

Inhoudsopgave

	Inleiding	7
1	Wat is een depressie?	9
2	Andere stemmingsstoornissen en stoornissen die samenhangen met een depressie	17
2.1	Dysthyme stoornis	17
2.2	Bipolaire of manisch depressieve stoornis	19
2.3	Seizoensgebonden depressie	20
2.4	Overlap met andere stoornissen en problemen	20
2.4.1	Angststoornissen	21
2.4.1.1	Separatieangst	22
2.4.1.2	Gegeneraliseerde angststoornis (GAS)	23
2.4.1.3	Sociale angststoornis	23
2.4.1.4	Paniekstoornis	23
2.4.2	Gedragsstoornissen	24
2.4.3	Leerproblemen en leerstoornissen	25
3	Ontstaan van een depressie	26
3.1	Genetische factoren	26
3.2	Het kindzijn van het kind	27
3.3	Geven en ontvangen	28
3.4	Negatieve cognitieve stijl	30
3.5	Ziekte of handicap	31
3.6	Gestagneerde rouw	31
3.7	Adolescentie	32
3.8	Psychische problemen van ouder(s)	33
4	Signalen van een depressie	35
4.1	Affectieve signalen	36
4.2	Cognitieve signalen	38
4.3	Motivationele signalen	40
4.4	Secundaire signalen	42
5	De omgeving: familie, school en vrije tijd	43
5.1	Onmacht en macht	43
5.2	Geven en ontvangen	46
5.3	Insluiten en uitsluiten	47
5.4	Activiteit en passiviteit	48
5.5	Verbinden en verbreken	49
5.6	Rust en angst	50

6	Zelfdoding en zelfbeschadiging	51
6.1	Zelfdoding	52
6.1.2	Push- of pullbeweging	53
6.1.3	Misverstanden over suïcide	54
6.2	Automutilatie	55
6.3	Eerste reacties op signalen van suïcidaliteit of automutilatie	56
7	Begeleiding in school	58
7.1	Begeleiding buiten de les, individueel	58
7.1.2	Erkenning	59
7.1.3	Relationeel communiceren	61
7.1.4	Ontwikkelen van het invloedsbesef	62
7.1.5	Passend geven	63
7.1.6	Het G-denken	65
7.1.6.1	Gebeurtenis, Gedachten en Gevolg	66
7.1.6.2	Verschil tussen Gedachten en Werkelijkheid	67
7.1.6.3	Helpende gedachten en niet-helpende gedachten	70
7.2	Begeleiding buiten de les, in groepsverband	74
7.2.1	Vrienden	74
7.2.2	Head up	75
7.2.3	Stemmingmakerij	77
7.2.4	Doepressie	77
7.2.5	Grip op je dip	79
7.3	Begeleiding binnen de les	80
7.3.1	Begrip en acceptatie	
7.3.2	Grenzen stellen	81
7.3.3	Ondersteunende leerkracht	81
7.3.4	Een uitnodigende, belonende omgeving	82
7.3.5	Niets anders, wel intenser	83
8	Begeleiding buiten school	85
8.1	Therapie	85
8.1.1	Cognitieve gedragstherapie	86
8.1.2	Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	87
8.1.3	Mindfulness	88
8.1.4	Inzichtgevende therapie	89
8.1.5	Systeemtherapie	90
8.1.6	Contextuele therapie	90
8.2	Medicijnen	91
	Informatie op internet	92
	Boeken voor kinderen en jongeren	92
	Gebruikte literatuur	93