

Depressies bij kinderen

folder voor ouders, opvoeders en hun omgeving

Wat is een depressie?

In de Dikke Van Dale wordt een depressie omschreven als een *gedrukte gemoedsstemming* en depressief als *neerslachtig*. Wanneer je kind een neerslachtige indruk maakt, betekent dit nog niet dat hij een depressie heeft. Bij een puber bijvoorbeeld verandert van alles door de hormonen en dat gaat vaak gepaard met humeurigheid. Dat is normaal, maar het hoort wel snel voorbij te gaan. Maar het is niet normaal als kinderen intens lijden aan het leven en zichzelf. Een kind dat langere tijd somber is of zich blijft afzetten tegen de wereld, zou wel eens een depressie kunnen hebben.

Hoe vaak komen depressies bij kinderen voor?

Ook heel jonge kinderen kunnen depressief zijn. Het aantal depressieve kinderen onder de 6 wordt geschat op ongeveer 1%. Van alle kinderen in de basisschoolleeftijd (6-12 jaar) heeft 1 tot 3% een depressie. Deze kinderen zeggen zich rot of leeg te voelen en zijn moeilijk op te vrolijken. Ze willen geen leuke dingen doen en hebben geen plezier in zaken die ze normaal wel leuk vinden. Ze barsten soms zomaar in huilen uit, zijn afwezig en trekken zich terug. Ze denken negatief, ook over zichzelf en voelen zich snel schuldig en onbemind.

Kinderen met een depressie zijn vooral prikkelbaar en onrustig in plaats van somber en futloos. Ze zijn opstandig, opvliegend, boos of driftig zonder dat ze zelf weten waarom.

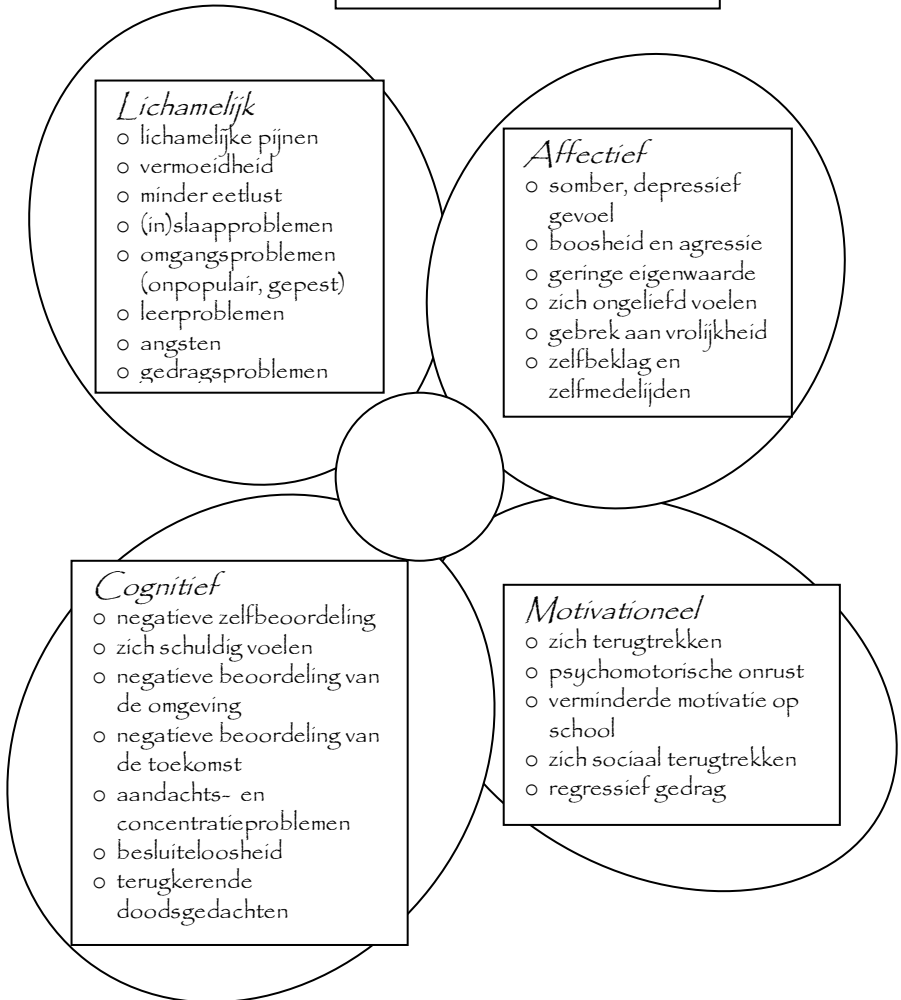
Volgens onderzoeken heeft 3 tot 8 procent van de jongeren tussen 12 en 18 jaar een depressie. Dit zijn 30.000 tot 80.000 jongeren. Nog veel meer jongeren hebben mildere depressieve klachten. Meisjes hebben tweemaal zo vaak last van een depressie als jongens.

Hoe herken je een depressie?

Een depressie bij kinderen en jongeren verloopt anders dan bij volwassenen. Depressieve kinderen zijn somber, maar kunnen soms ook lol maken. Daarom is een depressie bij kinderen en jongeren moeilijker vast te stellen dan bij volwassenen.

Als je vermoedt dat een kind een depressie heeft, vul dan bij ieder blad van de depressiebloem het geconstateerde kenmerk in. Dat kunnen er meerdere zijn.

Depressiebloem



De kenmerken moeten bijna elke dag en het grootste deel van de dag aanwezig zijn, gedurende tenminste twee weken. Het is erg

belangrijk dat de kenmerken een duidelijke verandering van het normale gedrag laten zien. Een kind dat zich 'alleen' verdrietig of neerslachtig voelt, laat zich nog wel troosten. Een kind met een depressie is niet te troosten of met een grapje op te monteren. Als bij alle vier de blaadjes één of meer balletjes zwart gemaakt kunnen worden, let dan goed op. Het kind zit in de gevarenzone van een depressie!

Risicofactoren

Depressies worden veroorzaakt door een combinatie van sociale, psychische en biologische factoren.

De belangrijkste **sociale factoren** zijn schokkende of traumatische ervaringen, zoals echtscheiding van de ouders, het verlies van een ouder, broer of zus, een ernstige ziekte, sexueel of lichamelijk geweld of langdurige pesterijen op school. Hetzelfde geldt voor verandering van school, slechte schoolresultaten, leven in twee culturen of discriminatie.

Persoonlijke eigenschappen van de jongere zijn eveneens van invloed op het ontstaan van een depressie (**psychische factoren**). Depressieve jongeren besteden meer aandacht aan negatieve informatie. Ze leggen de schuld voor teleurstellingen en mislukkingen vaak bij zichzelf. Ze hebben meestal een negatief zelfbeeld, maken niet makkelijk contact en weten niet goed hoe ze problemen kunnen oplossen.

Als laatste zijn **biologische factoren** van invloed. Kinderen van depressieve ouders of grootouders hebben meer kans op een depressie dan andere kinderen.

Behandel mogelijkheden

Een onbehandelde depressie duurt gemiddeld 6 tot 9 maanden, soms nog langer. Een tijdige diagnose en een snelle behandeling zijn heel belangrijk. Een onbehandelde depressie heeft een groot risico op herhaling: 40% van de jongeren maakt binnen twee jaar een nieuwe depressieve periode door.

Een depressie moet dus behandeld worden, en gelukkig kan dat ook. Niet alleen volwassenen maar ook kinderen en jongeren reageren goed op medicijnen (antidepressiva) en op therapie. Medicijnen worden alleen voorgeschreven bij ernstige depressies en als therapieën onvoldoende werken. Het effect van anti-depressiva wordt vier tot zes weken na het eerste gebruik

merkbaar. Antidepressiva zijn niet verslavend, maar hebben wel bijwerkingen.

Prognose

Vijftig procent van de mensen die ooit een depressie hadden, maakt een tweede periode door. En van deze groep zeventig tot tachtig procent een derde periode. Als je drie keer een depressie hebt doorgemaakt, ligt de kans op terugval nog hoger. Het is dan een chronische aandoening geworden.

Tips voor ouders en omgeving

- Probeer niet boos op moeilijk gedrag te reageren, maar ga op zoek naar de oorzaken.
- Beloon positief gedrag.
- Help het kind structuur in de dag te brengen.
- Stimuleer de jongere dingen te doen die hem een positief en actief gevoel geven.
- Ga samen iets doen wat het kind graag doet, zoals winkelen of voetballen.
- Stimuleer het kind in beweging te blijven: sporten helpt!
- Help het kind hulp te zoeken als de klachten niet overgaan.

Meer informatie en adressen:

www.depressiecentrum.nl

www.depressiestichting.nl

www.specialkids.nl

www.zwaarweer.nl

boek: *Kinderen en jongeren met een depressie*, door T. Braams & T. Talma, 1999, Boom Amsterdam

folders op te vragen bij www.fondspsychischegezondheid.nl

Depressiebloem overgenomen van 'Signalenkaart voor mentoren en docenten', Gemeente Den Haag, gebaseerd op: *Kinderen met een depressie*, Frank De Fever.