

ALS DE NACHT GEEN EINDE KENT

Depressiviteit en somberheid bij leerlingen

Iedereen heeft van tijd tot tijd wel eens het gevoel even niet zo lekker in z'n vel te zitten: wanneer aan het einde van het zomerseizoen de klok weer wordt verzet, als het op het werk allemaal niet zo gesmeerd loopt, er thuis voortdurend gehakketak is met de opgroeiende jeugd, een hardnekkige verkoudheid die maar niet over wil gaan, het gevoel dat het gewoon niet opschiet in het dagelijks leven... Je voelt je een tijdje moedeloos, hebt nergens zin in en kijkt wat somber tegen de wereld om je heen aan. De een heeft er meer last van dan de ander en soms duurt het wat langer dan je wilt; maar het gaat vanzelf weer over. Ernstiger wordt het, wanneer deze gevoelens zonder aanwijsbare oorzaak steeds beklemmender worden en je je als een gevangene van jezelf gaat voelen. De relatie met je omgeving raakt hevig verstoord, met de concentratie wil het niet meer lukken, het zelfvertrouwen slinkt tot onder nul en alle interesses lijken in een bodemloze put te verdwijnen. Alle uitzicht ontbreekt en je leven valt stil: een depressie - door sommigen wel eens de ziekte van deze tijd genoemd - heeft je getroffen. Deskundige hulp is noodzakelijk, want de kans is groot dat je er op eigen kracht niet meer uit komt.

JURGEN

Vriendjes had Jurgen niet, vanaf het eerste moment dat hij op de basisschool zat. Op de speelplaats stond hij altijd alleen en hij werd ook nooit gevraagd voor een verjaardagsfeestje. Het was niet, dat hij niet goed kon leren: Jurgen was pienter genoeg. Maar langzamerhand groeide zijn hekel aan de school, hij gooide er steeds vaker met de pet naar waardoor zijn prestaties hard achteruit liepen. Tot verdriet van zijn ouders. Later, in het voortgezet onderwijs, werd het almaar erger. Voor veel vakken miste hij de basiskennis en zodoende raakte Jurgen steeds verder achterop. Uitgaan met vrienden deed hij nooit en hij werd beschouwd als een paria. Hij kreeg er nachtmerries van en raakte tenslotte helemaal uit zijn doen. Medicijnen hielpen niet meer, zijn eetlust verdween en zijn energie raakte op. Hij had het gevoel zich in een eindeloze nacht te bevinden, waar het gloren van de dageraad eeuwig leek te ontbreken.

Signalen

Depressieve leerlingen: meestal vallen ze niet zo snel op in de klas. Ze trekken zich terug in hun eigen wereldje en geven nauwelijks herkenbare signalen. Somberheid en verdriet zijn vaak beter zichtbaar omdat ze in de meeste gevallen een duidelijke oorzaak hebben: het overlijden van een klasgenoot, problemen thuis of slechte rapportcijfers.

Depressie bij kinderen en jongeren kenmerkt zich door verschillende soorten symptomen: affectieve, cognitieve, motivationele en psycho-somatische. Op *affectief* niveau is er vaak sprake van een verdrietige, neerslachtige stemming: het huilen staat deze leerlingen meestal nader dan het lachen en niet zelden zitten ze vol zelfbeklag. Sommigen zijn snel prikkelbaar of zelfs

agressief, anderen voelen zich uitermate minderwaardig en kunnen niet of nauwelijks genieten van de goede dingen van het leven. Een negatief zelfbeeld, een negatieve houding ten opzichte van thuis of school, concentratieproblemen, een weinig opwekkend toekomstperspectief, eindeloze besluiteloosheid en voortdurende gedachten aan de dood zijn kenmerken van *cognitieve* symptomen.

Het zal geen verwondering wekken, dat deze leerlingen een weinig *gemotiveerde* houding aan de dag leggen: "het heeft toch allemaal geen zin, waarom zou ik er aan beginnen, het loopt toch steeds fout en niemand geeft om mij." De *lichamelijke* klachten die op den duur uit een dergelijke houding voortkomen, zijn bijna voorspelbaar: vermoeidheid, vermindering van eetlust, stoornissen in dag- en nachtritme, angstdromen, gedragsproblemen.

En de school?

Depressiviteit onder kinderen en jongeren komt vaker voor dan je denkt: een op de tien leerlingen heeft er last van. Hoe kun je als leerkracht tijdig klachten van depressieve aard bij leerlingen ontdekken? Op welke signalen moet je dan letten? Hoe ga je als school om met leerlingen die verdriet hebben of niet lekker in hun vel zitten? Op welke manier praat je daarover met ouders en jeugdhulpverlening?

Hulpverlening aan depressieve kinderen en jongeren is niet eenvoudig. Langdurige professionele, therapeutische behandeling in combinatie met medicijnen is vaak noodzakelijk. Van belang daarbij is het verwerken en plaatsen van de emoties, proberen het sociale netwerk (weer) uit te breiden en het zelfvertrouwen terug te winnen.

De school kan daaraan een bescheiden, maar wel belangrijke bijdrage leveren. Herkenning van de signalen die duiden op depressiviteit bij (een van de) leerlingen, kan een eerste stap zijn op weg naar verdere begeleiding en hulpverlening. Voor leerlingen kan de erkenning van de probleemsituatie waar ze mee zitten immers bevrijdend werken. Maar die herkenning is voor leerkrachten lang niet altijd even gemakkelijk, laat staan hoe je deze moet hanteren.

Daarom organiseert KPC Onderwijs Adviseurs op 31 maart 1998 een landelijk congres onder de titel: 'Somberheid Onder Scholieren'. Tijdens dit congres zullen deskundigen aan de hand van praktijkvoorbeelden niet alleen laten zien, hoe je depressiviteit en verdriet kunt herkennen, maar vooral ook hoe je daarmee op school kunt omgaan.

LITERATUUR

J. de Wit/G. v.d. Veer/N. Slot, *Psychologie van de adolescentie*, Intro, Baarn, 1995 (1997²⁰).

F. De Fever/M. Coppens, *Kinderen met een depressie*,