



DE DEPRESSIE Survivalgids

Annick Beyers

Ria Van Noyen

De depressie Survivalgids

Ria Van Noyen

Annick Beyers

Met illustraties van Josine van Schijndel

Met dank aan Filip Mels (directeur VCLB Leuven)
en collega's Marleen Sterckx en Raf Biesmans

Voor wie kopiëren wil:

U vindt dit boek goed en wenst er kopieën van te maken. Besef dan:

- dat dit boek de vrucht is van intense arbeid: auteurs en uitgever hebben er heel wat geld en energie in gestoken;
- dat auteurs en uitgeverij van dit werk moeten bestaan;
- dat kopiëren zonder voorafgaande schriftelijke toestemming onwettig is.

©2014, Abimo uitgeverij, een uitgeefunit van Pelckmans Uitgeverij nv.

Bezoekadres Abimo: Europark Zuid 9 – 9100 Sint-Niklaas

Maatschappelijke zetel: Pelckmans Uitgeverij nv,
Brasschaatsteenweg 308 – 2920 Kalmthout

Omslag: Abimo Uitgeverij

Omslagtekening: Josine van Schijndel

Redactie: Jan Vangansbeke

Eerste druk: maart 2014

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve ingeval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

D/2014/6699/12

ISBN 978-94-6234-174-6

NUR 210

www.abimo.net



Abimo Jeugd



Abimo Educatief

VOORWOORD

**Dit voorwoord mag je lezen,
maar is bedoeld voor je ouders.**

Dat ook jonge kinderen een depressie kunnen doormaken, klinkt misschien vreemd in de oren. Toch worstelt naar schatting 3 tot 5% van de kinderen in de lagere school met een depressie. We spreken van een depressie als een kind zich gedurende een lange tijd neerslachtig voelt. Dat gevoel is zo heftig dat het kind niet meer kan genieten van gewone of leuke dingen.

Sommige kinderen hebben een laag activiteitsniveau, zijn passief, maken geen plannen, huilen vaak, beleven geen plezier meer en trekken zich in zichzelf terug. Andere kinderen gaan zich juist agressief gedragen, zijn heel prikkelbaar en opvliegend en zijn kwaad op de wereld en op zichzelf. Kinderen met een depressie durven vaak minder en zijn soms ook bang.

Een depressie bij een kind kan heel veel oorzaken hebben. In de huidige wereld staan onze kinderen onder behoorlijke druk. Overdag moeten ze heel wat opdrachten uitvoeren, op school, maar ook erna.

Daarnaast moeten onze kinderen ook veel keuzes maken. Sommigen zijn dan bang om de verkeerde dingen te kiezen. Er kunnen ook dingen gebeuren, buiten hun wil om, die hun leven plots drastisch veranderen. Een echtscheiding van de ouders, een verhuizing en dus verandering van de schoolomgeving, een sterfgeval in de familie, een nieuwe partner van een ouder... Het zijn allemaal situaties die kinderen moeten aanvaarden in hun leven. Ze moeten ermee leren omgaan. Niet elk kind kan dit zonder kleerscheuren verwerken. Naast factoren in de omgeving moeten we onderkennen dat sommige kinderen ook kwetsbaarder zijn dan anderen om een depressie te krijgen. We spreken hier over een genetische kwetsbaarheid. Vaak stellen we hierbij vast dat ook andere mensen in de familie aan depressie lijden of geleden hebben.

Het is noodzakelijk om depressie tijdig op te sporen, zodat het kind snel geholpen kan worden. Maar men kan er dan ook voor zorgen dat de depressie geen chronisch karakter krijgt, zodat ze niet terug opduikt op latere leeftijd. Het is ook belangrijk om te weten dat depressie een gevolg kan zijn van een gedrags- of leerstoornis, zoals ADHD of dyscalculie. Het is dus bijzonder belangrijk om de reden waarom een kind depressief is, goed uit te zoeken. Zolang de echte oorzaak niet gevonden wordt, kan de situatie van het kind niet verholpen worden en blijft de depressie woeden.

Dit boek lezen lost een depressie bij een kind niet op. Maar het boek geeft wel een overzicht van factoren die kunnen leiden naar depressie. De lezer leert de signalen herkennen die wijzen op depressie en krijgt concrete tips om beter om te gaan met de ziekte. Het boek zet de lezer ook aan om vooral niet bij de pakken te blijven zitten. Het meest zinvolle wat iemand met een depressie kan doen, is hulp zoeken. Ga op zoek naar betrouwbare gesprekspartners, luidt een van de belangrijkste boodschappen uit dit boek. Door bij zichzelf het probleem te herkennen en te erkennen, komt het kind al een heel eind verder. Als het er dan nog in slaagt om de negatieve gedachten in zijn hoofd bespreekbaar te maken, dan is beterschap in zicht.

Ria Van Noyen

Psychologe

Dokter Eric Vercruyssen

Kinderarts – psychotherapeut

Dokter Didier Walleghe

Kinder- en jeugdpsychiater

INHOUD

Voorwoord	3
Waarom dit boekje?	11
Hoofdstuk 1: Heb je een dipje of een depressie?	17
Hoofdstuk 2: Hoe weet je nu of je een depressie hebt?	27
Volgens de dokters en psychologen	28
Signalen die wijzen op depressie	32
Signalen die tonen hoe jij je voelt	34
Signalen die tonen hoe jij denkt	36
Signalen die tonen hoe jij je gedraagt	38
De vriendjes van depressie: pijn en angst	41
Depressie is een stiekeme bandiet	42
Een depressie komt meestal niet alleen	43
Na de analyse komt de diagnose	46
Wees niet bang!	47
Hoofdstuk 3: Is depressie een ziekte?	53
Maar wat gebeurt er dan?	54
Jouw stemming: vrolijk of somber?	55
Chemie in je hoofd	57
De boodschappers gaan in de fout	58
Wat bepaalt of de depressie bij jou tot uiting komt of niet?	63

Weerbaarheid tegen stress verhoogt je draagkracht	65
Niet weerbaar genoeg	68

Hoofdstuk 4 : Hulp is onderweg!	75
--	----

Een psychotherapeut	76
Een psycholoog	76
Een psychiater	77
Betrouwbare hulp	77
Een depressie komt vaak niet alleen	79
De beste vrienden van depressie: pijn en angst ..	82
Verdringen en ontkennen	84

Hoofdstuk 5 : Hoe kom je nou aan al die stress?	
Waarom maak jij je druk?	89

Je legt de lat heel hoog voor jezelf	92
Hoogbegaafdheid	92
Lichamelijke, verstandelijke beperking en ziekte ..	93
Erfelijkheid, weinig zelfvertrouwen en sterk zwart-wit kijken	93
'Het valt wel mee' staat niet in je woordenboek ..	94
Moeilijk sociale contacten leggen	95
De druk van de maatschappij	97
Gezinnen in nood	99
Je wordt gepest	99
Mijn kind moet schitteren!	100

Hoofdstuk 6 : Laat ons het wat kalmer aan doen .. 101

Mama, papa, ik wil gewoon spelen!	101
Weerbaarheid door creativiteit	103
Uit duizend wegen, kies je er uiteindelijk maar een	104
De druk van de media	104
'Ik word later dokter, net zoals mijn mama'	107
Stel niet uit, verzet je niet en maak een planning!	107
Falen is niet erg	108
'Loslaten': een tip voor jou en voor je ouders	109
In hemelsnaam! Hoe zie ik ervit?	110

Hoofdstuk 7 : Genezen betekent behandeling en therapie .. 113

Medicijnen, pilletjes?	114
Psychotherapie	115
Op cursus	115
Groeps therapie	116
Cognitieve gedragstherapie	116
Gezinstherapie	117
Speltherapie	118
Systeemtherapie	118
Creatieve therapie	118
Lichttherapie	119
Wat nog te doen?	120

Hoofdstuk 8 : Beroemd en depressief	123
Dit geloof je nooit!	123
J.K. Rowling, auteur van de Harry Potterboeken	124
Demi Lovato, zangeres en actrice	126
Diana, prinses van Wales	127
Albert Einstein, wetenschapper en Nobelprijswinnaar	128
Woody Allen, Amerikaans regisseur/acteur	128
 Slotwoord	 131
 Tips voor je ouders	 134
Tips voor de leerkrachten	141
 Lijst van interessante begrippen	 143
 Lijst van websites en adressen in België en Nederland	 147

WAAROM DIT BOEKJE?

Hier begint het boek voor jou!



Misschien voel je je al een tijdje niet zo goed in je vel. Je hele lichaam voelt moe en loom aan. Je raakt nauwelijks je bed uit en elk moment lijkt je in huilen te kunnen uitbarsten. Elke dag voelt somber aan. Alles in je leven gaat mis en het is moeilijk om vrolijk te zijn. Of je kan je heel prikkelbaar voelen en voor het minste kwaad worden. Wat meer is... je denkt ook dat het allemaal jouw eigen schuld is. Al deze gevoelens kunnen signalen zijn van een opkomende depressie, de reden waarom je je zo slecht voelt.

Sst... Maak je geen zorgen. Je bent zeker niet de enige die met deze onaangename gevoelens kampt.

Veel mensen hebben het in hun leven weleens moeilijk. Wees niet bang om erover te praten, want met de juiste en goede hulp kun jij uit deze akelige situatie raken.

In dit boek bezorgen wij je heel wat weetjes en informatie over depressie.

'Oei!' denk je wellicht. 'Lezen over depressie, daar word je helemaal niet vrolijker van.' Dat klopt. Maar toch is het een goed idee om dit boek door te nemen.

Wij vertellen hoe je weet dat je een depressie hebt, hoe het voelt en wat je kunt doen om ervanaf te raken. Misschien herken je dingen omdat je zelf depressief bent of denkt het te zijn. Of misschien heb je een vriend of een vriendin die zich de laatste tijd 'anders' gedraagt. Het kan ook zijn dat je eigen mama of papa al een tijdje niet meer zichzelf is.

In dit boek kom je veel te weten over depressie en hoe je ermee kunt omgaan. Na het lezen ervan, begrijp je beter wat iemand met een depressie doormaakt. Zo kun je jezelf – of je vriendje of vriendinnetje met een depressie – beter begrijpen en misschien zelfs een beetje helpen.

LET OP: als je een depressie hebt, dan zul je die niet zomaar kwijfraken door dit boek te lezen.

Maar we proberen je zo goed mogelijk te informeren en te helpen. Eén ding staat vast: jij bent niet de

enige die ermee kampt. Er zijn een heleboel kinderen in de lagere school en jongeren die een depressie doormaken. Maar geen paniek. Je kunt geholpen worden. Je hoeft je écht niet je hele verdere leven slecht te voelen. Met een goede begeleiding en waarschijnlijk een aantal veranderingen in je omgeving ben je er binnenkort weer helemaal bovenop. Dan ga je weer swingend door het leven!



Oh ja, nog even dit: wie zijn wij?

- **Ria Van Noyen** is psychologe en psychotherapeute. Bij Ria komen heel veel kinderen om hulp vragen die zich niet goed voelen. Ook kinderen die lijden aan een depressie. Ria praat met de kinderen en met hun ouders of andere mensen

uit de omgeving om samen te zoeken naar oplossingen. Als Ria eenmaal voldoende weet over een kind, zal ze een behandeling voorstellen en begeleiden. Zo probeert ze ervoor te zorgen dat de donkere wolken en het sombere gevoel in het hoofd van een kind weer verdwijnen.

- **Dokter Eric Vercruyssen** is kinderarts en psychotherapeut-systeemtherapeut voor kinderen en jongeren. Deze dokter werkt zowel in België als in Nederland. Zieke kinderen zijn bij hem dus in goede handen. Maar een groot deel van zijn tijd behandelt hij ook kinderen en jongeren met psychosomatiek. Daarmee bedoelen we dat dokter Vercruyssen niet alleen je lichaam zal onderzoeken als je bijvoorbeeld buikpijn hebt. Hij zal vragen of jij je goed voelt vanbinnen en of je niet te veel piekert. Want al die stress zou ook weleens buikpijn of hoofdpijn kunnen geven.
- **Dokter Didier Wallegghem** is kinder- en jeugdpsychiater en psychotherapeut. Een kinder- en jeugdpsychiater is een dokter, maar een beetje een speciale dokter. Soms zegt men weleens dat het een 'praat- en speel-dokter' is. Omdat hij met kinderen praat en/of speelt om hen beter te leren kennen. Hij praat ook met ouders. Hij wil van hen – en soms ook van nog andere grote mensen – weten hoe zij denken over de moeilijkheden die het kind ervaart. Bij een kinder- en

jeugdpsychiater zoals Dokter Walleghem kun je terecht voor allerlei zaken die minder goed gaan: je niet lekker in je vel voelen, niet goed kunnen opletten op school, moeilijk kunnen omgaan met andere kinderen van je leeftijd. Misschien heb je problemen met onverwachte of niet leuke veranderingen in je leven of mogelijk maak je nare ervaringen mee thuis of elders. Hij gaat dan zoeken en proberen te begrijpen wat er aan de hand is. Hij bekijkt hoe er aan het probleem gewerkt kan worden en wie daar bij kan helpen. Als al heel wat geprobeerd is, en het probleem geraakt niet opgelost, kan hij eventueel voorstellen om medicijnen te nemen. Die kunnen er mee voor zorgen dat je je beter voelt.

- **Annick Beyers.** Dat ben ik. Ik schrijf graag. Vaak zijn het 'grote mensen'-teksten voor websites en boeken. Maar – sst...vertel het aan niemand – het liefst schrijf ik voor kinderen zoals jij. Ik ben dus zeer vereerd dat ik ook dit boek mag schrijven. Hopelijk vind je genoeg antwoorden op al je vragen en kan dit boek je helpen om je straks weer helemaal beter te voelen.

Ziezo, nu weet je ook wie we allemaal zijn. Dat praat ietsje gemakkelijker, vind je ook niet? 😊

Let's start!

