

Depressiepreventie op school

Een brochure voor docenten en mentoren uit het voortgezet onderwijs

Waarom deze brochure?

Uit onderzoek blijkt dat steeds meer jongeren depressief zijn of depressieve klachten ervaren. In elke klas van 25 leerlingen op het voortgezet onderwijs heeft ongeveer één leerling een depressieve stoornis (diagnose) en hebben vijf leerlingen verhoogde depressieve klachten. Jij als docent hebt hier dus ook mee te maken, en kunt een belangrijke rol spelen in het signaleren, ondersteunen en doorverwijzen van deze leerlingen. Het doel van deze brochure is om jouw kennis en vaardigheden hierin te vergroten.

Inhoud

- Waarom deze brochure?
- Wat is een depressieve stoornis?
- Welke signalen van een depressie zijn zichtbaar op school?
- Hoe ga ik in gesprek met een leerling waarbij ik een depressie vermoed?
- Wanneer en hoe moet ik een leerling doorverwijzen?
- Hoe kan ik ouders betrekken?
- Wat kan ik in de klas doen als een leerling depressief is?
- Wat kan ik doen bij vermoedens van suïcidale gedachten of intenties bij een leerling?
- Scholing en verdere ontwikkeling
- Bronnen

Wat is een depressieve stoornis?



Er worden verschillende termen gebruikt voor depressie: somberheid, depressieve klachten, depressieve stoornis, et cetera. We spreken van een depressieve stoornis als iemand voldoet aan de criteria die opgesteld zijn in het standaard classificatiesysteem van psychische aandoeningen, de DSM-5 (Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen).

Iemand heeft een depressieve stoornis als tenminste één van de volgende twee kernsymptomen gedurende minstens twee weken aanwezig is:

1. Een depressieve of prikkelbare stemming
2. Geen plezier meer beleven, verminderde interesse in (bijna) alle activiteiten

Daarnaast moeten er tenminste vier van onderstaande symptomen aanwezig zijn:

- o Slaapgebrek of teveel slapen
- o Geremd of rusteloos zijn
- o Vermoeidheid of verlies aan energie
- o Zich waardeloos of extreem schuldig voelen
- o Terugkerende gedachten aan de dood of aan zelfdoding
- o Concentratieproblemen of besluiteloosheid
- o Eetproblemen (te weinig of te veel eten) of gewichtsverandering

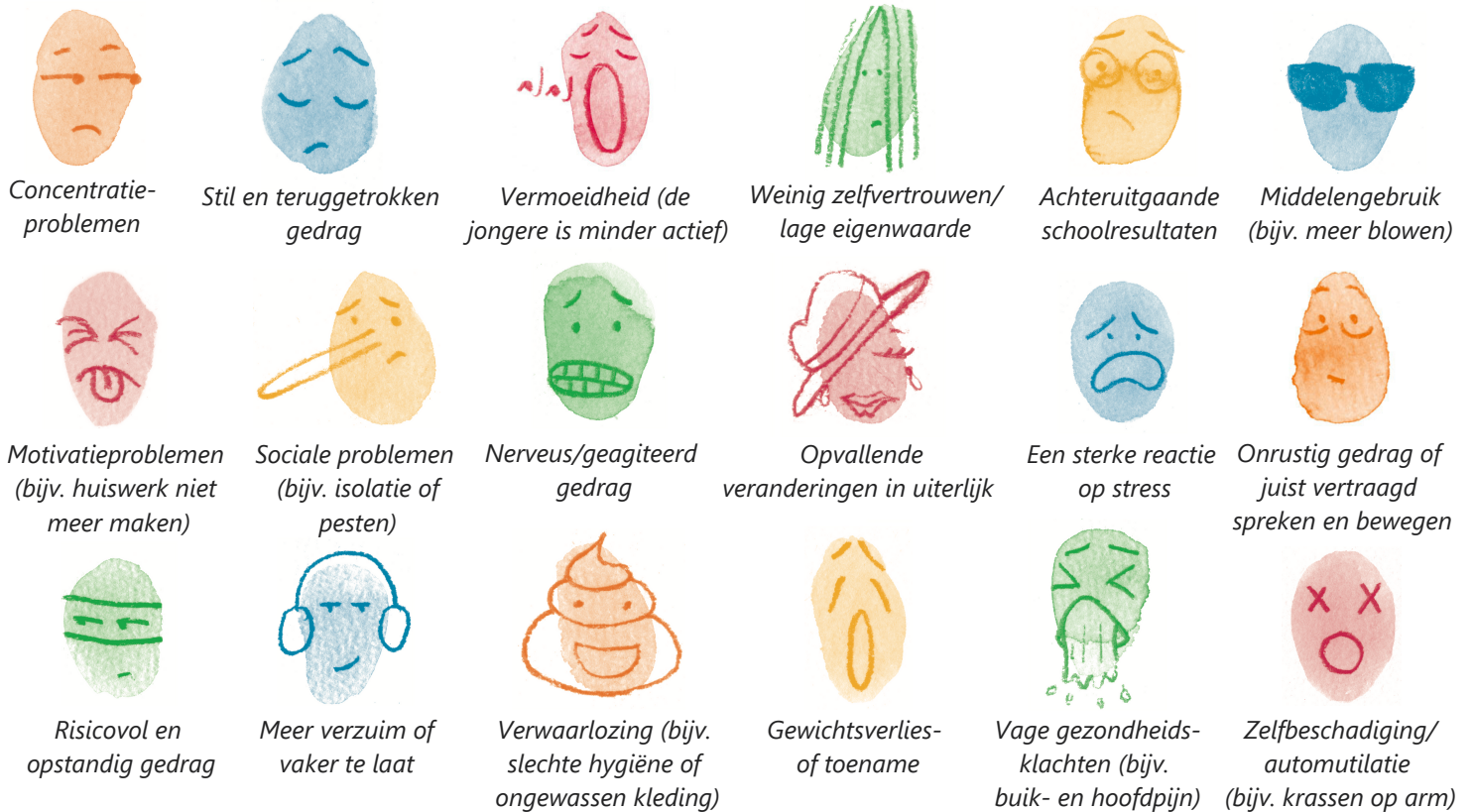
Ook moeten de symptomen lijden of beperkingen veroorzaken in het functioneren zoals op sociaal gebied, in het functioneren op school of op andere belangrijke gebieden. De symptomen mogen niet het gevolg zijn van directe fysiologische effecten van alcohol/drugs of een lichamelijke aandoening.

Wanneer iemand niet volledig voldoet aan bovenstaande criteria, maar wel (een aantal) kenmerken heeft van een depressieve stoornis dan spreken we over **depressieve klachten** of **depressieve symptomen**. In de volksmond wordt vaak de overkoepelende term 'depressie' gebruikt. Dit kan dus depressieve klachten of een depressieve stoornis inhouden.



Welke signalen van een depressie zijn zichtbaar op school?

Depressieve symptomen bij leerlingen zijn niet altijd zichtbaar op school. Dat komt omdat de meeste symptomen niet aan de buitenkant te zien zijn. Depressie is een internaliserend probleem, het zit van binnen. Toch zijn er een aantal signalen en gevolgen van een depressie die wél zichtbaar zijn en waar je als docent op kunt letten, namelijk:



- Bij de meeste signalen gaat het om een verandering t.o.v. eerder gedrag. Bijv. een leerling die altijd goed mee deed in de les, maar nu steeds vaker afdwaalt of geen vragen meer stelt, of een leerling die altijd op tijd was in de les en nu steeds te laat is.
- Over het algemeen geldt: hoe meer signalen er zijn, hoe sneller er actie en hulp nodig is.
- De signalen van een depressie verschillen per leerling. Waar de ene leerling stil en teruggetrokken is, is de ander meer onrustig en geagiteerd.

Hoe ga ik in gesprek met een leerling waarbij ik een depressie vermoed?

Een gesprek starten

Als je signalen van een depressie bij een leerling opmerkt, is het belangrijk om dit bespreekbaar te maken. Het beginnen van een gesprek met een leerling die niet goed in z'n vel zit of waarbij je een depressieve stoornis vermoedt, is niet eenvoudig. Je kunt bang zijn om het verkeerde te zeggen of je weet niet hoe je verbinding kunt maken met de leerling. Om het voor jezelf gemakkelijker te maken, kun je de volgende 'formule' onthouden:



Feitelijke observatie + Open vraag

Je benoemt zo concreet mogelijk wat je ziet/opmerkt bij de leerling en nodigt de leerling dan uit tot gesprek door het stellen van een open vraag. Voorbeelden zijn:

- "Ik merk dat je de laatste tijd teruggetrokken bent in de klas. Je dwaalt vaak af en stelt geen vragen meer. Ik heb het idee dat het minder goed met je gaat. Hoe ervaar jij dat?"
- "Je cijfers zijn afgelopen tijd achteruit gegaan. Hoe komt dat denk je?"
- "Ik heb gemerkt dat je de laatste tijd vaak alleen staat in de pauze. Ik maak me zorgen om je. Wat is de reden dat je vaak alleen staat?"

Gesprekshouding en technieken

Do's

- Stel je open en vriendelijk op. Luister naar de leerling en vraag door. Maak gebruik van permissieve taal, bijv. *"Wil je daar meer over vertellen?"* of *"Mag ik daar een vraag over stellen?"*.
- Vraag steeds of het klopt wat je zegt, bijv. *"Zie ik het zo goed?"*
- Toon begrip, bijv. *"Wat moet dit moeilijk voor je zijn"* of *"Wat zit jij met veel vragen"*.
- Laat aan de leerling merken dat het onderwerp je niet afschrikt. Benoem wel je zorgen en draai er niet omheen, je laat hiermee merken dat je betrokken bent.
- Laat de leerling weten dat het moedig is dat hij/zij praat over zijn/haar gedachten en gevoelens, en dat het geen teken van zwakte is.

Dont's

- Probeer het probleem niet op te lossen voor de leerling. Jouw rol is om te signaleren, niet om het probleem op te lossen. Je kunt de leerling wel aanmoedigen om hulp te zoeken.
- Dwing de leerling nergens toe. Geef de leerling ruimte en het gevoel dat hij/zij invloed heeft.
- Reageer niet boos en geef geen oordeel over wat de leerling denkt of voelt.
- Ga het probleem niet bagatelliseren. Zeg niet *"Het valt allemaal wel mee"* of *"Stel je niet aan"*.
- Beloof geen geheimhouding. Het is belangrijk dat je zorgvuldig omgaat met wat de leerling vertelt, maar je kunt niet beloven om het voor jezelf te houden. Je moet kunnen overleggen met bijv. de zorgcoördinator of mentor, vooral als je je erg zorgen maakt. Wees hierover transparant naar de leerling.

Wanneer en hoe moet ik een leerling doorverwijzen?

Leerlingen met depressieve klachten kunnen ervoor zorgen dat je je behoorlijk ongerust maakt. Uiteindelijk ben je docent en heb je een signalerende rol, geen hulpverlenende rol. Merk je dat je eigen grenzen zijn bereikt of dat de leerling meer hulp nodig heeft, moedig de leerling dan aan om hulp te zoeken. Dit kan op verschillende niveaus:

- **Netwerk mobiliseren:** Moedig de leerling aan om met iemand te praten die hij/zij vertrouwt, bijv. ouders of vrienden.
- **Zorgteam:** Bespreek welke hulp er binnen school mogelijk is, bijv. een gesprek met de zorgcoördinator, schoolpsycholoog of GGD-arts. Het zorgteam weet de weg als het gaat om doorverwijzen en zijn ondersteunend voor jou als docent. Als het goed is, zijn zij ook op de hoogte van het hulpaanbod binnen de regio. Vraag na hoe dit bij jou op school geregeld is, want dit verschilt per school.
- **Huisarts:** Als docent kun je niet rechtstreeks doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp. Dit verloopt altijd via de huisarts. Je kunt de leerling wel adviseren om (samen met ouders) naar de huisarts te gaan.

Sommige leerlingen zijn erg terughoudend als het gaat om het zoeken van hulp. Als docent kun je een belangrijke rol spelen in het verlagen van de drempel door op een positieve manier over hulp te praten en het te **normaliseren**, bijv. door te zeggen *"Het is niet raar om hulp te vragen of krijgen, deze mensen zijn er juist voor opgeleid om je te helpen"* of *"Ik gun het je dat je lekkerder in je vel komt te zitten"*.



Hoe kan ik ouders betrekken?

Het betrekken van ouders is van groot belang, bijv. als een leerling naar de huisarts wil om een doorverwijzing te krijgen voor specialistische hulp.

- Wees je bewust van de rechten van ouders en leerlingen. Tot 12 jaar zijn de ouders verantwoordelijk en is enkel toestemming van ouders nodig voor verdere hulp van het kind. Bij jongeren vanaf 12 tot 16 jaar is de toestemming van zowel de ouders als de jongere zelf vereist. Vanaf 16 jaar mag de jongere zelfstandig beslissen en zou hij/zij dus zelfstandig naar de huisarts mogen. Echter is het altijd raadzaam om ouders te betrekken.
- Stimuleer de leerling om zijn/haar problemen met ouders te bespreken en denk mee over hoe de leerling dit kan doen (bijv. Wanneer kan je dit doen? Wat kan je zeggen?).
- Sommige leerlingen willen echt niet dat ouders betrokken worden. Probeer er achter te komen wat de reden is. Indien er sprake is van een zorgelijke reden (bijv. een onveilige thuissituatie), dwing de leerling dan niet. Bespreek met de zorgcoördinator of de situatie bekend is en stem de vervolgstappen af (bijv. een melding bij Veilig Thuis).

Wat kan ik in de klas doen als een leerling depressief is?

Als je een leerling in de klas hebt, waarvan je weet dat hij/zij een depressieve stoornis heeft en/of in behandeling is bij een ggz-instelling, dan is het goed om deze leerling ook te ondersteunen in de klas. De volgende tips kunnen helpen:

- Geef **positieve aandacht**. Benoem wat goed gaat (bijv. "Wat fijn dat je vandaag toch op school bent") en geef vaker complimenten aan de leerling. Doe dit individueel en niet in de groep.
- **Verminder** (tijdelijk) de **werkdruk** voor de leerling, bijv. door aangepaste hoeveelheden lesstof/huiswerk en extra tijd voor toetsen of opdrachten. Bespreek met de leerling wat mogelijk is.
- Help de leerling met **plannen** en het **behouden van overzicht** m.b.t. huiswerk en toetsen.
- Creëer **kleine succeservaringen**. Deel bijv. een opdracht op in kleinere stukken en geef een compliment als de eerste stappen zijn gelukt.
- Creëer een **veilige omgeving**. Bespreek eventueel pesten en sociale isolatie met de klas.
- Blijf **contact onderhouden** bij schoolverzuim. Zorg dat er binnen de school één contactpersoon is voor de leerling en zijn/haar ouders, waar ze terecht kunnen met vragen. Deze contactpersoon neemt regelmatig contact op om te vragen hoe het gaat en te bespreken of/hoe schoolwerk aangepast kan worden. Dit geldt vooral wanneer de leerling helemaal niet meer naar school komt vanwege depressieve klachten.
- Als een leerling in behandeling is bij een ggz-instelling, dan is het verstandig als iemand binnen de school (bijv. de zorgcoördinator of mentor) direct **contact** heeft met de **ggz-instelling** om overleg te plegen. Spreek in het team af wie contactpersoon is vanuit school.

Wat kan ik doen bij vermoedens van suïcidale gedachten of intenties bij een leerling?

De Zelfmoordpreventiewijzer van 113 zelfmoordpreventie geeft je duidelijke handvatten voor hoe je kunt omgaan met een leerling die suïcidale gedachten en/of intenties heeft.

Scholing en verdere ontwikkeling

Wil je je als docent verder ontwikkelen op het gebied van depressiepreventie?

Movisie, COC Nederland en 113 Zelfmoordpreventie bieden een gratis e-learning met praktische handvatten om leerlingen met depressieve gevoelens en/of suïcide gedachten beter te signaleren en om depressie bespreekbaar te maken.

Medilex Onderwijs ontwikkelt momenteel twee e-learning modules over de rol van vo-docenten/mentoren in de preventie van depressie op school. Deze modules zijn vanaf het najaar 2021 beschikbaar via de website.

Bronnen

American Psychiatric Association (2013). Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (5th ed.). Boom uitgeverij Amsterdam.

Storm Strong Teens & Resilient Minds (z.d.). Algemene folder. Iedereen verdient het om zich goed te voelen. <https://stormaanpak.nl/downloads/>

Leraar24. (2021). Hoe ga je als leraar om met een depressieve leerling? <https://www.leraar24.nl/50933/hoe-ga-je-als-leraar-om-met-een-depressieve-leerling/>

Kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie. (z.d.). Depressie bij kinderen. <https://www.kenniscentrum-kjp.nl/scholen/depressie/>

Nederlands Jeugdinstuut (2019). Cijfers over depressie. <https://www.nji.nl/cijfers/depressie>

Factsheet VGct (z.d.). Cognitieve gedragstherapie voor kinderen en adolescenten met een depressieve stoornis. <https://www.vgct.nl/themas/themas/factsheets/factsheet-depressieve-stoornis-kind-en-adolescent>

Factsheet Trimbos (2019). Depressie en suïcidaliteit: De kerncijfers voor Nederland. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/af1671-depressie-en-suïcidaliteit-de-kerncijfers-voor-nederland>

Deze brochure is ontwikkeld door studenten Orthopedagogiek aan de Universiteit Utrecht, onder begeleiding van Marieke van den Heuvel MSc en dr. Denise Bodden. De brochure is bedoeld voor docenten en mentoren op het VO en mag worden verspreid.

Inhoud: Cynthia de Jonge, Larissa Noordermeer, Hayat Richa, Monique van Houten, Rosanne Lam, Anouk Lauwen en Daphne van Middendorp

Vormgeving: Vera Weeber en Anouk Lauwen

Tekeningen: Studio Hartebeest

Contact: Marieke van den Heuvel