Twitter](#)

Het StayFine onderzoek is een samenwerking tussen GGZ Oost Brabant, Accare, Rijksuniversiteit Groningen en Amsterdam UMC.