

# DIPJE OF DEPRESSIE

## ONZEKER OF ANGSTSTOORNIS


---

Maaïke Nauta

*Klinische Psychologie RuG*


Leonieke Vet

*Accare UC Groningen*




Dit lukt me nooit

A light blue thought bubble with a dark outline, containing the text "Dit lukt me nooit". Three smaller circles of increasing size lead from the bottom right of the bubble towards the top left.




Anderen vinden het  
niks

A light blue thought bubble with a dark outline, containing the text "Anderen vinden het niks". Four smaller circles of increasing size lead from the bottom left of the bubble towards the top right.



Ik zie er niet uit

A light blue thought bubble with a dark outline, containing the text "Ik zie er niet uit". Three smaller circles of increasing size lead from the bottom left of the bubble towards the top right.



Ze vinden me saai

A light blue thought bubble with a dark outline, containing the text "Ze vinden me saai". Three smaller circles of increasing size lead from the bottom left of the bubble towards the top right.

Maar wanneer stoornis?

# Wanneer mogelijk een sociale angststoornis?

- Angst voor negatieve beoordeling door anderen (ze lachen me uit, ze vinden me stom, ik ben saai)
- Teruggetrokken gedrag of heel aangepast gedrag (“masker”)
- Gaat situaties uit de weg (presentaties, mening geven, aandacht op je krijgen, foto’s, school, sportclub)
- Piekeren, spanning en wakker liggen -> moe
- Lijdensdruk en dagelijkse belemmering

# Wanneer mogelijk een depressie?

1. Sombere of prikkelbare stemming
2. Duidelijke daling van plezier en interesse
3. Veranderende eetlust en gewicht.
4. Slaapproblemen
5. Rusteloos in bewegen of juist vertraging
6. Gevoelens van waardeloosheid of schuld
7. Slaapproblemen
8. Verminderde capaciteit om na te denken, zich te concentreren of besluiten te nemen
9. Terugkerende gedachten aan de dood, suïcide gedachten of suïcide pogingen



Vijf of meer  
kenmerken  
langer dan  
twee  
weken

Lijdensdruk en dagelijks functioneren

# Hoe vaak komt het voor en wat is het beloop?

- Circa 12% heeft een sociale angststoornis voor 19<sup>e</sup> jaar, 2x zoveel meisjes, gemiddeld ontstaan 10 jaar (TRAILS)
- Circa 8% heeft een depressieve episode voor 19<sup>e</sup> jaar, 2x zoveel meisjes, gemiddeld ontstaan 14 jaar (TRAILS)
- Beloop zonder behandeling
  - Bij kenmerken / symptomen: vrij gunstig beloop
  - Bij “stoornis”: stagneren school, problemen blijven, problemen gaan over in andere problemen zoals andere angststoornissen, stemmingsstoornis of middelenmisbruik

# Risico factoren

- Temperament
- Ouder met angst- of stemmingsproblemen
- Eerder al eens angstig of depressief geweest zijn
- Perfectionistisch
- Andere problemen zoals Autisme Spectrum Stoornissen of ADHD
- Stressvolle gebeurtenissen vroeger of nu
- Thuis hoge verwachtingen of veel kritiek, overbescherming / overnemen, weinig aandacht voor het positieve
- Ouder tijdelijk niet beschikbaar
- 116 factoren bij depressie... Voor individu: combinatie van factoren

Beschermende factoren?



# Beschermende factoren

- Steun thuis en in de directe omgeving
- Goed contact met leeftijdgenoten (ergens)
- Prettig schoolklimaat
  
- Veel plezierige bezigheden
- Ontspanning naast inspanning
  
- Goede lichamelijke gezondheid
- Regelmatig bewegen
  
- In hoge mate het gevoel hebben dat je problemen kunt oplossen
- Successen toeschrijven aan jezelf

# WHODUNNIT

<https://www.youtube.com/watch?v=ubNF9QNEQLA>

# INTERPRETATIE BIAS

Ambigue sociale informatie

## Sociaal angstig

Meer negatieve en  
minder positieve  
interpretatie



## Niet sociaal angstig

Meer positieve en  
minder negatieve  
interpretatie



# AANDACHT BIAS

## Sociaal angstig


Snelle aandacht naar dreigende informatie



Anderen zijn bedreigend!

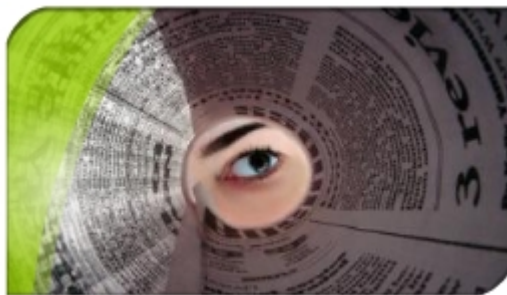
## Niet sociaal angstig

Snelle aandacht naar positieve informatie en weg van dreiging

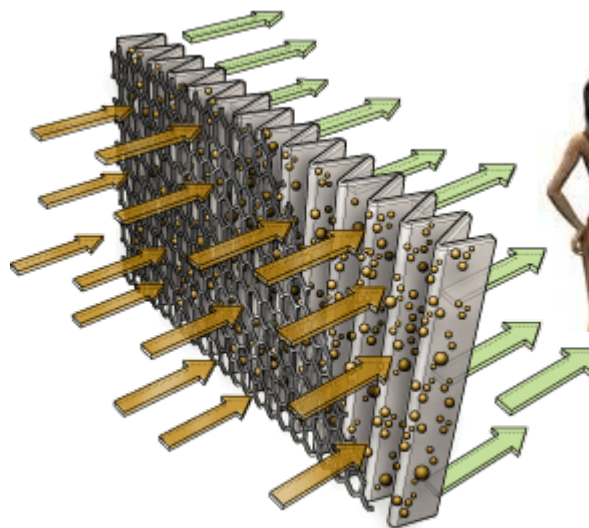


Anderen zijn OK!

Ze vinden me saai



Ik zie er niet uit



# Jongere uit balans

- Angststoornis of depressieve stoornis:
- Verstoord evenwicht tussen de draaglast en draagkracht

Gebeurtenis

In de pauze bij een groepje staan



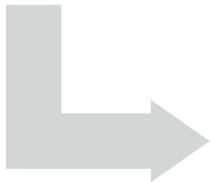
Gedachten

- Ik zie er niet uit
- Ze vinden me saai
- Ze lachen me uit



Gevoel

- Angstig
- Sombor



Gedrag

- Terugtrekken
- Vermijden
- Extra aanpassen
- (Evt: gamen, middelenmisbruik)



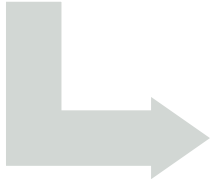
Gevolgen

Korte termijn: komt tot rust, geen afwijzing

Lange termijn: isolatie, mensen leren je niet kennen, anderen nemen minder contact op, zinloos voelen, moe

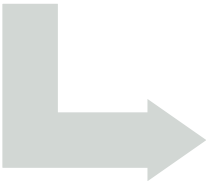
Gebeurtenis

In de pauze bij een groepje staan



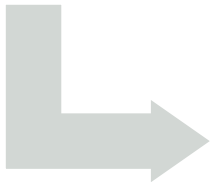
Gedachten

- Ik zie er niet uit
- Ze vinden me saai
- Ze lachen me uit



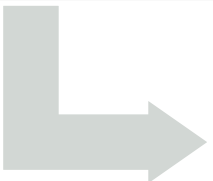
Gevoel

- Angstig
- Sombor



Gedrag

- Terugtrekken
- Vermijden
- Extra aanpassen
- (Evt: gamen, middelenmisbruik)



Gevolgen

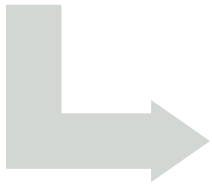
Korte termijn: komt tot rust, geen afwijzing

Lange termijn: isolatie, mensen leren je niet kennen, anderen nemen minder contact op, zinloos voelen, moe



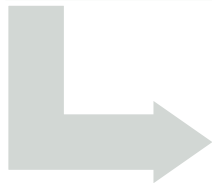
Gebeurtenis

In de pauze bij een groepje staan



Gedachten

- Ik zie er niet uit
- Ze vinden me saai
- Ze lachen me uit



Gevoel

- Angstig
- Somber

Activering bij depressie

- Inspanning en ontspanning
- Samen en alleen



Gedrag

- Terugtrekken
- Vermijden
- Extra aanpassen
- (Evt: gamen, middelenmisbruik)



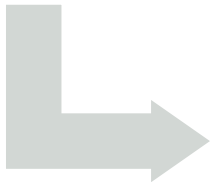
Gevolgen

Korte termijn: komt tot rust, geen afwijzing

Lange termijn: isolatie, mensen leren je niet kennen, anderen nemen minder contact op, zinloos voelen, moe

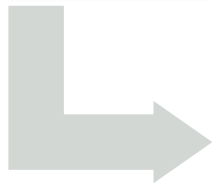
Gebeurtenis

In de pauze bij een groepje staan



Gedachten

- Ik zie er niet uit
- Ze vinden me saai
- Ze lachen me uit



Gevoel

- Angstig
- Sombor

Activering bij depressie

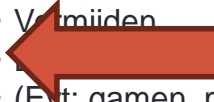
- Inspanning en ontspanning
- Samen en alleen



Gedrag

- Terugtrekken
- Vermijden
- (Evt: gamen, n...)

Dag-nacht-school-ritme



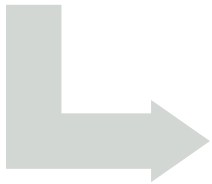
Gevolgen

Korte termijn: komt tot rust, geen afwijzing

Lange termijn: isolatie, mensen leren je niet kennen, anderen nemen minder contact op, zinloos voelen, moe

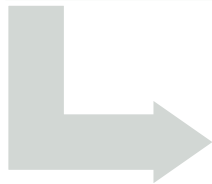
Gebeurtenis

In de pauze bij een groepje staan



Gedachten

- Ik zie er niet uit
- Ze vinden me saai
- Ze lachen me uit



Gevoel

- Angstig
- Somber

Activering bij depressie

- Inspanning en ontspanning
- Samen en alleen

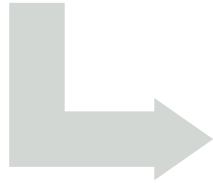


Gedrag

- Terugtrekken
- Vermijden
- (Evt: gamen, n...)

In stapjes oefenen bij angststoornissen

Dag-nacht-school-ritme



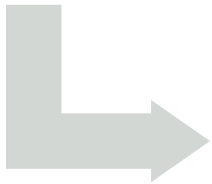
Gevolgen

Korte termijn: komt tot rust, geen afwijzing

Lange termijn: isolatie, mensen leren je niet kennen, anderen nemen minder contact op, zinloos voelen, moe

Gebeurtenis

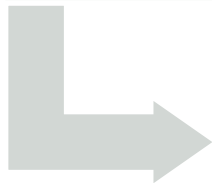
In de pauze bij een groepje staan



Gedachten

- Ze vinden me saai
- Ze lachen me uit

Opsporen, uitdagen en veranderen van gedachten



Gevoel

- Angstig
- Sombor



Gedrag

- Terugtrekken
- Vermijden
- Extra aanpassen
- (Evt: gamen, middelenmisbruik)

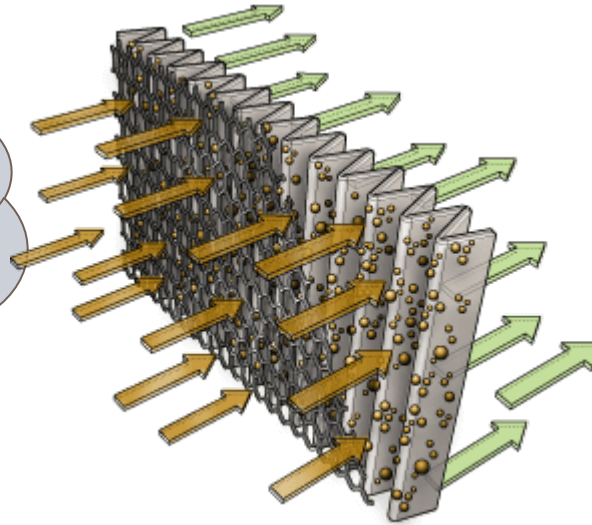


Gevolgen

Korte termijn: komt tot rust, geen afwijzing

Lange termijn: isolatie, mensen leren je niet kennen, anderen nemen minder contact op, zinloos voelen, moe

Ik zie er top uit



Gebeurtenis

In de pauze bij een groepje staan

Gedachten

- Ik zie er niet uit
- Zelftachten me uit

Creatief en flexibel problemen benaderen en oplossen

Gevoel

- Aangstig
- Schamer

Gedrag

- Terugtrekken
- Vermijden
- Extra aanpassen
- (Evt: gamen, middelenmisbruik)

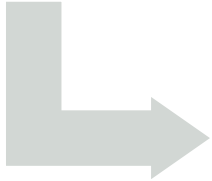
Gevolgen

Korte termijn: komt tot rust, geen afwijzing

Lange termijn: isolatie, mensen leren je niet kennen, anderen nemen minder contact op, zinloos voelen, moe

Gebeurtenis

In de pauze bij een groepje staan



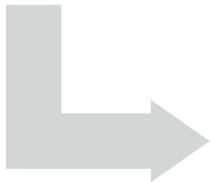
Gedachten

- Ik zie er niet uit
- Ze vinden me saai
- Ze lachen me uit



Gevoel

Medicatie  
(bij aanhoudende ernstige klachten)



Gedrag

- Terugtrekken
- Vermijden
- Extra aanpassen
- (Evt: gamen, middelenmisbruik)



Gevolgen

Korte termijn: komt tot rust, geen afwijzing

Lange termijn: isolatie, mensen leren je niet kennen, anderen nemen minder contact op, zinloos voelen, moe

Wat kunnen betrokkenen doen?



# Hoe kunnen betrokkenen helpen?

- <https://www.youtube.com/watch?v=ojdp9c4VHfA>
- Tips in het omgaan met depressie

# Tien tips voor betrokkenen

1. Oordeel niet maar luister
2. Wees terughoudend met het geven van adviezen
3. Geef aandacht
4. Verwacht geen interesse
5. Iemand is ziek en zichzelf niet
6. Geef je eigen grenzen aan
7. Onderneem samen
8. Zoek professionele hulp
9. Vraag waarmee je kunt helpen
10. Praten over zelfmoord

# Sleutelwoord is communicatie maar hoe kaart je problemen aan:

- Neem de tijd en kies een goed moment
- Wees warm en uitnodigend
  
- Geen spervuur van vragen of advies
- Begin met ik ipv jij
  
- Wees bescheiden, zonder oordeel
- Luister goed en laat tot je doordringen wat het kind te zeggen heeft
- Geef tijd om te antwoorden
  
- Ook al valt je kind je aan (jij snapt er ook niets van) blijf rustig en vraag het opnieuw uit te leggen
  
- Zeg iets over dingen die echt belangrijk voor jezelf en waarbij je ook iets over je eigen gevoelens vertelt.

# Herstel balans in de jongere (en het gezin)



# DANK VOOR UW AANDACHT

---

Vragen? Graag!

Mailen mag ook: [m.h.nauta@rug.nl](mailto:m.h.nauta@rug.nl) / [l.vet@accare.nl](mailto:l.vet@accare.nl)

# Informatie voor kind en ouders

- [www.zwaarweer.nl](http://www.zwaarweer.nl) informatie over somberheid en depressie bij jongeren en bevat ook een zelftest voor depressie (Fonds Psychische Gezondheid)
- [www.zogeknogriet.nl](http://www.zogeknogriet.nl) informatie over psychische problemen voor jongeren met vragen mogelijkheid. Bieden ook lesmaterialen en gastdocenten (Patiëntenvereniging Pandora)
- [www.brainwiki.nl](http://www.brainwiki.nl) Informatie voor jongeren over psychiatrische problemen en behandeling
- <http://www.kenniscentrum-kjp.nl> Informatie voor professionals en ouders over psychiatrische problemen. (E-KJP, K&J psychiatrische centra)
- [www.mindblue.nl](http://www.mindblue.nl) platform voor patiënten, naasten en hulpverleners, voor up-to-date informatie
- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl) voor jongeren van 16-25 jaar, inclusief tests en een korte online behandeling

*We danken dr. Yvonne Stikkelbroek (Universiteit Utrecht)  
voor het delen van haar materiaal in de voorbereiding van  
deze presentatie*