

## **Rode Neuzen Project: Het verbeteren van het mentale welzijn van jonge adolescenten.**

**Project gesubsidieerd door het Fonds voor Wetenschappelijk Onderzoek toegekend aan UGENT ,  
meer specifiek de onderzoeksgroep van prof. Braet voor 2017-2018**

De Rode Neuzen zijn alweer even uit het zicht verdwenen, maar **de nood aan het verhogen van de mentale veerkracht** van kinderen en jongeren is nog steeds hoog! In samenwerking met de Gentse onderzoeksgroep Klinische Ontwikkelingspsychologie o.l.v. Prof. Caroline Braet, blijft Kind en Adolescent zich dan ook verder inzetten op het verwerven van **meer kennis** over psychische problemen en het ontwikkelen van **zowel interventies als laagdrempelige preventieprogramma's** voor kinderen en jongeren. In kader hiervan introduceren wij graag ons **Rode Neuzen Project**; een nieuw door het FWO gesubsidieerd onderzoek naar **de rol van emotieregulatie** in het mentale welzijn van kinderen en adolescenten.

Uit eerder onderzoek werd reeds duidelijk dat jonge adolescenten het hard te verduren krijgen wanneer ze de overstap maken van de lagere-, naar de middelbare school. Deze periode brengt vaak heel wat uitdagingen alsook spanningen met zich mee, waardoor het **risico op het ontwikkelen van moeilijkheden** toeneemt. Daarom is het erg belangrijk om jongeren tijdig **veerkrachtig** te maken en de ontwikkeling van verschillende vaardigheden te stimuleren zodat ze kunnen omgaan met grote, kleine of nieuwe stappen in hun leven.

Een belangrijke vaardigheid op deze leeftijd is **emotieregulatie**. Dit verwijst naar de manier waarop we met gevoelens omgaan. Gevoelens horen bij het leven en bij de grote, kleine en nieuwe stappen die we zetten. Door een goede emotieregulatie krijgen we controle over de mate waarin we gevoelens ervaren, wanneer we ze ervaren en hoe we ze uiten. In dit project gaan we onder andere bekijken in welke mate het mogelijk is om jongeren **handvaten** aan te reiken om betere emotieregulatie aan te leren en zo hun gevoelens te sturen, en welk effect dit heeft op hun **mentale gezondheid**.

Er zijn vier deelprojecten: (1) Verschillende klassen van het 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> leerjaar in Oost- en West-Vlaanderen krijgen de kans om deel te nemen aan '**Speurneuzen met Voelsprietten**', een twee uur durende workshop waarin kinderen gevoelens leren herkennen en vaardigheden aangereikt krijgen om die gevoelens te sturen en te reguleren. (2) Honderden leerlingen van het eerste middelbaar worden ook op regelmatige tijden getest **tijdens het 'FEEL-project' en zo gedurende meer dan één jaar gevolgd** om de natuurlijke ontwikkeling van emotieregulatie in kaart te kunnen brengen. (3) Daarnaast wordt er op één testschool een '**Boost Camp**' georganiseerd. Dit is een nieuw ontwikkeld universeel preventieprogramma waarin jongeren van het 1<sup>e</sup> middelbaar gedurende twee dagen getraind worden in emotieregulatie- en sociale vaardigheden. Indien succesvol zullen ook andere scholen er kunnen gebruik van maken. (4) Tenslotte krijgen ook de ouders de kans om een **online hulpprogramma te doorlopen ('PAK AAN')**, waarin ze allerlei kennis en vaardigheden aangeleerd krijgen om hun kind te kunnen ondersteunen bij het ervaren van sombere gevoelens of moeilijkheden. Ook dit programma zullen we eerst evalueren en dan nadien openbaar verspreiden.