



ENYOY: ENgage Young people early

Achtergrondinformatie voor professionals

Wat is ENYOY?

ENYOY is een wetenschappelijk onderzoeksproject en heet voluit: 'ENgage YOung people early (ENYOY)'. In dit project willen we jongeren met beginnende psychische klachten helpen. Dat doen we via een online platform, gemaakt door psychologen, artiesten, wetenschappers, ervaringsdeskundigen en jongeren. Op het platform kunnen jongeren zichzelf leren om beter met bepaalde psychische klachten om te gaan.

Gebaseerd op eHeadspace Generation Next uit Australië

ENYOY is gebaseerd op eHeadspace Generation Next uit Australië: een combinatie van [eHeadspace](#) en [Moderated Online Social Therapy](#). Headspace bestaat al 15 jaar. Jongeren kunnen er binnenlopen voor hulp als ze psychisch niet zo lekker in hun vel zitten. In navolging van Australië zijn deze inloopplekken ook in Nederland geopend. Hier heten ze @ease (www.ease.nl). Jongeren kunnen er gratis, anoniem en zonder afspraak terecht. Vrijwilligers (peers) en professionals bieden een luisterend oor en denken mee als de jongere dat wil.

Uit Australië weten we dat het aanbieden van een online platform (eHeadspace Generation Next) naast de inloopcentra goed aansluit bij de behoeften van jongeren, vooral ook in deze moeilijke coronatijd. Op dit platform, dat in de afgelopen 10 jaar ontwikkeld is, zijn andere jongeren en psychologen samen online in een veilige eCommunity. Via een persoonlijk therapiepad met oefeningen, tips en hulp kunnen jongeren er leren om met bepaalde klachten om te gaan. In dit [filmpje](#) is te zien hoe eHeadspace Generation Next er in Australië uit ziet.

Onderzoek in Nederland

Ook in Nederland willen we dit platform beschikbaar maken voor jongeren. Daarom onderzoeken we, samen met wetenschappers van het Amsterdam UMC en de Universiteit Maastricht, hoe we zo goed mogelijk kunnen aansluiten op de behoeften van Nederlandse jongeren. Allereerst zullen 125 jongeren het platform uitproberen en met ons meedenken over hoe behulpzaam ENYOY is bij het verminderen van hun klachten. Op basis van hun ideeën kunnen we het platform verder verbeteren. Daarna maken we het online beschikbaar voor alle jongeren.

Bij ENYOY wordt wetenschappelijk onderzocht hoe jij via een online platform zelf kunt werken aan je mentale gezondheid.

Interesse? Neem contact op via ENYOY@amsterdamUMC.nl



Wij zoeken jongeren die de website van ENYOY willen gebruiken om aan de slag te gaan met hun eigen klachten en daarmee ook meewerken aan ons wetenschappelijk onderzoek!

Voor wie en hoe werkt het?

Nederlandstalige jongeren tussen de 16 en 25 jaar met lichte of beginnende psychische klachten kunnen meedoen met ENYOY. Ze krijgen een kleine vergoeding voor hun deelname aan het onderzoek. Jongeren doorlopen de volgende stappen als ze meedoen met ENYOY:

- 1) Kennismaking: Hier ontmoeten ze (via videobellen) één van de medewerkers; kijken ze samen naar de ervaren klachten en stemmen ze af of het ENYOY platform zou kunnen passen.
- 2) Metingen: In deze afspraak vullen ze voor het onderzoek (online) enkele vragenlijsten in en tekenen ze een toestemmingsformulier.
- 3) Ze worden vervolgens aan een psycholoog van ENYOY gekoppeld, waar ze contact mee houden om te kijken hoe het gaat op het platform.
- 4) Daarna kunnen ze met hun eigen account inloggen op het platform. Hier komen ze eerst in het zgn. 'onboarding' proces. Aan de hand van verschillende vragen over klachten en krachten, creëert het platform een persoonlijk therapiepad met oefeningen die specifiek ontwikkeld zijn voor de betreffende klachten.
- 5) Op het platform zelf kunnen ze waar en wanneer ze dat willen bij de verschillende oefeningen. Ook kunnen ze online met andere jongeren, psychologen en ervaringsdeskundige medewerkers ervaringen delen.

Waarom ENYOY?

We vinden het belangrijk dat jongeren ergens terecht kunnen als het niet zo lekker gaat. Veel psychische problemen, zoals een depressie, angststoornis, eetstoornis of psychose, ontstaan voordat mensen 25 jaar worden. Vaak beginnen de klachten klein: met sombere gevoelens, het horen van een stem of angstige gevoelens.

Wanneer we jongeren kunnen helpen om gemakkelijker hulp te vinden en te krijgen, kunnen we beter voorkomen dat klachten erger worden. We weten dat het zetten van die eerste stap naar hulp voor jongeren best moeilijk kan zijn. Ze hebben niet altijd zin om er met iemand over te praten, ze schamen zich of weten niet goed waar ze moeten beginnen. Daardoor kunnen ze zich eenzaam en onbegrepen voelen.

Gelukkig is het steeds normaler om open te zijn over psychische klachten. Iedereen heeft op een bepaalde manier wel eens last van zijn gevoelens. Erover praten en hulp zoeken helpt! Bij ENYOY kan dat op een veilige manier: in hun eigen tijd, online en samen met andere jongeren en ervaren psychologen.

Meer informatie

Kijk op www.enyoyonderzoek.nl (momenteel in ontwikkeling) of volg ons op @ENYOYonderzoek (Twitter en Facebook) en @enyoynederland (Instagram). Interesse in ENYOY of specifieke vragen? Neem dan contact met ons op via ENYOY@amsterdamumc.nl.

MENTALE HULP
GEZOCHT?
Voel je je niet zo lekker?
Wil je daar wat aan doen?

Bij ENYOY wordt wetenschappelijk onderzocht hoe jij via een online platform zelf kunt werken aan je mentale gezondheid.
Interesse? Neem contact op via ENYOY@amsterdamUMC.nl

ENYOY
your journey