



## Wat is een depressie?

Sommige momenten uit mijn tijd als leraar blijven me voor altijd bij. Het is alsof ze gisteren zijn voorgevallen. Daarbij horen ook alle vragen die destijds bij me opkwamen en die nog steeds niet helemaal zijn beantwoord.

*José is een tienjarig, blond meisje. Je zou zeggen dat ze een modelleerling is. Ze let goed op en haalt goede resultaten. Sociaal loopt het iets moeizamer. Ze wordt vaak gepest, maar lijkt daar niet onder te lijden. Een zonnetje in de klas! Dan volgt er een periode waarin ze 's morgens steeds vaker te laat komt. Ook valt me op dat ze regelmatig haar boterhammen voor de lunch vergeet. Een gesprek met de ouders levert niet zoveel op. Natuurlijk weten ze dat ze tegenwoordig wat vaker te laat van huis naar school vertrekt. Maar verder niks bijzonders. Na een pesterijtje spreek ik haar in de ochtendpauze. Op mijn vraag wat haar echt van binnen pijn doet, breekt ze. Ze stampvoet huilend in het rond. Vertelt dat ze nachtenlang huilt om een verdriet dat ze niet kent. En nee, het gaat niet om dat stomme pesten! Ze weet niet waarom. Ik ben sprakeloos en heb dit nog nooit in*

*mijn (dan) jonge onderwijsloopbaan meegemaakt. Weken later, na een verwijzing naar een kinderpsycholoog, komt het antwoord: José lijdt aan een depressie! Niks van gemerkt dus, stel ik geschrokken en verbouwereerd vast.*

In de situatie van José wordt al onmiddellijk duidelijk dat depressiviteit bij kinderen vaak samengaat met grote complexiteit. Bij dit meisje denk je zeker niet meteen aan depressiviteit, eerder aan pesten, wat trouwens ook niet zo'n gemakkelijk onderwerp is. Gemaskeerde depressie, waarover later meer, is kenmerkend voor juist jonge mensen. We zien iets anders dan waar het werkelijk om gaat.

*Robert wordt door veel van mijn collega's gezien als een brutale, soms agressieve en energievretende leerling. Bij leerlingbesprekingen gaat het vooral om zijn negatieve en uitdagende gedrag in en buiten het leslokaal. Straffen lijken hem nauwelijks te raken. Hij aanvaardt ze met een glimlach. In mijn tweede jaar word ik zijn mentor. Hij is dan veertien jaar. In het kader van de kennismakingsgesprekken meldt hij zich aan het eind van de dag bij me. Het is duidelijk zichtbaar: hij heeft geen zin in dit gesprek. Hij daagt me uit met grove taal. Ik zwijg, blijf rustig zitten en kijk hem nauwelijks aan. Ik vermoed namelijk dat hij dit niet verdraagt.*

*Na vijf minuten schreeuwt hij me toe: "Waarom word je niet kwaad op me?" Ik antwoord dat dit me inderdaad enige moeite kost, maar dat ik hem vooral als mijn mentorleerling een beetje wil leren kennen. Hij is voor het eerst kalm en vraagt of ik hem zit te bedonderen. Na mijn ontkennende antwoord vraagt hij me wat ik dan van hem wil weten. Dat vind ik op dat moment een lastige vraag, die ons allebei onverwacht kwetsbaar maakt. Dan vat ik alle moed bij elkaar en vraag hem met zachte stem op welke momenten*

*hij het leven lastig vindt. Zijn antwoord komt in de tranen die over zijn wangen rollen.*

Robert vertelde later in een korte serie gesprekken hoe somber en naar hij zich voelde en hoe hij dat rotgevoel kon kwijtraken door ruig te doen. Dat laatste veranderde niet in de daaropvolgende weken bij mijn collega's. Pas na een half jaar, door een succesvolle therapie, werd op school een gedragsverandering gezien.

Ook deze leerling ging gebukt onder een gemaskeerde depressie. Gelukkig laten andere depressieve leerlingen minder gemaskeerd gedrag zien.

Jordy (veertien jaar) is erg op zichzelf. Wat verder opvalt, is dat hij nooit ergens enthousiast op reageert. Hij doet mee, maar dat is dan ook alles. In groepsgesprekken, bijvoorbeeld na het weekend, vertelt hij vrijwel nooit iets over zijn belevenissen. Als hij al iets te melden heeft, gaat het over nare zaken. Dat hij veel moest denken aan zijn zieke buurman die binnenkort doodgaat. Of over een tv-documentaire waarin hij gezien heeft hoe ieder jaar weer duizenden kinderen van hongersnood sterven in Afrika. Zijn ouders melden dat hij zich af en toe naar school moet slepen en niet uit zijn bed te krijgen is. In het kennismakingsgesprek dat ik als mentor met hem voer, geeft hij al snel aan het allemaal niet te zien zitten. Hij schrijft in zijn portfolio dat de toekomst hem niet interesseert omdat er geen toekomst is.

Jordy is al vrij snel, na bemiddeling van de schoolpsycholoog, doorverwezen naar een psychotherapeut. In de daaropvolgende maanden wordt hij regelmatig ziek gemeld. Inmiddels heeft een kinderpsychiater hem medicatie voorgeschreven. Uiteindelijk heeft hij, met vallen en opstaan, zijn diploma gehaald.

## Wat is een depressie?

Om te beginnen moet er onderscheid gemaakt worden tussen stemmingswisselingen en een stemmingsstoornis, de depressie. Stemmingswisselingen horen bij de normale ontwikkelingspatronen van een jongere. Onder jongeren zelf wordt dat vaak omschreven als “ik zit effe in een dippie” of “ik ben een beetje down”. De sombere gevoelens hebben vaak (maar niet altijd) een aanwijsbare oorzaak en zijn kortstondig. Belangrijk is ook dat een stemmingswisseling het normale dagelijkse leven niet of nauwelijks beïnvloedt. Een jongere functioneert goed en het dagritme verandert niet. Bij een stemmingsstoornis gaat het over een depressie. Het grootste verschil met stemmingswisselingen is dat een stemmingsstoornis veel ingrijpender is en dieper in de jongere zelf zit.

Volgens de officiële DSM-IV-R (een diagnostisch handboek voor professionals) zijn de volgende kenmerken noodzakelijk om van een depressie te kunnen spreken. Deze moeten bijna elke dag en het grootste deel van de dag, gedurende minstens twee weken, aanwezig zijn. Er wordt gesproken over een depressie wanneer minstens vijf van de onderstaande kenmerken aanwezig zijn, waaronder in ieder geval een van de eerste twee kenmerken.

**1** Een gedeprimeerde stemming waarbij een jongere gedurende het grootste deel van de dag somber dan wel neerslachtig is. Er is geen directe aanleiding of oorzaak voor deze gevoelens. Daarnaast is er ook vaak (al dan niet afwisselend) sprake van een hoge mate van prikkelbaarheid. Deze kan ook vormen van agressiviteit aannemen.

**2** Er is een duidelijk verlies van belangstelling of plezier in alledaagse dingen. Het lijkt wel of de interesse voor dagelijkse activiteiten is verdwenen. Het doet er niet meer (zo) toe. Dat komt ook tot uiting in de omgang met anderen: familie, vrienden of klasgenoten.

**3** Het eetpatroon wijzigt. Dat kan twee kanten uitgaan. Er zijn jongeren die minder gaan eten en gewicht verliezen. Zozeer zelfs, dat op termijn sprake kan zijn van een eetstoornis. Daarnaast zijn er ook die juist meer gaan eten. Eten wordt dan een troostmiddel om de pijn van het knagende, sombere en verdrietige gevoel weg te eten. Er is dan vaak sprake van gewichtstoename.

**4** Veel van deze jongeren klagen over vermoeidheid. Ze hebben geen of nauwelijks energie. Lessen volgen valt niet mee en huiswerk maken is vaak niet aan de orde. In de klas maken ze geregeld een lusteloze indruk. Soms komen leraren tot de verkeerde conclusie dat het hier gaat om niet gemotiveerde leerlingen.

**5** Vooral binnen school valt op dat deze jongeren zich slecht kunnen concentreren. Dat is te zien tijdens de lessen, maar natuurlijk ook tijdens het maken van huiswerk. Wie zich wil concentreren, moet na kunnen denken en dat lukt niet omdat de sombere en depressieve gevoelens alle denkenergie opzuigen. Ook hier kunnen leraren reageren op het niet maken of leren van huiswerk, of niet opletten in de les. Ze proberen dat pedagogisch op te lossen met corrigeren of straffen. Dat heeft hier een tegengesteld effect.

**6** Er zijn meestal veranderingen op activiteitsniveau. Dat verschilt soms sterk van erg rusteloos zijn tot vormen van apa-