

# Jongeren en depressie

(h)erkennen en begrijpen

**herken**

signalen

**erken**

risicofactoren

behandeling

**praat erover**

STEUN

hulp



CHRISTELIJKE  
MUTUALITEIT

we zijn er voor elkaar

Wisselende stemmingen horen bij het leven van jongeren.

Soms voelen ze zich somber, zijn ze teleurgesteld in

zichzelf en/of anderen. Maar plots vinden ze hun energie

terug en is alles weer mogelijk. Deze stemmingswisselingen

horen bij het groeiproces dat een jongere doormaakt.

De adolescentie is een kwetsbare levensfase die in combi-

natie met andere factoren soms tot een depressie kan leiden.

Deze folder zet een aantal factoren die kunnen leiden tot

depressie bij jongeren op een rij, leert je signalen herkennen

en geeft tips om depressieve jongeren te ondersteunen.



## De adolescentie : een periode van ingrijpende veranderingen

Bij het begin van de puberteit (rond de leeftijd van 11-12 jaar) en gedurende de adolescentie (tot de leeftijd van ongeveer 20 jaar) ervaren jongeren heel wat veranderingen waarmee ze moeten leren omgaan.

- Lichamelijke veranderingen dwingen de jongere zichzelf en zijn lichaam anders te bekijken. Ook onder invloed van hormonale veranderingen, is een jongere vlugger prikkelbaar en heeft hij nogal eens last van stemmingswisselingen.
- De jongere neemt afscheid van zijn kindertijd en gaat stilaan op eigen benen staan. De jongere zoekt naar zijn eigen identiteit en bestemming.
- Relaties veranderen : de band met de ouders wordt lossen, deze met leeftijdsgenoten versterkt. Relaties kunnen ook intiemer, passieeler en seksueel gekleurd worden.

Dit veranderingsproces is vaak een moeilijke periode. Deze levensfase kan gepaard gaan met gevoelens van onzekerheid, angst, verlegenheid, geremdheid, eenzaamheid, lage zelfwaarde en verzet tegen autoriteiten. Jongeren zijn in deze fase doorgaans erg kwetsbaar. Stemningswisselingen komen vaak voor.

## Wanneer spreek je van depressie

### bij jongeren ?

Het is niet gemakkelijk om een depressie bij jongeren te herkennen. Je herkent vaak symptomen die horen bij stemmingswisselingen of kunnen wijzen op andere moeilijkheden, bv. angst- of gedragsstoornissen, eetstoornissen, alcohol- of drugsafhankelijkheid.

Voor het stellen van de diagnose depressie gebruiken artsen volgende criteria :

In een aaneengesloten periode van twee weken,

1. heeft de jongere een depressieve en dikwijls prikkelbare en/of norse stemming gedurende het grootste deel van de dag. Hij heeft een geringe zelfachting en is pessimistisch.

of

2. heeft de jongere een duidelijke vermindering van interesse of plezier in alle of bijna alle activiteiten en in de omgang met anderen.

én

minstens vier van volgende kenmerken :

1. Een aanzienlijke gewichtsvermindering of gewichtstoename.
2. Bijna elke dag slaapproblemen of te veel slapen.
3. Bijna elke dag rusteloosheid of extreme sloomheid en ongemotiveerdheid.
4. Bijna elke dag vermoeidheid of verlies van energie.
5. Bijna elke dag gevoelens van waardeloosheid of buitensporige, onterechte schuldgevoelens.
6. Bijna elke dag een verminderd denk- of concentratievermogen of besluiteloosheid.
7. Terugkerende gedachten aan de dood en/of zelfdoding, het maken van plannen voor zelfdoding of een poging tot zelfdoding.

Bron: DSM-IV enigszins bewerkt

## Signalen die kunnen wijzen op depressie

Het is niet eenvoudig om zekerheid te hebben over depressie. De signalen die jongeren uitzenden, zijn verschillend, veranderlijk en niet specifiek voor een depressie. Veranderingen in gevoelens, lichaam, gedrag en denken kunnen een eerste signaal zijn.

- Gevoelens van somberheid en verveling : geen interesse meer voor activiteiten waar de jongere vroeger veel plezier aan beleefde
- Matte en langdurige droefheid
- Negatief beeld van zichzelf, de anderen, het leven
- Zich isoleren van familie en vrienden
- Keuze voor bepaalde literatuur, muziekstijl, sombere of juist provocerende kledij
- Verlies aan interesse voor het alledaagse, wereldse. Zich bezighouden met het occulte
- Snel geïrriteerd, rusteloos zijn, eindeloos argumenteren en het oneens zijn met volwassenen, woede-uitbarstingen
- Uitspraken als "ik wou dat ik dood was", "ik wou dat ik niet meer wakker werd", "ik zou er beter niet meer zijn"
- Overmatig gebruik van alcohol, geneesmiddelen, experimenteren met drugs
- Gevaarlijk of risicovol gedrag
- Lichamelijke klachten zoals rug-, buik- of hoofdpijn waarvoor geen duidelijke medische oorzaak is
- Slechte schoolresultaten, spijbelen, schoolangst, geen belangstelling meer voor het leren, concentratiemoeilijkheden
- Slaapproblemen en vermoeidheid
- Eetstoornissen
- Weglopen
- Vermindering in activiteiten
- Delinquent gedrag

Deze signalen hoeven niet noodzakelijk of tegelijk voor te komen. Soms horen ze tot het normale groeiproces. Het is de duur, de intensiteit, de verdere ontwikkeling van deze signalen en de context waarin ze worden geuit, die mee bepalen of er sprake is van depressie.

## Wat zijn risicofactoren ?

Niet elke jongere wordt depressief. De adolescentie is een kwetsbare levensfase. Adolescent zijn kan in combinatie met andere factoren tot een depressie leiden.

Hierbij kunnen individuele factoren, factoren uit de omgeving en levensgebeurtenissen samen een rol spelen.

### Individuele factoren

- adolescent zijn, van het vrouwelijk geslacht
- verstandelijke en/of lichamelijke handicap hebben of chronisch ziek zijn
- hoogbegaafd zijn
- hormonale veranderingen
- spanningen veroorzaakt door slaapproblemen, angsten
- afhankelijkheid van andere personen
- gebrek aan zelfvertrouwen en geloof in eigen vaardigheden, negatief denken
- ontdekken van eigen homoseksualiteit
- geen goede band met een vertrouwensfiguur kunnen ontwikkelen
- temperament van de jongere : een stille jongere uit minder gemakkelijk zijn gevoelens
- ooit al een depressie doorgemaakt hebben
- ...

## Omgevingsfactoren

- communicatieproblemen in het gezin
- conflicten in het gezin
- weinig hechte relatie met ouders
- chronische ziekte, depressie of een andere psychische aandoening van één van de ouders, broers of zussen
- seksueel misbruik, mishandeling en andere traumatische gebeurtenissen
- gepest worden
- moeilijke sociale omgang met leeftijdsgenoten
- aanpassing aan nieuwe omgeving en andere cultuur bij allochtonen
- ...



## Invloed van levensgebeurtenissen

- verhuizing
- verandering van school
- afgewezen worden door vriend/vriendin
- echtscheiding van ouders
- overlijden van een dierbaar iemand
- ...

## Hoe kan je jongeren beschermen tegen depressie ?

- Tracht een goede band op te bouwen. Als de jongere zich op zijn gemak voelt, durft hij wellicht ook met zijn problemen bij jou te komen.
- Stel geen te hoge eisen.
- Accepteer de jongere met zijn sterke en zwakke kanten. Niemand is goed of slecht in alles.
- Maak af en toe tijd om met de jongere te praten over dingen die hem bezig houden. Maak gevoelens bespreekbaar. Jongeren vertonen als gewone adolescenten verschijnselen zoals stoer en stug gedrag. Praat erover. Ze zullen vaak niet uit zichzelf met klachten komen. Adolescenten zijn vaak niet zo mededeelzaam.
- Tracht respect te hebben voor de keuze van zijn vrienden. Het is belangrijk dat de jongere iemand heeft bij wie hij zijn hart kan uitstorten.
- Versterk het zelfwaardegevoel van de jongere : zeg duidelijk waar hij goed in is.
- Werk aan een realistisch en evenwichtig zelfbeeld.
- Leer hem omgaan met stressvolle situaties. Zoek samen naar strategieën om problemen aan te pakken. Toon en bespreek hoe je zelf problemen aanpakt.
- Zoek samen naar oppeppers en manieren om met spanning om te gaan.
- Wees consequent. Dit creëert een sfeer van veiligheid en vertrouwen.
- Praat op een open manier met de jongere. Leg duidelijk uit waarom je op een bepaalde manier denkt en bepaalde regels oplegt. Gebruik ik-boodschappen en luister actief.
- Wees eerlijk over bepaalde gezinsproblemen.
- Stimuleer de sociale vaardigheden van de jongere door mee te zorgen voor een netwerk, bv. sportclub, ...
- Zorg voor een gezonde levensstijl en zoek naar verantwoorde manieren van genieten.

## Hoe ondersteun je een depressieve jongere ?

- Beklemtoon de sterke kanten van de jongere. Een complimentje kan wonderen doen.
- Wil je iets zeggen over negatief gedrag van de jongere, spreek dat dan uit onder vier ogen. Beklemtoon dat je het moeilijk hebt met het negatief gedrag en niet met de jongere als persoon.
- Praat met de jongere over zijn gevoelens. Schep een sfeer van vertrouwen en geef aan dat hij met zijn problemen bij jou terecht kan. Durf te erkennen dat de jongere depressief is.
- Informeer je over depressie.
- Praat met andere personen uit de omgeving van de jongere als je je zorgen maakt en tracht samen oplossingen te bedenken. Ouders, school, CLB, een vertrouwenspersoon kunnen best samen een netwerk uitbouwen om de jongere te ondersteunen.
- Wacht niet te lang met het zoeken naar professionele hulp.
- Verwerk je eigen emoties van schaamte, onzekerheid, angst, ongerustheid, onmacht, verdriet, schuldgevoelens. Zorg dat je zelf niet overbelast geraakt.
- Neem uitspraken als "ik zou dood willen zijn" ernstig.
- Interpreteer een zelfmoordpoging niet als aandachts-trekkerij maar als een schreeuw om hulp.

steun

## Tips voor leerkrachten

---

- Besteed aandacht aan een positief schoolklimaat zodat jongeren zich kunnen 'thuis' voelen op school. Hierdoor zullen ze zich ook beter in hun vel voelen.
- Maak met de directie en leerkrachten een draaiboek over het informeren van ouders en het inschakelen van hulp.
- Voorzie in het lessenpakket plaats voor het versterken van sociale vaardigheden. Leren omgaan met stress, verlies en depressieve gevoelens horen hierin thuis. Dit versterkt de weerbaarheid van jongeren.
- Beklemtoon de dingen die de leerling goed kan. Het verhoogt het gevoel van eigenwaarde en de motivatie van de leerling, zeker als de klasgenoten dit horen. Wanneer je een negatieve opmerking moet maken over het gedrag van een leerling, doe je dat best onder vier ogen. Laat hem niet 'afgaan' voor de hele klas.
- Laat leerlingen af en toe in groepjes werken. Leg hierbij de klemtoon op het samenwerken en niet op het concurreren. Zo kunnen leerlingen gebruik maken van elkaars sterke punten. Stel zelf de groepjes samen om uitsluiting van bepaalde leerlingen te voorkomen.
- Tracht met een leerling die zich slecht voelt, snel geïrriteerd is en slechte resultaten haalt te praten over zijn gevoelens. Probeer een sfeer van vertrouwen te scheppen waarin je hem het gevoel geeft dat hij met problemen bij jou terecht kan.
- Probeer zoveel mogelijk andere personen uit de omgeving van de jongere erbij te betrekken en samen te werken om een probleem aan te pakken : ouders, de 'groene' leerkracht, zorgcoördinatoren, het CLB.

## Bij wie kan je terecht voor deskundige hulp ?

Bij de behandeling van een depressieve jongere is hulp en steun van ouders, schoolomgeving, vertrouwenspersonen en vrienden van de jongere onontbeerlijk.

Een correcte behandeling kan pas starten na een juiste diagnose van het probleem.

- Neem contact op met je huisarts. Hij/zij zal trachten een sfeer van vertrouwen te scheppen en kan beoordelen of doorverwijzing naar een psychotherapeut of psychiater nodig is.
- Doe via de school een beroep op het Centrum voor Leerlingenbegeleiding. De medewerkers geven hulp en advies bij problemen op school. Zij kennen ook de regionale hulpverleningsorganisaties en kunnen leerlingen, leerkrachten en ouders verwijzen naar deskundige hulpverleners.
- Voor behandeling kan je terecht in een centrum voor geestelijke gezondheidszorg, bij een psycholoog, psychotherapeut of psychiater. Met psychotherapie, eventueel gecombineerd met geneesmiddelen kan depressie doorgaans goed behandeld worden.
- Voor een anoniem gesprek kan je ook dag en nacht terecht bij Tele-Onthaal op het nummer 106 of bij het Centrum ter preventie van zelfmoord op het nummer 02 649 95 55.
- Voor een gesprek met mensen die hetzelfde ervaren als jij, kan je terecht bij Similes, vereniging voor familieleden en vrienden van personen met psychische of psychiatrische problemen. Meer informatie lees je op [www.similes.org](http://www.similes.org).

Deze folder is een realisatie van de dienst gezondheids-  
promotie in samenwerking met Sara Keymolen,  
psychologe in het Centrum voor Geestelijke  
Gezondheidszorg Vagga, Mensana te Antwerpen.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst  
gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via  
[www.cm.be](http://www.cm.be).

Door overschrijving van 2,50 euro op rekeningnummer  
799-5501542-92 van Gezondheidspromotie,  
Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel,  
met vermelding 'Gezondheidsfolder, code 746121/952'  
ontvang je vier folders, één per trimester.

2005 © Verantwoordelijke uitgever : Marc Justaert,  
Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel