



NIEUWSBRIEF KIJNENBRIEF

deze nieuwsbrief is een uitgave van
• nummer 2 •

kinder- en jongeren
telefoon



Kinderen en depressie

Naar de kindertijd wordt vaak verwezen als "onbezorgde" tijd. Kinderen worden verondersteld weinig of geen zorgen te hebben. Als het thema kinderen en depressie ter sprake komt, fronsen velen de wenkbrauwen. Nochtans blijkt uit recent onderzoek dat "depressiviteit" meer en meer voorkomt bij kinderen en adolescenten.

Vorig jaar startte Kinder- en Jongerentelefoon met een uitgebreide peiling naar depressie bij kinderen. We hebben daarvoor op jouw steun en medewerking kunnen rekenen. We zijn dan ook een beetje fier dat we je via onze tweede nieuwsbrief —in primeur— op de hoogte kunnen brengen van de eerste resultaten.

Niet dat we hier een boel wetenschappelijke gegevens gaan uitstorten. Ons onderzoek had geen wetenschappelijke doelstelling. Onze peiling is bedoeld om inzicht te krijgen in "de basisgevoelens" van kinderen, hoe ze die beleven en hoe ze die benoemen. Kinderen bellen ons niet op om te zeggen dat ze zich depressief voelen. Ze bellen omdat ze bang zijn, of verdrietig, of zich niet lekker voelen. Basisgevoelens die iedereen beleeft.

We willen in dit nummer het thema 'depressie bij kinderen' centraal stellen. Het is ons alweer niet te doen om een antwoord te geven op al je vragen. Vanuit onze specifieke ervaring menen we wel enkele ideeën, gedachten en tips te kunnen aanreiken.

We proberen te duiden wat een "depressie" is. (p 2 & 3) Het verhaal van Roel is een illustratie (p 4 & 5). Het staat je vrij hier in de klas mee aan de slag te gaan. Zoals beloofd geven we in primeur een korte toelichting bij onze studie met enkele markante cijfers (p 6 & 7). Concrete lestips en methodieken en een interessante boekenlijst sluiten het rijtje (p 8).

Met deze nieuwsbrief wil KJT vooral 'communiceren' met leerkrachten. We menen het als we zeggen dat jullie voor ons belangrijke "medewerkers" zijn. Bondgenoten. We delen onze zorg voor kinderen. Lees deze paragraaf als een warme uitnodiging om te reageren op deze nieuwsbrief. We weten dat jouw ervaringen met kinderen interessant zijn voor ons en je collega's.

Ook voor het volgend nummer — over "faalangst" — wordt jouw medewerking bijzonder op prijs gesteld. We zijn er zeker van dat een boel mensen onder jullie hierover interessante ervaringen mee te delen hebben. Stuur op die handel !

PRAKTISCHE INFORMATIE

Kinder- en Jongerentelefoon
Secretariaat
Hallepoortlaan 27
1060 Brussel

t & f: 02 534 37 43
info@kjt.org
<http://www.kjt.org>

TELEFOONNUMMER

078 15 14 13

E-MAIL

brievenbus@kjt.org

BRIEVEN

Postbus 50
2800 Mechelen

REDACTIE

nieuwsbrief@kjt.org

redactie Nieuwsbrief
Kinder- en Jongerentelefoon
Secretariaat
Hallepoortlaan 27
1060 Brussel



Signalen en kenmerken

De aandacht voor het thema "kinderen en depressie" groeit. De wereldgezondheidsorganisatie verwacht voor de komende 20 jaar een golf van depressies bij volwassenen en stelt dat tegen het jaar 2020 depressie een van de belangrijkste "ziektes" wordt, groter in aantal dan de hart- en vaatziekten.

Ook bij kinderen komt depressie meer en meer voor. Er wordt geschat dat er in Vlaanderen alleen al ruim 80.000 kinderen met een depressie zijn. Ongeveer 6 % van de kinderen tussen de 6 en de 12 jaar, en 20 % van de adolescenten, maken een depressie door.

Het is dan ook belangrijk dat volwassenen die kinderen en adolescenten omringen en een pedagogische taak hebben, zicht krijgen op deze problematiek.

We reiken enkele instrumenten aan die je hierbij kunnen helpen.

Wat is een "depressie"

Depressie is meer dan zich wat somber, wat "depri" voelen. Kinderen met een depressie beleven geen plezier meer en kunnen geen interesse meer opbrengen voor andere mensen, dingen of activiteiten. Ze hebben er geen zin meer in.

Een depressie in engere zin is volgens Frank De Fever gekenmerkt door **minstens 5 van volgende klachten**:

- zich zeer somber voelen
- weinig belangstelling hebben voor mensen of dingen
- eetproblemen hebben
- slaapproblemen hebben
- zeer gejaagd en rusteloos zijn
- zeer geremd en lusteloos zijn
- zich waardeloos voelen
- zich zeer schuldig voelen
- moeilijk kunnen beslissen
- zich moeilijk kunnen concentreren
- vaak denken aan de dood

Hoe kan je een depressie herkennen?

Depressieve kinderen en jongeren geven verschillende soorten signalen.

Secundaire of onderliggende signalen verschillen van leeftijd tot leeftijd.

Daarnaast onderscheiden we ook affectieve, cognitieve en motivationele kenmerken die duiden op een depressieve toestand.

Secundaire kenmerken

Secundaire signalen doen niet meteen aan een depressie denken, maar zijn de eerste signalen die door de buitenwereld opgemerkt worden.

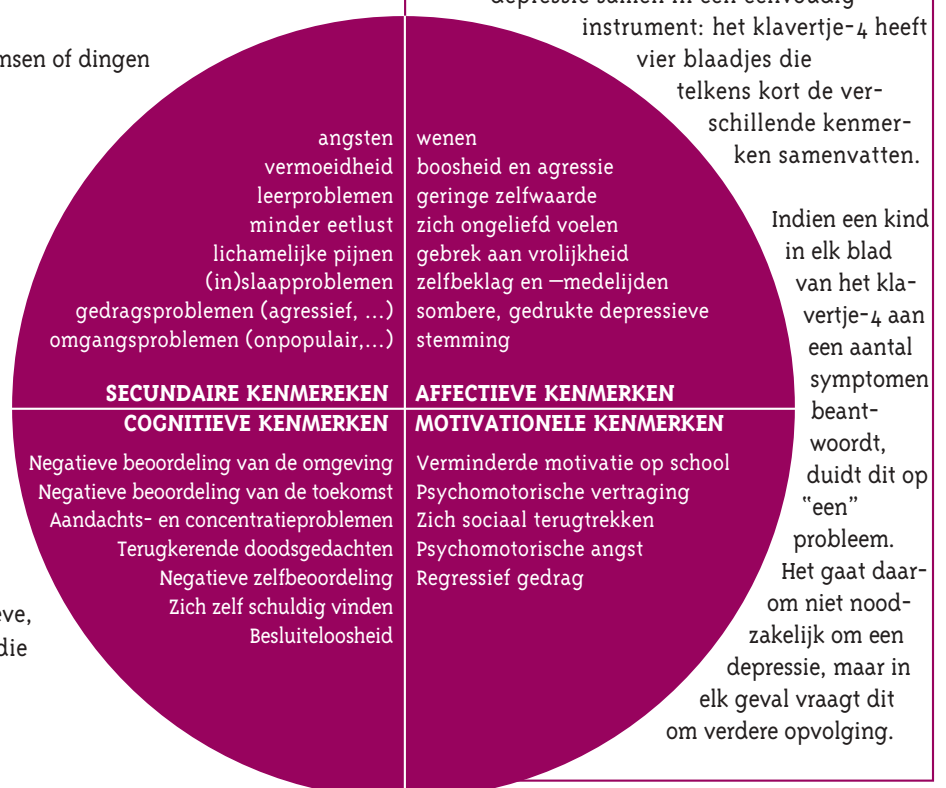
Bij jonge kinderen uit een depressie zich in terugtrekgedrag, bedplassen, nachtelijk gehuil en angsten.

Iets oudere kinderen vertellen zonder woorden hoe ze zich voelen. In hun spel, tekeningen en verhalen. Kinderen tonen hun moeilijkheden door gedragsproblemen te stellen. Of omgekeerd zijn ze angstvallig braaf. Ze hebben een gestoorde eetlust en eten te veel of te weinig. Ze kunnen zich slecht concentreren en de schoolresultaten verminderen. Het kind toont dus op één of andere manier dat het zich slecht voelt.

Depressieve jongeren krijgen plotselinge, onverwachte huilbuien in de klas. Ze isoleren zich uit de klasgroep. Ze vergeten opdrachten terwijl dat voordien niet het geval was. Ze reageren traag. Of ze eisen voortdurend de aandacht op, zijn overactief en/of verwaarlozen hun uiterlijk. Ook onverklaarbare lichamelijke pijnen en oververmoeidheid kunnen de eerste signalen van een depressieve toestand zijn.

Het Klavertje Vier

De Fever & Coppens vatten al de kenmerken van depressie samen in een eenvoudig instrument: het klavertje-4 heeft vier blaadjes die telkens kort de verschillende kenmerken samenvatten.



van een depressie

Affectieve, cognitieve en motivationele kenmerken van een kinderdepressie

Frank De Fever bespreekt in zijn boek (*Frank De Fever en Mia Coppens: Kinderen met een depressie; Een orthopedagogische aanpak; Acco, Leuven, 1997*) naast de secundaire kenmerken ook de affectieve, cognitieve en motivationele kenmerken van een kinderdepressie.

Affectieve kenmerken

Het depressieve kind:

- kan zich bedrukt, bezwaard, neerslachtig, voelen.
- wordt gemakkelijk boos en reageert agressief, gedraagt zich erg prikkelbaar en heeft driftbuien.
- gaat zich vlug vervelen, kan nauwelijks genieten van dingen die het vroeger wel leuk vond.
- kan zich minderwaardig, waardeloos en niet geliefd voelen.
- weent heel vlug en lacht zelden.
- toont zelfmedelijden en zelfbeklag.

Cognitieve kenmerken

Het kind met een depressie

- heeft vaak negatieve gedachten over zichzelf, de omgeving en/of de toekomst.
- is geneigd te denken dat het schuld heeft aan onaangename gebeurtenissen.
- heeft moeite om zich te concentreren en aandachtig te blijven.
- is bezig met dood en met doodgaan.

Motivationele kenmerken

Het kind met een depressie

- is weinig gemotiveerd om dingen te ondernemen of om te exploreren.
- heeft geen zin om zijn best te doen op school.

Kinderen die zich niet "goed" voelen in hun vel, zenden signalen uit. Bovenstaande signalen geven aan dat er een probleem is. Door hun dagelijkse omgang met kinderen zijn leerkrachten goed geplaatst om de beschreven signalen te herkennen. Het Klavertje 4 en de checklist (Frank De Fever) zijn twee mogelijke instrumenten om de signalen concreet te overlopen. Zaak is om —zonder overhaaste conclusies te trekken— de juiste hulp te bieden. Overleg met specialisten (CLB,...) en de ouders is hierbij een belangrijke eerste stap. Verder onderzoek moet uitwijzen op welke manier kinderen geholpen en ondersteund kunnen worden.

Een ander hulpmiddel om signalen te duiden en te plaatsen is volgende vragenlijst. Ze is opgesteld om aan de weet te komen of de kans bestaat dat een kind inderdaad een depressie heeft. Omcirkel JA bij elk gedrag of kenmerk dat van toepassing is op het kind, zoals het nu is of de afgelopen 6 maanden.

1	Haalt lagere schoolresultaten zonder aanwijsbare reden	ja	nee
2	Heeft nog maar weinig belangstelling voor school	ja	nee
3	Spant zich nog weinig in voor school	ja	nee
4	Ziet er slordig uit maar maalt er niet om	ja	nee
5	Geeft vlug op, maakt niet af waar het aan begon	ja	nee
6	Kan niet stilzitten, is onrustig of overactief	ja	nee
7	Is afhankelijk van zijn ouders, volwassenen	ja	nee
8	Klaagt dat het weinig energie heeft	ja	nee
9	Speelt liever met jongere kinderen	ja	nee
10	Gedraagt zich jong voor zijn leeftijd	ja	nee
11	Maakt veel ruzie, is koppig	ja	nee
12	Kan zich moeilijk concentreren	ja	nee
13	Voelt zich vaak eenzaam	ja	nee
14	Huilt veel	ja	nee
15	Verwondt zichzelf	ja	nee
16	Denkt vaak aan of praat over de dood of doodgaan	ja	nee
17	Is vaak agressief	ja	nee
18	Is ongehoorzaam	ja	nee
19	Eet te weinig of teveel	ja	nee
20	Is vlug en dikwijls bang	ja	nee
21	Klaagt dat niemand van hem houdt	ja	nee
22	Voelt zich waardeloos of minderwaardig	ja	nee
23	Wordt geplaagd of gepest	ja	nee
24	Doet dingen zonder na te denken	ja	nee
25	Kan moeilijk beslissen	ja	nee
26	Is zenuwachtig, prikkelbaar	ja	nee
27	Is traag, futloos, beweegt of praat langzaam	ja	nee
28	Is vlug moe	ja	nee
29	Klaagt vaak over pijn (hoofd-, buik-, rugpijn)	ja	nee
30	Is heel gesloten	ja	nee
31	Heeft slaapproblemen	ja	nee
32	Heeft weinig plezier	ja	nee
33	Heeft driftbuien	ja	nee
34	Is ongelukkig, verdrietig, neerslachtig	ja	nee
35	Gaat niet graag naar school	ja	nee
36	Maakt zich zorgen	ja	nee
37	Voelt zich vaak schuldig	ja	nee
38	Is gespannen	ja	nee

Als je meer dan 15 keer JA antwoordde, zou het kind een depressie kunnen hebben. Zeker is dat echter niet. Het kan ook om een ander probleem gaan (autisme, ADHD, eetstoornis, angst- en gedragsstoornis). Dat resultaat wijst in ieder geval op "een probleem". Overleg met de ouders —de ervaringsdeskundigen— en de professionele deskundigen van het CLB is aangewezen om het resultaat van de vragenlijst te plaatsen en verder te onderzoeken.

Verk Waarom

Roel zit met opgetrokken knieën in de zetel. Hij kijkt naar de TV. Het is nieuws. Roel ziet een jongen met zijn vader gehurkt op de grond zitten. Roel ziet dat ze heel bang zijn. Ze kruipen dicht tegen elkaar aan. Ze kijken met bange ogen om zich heen. De vader roept, maar je hoort hem niet. Je hoort vooral het geknal van gewerschoten. Roel zakt dieper weg in de zetel, trekt zijn knieën nog wat hoger op. Hij voelt zich bang. Hij stelt zich voor dat hij die jongen is en die man zijn vader. Het liefst zou hij nu zijn ogen dichtdoen, maar hij blijft toch kijken. De stem van de nieuwslezer zegt heel rustig dat de man en de jongen 'per ongeluk' in een vuurgevecht zijn terechtgekomen en niet meer weg kunnen. Roel ziet het kind neervallen over zijn vaders knieën. De vader huilt en buigt zich over het kind. Is de jongen dood?

Het antwoord komt Roel niet te weten, want zijn moeder heeft het nieuws weggezapt. Op de beeldbuis staan nu de drie meisjes van K3 te zingen en te dansen. "Hé", roept Roel verontwaardigd, "laat het nieuws opstaan!" "Ze moeten dat allemaal zo niet laten zien. Wij kunnen daar toch niks aan doen", verzucht Roels moeder. "Ik wil verderkijken!"

Roel gritst de afstandsbediening van de tafel waar zijn moeder hem net heeft neergelegd. Hij zapt terug naar het nieuws, maar de nieuwslezer is al aan een ander onderwerp begonnen. "Geef onmiddellijk dat bakje terug! Wat een brutaliteit is dat!" Roels moeder staat plots recht voor hem. Haar ogen voorspellen hevige onweer. Haar hand komt met een korte ruk uitgestoken voor Roels neus terecht.

"Maar mama... ik wil naar het nieuws kijken".

"Geef!... nu!"

Met tegenzin geeft Roel de afstandsbediening terug aan zijn moeder.

Ze zapt meteen weer naar de meisjes van K3. Ze laat zich naast Roel in de zetel ploffen en legt haar hand op zijn schouder.

"Ach, Roel, al dat nieuws. Het gaat altijd maar over oorlog en geweld. En dat gebeurt allemaal heel ver weg van hier. Moest er geen TV zijn, we zouden niet eens weten dat die mensen daar aan 't vechten zijn...."

"Mag ik dan niet weten wat er in de wereld gebeurt?"

Roel veert recht uit de zetel. Zijn ogen bliksemen.

"Als ik alleen maar naar die huppeltrutten mag kijken, dan ga ik liever nu meteen slapen. Saluut!"

De deur van de traphal vliegt met een luide knal dicht.

De deur van Roels slaapkamer zwaait in een ruk open.

Roel gritst zijn gameboy van het bureau en gooit zich op bed.

In zijn hoofd gonst het. In zijn keel gaat zijn hart als een wilde tekeer.

In zijn gameboy wordt alles aan flarden geschoten. De vijanden kunnen hem niet raken. Hij haalt de hoogste score die hij ooit gehad heeft...

Langzaam ebt de kwaadheid weg. Als hij helemaal is uitgespeeld, ligt hij roerloos op zijn bed en staart naar het plafond.

Zijn hoofd zit vol met vragen:

"waarom doet mama alsof ik een kleuter ben?"

"waarom schieten mensen kinderen dood?"

"waarom is er wel altijd ergens oorlog?"

"zal er bij ons ook ooit oorlog komen?"

"wat is er met die jongen van TV gebeurd?"

"hoe kunnen ze zoiets filmen en zelf niets doen?"

"waarom doen mama en papa alsof er niets aan de hand is? trekken ze zich daar dan allemaal niets van aan?"

"waarom zijn mensen zo wreed?"

Roel hoort iemand de trap op komen. Hij kruipt snel onder de lakens en draait zich op zijn zij. Zijn moeder klopt op de deur en steekt haar hoofd binnen.

Maal



Roel doet alsof hij slaapt. Hij hoort zijn moeder het licht uitknippen en zachtjes de deur sluiten.

De volgende dag in de klas zit Roels hoofd nog barstensvol vragen.

De beelden van gisteren laten hem niet los. Het is niet de eerste keer dat Roel bang werd van dingen die hij hoorde of zag op het nieuws. Maar meestal was hij het de volgende dag weer vergeten. Nu is het anders.

Hij voelt zich slecht, heeft geen zin om te eten. Geen zin om te spelen en onnozele dingen te doen.

“Er gebeuren vreselijke dingen en ondertussen is iedereen hier zich doodleuk aan het amuseren, alsof er niets aan de hand is...” Roel voelt zich steeds somberder worden.

Meester Peter heeft het in de gaten: “Roel, jongen, je bent zo stil vandaag. Voel je je niet goed?” Hij legt zijn hand op Roels schouder, die net de klas wou uitgaan om zijn jas aan te doen. Het is speeltijd.

Roel blijft staan. Hij wacht tot iedereen de klas is uitgegaan. Hij trekt zijn schouders op. “Ik weet niet. Ik wou gisteren naar het nieuws kijken. Ik vond het zo erg van die jongen met zijn vader. Maar ik mocht niet verder kijken van mama. Ze vindt dat ik dat beter allemaal niet zie, dat ik beter naar leuke dingen kijk...”

“Misschien is jouw mama bang dat je ervan gaat dromen en dat je er ongelukkig van wordt.”

“Maar ik ben toch geen kleuter. Ik mag toch weten wat er in de wereld gebeurt! Trouwens ik kom het toch van de anderen te weten, ook als ik niet naar het nieuws kijk...”

“Wil je er graag in de klas over praten? We hebben onze nieuwe projecten nog niet gekozen. Misschien kan jij voorstellen om een project over oorlog te doen. Het zou voor Indra misschien ook niet slecht zijn. Je weet dat ze met haar familie gevlucht is voor de oorlog in haar land. Misschien wil ze er wel iets over vertellen. Vind je dat goed?”

Roel knikt. Hij is blij dat hij het gezegd heeft. De somberte in zijn hoofd en zijn hart is al wat verminderd.

“Tot straks, Roel, waai maar eens goed uit buiten.”

“Tot straks, meester.”

Thuis, aan tafel, is enkel het getik van messen en vorken te horen.

Roel overweegt in zijn hoofd of hij tegen zijn ouders zal zeggen dat ze in de klas een project gaan doen over oorlog en geweld.

Vroeg of laat komen ze het toch te weten, denkt hij.

“We gaan een project doen over oorlog en geweld” gooit hij midden het messengetik op tafel.

Zijn moeder kijkt hem ongelovig aan. Zijn vader legt zijn bestek neer.

“Meeen je dat nu? Waarom? Kunnen jullie niet iets leukers bedenken?”

“We willen weten waarom mensen oorlog voeren en geweld gebruiken. Wat is daar dan mis mee misschien?”

“Oo.. euh... het is zo'n deprimerend onderwerp. Je bent nog een kind. Je moet spelen en je gelukkig voelen en niet met die miserie bezig zijn...”

“Ah ja. En wat moet Indra dan zeggen? Zij heeft het meegemaakt in haar land. Zij is met haar familie gaan lopen. Mag zij dan niets aan ons vertellen? Moeten we tegen haar zeggen dat ze er maar beter over zwijgt en speelt en doet alsof er niets aan de hand is?”

Zij heeft miserie meegemaakt, mama. Zij heeft niet kunnen spelen...”

Het wordt weer muissstil aan tafel. Ook het bestek zwijgt nu.

Mama steekt haar hand uit naar Roel. “Je bent ook zo'n gevoelige jongen. Je hebt gelijk. Ik wil alleen niet dat je ongelukkig wordt. Je trekt het je allemaal zoveel aan...”

“Maar je maakt het alleen maar erger als je doet alsof er niets aan de hand is.”

“Je hebt gelijk jongen. Kom hier, je hebt een goed hart. Ik ben fier op je!”

Mama omhelst Roel. Roel pakt haar op zijn beurt goed vast.

Hij voelt zich opgelucht.

Hij voelt zich begrepen.

De sombere mist trekt langzaam weg...



Kinderen en depressie, studie

In mei vorig jaar hebben we jullie medewerking gevraagd. Onze vraag om mee te werken aan een onderzoek rond het thema “Kinderen en Depressie” kende een groot succes. Dankzij uw medewerking konden we 10.000 exemplaren van onze uitgebreide vragenlijst verspreiden.

De bedoeling van die bevraging was materiaal van kinderen en jongeren te verzamelen in een publicatie over dit thema.

We kregen een enorme respons: 2558 kinderen en jongeren stuurden een ingevulde vragenlijst terug. Iets meer dan 60% van hen is 11 of 12 jaar (geboortejaren 1989 en 1990). Bijna 53% meisjes en iets meer dan 47% jongens.

Zoals we toen beloofden, geven we jullie nu –in primeur – een inkijk in deze publicatie. De publicatie, die als werktitel “Kinderen en Depressie” heeft, verschijnt op 25 mei ter gelegenheid van de studiedag die we over dit onderwerp organiseren. Kort daarna krijgen de “Leerkrachten voor KJT” een exemplaar gratis toegestuurd.

Blij, bang, boos, verdrietig: basisgevoelens

Depressie heeft heel vaak te maken met het niet overweg kunnen met de basisgevoelens: die gevoelens niet kunnen voelen, die gevoelens niet kunnen uiten; er mee in de knoop zitten.

In onze vragenlijst peilden we naar hoe kinderen en jongeren deze basisgevoelens beleven.

We vroegen hen hoe vaak ze blij, bang, boos of verdrietig zijn.

	Elke dag	Regelmatig	Niet zo vaak
Blij	26,4%	64,1%	8,3
Bang	2,1%	15,4%	81%
Boos	6,2%	34,9%	55,3%
Verdrietig	2,9%	20,5%	72,5%

Gevoelens mogen, durven en kunnen uiten. Depressie kan gezien worden als geblokkeerde gevoelens. In een omgeving waar boosheid, blijheid, verdriet of angst niet getoond mag worden, waar je niet emotioneel maar rationeel moet zijn, is er meer kans op een depressie.

Het kind mag of kan zijn boosheid niet uiten en richt die naar binnen in plaats van naar buiten – naar de anderen waarvoor ze bedoeld is. Het wordt liever kwaad op zichzelf dan op de anderen.

Psychologische hulp

Wanneer er al sprake is van een depressie moet zowel het kind begeleid worden als de ouders. Bij kinderen wordt depressie slechts uitzonderlijk met medicijnen behandeld. Voor het kind zijn gesprekken met een kinderpsycholoog of psychotherapeut nuttig, in combinatie met creatieve technieken om zich niet-verbaal te kunnen uiten, zoals tekenen, knutselen, boetseren, ...

De ouders (en ook leerkrachten) kunnen leren omgaan met de wisselende stemmingen van hun kind en kunnen

het onderliggend verdriet helpen verwerken. Er kan gewerkt worden rond de regels in verband met het uiten van boosheid. Het is belangrijk voor een affectief warm maar toch begrenzend opvoedingsklimaat te zorgen.

Het betrekken van de omgeving in de behandeling is noodzakelijk, maar niet vanzelfsprekend. Het gezin is in principe wel bereid te helpen, maar wanneer blijkt dat vaste gewoontes en tot dan geldende zienswijzen herbekeken moeten worden, is dit niet meer zo

en publicatie

Zelfrespect en waardering

In verband met het voorkomen van depressies, is het van groot belang dat een kind van zichzelf kan houden, zelfrespect heeft, ervaart dat andere mensen het prettig vinden dat het er is, dat het mag meedoen en interesse ondervindt voor zijn gevoelens en ideeën.

Een klasfeer waar niet enkel het verwerken van de leerstof en het presteren belangrijk zijn, is positief voor het welbevinden van de kinderen. Leerkrachten die echt geïnteresseerd zijn in wat in jonge mensen omgaat zijn steunend en maken van de klas een plaats waar kinderen kunnen

groeien. Het is goed dat pesten en sluimerende conflicten in de klas op een constructieve manier worden aangepakt.

We vroegen de kinderen en jongeren of ze vertrouwen krijgen en waardering ondervinden voor wat ze zijn of doen. Word je graag gezien door iemand? Krijg je soms welgemeende complimentjes of zijn enkel de rotopmerkingen je deel?

We vroegen naar leuke opmerkingen en complimentjes maar ook naar de rotopmerkingen die ze op school te horen krijgen; van de leerkracht of van de andere leerlingen. Een selectie uit de antwoorden vind je hierboven.

Rotopmerkingen op school

- Jij bent thuis niet goed opgevoed, zelfs mijn kippen zijn beleefder. (meisje, 14 jaar)
- Wat heb jij eigenlijk geleerd in die Freinetschool, dat je nu nog het woordje "reliëf" niet kent. (jongen, 12 jaar)
- Elk woord dat je nog fout hebt moet je 500 keer schrijven. (meisje, 11 jaar)
- Jij bent precies een konijn (over mijn tanden). (meisje, 9 jaar)
- Jij kunt dat niet, je bent een bleiter. (jongen, 8 jaar)
- Strips lezen kan je wel, maar opletten niet. (meisje, 13 jaar)
- Studeer jij maar best voor vuilnisophaler. (jongen, 12 jaar)

Leuke opmerkingen op school

- Je bent goed in orde, dat is een mooi verzorgd werk (meisje, 11 jaar)
- Als ik 30 op 30 heb zeggen ze "klasse". (jongen, 12 jaar)
- Je hebt goed gewerkt vandaag, je zal zeker iets bereiken in je leven. (meisje, 12 jaar)
- De juffrouw zegt dat ik lief en grappig ben. (meisje, 8 jaar)
- Je doet alles voor je punten. (meisje, 12 jaar)
- Je kan goed paarden tekenen. (jongen, 10 jaar)
- Je zijt een showgast. (jongen, 12 jaar)

vanzelfsprekend (Peter Adriaenssens: Van hieraf mag je gaan— over het opvoeden van tieners).

Het is voor kinderen heel belangrijk bij de peergroep te horen. Wat de anderen van je vinden heeft een grote invloed op hoe goed of hoe slecht je je voelt. Een kind voelt zich beter in zijn vel als het zich opgenomen voelt bij leeftijdsgenoten.

Patrick Allegaert wijst op de mogelijkheid om de jongeren in te zetten bij

het steunen van andere jongeren. Hij pleit voor projecten met vertrouwensleerlingen en jeugdadviseurs als aanvulling van de hulpverlening.

Jongeren zitten min of meer met dezelfde vragen, ze begrijpen leeftijdsgenoten in een gelijkaardige situatie beter, omdat ze elkaars cultuur kennen en zich gemakkelijker durven uiten tav mekaar

(Patrick Allegaert: Veer 10 acht 10: De leefwereld van jongeren)



Methodieken

Een huis vol gevoelens en axen

Dit pakket is ontwikkeld door het Centrum voor ErvaringsGericht Onderwijs als vervolg op de succesvolle "Doos vol gevoelens" een methodiek om met kleuters te werken rond de basisgevoelens: bang, boos, blij, verdrietig.

Dit pakket is ontworpen voor 5- tot 12 jarigen. Het materiaal bevat impulsen voor meer dan 25 verschillende soorten activiteiten: in geleide groepsmomenten, als aanbod in hoeken, individuele opdrachten en occasionele interventies...

Alle activiteiten zijn gericht op het ontwikkelen van sociale vaardigheden:

Meer informatie over Een huis vol gevoelens:
Centrum voor ErvaringsGericht Onderwijs vzw
Vesaliusstraat 2 – 3000 Leuven
016/32 57 90 • www.kuleuven.ac.be/cego

Miembo

"Miembo" is ontwikkeld door Leefsleutels vzw en richt zich naar de hele basisschool, start in de tweede kleuterklas en eindigt in het zesde leerjaar.

Het pakket bestaat uit twee grote delen: een deel vorming voor volwassenen (leerkrachten, directies, CLB-medewerkers en ouders) en een reeks van activiteiten voor kinderen.

De vorming voor de volwassenen heeft tot doel het inzicht in depressie bij kinderen te vergroten, handvatten aan te reiken om de ontwikkeling van depressie te beperken.

Het deel dat zich naar de kinderen richt bestaat uit tal van activiteiten die erg verschillend zijn (poppenspel, rollenspel, verhalen, knutselen, muziek,...) Elke activiteit bestaat uit een opwarmer, een verhaalmoment, een werkvorm, een reflectiemoment en een afsluitende ontspanningsoefening. De activiteiten zijn gericht op het ontwikkelen van zoveel mogelijk sociale en persoonlijke vaardigheden.

Verder bevat dit pakket een theoretisch gedeelte waar de leerkracht extra informatie vindt over de ontwikkeling van depressie bij kinderen en worden er tal van tips en richtlijnen gegeven over preventie van depressie.

Meer informatie over Miembo:

Leefsleutels vzw, Leopold II-Laan 63 bus 3, 1080 Brussel
Tel: 02/421 67 29 • <http://www.leefsleutels.be>

Boekenlijst

In deze boekenlijst staan een aantal boeken van deskundigen over "depressie" en er zijn een aantal kinder- en jeugdboeken of boeken die in de klas bruikbaar zijn. In de publicatie "Kinderen en Depressie" komt een uitgebreide lijst:

- Peter Adriaenssens: Van hieraf mag je gaan— over het opvoeden van tieners; *Lannoo, Tielt, 2000; ISBN 90 209 3887 8*
- Patrick Allegaert: Veer 10 acht 10: De leefwereld van jongeren; *Garant, Leuven, 1999; ISBN 90 5350 929 1*
- Frank De Fever: Mijn kind is depressief; *Houtekiet, Antwerpen, 1998; ISBN 90 5240 492 5*
- Frank De Fever en Mia Coppens: Kinderen met een depressie.; Een orthopedagogische aanpak.; *Acco, Leuven, 1997; ISBN 90 334 3707 4*
- Bart Demyttenaere: De last van het leven; *Icarus; Antwerpen; 2000; ISBN 90 02 207 18 2*
- Guus Kuijer: Het geminachte kind.; *De arbeiderspers, Amsterdam, 1980; ISBN 90 295 273 82*
- Hedwig Stellamans: Littekens op de ziel: gekwetste kinderen en hun ouders; *Dauidsfonds, Leuven, 1999; ISBN 90 5826 007 0*
- Bob van Sant: Depressie is geen ziekte.; *Manteau/Standaard Uitgeverij, Antwerpen; ISBN 90 223 1597 5*
- Rob Baetens: Een regenbui van tranen; *Clavis, Hasselt, 2001; ISBN 90 6822 878 1*
- Stefan Boonen en Greet Bosschaert: Een papa met vleugels; *Clavis, Hasselt, 2001; ISBN 90 6822 871 4*
- Wim Geysen en Bart Demyttenaere: Spiegelschrift: Leven tussen hoop en wanhoop; *Manteau,*
- Leefsleutels; Miembo; *De Canadese muur; Drukkerij Erasmus*
- Brigitte Minne: Het verhaal van mevrouw Eekhoorn en alle andere dieren in mama's hoofd; *Clavis, Hasselt, 2001; ISBN 90 6822 872 2*
- Werner Storms: Een veilig gevoel; *Clavis, Hasselt, 2001; ISBN 90 6822 883 8*
- Gode-liva Uleners: Jos de muis leert niet goed en wat zou dat?; *Bakermat, Mechelen, 1993; ISBN 90 5461 055 7*
- Gode-liva Uleners: Jef de muis is nooit kwaad en dat is heel erg; *Bakermat, Mechelen, 1998; ISBN 90 5461 192 8*
- Gode-liva Uleners: An en swan zijn altijd blij en dat is een ramp; *Bakermat, Mechelen, 1998; ISBN 90 5461 193 6*
- Gode-liva Uleners: Pol de muis is bang en dat is heel gewoon; *Bakermat, Mechelen, 1993; ISBN 90 5461 001 8*
- Leen van den Berg: Lege ogen; *Clavis, Hasselt, 2001; ISBN 90 6822 884 6*
- Anne Wyckmans en Anne-Mie De Leener: Papa is nooit moel; *Clavis, Hasselt, 2001; ISBN 90 6822 869 2*