

Depressieve gevoelens

DSM-V

Onder de depressieve stemmingsstoornissen vallen de o.a volgende DSM-V classificaties:

Disruptieve stemmingsdisregulatiestoornis

De depressieve stoornis

Persisterende depressieve stoornis (dysthymie)

De Disruptieve stemmingsdisregulatiestoornis (beschrijft ernstige recidiverende driftbuien) en wordt niet in deze handelingswijzer besproken.

Definitie van het probleem en enkele wetens-waardigheden

- Depressiviteit is een stemmingsstoornis met een aantal van de volgende verschijnselen:
- Somberheid en verminderde belangstelling.
- Verlies van interessen en plezier.
- Prikkelbare stemming.
- Eet- en/of slaapproblemen.
- Teveel of te weinig slapen.
- Onterechte schuldgevoelens en minderwaardigheid.
- Minder concentratie.
- Vermoeidheid, extreem sloom, futloosheid of rusteloos.
- Besluiteloosheid en traag.
- De leerling vertoont weinig expressie.
- Gevoelens van schuld en minderwaardigheid.
- Suicidegedachten en/of plannen.

Uit onderzoeksgegevens over de oorzaken van depressiviteit is bekend dat het gaat om een samenspel van biologische, psychologische, cognitieve en gezinsfactoren.

Wat zie ik in de klas, hoe herken ik dit gedrag?

- Teruggetrokken gedrag.
- Doet niet mee; is futloos.
- Staren.
- Neemt geen deel aan groepsproces.
- Ongevoelig voor prikkels.
- Geheugen- of concentratieproblemen.
- Snel denken niets te kunnen.
- Negatief, somber.
- Vaak faalangst.

De beste aanpak in de klas in bondige adviezen

- Stel niet te hoge eisen, vraag alleen wat haalbaar is.
- Toon begrip en geef positieve aandacht.
- Stel reële eisen zowel wat betreft werk als wat betreft gedrag.
- Succeservaringen zijn belangrijk.
- Zoek de sterke kanten van de leerling en benoem die.
- Probeer te activeren, maar biedt daarbij wel structuur.
- Geef alleen hulp wanneer nodig. Pas op voor aangeleerde hulpeloosheid.
- Bied een veilige omgeving.
- Beloof geen geheimhouding. Ga er wel secuur mee om. Vertel aan wie je het vertelt en waarom.
- Probeer hem/haar een maatje te geven.
- Stimuleren mee te doen aan gym, lichamelijke activiteiten zijn belangrijk voor deze leerlingen.
- Houdt "emotioneel" genoeg afstand.
- Betrek de leerling bij de les.
- Reageer voorspelbaar en kalm en communiceer positief.

In ieder geval **niet** doen

- Depressiviteit belachelijk maken.
- Sarcastisch reageren.
- De leerling negeren.
- Hem/haar een uitzonderingspositie geven.

Ervaringen met deze handelingswijzer s.v.p. opsturen aan cordys@cordys.nl