



Somberheid en depressieve klachten bij jongeren, wat kun je als ouder of opvoeder doen?

Sombere gevoelens en depressieve klachten komen veel voor bij jongeren. Onderzoek wijst uit dat door Covid-19 er een stijging is van depressieve klachten bij jongeren.

In deze flyer vind je informatie over wat je als ouder of opvoeder kunt doen om je kind te ondersteunen bij depressieve klachten en somberheid. Het is gebaseerd op de folder 'Omgaan met Depressiviteit' van Triple P.

Wat is depressiviteit?

Als iemand depressief is dan voelt die persoon zich gedurende een langere tijd verdrietig, lusteloos of moedeloos. Vaak is er een negatieve kijk op het leven en hebben jongeren het gevoel dat niets ertoe doet.

Waardoor ontstaan depressieve klachten bij jongeren?

Jongeren kunnen zich depressief voelen door een verlieservaring. Denk hierbij aan een verkering of vriendschap die stopt. Ruzie met een vriendengroep, het overlijden van een familielid,

ouders die gaan scheiden of een verhuizing.

Covid-19, en de maatregelen om verspreiding van het virus tegen te gaan, zorgt voor meerdere verlieservaringen in een korte tijd. Dit kan voor extra depressieve klachten zorgen bij jongeren. Doordat jongeren minder activiteiten kunnen ondernemen, er geen feestjes zijn, er minder fysiek contact is en jongeren angstig kunnen zijn over het krijgen van Covid-19. Jongeren die voor Covid-19 al depressief waren zijn hier extra gevoelig voor.

Wat kun je als ouder of opvoeder doen?

Of jongeren depressieve klachten ontwikkelen hangt samen met verschillende factoren en is niet altijd te voorkomen. Jij als ouder of opvoeder kunt hier wel invloed op uitoefenen door een positief gezinsklimaat te stimuleren.

Je kunt bijvoorbeeld praten over hoe jij je voelt en hoe je omgaat met deze lastige situatie en zo het praten over gevoelens stimuleren. Ook kun je positief reageren als je ziet dat je kind goed omgaat met teleurstellingen. Stimuleer (online) contact met vrienden en familie. Jongeren onderling kunnen buiten samen op straat lopen zodat ze toch wat afwisseling en frisse buitenlucht krijgen. Probeer zoveel mogelijk regelmaat te stimuleren in eet- en slaaptijden.

Waar kun je op letten?

Soms komen depressieve klachten in eens, maar anderen ontwikkelen ze langzamerhand. Zie je veranderingen bij jouw kind? Bijvoorbeeld minder contact met vrienden, sneller geïrriteerd of veranderingen in eet- en slaappatronen?

Voelt jouw kind zich ongeliefd of ongewenst? Zegt jouw kind dingen als: 'niemand interesseert zich voor mij' of 'het wordt toch nooit iets met mij'? Of heeft jouw kind het gevoel dat het geen invloed heeft op de situatie?

Zegt jouw kind dingen als: 'het heeft toch geen zin', 'het kan me toch niet schelen'? Dat kunnen allemaal tekenen zijn van depressieve gevoelens. Neem contact op met school om te bespreken hoe het daar gaat, en welke indruk zij van het welzijn van jouw kind hebben. Maar let op, jongeren drukken zich vaak met veel emotie uit. Dus het kan ook zijn dat er geen sprake is van depressieve klachten. Maar ook dan is het belangrijk dat u met jouw kind praat over dit soort dingen.

Omgaan met depressieve klachten

Ook als jouw kind depressieve klachten heeft, kun je jouw kind ondersteunen. Bijvoorbeeld door activiteiten die jouw kind leuk vindt te stimuleren. Natuurlijk wordt dit door de Covid-19 maatregelen beperkt, maar mogelijk zijn er toch nog dingen die wel kunnen. Samen lekker eten, met vrienden online praten of gamen, een film of serie kijken, buiten lopen of sporten.

Vaak hebben jongeren met depressieve klachten negatieve gedachten zoals: 'het wordt toch nooit beter', 'dit gaat eeuwig duren', 'ik ga mijn diploma zo nooit halen'. Als jouw kind dit soort uitspraken doet, probeer hier dan op te reageren door te vragen of dit echt klopt en of het misschien ook anders kan zijn? Zorg ervoor dat je niet met jouw kind in discussie komt. Als jouw kind niet overtuigd is van wat jij zegt, raad jouw kind dan aan het met iemand anders te bespreken, bijvoorbeeld een familielid of goede vriend. Liefst iemand met een positieve insteek.

Zelfbeschadiging en zelfmoord

Helaas komt het soms voor dat jongeren helemaal geen uitweg meer zien en zelfmoord overwegen. Ook komt het voor dat jongeren zichzelf beschadigen, bijvoorbeeld door te snijden in hun armen omdat ze zich zo machteloos voelen in de situatie.

Als jouw kind uitspraken doet als: 'niemand zal me missen als ik er niet meer ben' of 'ik zou net zo goed dood kunnen zijn', zoek dan hulp. Ook als je ziet dat jouw kind verwondingen heeft is het verstandig om hulp te zoeken.

Het is goed mogelijk dat jouw kind zich schaamt en misschien schaamt jij je ook. Maar dit soort klachten komen regelmatig voor en er bestaat goede hulp voor.

Hulp vragen

Het is niet gemakkelijk om hulp te vragen en jongeren willen dit ook niet altijd. Weet dat je als ouder jouw kind het beste kent en als je denkt dat het niet goed gaat met jouw kind dan klopt dat meestal wel. Jullie kunnen hulp zoeken bij de huisarts of via de ouder- en kindadviseur op de middelbare school of de jeugdadviseur op het MBO/ROC. Deze hulp is gratis en gespecialiseerd in ouders en jongeren.

Voor jongeren is er ook een Amsterdamse website waar veel informatie en hulp op is te vinden: corona.thriveamsterdam.nl/