

Depressiviteit bij jongeren

Hoe om te gaan bij somberheid

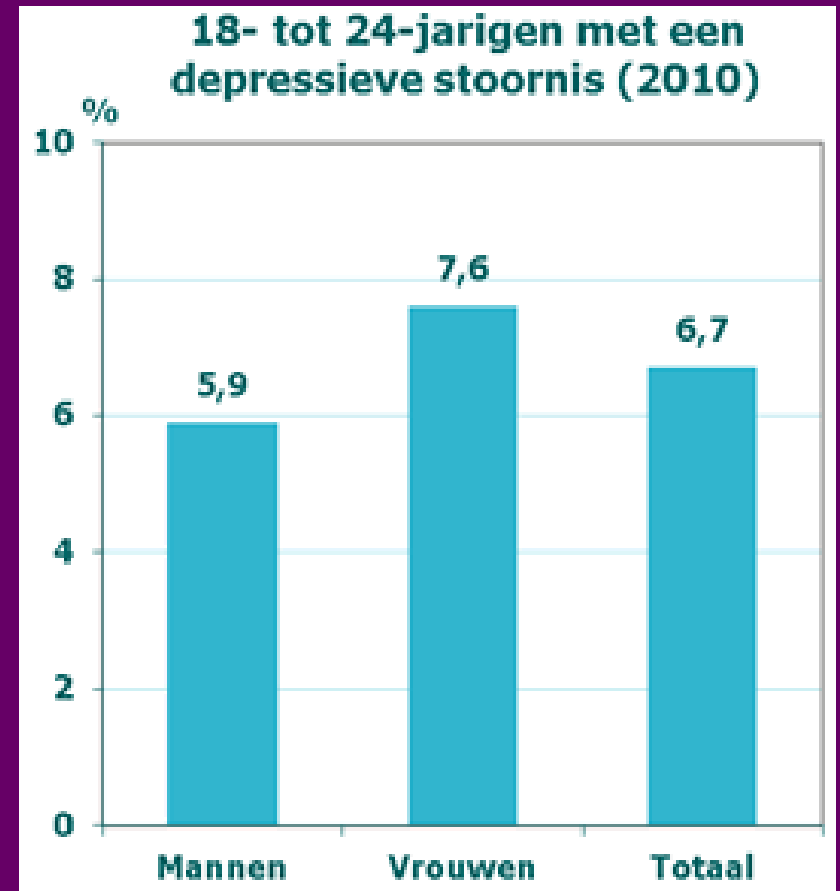
Marion Ferber
Adviseur en trainer
marion.ferber@ziggo.nl

Cijfers

Aantal behandelingen voor depressie in de geestelijke gezondheidszorg.

In 2011 waren dat er 6430
Ongeveer twee derde daarvan betrof meisjes
(CBS, 2015).

(Veerbeek e.a., 2015).



STRESS

- Iedereen heeft met stress te maken
- Iedereen heeft een eigen manier om er mee om te gaan
- Er is altijd een mengeling van strategieën

Manieren van omgaan met spanning

- **“Fight and flight”**:
vluchten, vechten, vermijden
- **“Tend and befriend”**:
contact zoeken, maatjes zoeken,
bescherming en veiligheid zoeken,
zorgen voor

Als spanning té lang aanhoudt?

Dan wordt “fight and flight” bevrozing en paniek en slaat om in **RADELOOSHEID**

“Tend and befriend” wordt terugtrekken, onderwerping en slaat om in **HULPELOOSHEID**

Omgaan met stress

Constructief

Actieve probleemoplossing

- * Er iets aan doen
- * Hulp zoeken
- * Actie ondernemen

- * Er over nadenken
- * Gevoelens onder woorden brengen
- * Steun mobiliseren

EXTERNALISEREN

INTERNALISEREN

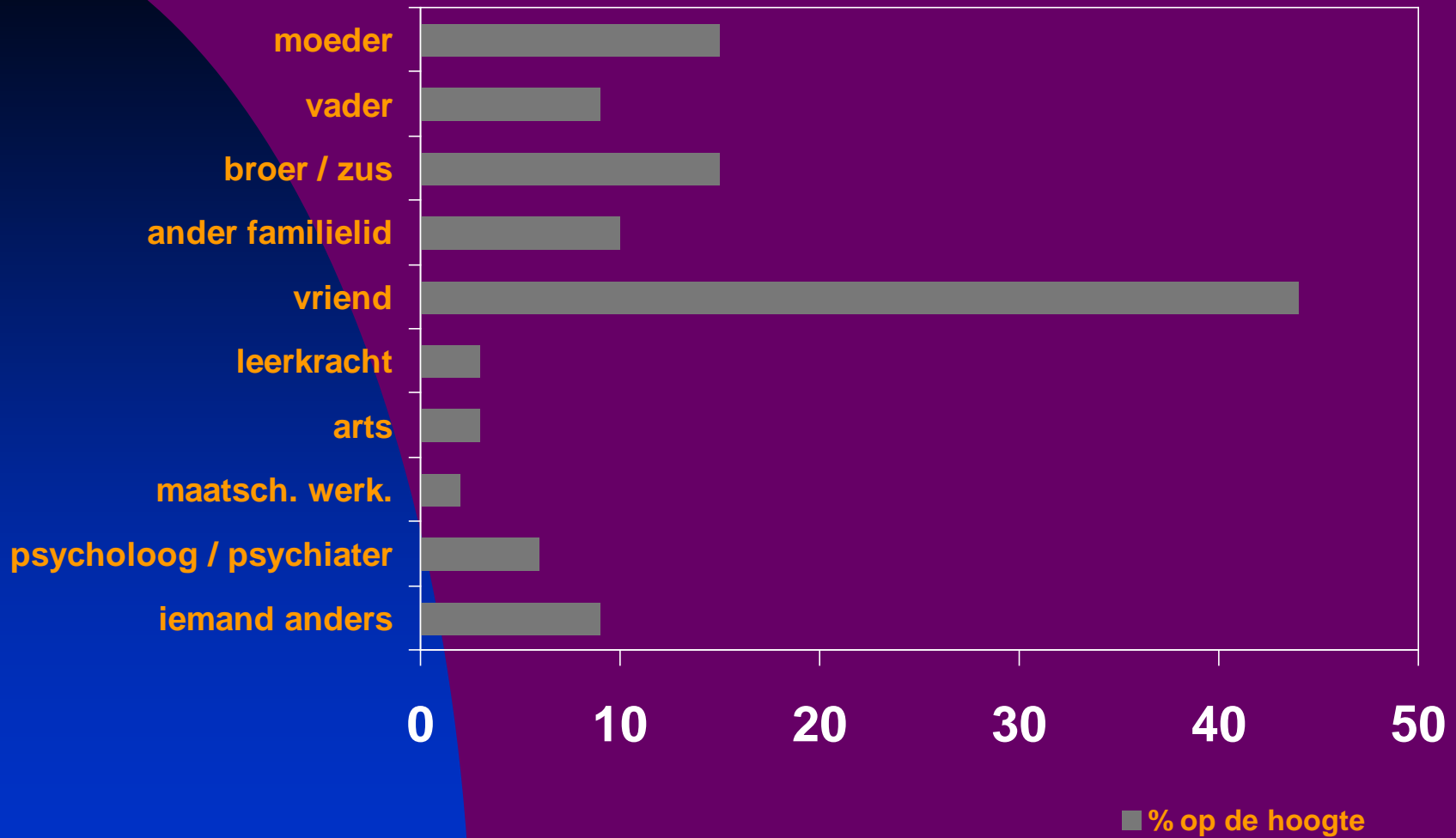
- * Boosheid
- * Schelden, vechten
- * Drank, drugs, geweld
- * Pijn zoeken

Passieve probleemoplossing

- * Bagatelliseren
- * Vermijden
- * Onder de dekens kruipen
- * DOOD

Destructief

Wie was op de hoogte?



Specifieke signalen

- **Zich terugtrekken**
- **Weggeven van persoonlijke eigendommen**
- **Moeilijk met problemen om kunnen gaan**
- **Wisselende stemmingen**
- **Verlies van interesse in gebruikelijke dingen/vrienden**
- **Onverantwoorde risico's nemen**
- **Wegloop - zwerfgedrag**
- **Misbruik van middelen**
- **Meer of minder eten**
- **Psychosomatische klachten**
- **Vermoeidheid, lusteloosheid, slaapproblemen**
- **Verwaarlozing**
- **Niet pluis gevoel**

Ouders

- ❑ **Benoem wat je ziet en hoort (en voelt)**
- ❑ **Blijf vragen, ook na afwijzing**
- ❑ **Via vriend of vriendinnen**
- ❑ **Tijdens gezamenlijke bezigheden (b.v. samen afwassen of schoonmaken)**
- ❑ **Spreek je zorgen uit**
- ❑ **Zoek samen hulp, bij school en huisarts**

School

- ❑ Tijdens de lessen (oogcontact)
- ❑ Op de gang
- ❑ Via vriend/vriendinnen
- ❑ Mentorgesprekken
- ❑ Op het schoolplein
- ❑ Kast opruimen
- ❑ Actief uitnodigen voor een gesprek
- ❑ Benoem wat je ziet en hoort (en voelt)

HOE ER NAAR TE VRAGEN?

Vraag: Wat doe jij...

- als je verdrietig bent?
- als je somber bent?
- als je kwaad bent ?

Vraag:

- Sommige jongeren doen zichzelf wel eens pijn als zij zich zo rot voelen. Wat doe jij?
- Denk je wel eens aan de dood?

Gesprekken met jongeren: *Overspoelen en bevriezen*

<ol style="list-style-type: none">1. Overspoelen van emoties2. Radeloosheid3. Paniekgevoelens	Overspoelen
<ol style="list-style-type: none">4. Onrustig, maar kalm genoeg5. In contact zijn6. Kunnen praten over zichzelf7. Stil worden	Veilige fase
<ol style="list-style-type: none">8. Terugtrekken9. Uit contact raken10. Bevriezen	Bevriezen

Verantwoordelijkheid van school

- ❑ **Signalering**
- ❑ **Laagdrempelige zorg**
- ❑ **Duidelijke lijnen voor leerlingen en docenten. Wie doet wat?**
- ❑ **Actieve benadering van (zorg) leerlingen**
- ❑ **Regelmatige besprekingen over en met zorgleerlingen (intervisie / mentorgesprek)**
- ❑ **Goed sociaal netwerk rondom school: ken elkaar**
- ❑ **Deskundigheidsbevordering docenten en mentoren**

Vertrouwelijkheid

- ❑ **Beloof geen geheimhouding**
- ❑ **Volg tempo jongeren**
- ❑ **Deel je zorgen met elkaar**
- ❑ **Houd het hoofd koel, maar het contact warm**
- ❑ **Zorg gaat boven geheimhouding**

Verwijzen

- **Verwijzen via de huisarts**
- **Ouders en school samen optrekken**
- **Vraag advies bij de hulpverlening:**
 - “Hoe op school en thuis om te gaan met de jongere?”
- **Stap naar achter tijdens therapie**
- **Blijf geïnteresseerd, maar respecteer privacy**
- **Behandeling is dapper, laat dat merken**

Ik dacht dat ik gek werd, dat er iets mis met me was. Vond dat ik me niet moest aanstellen en wilde mijn ouders niet laten schrikken.....

Gelukkig weet ik nu dat het aan mijn depressie lag, nu ik medicatie en therapie heb voel ik me weer zo veel beter.....

Sandra, 15 jaar

Nelleke Nicolai
Marion Ferber

Langs de grenzen van de zorg

*Omgaan met
psychosociale problemen
van jongeren
op en rondom school*

de Tijdstroom

SUÏCIDEPREVENTIE IN DE PRAKTIJK



vertaald door
AD DEKROOT &
BET VAN LUYK

Psychiatrie en psychosociale problemen van jongeren op en rondom school

