



HiPPO

Hilversumse Praktijk voor  
Psychologie & Orthopedagogiek

## Depressie

*Een depressie is meer dan je somber (depri) of verdrietig voelen. Depressie is een ziekte die behandeld kan worden.*

### **Waar heb je last van?**

Je voelt je niet alleen somber, depressief en neerslachtig, maar je hebt ook nauwelijks belangstelling voor dingen en mensen. Je beleeft nergens plezier aan. Daarbij komt dat je je vaak hulpeloos en hopeloos voelt. Je hebt het idee dat je aan jouw toestand niets kunt veranderen en dat er nooit een einde aan kan komen. Je kunt moeilijk beslissingen nemen. Je voelt je waardeloos. Je hebt het geloof in jezelf en anderen verloren. Daarnaast zijn er vaak slaapproblemen, gevoelens van moeheid en verlies van eetlust. Een verstoorde tijdsbeleving laat de klok slechts kruipen. Veelal zijn 's ochtends de klachten het sterkst.

### **Hoe vaak komt het voor?**

Bij volwassenen is depressie één van de belangrijkste geestelijke gezondheidsproblemen in de wereld. Volgens de meeste internationale studies hebben volwassenen 10 tot 17% kans om een depressie te ontwikkelen. Ook kinderen (zuigelingen, peuters, kleuters en kinderen op de basisschool) kunnen een depressie hebben. Bij jongeren schat men dat 5% tot 45% een depressie heeft, afhankelijk van hoe men een depressie omschrijft. Meisjes hebben iets vaker depressies dan jongens.

### **Hoe wordt depressie vastgesteld?**

Bij kinderen blijkt het herkennen van een depressie nog moeilijker dan bij volwassenen. Kinderen vertonen vaak gedrag dat helemaal niet aan een depressie doet denken. Zij gedragen zich bijvoorbeeld heel agressief, opstandig en vijandig. Of ze reageren heel impulsief en rusteloos. Ze zijn voortdurend in beweging, overbeweeglijk. Een depressie bij kinderen komt dus vaak niet overeen met het beeld dat we hebben van depressie: bedroefd, neerslachtig en somber. De depressie van een jongere kan lijken op die van een volwassene. Zeer dikwijls stelt men echter vast dat de depressie zich openbaart via totaal verschillende symptomen of gedragingen bijvoorbeeld door vandalisme. Dit maakt het stellen van een diagnose moeilijk. Dit verschijnsel is typisch voor de depressie tijdens de leeftijdsfase van 16 – 20 jaar.

### **Wat lijkt erop maar is het niet?**

Een paar dagen ergens van balen is nog geen depressie. Soms ben je verdrietig omdat er iets heel ergs gebeurd is zoals het overlijden van iemand. Of je hebt iets ergs meegemaakt zoals een beroving. Deze gevoelens lijken op een depressie maar ze duren korter en de oorzaak is duidelijk. Jongeren in de pubertijd hebben dagen met depressieve buien maar deze buien duren kort. Er zijn ook veel dagen bij pubers waar er niets aan de hand is. Dat hoort bij de puberteit en is nog geen depressie.

### **Wat is er aan te doen?**

#### *Wat kun je er zelf aan doen?*

Je bent vaak niet gemotiveerd om zelf iets te doen. Je bent geneigd om je terug te trekken. Daarmee kom je vaak verder in de put. Het hebben van een vast dagritme met vaste tijden kan je soms helpen. Aan sport doen geeft volgens sommigen goede resultaten. De dag vullen met iets nuttigs zoals werk of vrijwilligerswerk kan je helpen bij mildere depressies.



HiPPO

Hilversumse Praktijk voor  
Psychologie & Orthopedagogiek

### *Wat kunnen ouders doen?*

Wanneer u merkt dat een kind een aantal symptomen begint te vertonen die op een depressie kunnen wijzen (depressieve of prikkelbare stemming, verlies van interesse of plezier en slaapproblemen) bezoek dan uw huisarts. Die kan nagaan of het inderdaad om een depressie gaat en kan eventueel doorverwijzen naar een kinderpsychiater. De symptomen die u bij uw kind opmerkt, kunnen immers ook met andere problemen te maken hebben. Bijvoorbeeld met een angst- of gedragsstoornis, een (gewoon) opvoedingsprobleem of met een voorbijgaand leeftijdsgebonden probleem.

Het is zeker aan te raden zo snel mogelijk een hulpverlener te raadplegen als uw kind geregeld praat over dood en doodgaan. Op dit ogenblik is zelfmoord de tweede doodsoorzaak bij jongeren tussen 15 en 25 jaar. Zo'n 20 à 30% van de jongeren denkt aan zelfmoord of heeft er aan gedacht en 8% zegt al een zelfmoordpoging te hebben gedaan. Jongeren in de leeftijd van 16 tot 20 jaar ondernemen twee keer zoveel zelfmoordpogingen als volwassenen.

### *Waaruit bestaat een behandeling?*

Afhankelijk van de aard en de ernst van de depressie kan een psychiater vaststellen wat er nodig is: medicijnen, een psychotherapeutische behandeling of een combinatie van beide. Een behandeling kan zowel poliklinisch als klinisch, in deeltijd of in dagbehandeling. Hechte samenwerking met ouders en leerkrachten is belangrijk.

Bron: [Accare](#), landelijk kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie.