

10.12.2008. Kerknet

DEPRESSIES BIJ KINDEREN, David Dewulf

Wees alert voor opvallende veranderingen

Depressie wordt wel eens bestempeld als dé ziekte van de eenentwintigste eeuw. En dan hebben we het niet enkel over volwassenen, want ook bij kinderen neemt het aantal depressies onmiskenbaar toe. De jongste cijfers? Vijf procent van de kinderen is depressief en vijftientig procent – dat is één kind op vier – vertoont depressieve symptomen.

Waarom is deze toestand nu te wijten? Als reden voor de toename geeft David Dewulf van het Universitair Ziekenhuis Gent aan *dat kinderen tegenwoordig minder stevig in de wereld staan*. Op dit ogenblik wordt onderzoek gevoerd naar depressies bij kinderen van de basisschool. Dewulf pleit ervoor dat onderwijzers en kleuterleidsters worden opgeleid om de eerste symptomen te herkennen. Zo kan erger worden vermeden. Uit een depressie geraken is immers heel moeilijk. Vandaar de eenvoudige boodschap: hoe vroeger ingegrepen, hoe beter. Helaas zijn bij kinderen de typische kenmerken van depressie vaak minder duidelijk. *We hebben het dan over zich slecht voelen, negatieve gedachten over zichzelf uiten en lusteloos, geremd door het leven gaan en de dingen aanpakken*. Op de voorgrond in het geval van depressieve kinderen staan andere klachten, die niet noodzakelijk deel uitmaken van de depressie, maar er wel uit voortkomen. *Leer- en schoolproblemen bijvoorbeeld, maar ook lichamelijke klachten, moeilijk gedrag, overactiviteit*. Een gouden tip die ook in andere omstandigheden geldt: opvallende veranderingen in gedrag en houding neem je best ernstig. Bij pubers is het belangrijkste kenmerk veelal een zich terugtrekken uit contact. Maar ook bij hen kan achter druk en stoer gedrag soms heel wat eenzaamheid schuilgaan. Ga eens na wanneer je voor het laatst een goed gesprek had met je puber. Als je zelf het gevoel hebt dat je het contact kwijt bent, heeft hij of zij dat waarschijnlijk ook. En nog iets, neem elke opmerking over zelfdoding ernstig, ook als het gaat over de plannen van een vriend of vriendin. Tiener of jonger, zoek hulp wanneer je je zorgen maakt over jouw kind of jouw leerling!

Depressie (h)erkennen is belangrijk, maar kunnen we ook iets doen om een depressie te voorkomen? In het boek *Kinderen met een depressie. Een orthopedagogische aanpak van de hand* van Frank de Fever en Mia Coppens (Acco, Leuven, 1997, ISBN 90 334 3707 4) wordt de hulpvraag van het kind als volgt geformuleerd:

Geef me liefde en warmte, zodat ik me geborgen en veilig kan voelen.

Geef me een aangename en eenvoudige omgeving, waartegen ik me opgewassen voel en die ik durf te exploreren.

Geef me de nodige energie en leer me sociaal vaardig worden, zodat ik de wedijver met mezelf en met de omgeving kan trotseren.

Zorg ervoor dat ik voldoende succeservaringen kan opdoen en beloond kan worden, zodat ik op de duur ook minder aangename en minder eenvoudige situaties aankan.

Geef me vooral het gevoel dat ik iets betekenen, dat ook ik een waardevol iemand ben.

Geef me een houvast door me zo weinig mogelijk te straffen of af te wijzen.

Misschien durf ik dan aarzelend, stapje voor stapje deze wereld verkennen en ontdekken.

In oktober was ik op de Boekenbeurs en sprak met een medewerker over deze rubriek. Hij vertelde hoe hij vóór het vertrek naar Antwerpen die avond een gesprek had met de babysit. Het meisje moest de volgende dag naar de begrafenis van een jaargenote die zelfmoord pleegde. Zijn bedenking: verwijst *ZieZoZorgen* naar het feit dat kinderen en jongeren meer zorgen hebben, of wil het ons aanmoedigen te zorgen? Beide denk ik.

Eind vorig schooljaar werden we in de regio hier geconfronteerd met een golf van zelfmoord

en zelfmoordpogingen onder jongeren. Niet niks. Want dat betekende heel veel leed bij die jongeren zelf én bij hun families. Positief aan het verhaal bleek dat er een prachtige samenwerking was gegroeid tussen ouders, scholen, Centra voor Leerlingbegeleiding (CLB) en hulpverleners. Samen zorgden we voor deze jongeren en hun gezinnen. En voor elkaar. Het werd een verschrikkelijk drukke periode, maar niemand stond alleen. Het fijne gevoel dat daar uit voortkwam, is blijvend!