



## Happyles

Voel jij je wel eens down? Je bent niet de enige, bijna 2 op de 10 jongeren heeft last van sombere gevoelens. En jongeren kunnen ook last krijgen van een depressie. Met de gelukslessen in de preventiegroep Happyles kunnen we psychische klachten voorkomen of snel signaleren. Dit doen we bij jou op school.

## Hoe werkt Happyles?

Wat is geluk? En wat maakt jou gelukkig? Daar ga je mee aan de slag tijdens Happyles. De preventiegroep bestaat uit een klassikale les, e-lessen en Happyles-tests over bijvoorbeeld je thuissituatie of je gevoelens. De lessen worden afgesloten met adviesgesprekken; dan praat je individueel met een van onze preventie-experts. Gaat het goed? Dan zijn wij ook blij. Is er toch meer hulp nodig? Dan kunnen jouw zorgcoördinator of mentor jou doorverwijzen naar passende hulp, zoals schoolmaatschappelijk werk of individuele hulp binnen het Jeugdteam van het CJG.

## Praktische informatie

- › Happyles is ontwikkeld speciaal voor leerlingen op het Voortgezet Onderwijs en MBO in Den Haag.
- › Scholen kunnen Happyles gratis inzetten op hun school, de gemeente Den Haag financiert de preventiegroep. Wilt u ook Happyles inzetten op uw school? Neem dan contact op via 088-3588080 of [preventie@dejutters.com](mailto:preventie@dejutters.com)
- › Het programma bestaat uit iedere week één (mentor)lesuur.

- > **Het programma is verdeeld over 4 weken.**
- > **Na de lessen volgen de adviesgesprekken, waarvoor leerlingen om de beurt korte tijd uit de klas worden gehaald.**