

1. Wat?

- Grip op je Dip** is een **preventieve online groepscursus** voor jongeren die last hebben van depressieve klachten.
- Voorkomen** | De cursus wil depressies voorkomen door depressieve symptomen in een vroeg stadium te verminderen.
- Activiteit** | De website www.gripopjedip.nl is sinds 2005 actief. Sindsdien hebben duizenden jongeren tussen de zestien en 25 jaar de online groepscursus gevolgd of e-mailondersteuning gekregen. Jaarlijks wordt de informatieve website bezocht door ongeveer 70.000 unieke bezoekers.

2. Voor wie en waarom?

- Grip op je Dip is interessant voor alle studenten, maar in het bijzonder voor studenten met depressieve klachten. De [Databank Effectieve Jeugdinterventies](#) erkent Grip op je Dip als ‘**theoretisch goed onderbouwd**’. De website is een bewerking van ‘[the Adolescent Coping with Depression Course](#)’, een **cognitief-gedragstherapeutisch programma**. Grip op je Dip is getoetst in twee [pilotstudies](#) en een [trial](#). Het programma bleek in deze studies tot significante **klachtreductie** te leiden.

3. Hoe werkt het?

- De **website** biedt verschillende zaken aan:
 - Tips** | Je vindt er tips terug.
 - Online cursus** | Je kan er een online cursus volgen.

- Zelftest** | Je kan er een zelftest uitvoeren om de ernst van je dip in te schatten.
- Deskundigen** | Je kan er mailen met een deskundige rond depressie. Deze deskundigen hebben beroepsgeheim en zijn professionals die werken bij verschillende instellingen in de geestelijke gezondheidszorg.
- De **online cursus**:
 - Gesloten chatbox** | De cursus vindt plaats binnen een gesloten chatbox, die enkel toegankelijk is voor personen met een **wachtwoord**.
 - Kleine groep leeftijdsgenoten** | De cursus wordt gegeven aan groepjes van zes tot acht cursisten tussen zestien en 25 jaar oud.
 - Wekelijks chatsessies** | De cursus bestaat uit zes **chatsessies van anderhalf uur**, waarvan je er elke week één volgt.
 - Oefeningen** | De cursus omvat ook thuisopdrachten en oefeningen om mee aan de slag te gaan. Deze duren ongeveer een uur.

4. Prijs

- Het deelnemen aan de cursus van Grip op je Dip is **gratis**.

5. Taal

- Grip op je Dip is Nederlandstalig.

6. Type en platform

- Grip op je Dip is een **applicatie** en een **website**. De website van Grip op je Dip is beschikbaar via alle devices. De **app** is beschikbaar voor smartphones die draaien op iOS.

7. Meer weten?

- Bezoek [de website van Grip op je Dip](#).