

Depressie

Opmerking vooraf

Wij raden u aan dit onderwerp alleen ter sprake te brengen als er in de lessen PEGO aanleiding voor is. Het is van groot belang om dit thema tactvol te benaderen.

Toelichting

Bedoeling en opzet van dit thema

Bij dit thema leren de leerlingen hoe om te gaan met het verschijnsel 'depressie'. De lessen willen hierbij ingaan op vormen van depressie die van voorbijgaande aard zijn. Het is belangrijk dat de leerlingen in eerste plaats weten wat het is. Er zijn verschillende vormen. Van licht (iedereen is wel eens depri) tot zwaar (bv. bipolaire stoornis). Iemand die er aan lijdt weet dit niet altijd van zichzelf. Ook wordt het niet altijd onderkend door anderen. Daarom is het goed om na te denken over hoe je het kan herkennen. Ook hier geldt: *voorkomen is beter dan genezen*. Als je weet hoe het kan ontstaan, kan je ook beter begrijpen hoe je het kan voorkomen. Het is niet gemakkelijk als iemand uit je naaste omgeving aan een depressie lijdt. Hoe ga je daar dan mee om? En hoe kan zo'n persoon geholpen worden? Ook bij jongeren komt het voor. Misschien ook wel onder onze leerlingen. Het is goed als zij zich hiervan bewust worden en ook weten hoe zij hulp kunnen krijgen. Onder christenen heerst nog wel eens een taboe rond het begrip depressie. Immers zo wordt soms gezegd: *een christen hoort altijd blij te zijn*. Hierbij wordt wel eens buiten beschouwing gelaten dat het ook een fysieke of medische oorzaak kan hebben. Simpele hoopboodschappen (in de zin van: "als je ervoor bidt zal het wel over gaan") kunnen in plaats van hulp te bieden juist een tegenovergesteld effect hebben. Een mens kan zelfs zo diep in een depressie zitten dat hij met woorden niet meer te bereiken is. Een depressief persoon behoort niet veroordeeld maar geholpen te worden om te herstellen.

Doelstellingen

1. De leerlingen verwoorden wat een depressie is.
2. De leerlingen beschrijven enkele vormen van depressie.
3. De leerlingen verwoorden waaraan je een depressie kan herkennen.
4. De leerlingen leggen uit hoe een depressie kan ontstaan.
5. De leerlingen leggen uit hoe een depressie voorkomen kan worden.
6. De leerlingen leggen uit hoe zij kunnen omgaan met andere mensen die een depressie hebben.
7. De leerlingen verwoorden hoe iemand met een depressie geholpen kan worden.
8. De leerlingen verwoorden hoe zij hulp kunnen vragen als zij zelf een depressie hebben.
9. De leerlingen leggen uit hoe een gelovige kan omgaan met depressies.

Invulling

Doelstelling 1-3

In de eerste les(sen) krijgen de leerlingen een beeld van wat een depressie eigenlijk is. Als je het woord in de `van Dale` opzoekt krijg je als betekenis: *Aanhoudend gevoel van neerslachtigheid*. Dit betekent dus dat als men zich **na een langere periode** niet over gevoelens van ernstige somberheid kan zetten, er sprake is van een depressie. Iemand die dus gewoon een paar dagen somber is, of een `slechte dag` lijdt er niet aan. Er bestaan verschillende vormen. De volgende website behandelt ze:

<http://www.depressie.nl/achtergrondinformatie/soorten-depressies>

Het is niet de bedoeling om in de les elke vorm uitgebreid te behandelen. Het moet alleen duidelijk worden dat er een onderscheid is tussen een depressieve stoornis (hiervan is sprake als men voor één langere tijd somber of neerslachtig is) en stoornissen waarbij de depressie langer duurt of telkens terugkeert (zoals bij een bipolaire stoornis of een dysthyme stoornis).

Er zijn verschillende symptomen waaraan je het kan herkennen. Deze kan je onderverdelen in lichamelijke en psychische symptomen.

Op lichamenlijk vlak uit een depressie zich door **geremdheid**:

- het **rendement** bij inspanningen wordt minder;
- men is **sneller vermoeid**;
- de **eetlust** neemt af of juist toe;
- het **slaappatroon** verandert (slecht slapen of moeilijk uit bed kunnen);
- er is minder behoefte aan **seks**.

De psychische symptomen brengt men meestal onder woorden met: '**Ik kan niet meer, ik zit in de put**'. Iemand die depressief is:

- is zijn **zelfwaardering** en de structuur in zijn leven **kwijt**;
- koestert een **negatief zelfbeeld**;
- kan zich **moeilijker concentreren**;
- wordt overvallen door **angst**, besluiteloosheid en onzekerheid.

Bron: <https://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/depressie/symptomen.jsp>

De leerkracht legt dit aan de leerlingen uit en kan het eventueel illustreren met filmfragmenten. Bijvoorbeeld:

<https://www.youtube.com/watch?v=N5fYMhdu6hM>

Dit videofragment gaat over een jongen die lijdt aan een depressie.

Doelstelling 4-5

Als je het wil voorkomen moet je eerst weten hoe het kan ontstaan. Daarom staan we eerst stil bij de oorzaken. Dit kunnen er verschillende zijn:

Een depressie kan zowel biologische, psychische, sociale als geestelijke oorzaken hebben.

Biologisch: Erfelijke aanleg; andere ziektes (bv. schildklierandoeningen); bepaalde geneesmiddelen; alcohol; drugs.

Psychisch: Psychische oorzaken zijn nauw verbonden met de persoonlijke, psychische draagkracht. Hierbij zijn belangrijk: Het karakter; de vaardigheid om problemen op te lossen; de steun van de naaste omgeving.

Sociaal: Sociale oorzaken kunnen bij een bepaalde gevoeligheid tot depressie leiden. Hierbij kan het gaan om: negatieve gebeurtenissen zoals huwelijksconflicten, ziekte, dood, spanningen op het werk, werkloosheid, eenzaamheid; ingrijpende positieve ervaringen zoals de geboorte van een kind.

Geestelijk: een verkeerde levensstijl.

Er zijn tal van manieren om een depressie te voorkomen. De leerkracht gaat met de leerlingen hierover in gesprek waarbij de vraag gesteld wordt: hoe kan je voorkomen dat deze oorzaken optreden? Hieronder een lijstje:

- Een **warme gezinsomgeving** waarin iedereen zich geborgen en begrepen voelt. Een gezin waarin men tijd maakt voor elkaar.
- **Open en eerlijke communicatie** met andere gezinsleden.
- **Koester** je vrienden en maak tijd voor mensen waar je je goed bij voelt. Probeer nieuwe contacten te leggen en zorg ook voor een sociaal netwerk.
- Zorg voor een **duidelijke structuur** en stel elke dag een schema op van de activiteiten die in de loop van de dag gepland zijn. Dit schept duidelijkheid en veiligheid.
- Stel **haalbare doestellingen** en geniet van kleine dingen: een warm bad, een goed gesprek, spelen met de (klein)kinderen, ...
- Zorg voor een **gezonde leefwijze**. Slaap genoeg maar ook niet te veel. Kies voor *gezonde voeding* en wees matig met *alcohol* en *koffie*. Let op je medicatiegebruik en *rookgedrag*.
- **Beweeg voldoende**, bv. elke dag een eindje fietsen of een korte wandeling maken. Dat helpt tegen depressieve gevoelens en maakt je 'gezond moe'.
- Zoek afleiding in **ontspannende activiteiten**. Gebruik fantasie en creativiteit om gevoelens te uiten, bv. in muziek, tekeningen, dans.
- Leer op een goede manier **om te gaan met stress** en probeer op een positieve manier te denken over jezelf en de gebeurtenissen rondom jou.
- **Scherm** jezelf **niet af** van moeilijkheden maar leer om er op een goede manier mee om te gaan.
- Zoek **deskundige hulp** als je vermoedt dat er sprake kan zijn van depressie.

Doelstelling 6-7

In deze les gaat het over hoe de leerlingen kunnen omgaan met anderen die aan een depressie lijden en hoe mensen die er aan lijden geholpen kunnen worden.

Wanneer iemand er aan lijdt heeft dit ook invloed op zijn/haar omgeving. Het is immers niet gemakkelijk om om te gaan met iemand die voor langere perioden somber of neerslachtig is. Hierover gaat een leerkracht een gesprek aan met de leerlingen. Hoe zouden zij reageren in

zo'n situatie? Wat voor invloed heeft het op het gezinsleven wanneer één van de gezinsleden depressief is? Hoe reageer je daarop? De leerkracht probeert enkele tips aan te dragen. Op de volgende website is hier informatie over te vinden en het bijbehorende animatiefilmpje kan getoond worden in de les:

<http://www.ggznieuws.nl/home/10-tips-voor-omgaan-met-iemand-met-depressie-nu-als-animatie/>

Iemand die aan een depressie lijdt heeft hulp nodig. Als christen weten we dat onze eerste hulp te vinden is bij God. In het kader hiervan lezen we een aantal Bijbelteksten:

Psalm 46:2-3 God is voor ons een veilige schuilplaats, een betrouwbare hulp in nood. Daarom vrezen wij niet, al wankelt de aarde en stortten de bergen in het diepst van de zee.

2 Kor.1:3-4. Geprezen zij de God en Vader van onze Here Jezus Christus, de Vader die zich over ons ontfermt, de God die ons altijd troost en ons in al onze ellende moed geeft, zodat wij door de troost die wijzelf van God ontvangen, anderen in al hun ellende moed kunnen geven.

De leerkracht bespreekt met de leerling hoe iemand die aan een depressie lijdt zijn hulp kan vinden in God. Daarnaast kan het aangewezen zijn dat iemand professionele hulp zoekt. Er bestaan verschillende therapieën die mensen helpen om een depressie te boven te komen zoals psychotherapie of cognitieve gedragstherapie. Er bestaan ook christelijke therapieën die zich baseren op bijbelse uitgangspunten. (vaak gehanteerd door christen-psychologen).

Doelstelling 8

Leerlingen kunnen ook zelf aan een depressie lijden. Indien dit het geval is moet de leerkracht hier zeker met tact mee omgaan. De leerkracht moet zeker voorkomen dat de leerling zich *schuldig* of *te kijk gezet* voelt omdat hij/zij er aan lijdt. Het is ook belangrijk om een gesprek met een depressieve leerling *niet* in de les te voeren waar andere leerlingen bij zijn. Mocht het nodig zijn, en mocht de leerling hier behoefte aan hebben, kan dit beter, buiten de les in een persoonlijk gesprek gebeuren. In zo'n gesprek is het belangrijk dat de leerkracht enkel tools aanreikt en niet zelf de rol van psycholoog gaat spelen. Hieronder enkele tools: - De leerkracht wijst de leerling op mogelijkheden tot professionele hulp. – De leerkracht moedigt de leerling aan om over zijn probleem te praten met mensen die hij vertrouwt.

In de les zelf beperkt de leerkracht zich tot de algemene richtlijnen over hoe hulp te ontvangen zonder hierin persoonlijk te worden naar de leerlingen. Richtlijnen zijn terug te vinden op verschillende websites. Bijvoorbeeld:

<http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/depressie>

Doelstelling 9

Bij christenen bestaat nog wel eens een taboe rondom het thema depressie. Immers, een christen hoort *blij* te zijn (Fillip.4:4) en *blijdschap* is een onderdeel van de vrucht van de Geest (Gal.5:22). Hoewel neerslachtigheid en somberheid veroorzaakt kan worden door het

bedroeven van de Geest door de levenswijze (Ef.4:30), hoeft dit lang niet altijd het geval te zijn. Zoals we in het voorgaande gezien hebben, kunnen allerlei factoren een rol spelen die het veroorzaken. Ook in de bijbel komen we personen tegen die depressieve kenmerken vertonen. Een voorbeeld hiervan lezen we in 1 Koningen 19. Elia is neerslachtig en wens te sterven. De leerkracht bespreekt wat de oorzaken zijn van Elia's neerslachtigheid. (angst voor de dreiging en vijandschap van Izébel, lichamelijke en geestelijke uitputting, gevoel van mislukking). We zien echter dat Elia nieuwe kracht van God ontvangt. Als christen kan je ook in een periode van neerslachtigheid of depressie raken. Hierin kan echter het geloof in God tot grote steun zijn. De leerkracht bespreekt hoe dit mogelijk is.

Bronnen:

<https://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/depressie/>

<http://www.depri-en-dan.nl/>