



Happyles

Depressiepreventie bij jongeren

**Informatie voor
leerkrachten en ouders**





Happyles is een klassikale interventie ter bevordering van welbevinden en geluk en ter preventie van depressieklachten bij jongeren.

Wat gaan we doen?

Happyles bestaat uit vier lessen en een individueel gesprek. De lessen worden op school gegeven door een jongerenwerker (Surplus) en een preventietrainer (GGZ Breburg). Door de lessen krijgen jongeren inzicht in factoren die van invloed zijn op het geluksgevoel en krijgen ze tips om meer grip op hun leven te krijgen. Er wordt met leerlingen gesproken over: wat houdt je bezig, waar word je gelukkig van, welke plannen heb je voor de toekomst? Een deel van de lessen is klassikaal, er zijn groepsopdrachten en leerlingen praten met elkaar. Dit wordt aangevuld met individuele oefeningen in de online omgeving. Na de Happyleslessen vullen jongeren de Happyles-test in, hierin worden ze bevroegd over hun welbevinden en mogelijke aanwezige somberheidsgevoelens. Afrondend voeren de trainer en jongerenwerken op basis van de test een individueel gesprek met elke leerling. Indien nodig verwijzen we door.

Voor wie?

De lessen zijn ontwikkeld voor het vmbo en het mbo (jongeren tussen 13 t/m 25 jaar), maar sluiten ook goed aan bij havo- vwo-leerlingen. De Happyles wordt bij voorkeur tijdens de mentoruren of studieloopbaanbegeleidingsuren aangeboden aan de hele klas.

Deelname en aanmelden

De gemeente Breda financiert de Happyleslessen voor het voortgezet onderwijs in Breda, hierdoor zijn er geen kosten verbonden aan de lessen. Voorafgaand aan de training stemmen we gezamenlijk af wanneer de lessen en individuele gesprekken gepland worden op school.

Voor informatie en aanmelden:

preventie@ggzbreburg.nl

of scan de QR-code.

