

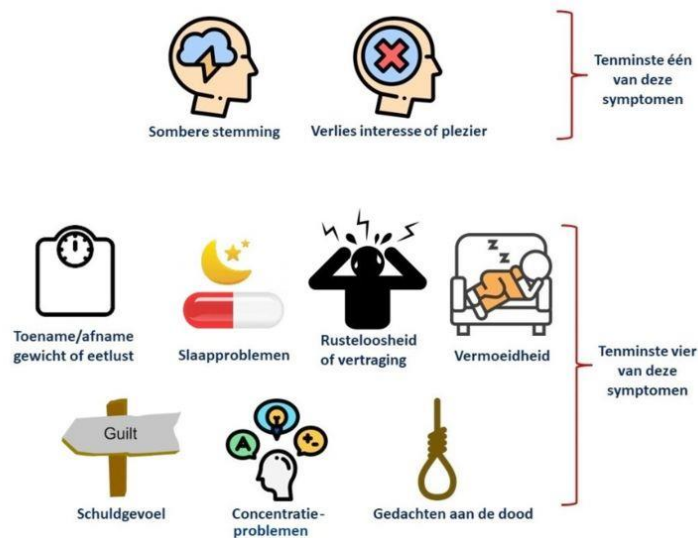
Less Depress

Maak somberheid bespreekbaar, voor professionals in Voortgezet Onderwijs Noord- en Midden-Limburg



Toolkit Less Depress

Enkele belangrijke signalen die kunnen duiden op een depressie bij jongeren;



- **Lichaamstaal:** de jongere zit er vaak ongeïnteresseerd bij, heeft weinig energie, slechte concentratie, moeite met aan het werk gaan of aan het werk blijven. Heeft geen interesse in wat zich op school, in de les of in de groep afspeelt ('Geen zin in...', 'Boeit niet') – ook niet in de dingen die de leerling eerder leuk vond. Weigert deel te nemen aan de les en levert geen huiswerk in. Jongeren met een depressie geven vaak aan dat ze lichamelijke klachten ervaren.
- **Zelfbeeld:** de leerling denkt negatief over zichzelf en denkt dat allerlei onheil 'zijn schuld is' of verzint redenen voor zijn boosheid op anderen. Voelt zich hopeloos en ziet niets positiefs in de toekomst. Gedachten aan de dood kunnen aanwezig zijn.
- **Sociaal:** de leerling isoleert zich van de eigen groep, het gezin en vrienden. Houdt zich stil of vertoont juist antisociaal of agressief gedrag,

Belangrijk om te weten!

Jongeren *maskeren* vaak hun angstige- en depressieve gevoelens (laten het liever niet zien, doen stoer, stoten af terwijl ze de vertrouwensrelatie juist wel willen). Het gaat hier dus ook om wat je **niet ziet**. Angst en depressie kunnen zich dus op vele manieren bij een leerling uiten.

Wat kun je als docent voor een leerling met depressieve klachten betekenen?

Individueel:

- Als je signalen krijgt dat het minder goed gaat thuis of dat een leerling zich minder goed voelt, dan is het goed om hier aandacht aan te besteden.
- Praat (online) met de leerling over de signalen en houd verbinding. Luister actief en toon interesse, zonder oordeel. Laat de leerling merken dat hij begrepen wordt.
- Geef aan aan de leerling dat een eventuele achterstand weer in te halen valt en bekijk samen welke realistische stappen daarvoor nodig zijn.
- Help de leerling structuur en ritme in de dag aan te brengen.
- Kanaliseer negatieve gevoelens, focus niet alleen op depressie (bijv. 'wat helpt je om je beter te voelen?')
- Stimuleer de leerling om dingen te doen die hem een positief en actief gevoel geven (verbinding met anderen is een belangrijke beschermende factor).
- Beloof NOOIT geheimhouding. Beloof zorgvuldigheid.
- Ouders zijn belangrijk, zeker wanneer kinderen thuis wonen. Probeer ze altijd te betrekken wanneer mogelijk. Doe dit wel altijd in overleg met of met medeweten van de jongere. Anders wordt vertrouwen in jou als docent geschaad
- Breng ouders *snel* op de hoogte als de leerling over zelfmoord praat (hoeft niet met instemming van de leerling, maar wel met medeweten van leerling). Blijf in gesprek met de leerling en wees extra alert op teruggetrokken gedrag.

In de groep:

- Besteed extra aandacht aan de veilige groepsomgeving, ook online. Beloon positief gedrag, geef bewust complimenten zodra daar aanleiding toe is. Blijf wel grenzen stellen (v.b alle camera's staan aan als we met elkaar in gesprek gaan) – dat hoort ook bij veiligheid.
- Verlaag de werkdruk. Verdeel opdrachten in kleinere deeltaken. Bied lesstof aan die de leerlingen aan kunnen.
- Blijf betrokken bij het welzijn van de leerlingen, dit zal de drempel zeer laag maken om vragen te stellen en met problemen voor de dag te komen.
- Als een leerling school weigert, blijf dan contact houden.

Belangrijke beschermende factoren in de mentale steun aan jongeren zijn;

Jongeren betrekken

Het is belangrijk om acties en initiatieven zoveel mogelijk dóór in plaats van vóór jongeren uit te voeren. Wanneer jongeren een concrete, betekenisvolle en gewaardeerde bijdrage leveren aan verbanden waarvan zij deel uitmaken zoals familie, school of gemeenschap, heeft dit voor hun ontwikkeling een beschermende werking.

Steun van belangrijke volwassenen

Steun van ouders en andere volwassenen in de omgeving van jeugdigen, zoals leerkrachten en volwassenen in de buurt, is van belang voor het welbevinden en voorspoedige ontwikkeling van kinderen.

Bron en behoefte aan meer informatie?

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen>

“Samen staan we sterk in het bevorderen van de mentale gezondheid van jongeren”