

# Grip op je Dip

---

## CONCEPTBOEK

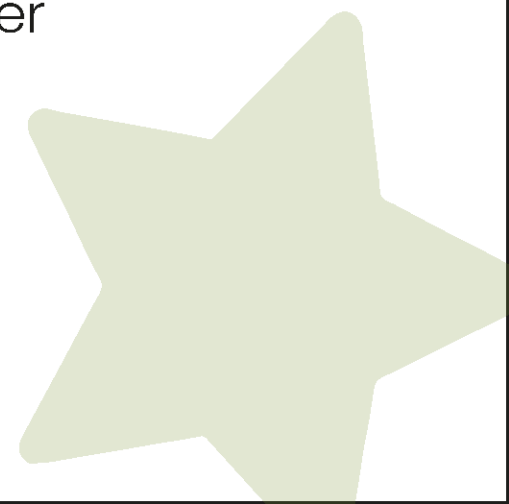
COMMUNICATIE  
STRATEGIE  
2024



# Voorwoord

Voor Grip op je Dip hebben we de afgelopen periode intensief gekeken naar manieren om meer jongeren te bereiken en hen te ondersteunen bij milde depressieve klachten. Tijdens deze periode hebben we verschillende strategieën onderzocht en gekeken naar de effectiefste manier om de diensten van Grip Op Je Dip nog toegankelijker te maken.

In dit document vindt u een overzicht van het proces en vindt u de informatie die nodig is om de aanmeldingen voor Grip op je Dip te verhogen. We hopen dat deze inspanningen zullen bijdragen aan de communicatie van Grip Op Je Dip en dat meer jongeren de weg naar mentale gezondheid zullen vinden.



# Onderzoeken

Doormiddel van verschillende onderzoeken hebben we de huidige staat van Grip Op Je Dip in kaart kunnen brengen en hebben we kunnen zien waar eventuele kansen liggen voor de organisatie. Hierbij hebben we gekeken naar de organisatie zelf, de doelgroep (jongeren met een dip) en hebben we gesproken met doorverwijzers zoals decanen.

Uit dit onderzoek zijn de volgende inzichten gekomen:

## Vanuit het doelgroep onderzoek:

- Mond-tot-mondreclame werkt het beste
- Deze doelgroep heeft behoefte aan het volgende:
  - Handvaten bij mentale uitdagingen: Zoals het omgaan met stress, angst, depressie, en andere mentale gezondheidsproblemen.
  - Veiligheid en stabiliteit: Een fundamentele behoefte aan een veilige omgeving waarin ze zich beschermt, ondersteund voelen en durven te praten over hun gevoelens en gedachten
  - Persoonlijke ontwikkeling: Kansen voor groei en het verbeteren van persoonlijke vaardigheden en zelfbewustzijn.
  - Zelfrealisatie: Het streven naar het volledig benutten van hun potentieel en het realiseren van hun persoonlijke doelen en ambities.
  - Sociale verbinding en waardering: Het verlangen naar betekenisvolle relaties en erkenning binnen hun gemeenschap.
  - Toegankelijkheid van hulpbronnen: Gemakkelijke toegang tot informatie, hulpmiddelen en ondersteuning zonder lange wachttijden of hoge kosten

## Vanuit nulmeting:

- Door de overgang van GOJD van Trimbos naar Penassia groep is er veel veranderd wat betreft de communicatie. In de oude situatie was er een contactpersoon die heel actief bezig was met netwerken. Na de verhuizing was en veel minder

budget voor communicatie en is de communicatie van GOJD verwaarloosd. Daarnaast is het Trimbos instituut een autoriteit en daarom kwam GOJD destijds al snel geloofwaardiger over.

- GOJD heeft eerder een social mediacampagne gedaan waar veel budget voor was, dit werkte niet zoals gehoopt.

- GOJD heeft veel onderscheidende vlakken, zo is de werkwijze getest en effectief bewezen, dit komt bijna

## Vanuit gesprekken doelgroep:

- De doelgroep wordt het liefst in contact gebracht met hulp d.m.v. een bekende of vertrouwd persoon.
- Sommigen zoeken (positieve) afleiding als ze even in een dipje zitten.
- De doelgroep zoekt ook het liefst via internet naar hulp. Het internet laat een breed scala aan hulp zien en zo kan de doelgroep vinden wat precies bij hen en bij hun dipje past.
- Er zijn drempels in het zoeken voor hulp; lange wachttijden en hoge kosten.

## Vanuit gesprekken decanen:

- Decanen verwijzen wel door naar andere organisaties, dit komt doordat die een vast contactpersoon hebben.
- Bij decanen is vaak de organisatie GOJD nog niet bekend.
- Wanneer decanen studenten spreken die intensievere hulp nodig hebben verwijzen zij die intern door of naar de huisarts. Het gebeurt minder dat decanen doorverwijzen naar externe partijen anders dan de huisarts.
- Mits je naar decanen wil communiceren, vertel hun dan over de wetenschappelijke onderbouwing en de effectiviteit van de behandeling.

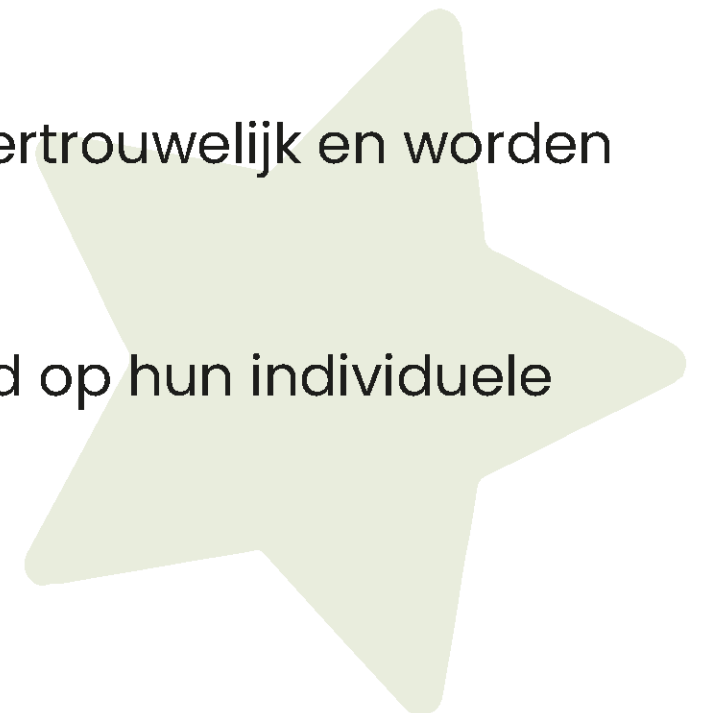
# Kernwaarden

**Toegankelijk:** Grip Op Je Dip is laagdrempelig en eenvoudig bereikbaar voor jongeren van 16 tot 25 jaar.

**Ondersteunend:** Wij bieden professionele en persoonlijke ondersteuning aan jongeren met somberheidsklachten of milde depressieve klachten.

**Vertrouwelijk:** Alle gesprekken en sessies bij Grip Op Je Dip zijn volledig vertrouwelijk en worden met de grootste discretie behandeld.

**Respect:** Wij respecteren elke jongere en bieden zorg op maat, afgestemd op hun individuele behoeften en omstandigheden.



# Doelgroep

De doelgroep die wij hebben gekozen voor onze strategie is de groep die het eerste aanspreekpunt vormt voor jongeren met (beginnende) mentale problemen. Denk hierbij aan huisartsen, decanen en praktijkondersteuners.

Uit ons onderzoek kwam bijvoorbeeld naar voren dat huisartsen, slb'ers en decanen de eersten zijn die mentale problemen opmerken bij jongeren. Door deze doelgroep goed te informeren over de diensten van Grip Op Je Dip kan er een mooie samenwerking ontstaan waarbij beide partijen elkaar helpen. Grip Op Je Dip zou namelijk huisartsenpraktijken kunnen ontlasten. Dat is hard nodig want er zijn steeds meer jongeren die door hun problemen in de hulpverlening terechtkomen. In deze strategie zijn deze tussenpersonen ofwel verbinders de doelgroep waar wij ons op richten. Er zijn veel jongeren die te maken hebben met mentale problemen die hen belemmeren in het dagelijks leven.



# Informatiebehoeften van de doelgroep

De doelgroep betreft doorverwijzers waar wij onder andere huisartsen, (school)psychologen, decanen, slb'ers en praktijkondersteuners onder verstaan. Wij hebben met enkele van hen gepraat en zij gaven vooral aan dat zij behoefte hebben aan een erkende organisatie, voordat zij hun cliënten naar hen doorverwijzen. Toevallig is Grip Op Je Dip een erkende organisatie.

De doelgroep doorverwijzers, zoals huisartsen, (school)psychologen, decanen, slb'ers en praktijkondersteuners, hebben specifieke informatiebehoeften wanneer ze hun cliënten naar andere organisaties doorverwijzen. Hieronder volgt een overzicht van de belangrijkste informatiebehoeften voor deze professionals:

Verder is het belangrijk om aan te geven dat GOJD beschikt over uitgebreide opleiding en ervaring, ondersteund door relevante professionals die bekwaam zijn in het leveren van de beste zorg.

Ook is het belangrijk dat de diensten voor iedereen toegankelijk is en dit ook te vermelden aan de doorverwijzers.

Het is belangrijk dat cliënten die baat kunnen hebben bij GOJD, gemakkelijk toegang kunnen krijgen. Daarom hebben wij duidelijke verwijzingscriteria opgesteld voor de doorverwijzers, die specificeren welke voorwaarden moeten worden vervuld voordat een cliënt wordt geaccepteerd. De procedure voor doorverwijzing is eenvoudig en transparant. Wij beschrijven de stappen die moeten worden gevolgd om een cliënt door te verwijzen, inclusief de benodigde formulieren en documenten. Dit helpt verwijzers en cliënten om soepel door het proces te navigeren.

Financiële transparantie is voor ons essentieel. Op deze manier weten de doorverwijzers precies wat zij kunnen verwachten en kunnen zij weloverwogen beslissingen nemen.

# Korte boodschap



Grip Op Je Dip is een bewezen effectieve behandeling voor jongeren met milde tot gematigde klachten. De behandeling is laagdrempelig en gratis, bovendien is het online en daarom dus niet locatiegebonden. Dankzij het preventieve karakter van deze behandeling helpen we jongeren in een vroeg stadium en verkleinen daarmee de kans dat hun zorgvraag toeneemt.

# Lange boodschap voor de doorverwijzers

We zijn van plan om verschillende e-mailberichten naar de doorverwijzers te sturen. Deze berichten bevatten informatie over Grip Op Je Dip. In de lange boodschap voor deze doorverwijzers wordt vermeld wie GOJD is en aan wie zij hulp kunnen leveren. Het is belangrijk om deze lange boodschap wel kort te houden, omdat een te lang verhaal over GOJD ook niet heel interessant kan zijn voor de drukke doorverwijzers die ook veel informatie uit de website kunnen halen.

In deze boodschap gaat het om de kern van GOJD wat betekent dat zij een erkende hulporganisatie zijn, gratis hulp kunnen bieden aan jongeren in een beginstadium van mentale problemen en dat ze geen wachtlijsten hebben. Dit is naar ons idee de belangrijkste informatie die de doorverwijzers van GOJD moeten weten in het eerste (e-mail)contact met hen.

# Strategie

We hebben gezien dat de effectiefste weg voor studenten loopt via decanen en hulpverleners zoals de huisarts, zogenoemde 'doorverwijzers'. Om deze weg niet tegen te gaan maar juist te gebruiken gaan we niet de jongeren aanspreken maar juist de zogenoemde doorverwijzers. De personen die de hulpzoekende jongeren doorverwijzen naar andere instanties zoals GOJD. Door ambassadeurs in te zetten die de doorverwijzers informeren en relaties met de doorverwijzers onderhouden, zorgen we ervoor dat doorverwijzers sneller zullen doorverwijzen naar GOJD.

Een belangrijk inzicht uit ons doelgroeponderzoek is dat mond-tot-mondreclame de meest effectieve vorm van communicatie binnen deze groep blijkt te zijn. Door ambassadeurs te gebruiken om onze boodschap via doorverwijzers

te verspreiden, maken we gebruik van deze krachtige vorm van communicatie. Bovendien toonde de nulmeting aan dat na de overgang van Trimbos naar Penassia Groep, de bekendheid van GOJD is afgenomen vanwege verminderde communicatie en netwerkactiviteiten. Het inzetten van ambassadeurs helpt om deze bekendheid weer op te bouwen door regelmatige interactie en communicatie met doorverwijzers.

Het is ook gebleken dat veel decanen niet goed op de hoogte zijn van de diensten van GOJD. Door ambassadeurs te hebben die actief relaties opbouwen met decanen, kunnen we ervoor zorgen dat GOJD een bekendere en meer betrouwbare optie wordt voor doorverwijzingen. Deze ambassadeurs zullen niet alleen voorzien zijn van gedetailleerde informatie over

de diensten van GOJD, maar krijgen ook training in communicatievaardigheden om effectief en overtuigend te kunnen optreden. Zij zullen bovendien regelmatig updates ontvangen over succesverhalen en ontwikkelingen binnen GOJD, die zij kunnen delen met doorverwijzers om de voortdurende relevantie en effectiviteit van onze diensten te benadrukken.

Door deze strategische aanpak wordt de waarschijnlijkheid dat doorverwijzers GOJD aanbevelen aanzienlijk vergroot, wat leidt tot meer aanmeldingen en een grotere impact op de mentale gezondheid van jongeren. Deze aanpak versterkt de positie van GOJD binnen het netwerk van doorverwijzingen en zorgt voor een beter bereik onder de doelgroep die hulp nodig heeft.

# Verschillende bedachte middelen

Om het concept en de strategie tot leven te brengen, hebben we verschillende conceptdragers bedacht en uitgewerkt. Deze conceptdragers moeten ervoor zorgen dat de strategie in de vorm van levende, fysieke middelen wordt overgedragen aan de doelgroep. Hieronder staan de verschillende middelen die wij hebben bedacht en uitgewerkt:



- Landingspagina specifiek voor de doelgroep
  - Een onepager
- Een poster/flyer voor de doelgroep
- Een poster/flyer voor de jongeren
- Een e-mail die we naar de doelgroep uitsturen

# E-mail template

Wij hebben deze e-mailtemplate ontwikkeld om potentiële doorverwijzers te informeren over het Grip Op Je Dip programma. Ons doel is om een overzichtelijke en toegankelijke manier te bieden voor professionals om kennis te maken met Grip Op Je Dip.

Via deze e-mail willen we doorverwijzers naar onze speciaal ontwikkelde landingspagina leiden. Op deze landingspagina kunnen zij uitgebreide informatie vinden over ons programma, de effectiviteit ervan, en hoe zij jongeren kunnen doorverwijzen. Ook kunnen zij hier bestanden downloaden en contact met ons opnemen voor verdere vragen of samenwerkingsmogelijkheden.

## Wie zijn wij?

Grip Op Je Dip is een organisatie die preventieve hulp biedt aan jongeren met mentale problemen. In de vorm van cognitieve gedragstherapie bieden online hulp in de vorm van chatsessie waarin jongeren onder begeleiding van een GGZ psycholoog aan de slag gaan met hun eigen gedrag.

## Effectiviteit

Jaren geleden heeft GOJD onder leiding van Rianne van der Zanden een uitgebreid onderzoek laten uitvoeren. Dit was gerandomiseerd onderzoek met controlegroep. Hierbij hebben we de interventie uitgevoerd onder een groep jongeren en deze vergeleken met een controlegroep die de behandeling niet had gehad. Uit dit onderzoek is toen gebleken dat de interventie van Grip Op Je Dip effectief is. De mensen die de interventie hadden ondergaan konden veel beter omgaan met hun problemen en hadden de juiste tools om hun gedrag te veranderen met positieve veranderingen van hun gemoedstoestand als gevolg.

## Wat wij graag zouden willen

Wij weten dat onze interventie effectief is gebleken dankzij het RCT-onderzoek dat een aantal jaar geleden is gedaan. Daarnaast werken wij met een team aan GGZ psychologen met veel expertise. Voor een deel van de jongeren met mentale problemen is onze interventie uitermate geschikt en kan deze veel voor hen betekenen. Helaas is het zo dat wij onze doelgroep niet altijd bereiken. Wij zouden het fijn vinden als jij ons daarbij wil helpen.

Het lijkt ons erg fijn als we eens in de zoveel tijd contact zouden kunnen hebben om de mogelijkheden te bespreken. Graag zouden wij in de toekomst zien dat wij onze doelgroep beter bereiken en hen ook effectief kunnen helpen.

## Wat kan dit voor jou betekenen?

Momenteel is er natuurlijk veel vraag naar hulpverlening in de geestelijke gezondheidszorg. Het is tegenwoordig gebruikelijk dat mensen maandenlang op een wachtlijst staan. Wij denken dat Grip Op Je Dip ook de huissartenpraktijken kan ontlasten. Wij hebben namelijk ondervonden dat de diensten van GOJD overeen komen met die van een praktijkondersteuner. Deze diensten zijn namelijk beide preventief van karakter en bieden vooral praktische hulp. GOJD zou de werkdruk van de praktijkondersteuner kunnen verminderen.

## Voor wie is Grip Op Je Dip?

Er zijn natuurlijk verschillende soorten hulpvragen wat betreft hulpverlening in de geestelijke gezondheidszorg. Grip Op Je Dip kan niet voor iedereen de juiste hulp bieden. Grip Op Je Dip is wel geschikt voor jongeren die;

- \* In het dagelijks leven belemmerd worden door hun neerslachtige stemming.
- \* Last hebben van sombere buien en geen zin hebben om iets te doen.
- \* Last hebben van negatieve gedachten over zichzelf.

## Onze behandeling

GOJD is anders dan andere interventies, deze interventie is namelijk volledig online. De jongeren zullen gedurende een aantal weken deelnemen aan chatsessies. In deze chatsessies gaan we aan de slag met cognitieve gedragstherapie zodat mensen inzicht krijgen in hun eigen patronen. Zij krijgen ook handvatten die zij kunnen toepassen in het dagelijks leven. Naast chatsessies hebben verzorgen wij ook hulpverlening door middel van e-mail. Het voordeel van deze hulp is dat we wat dieper in kunnen gaan op specifieke problematiek.

We hebben een flyer ontwikkeld die doorverwijzers kunnen downloaden vanaf onze landingspagina. Deze flyer bevat alle essentiële informatie over Grip op je Dip, zodat zij jongeren effectief kunnen doorverwijzen naar onze cursus.

De flyer is ontworpen om:

- Overzichtelijk en informatief te zijn, met duidelijke uitleg over het programma, de doelgroep en de wetenschappelijke onderbouwing van onze cursus.
- Toegankelijk te zijn: Doorverwijzers kunnen de flyer gemakkelijk uitprinten en verspreiden binnen hun praktijk of instelling. De flyer is gratis te downloaden en direct beschikbaar via de landingspagina voor professionals.

Daarnaast kunnen wij gedrukte exemplaren van de flyer aanleveren tijdens professionele bijeenkomsten of via direct contact met doorverwijzers. Hiermee zorgen we ervoor dat zij altijd de juiste informatie bij de hand hebben om jongeren snel en efficiënt te informeren over Grip op je Dip.

# Flyer doorverwijzers



## Jongeren verwijzen zonder wachthijst?

Verwijs naar Grip op Je Dip!

BEWEZEN  
EFFECTIEVE  
ONLINE HULP

Grip op je Dip

**Grip op je Dip** biedt hulp aan jongeren van 16–25 jaar met somberheids- en/of angstklachten. Behandelaren vanuit verschillende GGZ-instellingen in Nederland zijn verbonden aan Grip op je Dip om hulp via mail te bieden of via een 6-weekse online groepscursus, gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Uit RCT onderzoek (Van der Zanden, 2014) is gebleken dat Grip op je Dip effectief is in het doen verminderen van depressieve klachten.

### Waarom Grip op je Dip?

- Wetenschappelijk bewezen effectief
- Toegankelijk: gratis, anoniem en zonder wachthijsten
- Professioneel: begeleiding door ervaren GGZ-behandelaren

### Onze aanpak

Jongeren melden zichzelf aan voor de online groepscursus. In 6 wekelijkse online sessies werken jongeren in een vast groepje leeftijdsgenoten toe naar een meer realistisch, positief denkpatroon en een verbeterde stemming. Naast de reguliere cursussen zijn er Engelstalige cursussen en specifiek voor LHBTQI+ jongeren. Grip op je Dip biedt een plek waar jongeren op een laagdrempelige manier hun mentale gezondheid kunnen verbeteren.

### Voor meer informatie:

Bezoek [gripopedip.nl](https://gripopedip.nl) voor meer informatie.



Grip op je Dip

# Poster Jongeren

Om jongeren nog extra aan te trekken in bijvoorbeeld de wachtkamer van de huisarts of op school, hebben wij een poster gemaakt die hen moet informeren en activeren. De poster is in de huisstijl gemaakt van GOJD, waarin hun hoofdkleur geel met donkerpaars veelal terugkomt. Verder heb ik een foto van een jongere op de voorgrond gezet, zodat hopelijk deze doelgroep zich ook snel aangesproken voelt. Daarbij heeft de vrouw op deze foto een gele haarband in, wat weer overeenkomt met de huisstijl van GOJD.

Betreft de tekst vond ik het belangrijk dat ik de jongeren op een informele manier aanspreek. Daarbij wil ik kort en krachtig de belangrijkste informatie met hen delen, omdat de spanningsboog van jongeren tegenwoordig vrij kort is en ik hen niet wil lastigvallen met lappen tekst. Ik vind het vooral belangrijk om met hen te communiceren dat de cursus gratis is, GOJD een erkende organisatie is en dat het gemakkelijk online te volgen is. Dit is het naar mijn idee het belangrijkste voor de jongeren om als “eerste ontmoeting” met GOJD te weten. Jongeren hebben tegenwoordig namelijk niet veel geld en tijd en hierop wil ik dan ook inspelen om hen aan te trekken bij GOJD.

## Jong en somber?

**Gratis,  
anonieme  
online hulp**

- Gratis
- Geen wachtlijsten
- Anonieme deelname
- Begeleiding door GGZ-behandelaren
- Bewezen effectief (RCT onderzoek)
- Toegankelijk voor iedereen, inclusief Engelstalig aanbod

Zit je niet lekker in je vel en ben je tussen de **16 en 25** jaar oud?

Wil jij graag in een groep met andere jongeren en een **GGZ-behandelaar** hieraan werken tijdens een online cursus?

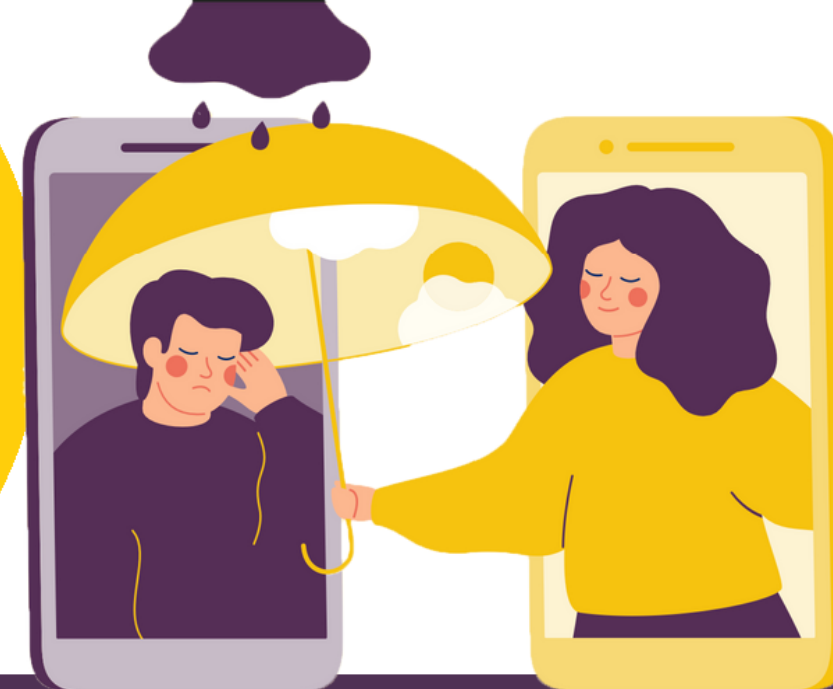
Dan is de hulp van Grip op je Dip iets voor jou! Meld je aan via **[gripopjedip.nl](https://gripopjedip.nl)** en ga binnenkort van start!

# Onepager

Om doorverwijzers zoals huisartsen, decanen, (school) psychologen en praktijkondersteuners snel en effectief te informeren over Grip op je Dip, hebben wij een onepager ontwikkeld.

Deze onepager is ontworpen om in één oogopslag alle essentiële informatie te bieden over ons programma. Het bevat een korte introductie van Grip op je Dip, de belangrijkste voordelen zoals gratis deelname, anonimiteit en wetenschappelijk bewezen effectiviteit, en onze contactgegevens. Het doel is om doorverwijzers een volledig en helder beeld te geven, zodat zij gemakkelijk en snel de relevante informatie kunnen lezen en jongeren effectief kunnen doorverwijzen naar ons programma

## Grip op je Dip



**Online cognitieve gedragstherapie voor jongeren met beginnende mentale problemen.**



### Wie zijn wij?

**Grip Op Je Dip** is een organisatie die preventieve hulp biedt aan jongeren met mentale problemen in de vorm van cognitieve gedragstherapie. We bieden online hulp in de vorm van chatsessies waarin jongeren onder begeleiding van een GGZ psycholoog aan de slag gaan met hun eigen gedrag.

### Bewezen effectief

Grip op je dip is bewezen effectief. Dat is gebleken uit een **RCT-onderzoek** dat is uitgevoerd. Hieruit bleek dat mensen na de behandeling een sterke vermindering van hun klachten ondervonden.

### Wat kan dit voor jou betekenen?

Momenteel is er natuurlijk veel vraag naar hulpverlening in de geestelijke gezondheidszorg. Het is tegenwoordig gebruikelijk dat mensen maandenlang op een wachtlijst staan. Wij denken dat **Grip Op Je Dip** ook de huissartspraktijken kan ontlasten. Wij hebben namelijk ondervonden dat de diensten van GOJD overeen komen met die van een praktijkondersteuner. Deze diensten zijn namelijk beide preventief van karakter en bieden vooral praktische hulp. GOJD zou de werkdruk van de praktijkondersteuner kunnen verminderen.

### Ons streven

Wij weten dat onze interventie effectief is gebleken dankzij het RCT-onderzoek dat een aantal jaar geleden is gedaan. Daarnaast werken wij met een team van GGZ psychologen met veel expertise. Voor een deel van de jongeren met mentale problemen is onze interventie uitermate geschikt en kan deze veel voor hen betekenen. Helaas is het zo dat wij onze doelgroep niet altijd bereiken. Wij zouden het fijn vinden als jij ons daarbij wil helpen.

### Voor wie is Grip Op Je Dip?

Er zijn natuurlijk verschillende soorten hulpvragen wat betreft hulpverlening in de geestelijke gezondheidszorg. Grip Op Je Dip kan niet voor iedereen de juiste hulp bieden. Grip Op Je Dip is wel geschikt voor jongeren die:

- In het dagelijks leven belemmerd worden door hun neerslachtige stemming.
- Last hebben van sombere buien en geen zin hebben om iets te doen.
- Last hebben van negatieve gedachten over zichzelf.

### Samen kijken naar de mogelijkheden?



Het lijkt ons erg fijn als we eens in de zoveel tijd contact zouden kunnen hebben om de mogelijkheden te bespreken. Graag zouden wij in de toekomst zien dat wij onze doelgroep beter bereiken en hen ook effectief kunnen helpen.

# Landingpagina

Om doorverwijzers te lijden en een overzichtelijke plek te bieden voor alle informatie die ze nodig hebben, hebben we een landingspagina gemaakt voor professionals. Hier kunnen potentiële doorverwijzers alles vinden over Grip Op Je Dip en zich aanmelden voor meer informatie, ze kunnen bestanden downloaden en contact opnemen.

Doormiddel van e-mails zouden potentiële doorverwijzers naar de website geleid kunnen worden, waar ze overgehaald kunnen worden door de informatie.

Via onderstaande link kan je de landingspagina bekijken:

<https://xd.adobe.com/view/2c660885-fa88-47f2-9939-c99708f43255-7935/?fullscreen&hints=off>



**Jongeren meteen kunnen helpen met hun dip?**  
**Verwijs naar Grip Op Je Dip!**

**Gratis en  
geen  
wachttijd**

**Gratis en  
geen  
wachtrij**

## FAQ

## Ben jij een doorverwijzer?

Werk jij met jongeren die te maken hebben met milde depressieve klachten? Dan weet je hoe belangrijk het is om de juiste ondersteuning en begeleiding te bieden. Bij Grip op je Dip begrijpen we de uitdagingen waar deze jongeren mee worstelen en zijn we gespecialiseerd in het verlichten van hun klachten. Onze organisatie biedt bewezen effectieve programma's en cursussen die specifiek zijn ontworpen voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar.



Werk jij met deze groep jongeren en ben je van plan om naar Grip Op Je Dip te verwijzen, dan kunnen we je helpen met meer informatie doormiddel van posters, flyers, e-mail lay-outs of gerichte informatie naar jou als doorverwijzer.

Zie hieronder hoe je je kunt aanmelden voor additionele informatie.

## Doorverwijzen naar Grip Op Je Dip

Wil je jongeren doorverwijzen naar Grip Op Je Dip? Schrijf je hier in voor de mailinglijst, hierbij krijg je alle basisinformatie die handig kan zijn bij het doorverwijzen naar Grip Op Je Dip en blijf je op de hoogte van alle ontwikkelingen rondom Grip Op Je Dip (max. 4 per jaar).

E-mailadres <sup>\*</sup> E-mailadres

Mogen we je benaderen om het proces van doorverwijzing te verbeteren?\*

Verstuur

Contact

Heb je vragen over Grip Op Je Dip voordat je wil doorverwijzen? Neem dan contact met ons op! We helpen je graag verder.

**FAQ**  
Bekijk hier de  
veelgestelde vragen

**FAQ**

**E-mail**  
Stuur een mail naar  
[info@gripopjedip.nl](mailto:info@gripopjedip.nl)

**Telefoon**  
Bel naar  
**06 27050896**

## Posters en flyers

Wil je jongeren snel en effectief informeren over Grip op je Djp? **Download hier de poster of flyer!** Perfect om op te hangen in wachtkamers, klaslokalen of mee te geven aan jongeren.

Poster

**Flyer voor jongeren**

**Flyer voor meer informatie**

# Effectiviteit

## **Maria Graste, studentbegeleiding Koning Willem 1 College (Middelen en strategie GOJD)**

‘Het materiaal helder en overzichtelijk. De belangrijkste boodschap die overgebracht wordt is het feit dat gebruik maken van Grip op je Dip laagdrempelig is. **Ik zou aan de hand van dit materiaal zeker doorverwijzen naar grip op je dip. De informatie is helder en concreet.** Het is toegankelijk en makkelijk. Middelen die ervoor zorgen dat ik sneller zou doorverwijzen is wanneer we op school een vast contactpersoon zouden die de locatie ook bezoekt.’

## **Opdrachtgever Yvonne van den Berg (Middelen en strategie GOJD)**

‘De middelen zijn allemaal zeker bruikbaar en effectief. De infographic geeft meer overzicht dan een lap tekst. De flyer is een handig middel om in te zetten bij Symposium (netwerk event van professionals). De landingspagina is erg overzichtelijk en zorgt ervoor dat professionals alle benodigde informatie makkelijk kunnen vinden.’

## **Charelle Driessen, Huisarts (Middelen en strategie GOJD)**

‘Jullie hebben een mooi initiatief, zeer relevant in deze tijd. Als huisarts merk ik inderdaad een grote belasting voor met name de spreekuren van de praktijkondersteuners als het gaat om jongeren met depressieve klachten. Het materiaal is helder en overzichtelijk. De belangrijkste boodschap die overgebracht wordt is het feit dat gebruik maken van Grip op je Dip laagdrempelig is. Ik zou aan de hand van dit materiaal zeker doorverwijzen naar Grip op je Dip. De informatie is helder en concreet, toegankelijk en makkelijk.’

## Overige inzichten

**Integratie van andere talen:** Uit feedback van decanen is gebleken dat het integreren van andere talen in onze communicatie en materialen zeer effectief kan zijn. Door bijvoorbeeld Arabisch aan te bieden, kunnen we een bredere groep jongeren bereiken die zich mogelijk beter begrepen voelen en gemakkelijker toegang krijgen tot onze diensten.

**Persoonlijk contact:** Persoonlijk contact blijkt de meest effectieve manier te zijn om onze boodschap over te brengen. Het bezoeken van scholen en het persoonlijk vertellen van het verhaal van Grip Op Je Dip zorgt ervoor dat jongeren en docenten direct betrokken raken en beter geïnformeerd zijn over onze programma's en de voordelen daarvan.

**Voorlichting binnen teams:** Door voorlichting te geven binnen schoolteams kunnen we de bekendheid van Grip Op Je Dip vergroten. Vaak is de coach van een student de eerste contactpersoon bij wie jongeren aankloppen met hun problemen. Door deze coaches goed te informeren, kunnen zij beter doorverwijzen naar onze diensten.

**Nieuwe huisstijl:** Het invoeren van een nieuwe huisstijl zal zorgen voor een frisse, moderne uitstraling van Grip Op Je Dip. Een eigentijdse look en feel kan helpen om jongeren aan te trekken en te laten zien dat we met de tijd meegaan, wat bijdraagt aan een positieve eerste indruk en een verhoogde betrokkenheid.