

Kinderen en depressie

(h)erkennen en begrijpen

herken

signalen

erken

risicofactoren

behandeling

praat erover

STEUN

hulp



CHRISTELIJKE
MUTUALITEIT

we zijn er voor elkaar

Iedereen krijgt in zijn leven wel eens een kleine of grote tegenslag te verwerken. Je voelt je wat neerslachtig.

Duurt dit een paar weken, is het gevoel zeer heftig en heb je er geen controle meer over, dan is er sprake van depressie.

Ook kinderen kunnen een depressie doormaken.

Naar schatting 3 tot 5% van de kinderen in de lagere school maakt een depressie door. Tijdig herkennen en behandelen helpt naast het verminderen van het lijden van kinderen ook voorkomen dat de depressie een chronisch karakter krijgt en dat de kinderen er ook op volwassen leeftijd nog regelmatig last van hebben.

Deze folder zet een aantal factoren die kunnen leiden tot depressie bij kinderen op een rij, leert je signalen herkennen en geeft je tips om kinderen met een depressie te ondersteunen.



De kindertijd: onbezorgde tijd ?

Volwassenen spreken over de kindertijd vaak als “de mooiste tijd van je leven”, een zorgeloze tijd zonder verantwoordelijkheid. Maar ook kinderen zijn soms verdrietig, angstig, kwaad of wanhopig. De kindertijd is ook niet altijd zonder zorgen. Elk kind moet wel eens een verlies of een tegenslag verwerken, b.v. minder goede schoolresultaten, de dood van oma of opa, gepest worden of moet zich aanpassen aan een nieuwe situatie, b.v. verhuizen, overgaan naar een nieuwe school, een nieuwe leerkracht. Sommige kinderen zijn minder weerbaar om met deze situaties om te gaan en lopen kans om een depressie te ontwikkelen.

Wanneer spreek je van depressie bij kinderen ?

Het is niet gemakkelijk om een depressie bij kinderen te herkennen. Je herkent soms signalen die eigen zijn aan de leeftijd of die ook kunnen wijzen op andere stoornissen of aandoeningen, b.v. hyperactiviteit, aandachtsstoornissen.

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

In een aaneengesloten periode van twee weken,

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

of

2. heeft het kind 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

Signalen die kunnen wijzen op depressie

Heel wat signalen kunnen wijzen op de aanwezigheid van een depressie. Deskundigen onderscheiden veranderingen in gevoel, denken en gedrag. Ook een aantal andere kenmerken kunnen wijzen op depressie. Deze signalen hoeven niet noodzakelijk allemaal, tegelijk of in even sterke mate voor te komen. Soms komen ze zelfs helemaal niet voor.



Signalen

Gevoel

- somberheid
- boosheid, prikkelbaarheid
- minder plezier hebben
- huilerig zijn
- zich waardeloos en minderwaardig voelen
- zich ongeliefd voelen
- zelfmedelijden

Denken

- negatief zelfbeeld
- zich schuldig voelen
- hulpeloosheid
- aandachts- en concentratieproblemen
- besluiteloosheid
- doodsgedachten

Gedrag

- weinig sociale contacten
- vertraagd gedrag
- opgewonden, geagiteerd gedrag
- rusteloosheid
- weinig gemotiveerd op school
- regressief gedrag, b.v. kleuter die zich als peuter gedraagt

Andere kenmerken

Om te kunnen spreken van depressie moeten zeker veranderingen in gevoel, denken en gedrag aanwezig zijn.

Een aantal andere kenmerken kunnen wijzen op depressie maar moeten niet noodzakelijk aanwezig zijn om van een depressie te kunnen spreken.

- lichamelijke pijn zonder duidelijke medische oorzaak, b.v. buikpijn, hoofdpijn, rugpijn
- vermoeidheid en lusteloosheid
- veranderd eetgedrag : geen honger meer hebben of juist meer eten
- slaapstoornissen
- omgangsproblemen
- leerproblemen
- angsten

Wat zijn risicofactoren ?

Ieder kind kan een depressie doormaken. Sommige factoren maken dat een kind meer kwetsbaar is. Meestal liggen verschillende factoren tegelijkertijd aan de basis van een depressie. Zowel factoren in het kind zelf als in de omgeving kunnen een rol spelen en elkaar versterken.

Factoren in het kind zelf

- Erfelijke factoren, al zijn de meningen daarover nog steeds verdeeld
- Jongens tussen 6 en 12 jaar lopen meer kans dan meisjes
- Een ernstige ziekte of lichamelijke handicap
- Vroeger een depressie doorgemaakt hebben
- Hoogbegaafdheid of een verstandelijke handicap
- Last hebben van negatieve gedachten over zichzelf, zijn omgeving en de toekomst
- Minder zelfvertrouwen : oorzaken van problemen steeds bij zichzelf leggen en succes toeschrijven aan anderen
- Sterk zwart-wit denken
- Weinig sociale vaardigheden : moeilijk contacten leggen, zich moeilijk kunnen aanpassen aan vreemde en nieuwe situaties, geen gesprek kunnen voeren, geen 'neen' kunnen zeggen, ...

risicofactoren

Factoren in de omgeving

Deskundigen vestigen meer en meer de aandacht op de steeds grotere druk die de maatschappij zowel op ouders als op kinderen legt. Ouders staan steeds meer onder druk en hebben minder tijd voor hun kinderen. De kinderen worden meer en meer buiten het gezin opgevangen en dat kan voor sommige kinderen een onveilig gevoel creëren. Ook de prestatiedrang bij kinderen is sterk toegenomen. Voor sommige kinderen is die druk te groot.

Daarnaast kunnen volgende factoren uit de onmiddellijke omgeving van het kind een rol spelen in het ontstaan van depressie :

- Opgroeien in een gezin met financiële problemen
- Opgroeien in een gesloten gezin waar weinig sociale contacten zijn
- Opgevoed worden in een autoritaire of overdreven verwennende opvoedingstijl
- Communicatieproblemen in het gezin
- Conflicten in het gezin
- Chronische ziekte, depressie of andere psychische aandoening bij één of beide ouders, broers of zussen
- Drug- of alcoholverslaving bij één of beide ouders
- Mishandeling, verwaarlozing, (seksueel) misbruik
- Stresserende gebeurtenis zoals een overlijden, echtscheiding, verhuis, verandering van school, ...
- Problemen op school : leerproblemen, gepest worden
- Niet of moeilijk aanvaard worden door leeftijdsgenoten

Hoe kan je kinderen beschermen tegen depressie ?

Een aantal aandachtspunten kunnen helpen om je kinderen tegen depressie te beschermen maar dan nog kan een kind een depressie ontwikkelen. Als ouder kan je je kind immers niet tegen alle tegenslagen beschermen.

- Creëer een warme omgeving zodat je kind zich geborgen en begrepen voelt. Maak bewust tijd voor je kind om samen dingen te doen die het graag samen met jou doet.
- Zorg voor een duidelijke structuur zodat je kind niet te veel voor verrassingen komt te staan. Weten wat kan en mag, zorgt voor veiligheid.
- Maak duidelijke afspraken en wees daarbij consequent. Leg uit waarom je die regels instelt.
- Aanvaard het kind zoals het is en stel realistische verwachtingen. Leer het zelf ontdekken wat het aankan en wat niet. Werk aan een realistisch en een evenwichtig zelfbeeld.
- Hou rekening met het temperament en de persoonlijkheid van je kind.
- Geef het een stukje verantwoordelijkheid voor iets dat het aankan. Zo geef je je kind vertrouwen en bevorder je zijn zelfvertrouwen. Ook complimentjes kunnen wonderen doen.
- Zorg voor een open, eerlijke communicatie. Neem de gevoelens van je kind ernstig. Luister actief naar wat je kind vertelt en stimuleer het om over zijn gevoelens te praten. Tracht je in te leven in de gevoelswereld van je kind. Probeer steeds eerlijk op zijn vragen te antwoorden, desnoods door te zeggen dat je het antwoord zelf ook niet kent.
- Laat je kind het leven ervaren zoals het is. Scherm het niet af van pijn en moeilijkheden, maar help het om er op een goede manier mee om te gaan. Toon en bespreek hoe je zelf problemen aanpakt.
- Stimuleer zijn fantasie en creativiteit en spoor het aan om gevoelens ook te uiten via b.v. tekeningen, muziek, dans...
- Zorg voor een goede lichamelijke gezondheid en spoor je kind aan om voldoende lichaamsbeweging te nemen.

- Stimuleer de sociale vaardigheden van het kind door mee te zorgen voor een netwerk, b.v. lidmaatschap van een sportclub, jeugdbeweging.
- Schakel zo snel mogelijk deskundige hulp in zodra je een vermoeden hebt van een depressie. Sommige kinderen zijn echter zo handig in het verbergen van hun gevoelens dat je het als ouder of leerkracht niet of nauwelijks opmerkt.

Hoe ondersteun je kinderen met een depressie ?

- Schakel zo snel mogelijk deskundige hulp in.
- Overleg met familieleden, school en andere vertrouwenspersonen van je kind op welke manier jullie samen je kind kunnen ondersteunen. Ook de CLB-medewerker kan hierbij een belangrijke partner zijn.
- Informeer je over depressie.
- Zorg voor een warme, veilige omgeving. Een kind met een depressie heeft nog meer dan andere kinderen behoefte aan houvast en geborgenheid.
- Beklemtoon de sterke kanten van je kind.
- Als je het moeilijk hebt met het gedrag van je kind, praat er dan over maar maak een duidelijk onderscheid tussen je kind en zijn gedrag. Zeg dat je het moeilijk hebt met het gedrag maar niet met je kind als persoon. Gebruik hiervoor een ik-boodschap, b.v. "ik vind het niet fijn dat jij hierop koppig reageert".
- Stimuleer een sfeer van vertrouwen en geef je kind duidelijk aan dat het met jou kan praten over wat hem bezig houdt.
- Stel realistische verwachtingen. Een kind met een depressie kan minder aan en is minder actief. Hou hier rekening mee.
- Heb geduld met je kind. Gevoelens veranderen niet zomaar ineens. Een depressie heeft tijd nodig om te genezen.

- Straf zo weinig mogelijk. Straf introduceert angst en een kind met een depressie is sowieso al angstig.
- Stimuleer het kind om activiteiten te ondernemen.
- Verwerk je eigen emoties van schaamte, onzekerheid, angst, verdriet, schuldgevoelens en zorg ervoor dat je zelf niet overbelast geraakt.
- Neem uitspraken als "ik zou dood willen zijn" ernstig en beschouw het niet als aandachttrekkerij maar als een schreeuw om hulp.

Tips voor leerkrachten

- Maak met directie, leerkrachten en CLB-medewerkers afspraken over het informeren van ouders en het inschakelen van hulp voor kinderen waarvan je vermoedt dat ze misschien depressief zijn.
- Besteed aandacht aan een positief schoolklimaat waar kinderen zich begrepen kunnen voelen en zich daardoor beter in hun vel voelen.
- Informeer je over depressie.
- Oefen kinderen in sociale vaardigheden en besteed daar voldoende aandacht aan in het lessenpakket. Leren omgaan met verlies, stress, moeilijke situaties, op een goede manier met gevoelens leren omgaan, ... verdient daarin zeker een plaats.
- Beklemtoon de dingen die een leerling goed kan, eventueel in het bijzijn van de andere leerlingen. Dit verhoogt het zelfvertrouwen en het zelfwaardegevoel van het kind. Moet je een negatieve opmerking maken over zijn gedrag, neem het dan even apart zodat het niet te kijk staat voor de hele klas.
- Probeer met een leerling die zich slecht voelt, snel geïrriteerd is en slechte resultaten haalt te praten over zijn gevoelens. Laat hem aanvoelen dat jij bereid bent naar hem te luisteren en eventueel samen oplossingen te zoeken.
- Maak duidelijke afspraken en wees consequent.
- Probeer een netwerk van vertrouwenspersonen van het kind samen te stellen die samenwerken om het probleem aan te pakken.

Behandeling

Een correcte diagnose moet gesteld worden door een deskundige, b.v. (ortho)pedagoog, psychiater, psycholoog, psychotherapeut. Die maakt daarvoor gebruik van gesprekken, vragenlijsten, eventueel spelobservatie en testen. Zowel het kind als de onmiddellijke omgeving worden bevroegd. Eens de diagnose depressie is gesteld, wordt gestart met de behandeling.

Psychotherapie

Er zijn verschillende soorten psychotherapie mogelijk. Cognitieve gedragstherapie lijkt goede resultaten op te leveren. Ook gezinstherapie is belangrijk. Binnen de psychotherapie is het belangrijk dat er eerst voldoende informatie wordt gegeven over de aandoening, mogelijke oorzaken en behandeling. Er wordt zowel met het kind als met de ouders gewerkt. Kinderen leren over hun gevoelens praten, manieren om problemen aan te pakken, denkfouten die tot depressieve gedachten leiden te corrigeren, verbetering van hun zelfvertrouwen en eigenwaardegevoel. Hun sociale vaardigheden worden verhoogd. De behandeling blijft meestal nog een tijd doorlopen als kinderen symptoomvrij zijn om terugval te voorkomen. Deze begeleiding gebeurt meestal zonder dat het kind moet verblijven in een ziekenhuis of instelling. Bij zeer ernstige depressie kan een opname overwogen worden.

Ouders krijgen opvoedingsondersteuning om de omgang tussen ouders en kinderen zo positief mogelijk te laten verlopen.

Geneesmiddelen

Onderzoek naar geneesmiddelen tegen depressie bij kinderen waarschuwt voor het kunnen optreden van ernstige bijwerkingen en voor het feit dat de doeltreffendheid meestal nog niet sluitend is aangetoond. Artsen zijn daarom zeer voorzichtig met het voorschrijven van medicatie. Bij een ernstige depressie moeten geneesmiddelen hoe dan ook gecombineerd worden met psychotherapie.

