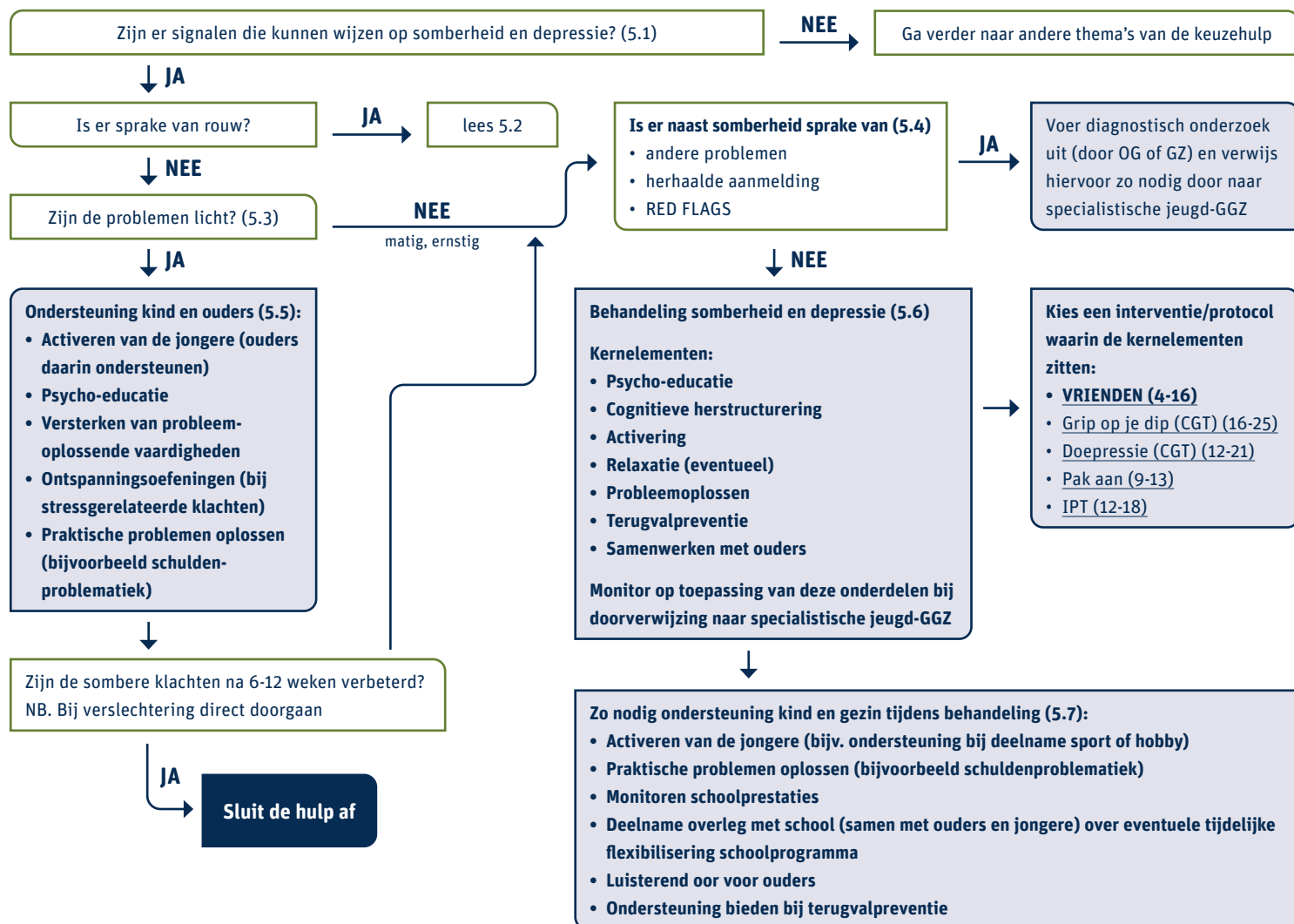


Keuzehulpdeel Somberheid en depressie



Vuistregels somberheid en depressie

- Vraag altijd naar somberheid en depressie. Somberheid en depressie zitten van binnen. Je ziet het niet altijd. Je komt er alleen achter door ernaar te vragen. Jongeren willen normaal zijn en zullen zo normaal mogelijk willen doen. Dus vraag er altijd naar en benut daarbij de volgende vragen:
 1. Hoe voel je je? Heb je wel eens last van sombere gevoelens? Hoe vaak komt dat voor? Hoe lang duurt dat?
 2. Heb je minder zin in activiteiten/dingen? Kun je nog genieten van dingen?Als een jongere antwoordt dat het goed met hem gaat en hij zich niet somber voelt en kan genieten van de dingen in zijn leven, kun je daar ook van uit gaan.
- Het is belangrijk het kind of de jongere even alleen te spreken en om ouders ook even alleen te spreken. Het combineren van deze twee gesprekken levert een beter beeld op.
- Als het kind wel klachten noemt en de ouders niet, dan is het kind leidend (beter zicht op binnenwereld). Teken van terugtrekken en vermijden zien ouders (deels) wel beter, mits zij niet belemmerd worden door eigen problematiek.
- Bij lichamelijke klachten: deze laten onderzoeken, zodat andere oorzaken worden uitgesloten (denk aan bloedarmoede, schildklier, anticonceptiegebruik)
- Bij lichte problemen: houd vinger aan de pols over verslechtering van de klachten.
- Behandeling van ernstige depressieve klachten wordt uitgevoerd door een daartoe opgeleide cognitief gedragstherapeut. Een niet geslaagde behandeling door een niet goed opgeleide behandelaar is schadelijk. Wanneer dit niet tot de gewenste resultaten leidt kan het risico op suïcide toenemen en zal de motivatie voor vervolgbehandeling afnemen.
- De signalen van een depressie worden regelmatig niet goed gezien door ouders, leerkrachten en professionals. Zeker als er ook andere problemen spelen, zoals ADHD of gedragsproblemen, staan deze vaak meer op de voorgrond of zijn meer zichtbaar. Het is dan ook belangrijk om het kind of de jongere altijd (ook zonder directe aanleiding) te vragen naar mogelijke depressieve klachten.
- Het is belangrijk gevoelens van somberheid blijvend te monitoren en minimaal tweewekelijks bovenstaande vragen te blijven stellen.
- Een valkuil bij somberheid en depressie bij kinderen en jongeren is dat dit onvoldoende behandeld wordt als er ook sprake is van eigen problemen bij ouders. Wees hier alert op.
- Bij ernstige depressie altijd doorverwijzen naar instantie waar ook een kinder- en jeugdpsychiater werkzaam is in verband met inschatting/monitoren van medicatie.