

Down, Depri en dan?

Je down en somber voelen, dat heeft iedereen wel eens. Je baalt ergens van, een slecht cijfer, ruzie met je moeder of een vriend. Die sombere buien verdwijnen meestal vanzelf en dan ben je weer de oude. Anders wordt het wanneer je je somber en down blijft voelen. Het gaat maar niet over. De wereld lijkt een donkere berg waar je tegenop moet klauteren.

Als je echte depressieve gevoelens hebt kun je ook allerlei lichamelijke klachten krijgen zoals minder zin in eten, of juist veel willen eten, niet kunnen slapen, last hebben van buikpijn of hoofdpijn. Het kan op school slechter gaan. Of je wordt overvallen door plotselinge huilbuien. Je bent boos op alles en iedereen. Je hebt minder aandacht voor anderen, bijvoorbeeld je vrienden.

Diep in je hart voel je jezelf eigenlijk niet veel waard. Als je hier last van hebt, ben je depressief. En dat gaat niet vanzelf over.

Je depressief voelen...hoe komt dat nou?

Eigenlijk is er niet zo goed één oorzaak voor te bedenken. Vaak is het van alles wat.

Het gaat niet zo goed op school of thuis. Na de basisschoolperiode verandert er ook veel aan jezelf, niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. Je ideeën veranderen. Je bent het vaker niet met je ouders eens. Je hebt allerlei gevoelens die er eerst niet waren, verliefd worden bijvoorbeeld.

Daarnaast heeft de veiligheid van de basisschool plaats gemaakt voor een grote middelbare school.

Op een middelbare school is alles anders en moet je opnieuw je plekje veroveren. Allerlei veranderingen waar je mee om moet leren gaan. Dat is soms moeilijk. Veel dingen die kort geleden normaal waren lijken nu anders.

Je bent niet de enige...

Er zijn eigenlijk best veel jongeren die zich af en toe depressief voelen, ongeveer de helft van alle jongeren heeft last van depressieve buien. Deze buien gaan gelukkig over.

Van depressieve buien die maar niet over willen gaan, hebben ongeveer twee jongeren uit iedere klas last. Die jongeren zijn dus echt depressief.

Praat erover

Ook als je last hebt van depressieve buien die vanzelf overgaan is het goed om daar met anderen over te praten. Met je ouders, een goede vriend, de mentor of een leerkracht die je wel aardig vindt. Schrijven is ook een goed middel om je gevoelens te uiten. Een dagboek, een brief aan jezelf of aan iemand anders. Het is belangrijk om je gevoelens te uiten.

Als je last hebt van depressieve gevoelens die niet vanzelf overgaan, kortom als je echt depressief bent, is er meer aan de hand. Je moet dan hulp zoeken. Eén gesprekje is niet voldoende. Het is nodig om te ontdekken waarom je zo depressief bent en waarom het niet vanzelf over gaat. Geef aan jezelf toe dat het niet goed met je gaat en zoek mensen die je vertrouwt en met wie je daarover kan praten. Zij kunnen je misschien verder helpen.

Je kunt praten met je huisarts, schoolmaatschappelijk werker, de jeugdarts of de jeugdverpleegkundige. Je kunt ook praten met de mentor of een leerkracht.

Daarnaast is het ook goed om het aan je ouders en een goede vriend te vertellen. Zij zijn degenen die je kunnen helpen en steunen. De mensen in je omgeving hebben heus wel gemerkt dat er wat aan de hand is met je en nu begrijpen ze ook hoe dat komt.

Tips om met depressieve gevoelens om te gaan

Zoek leuke dingen om te doen, bijvoorbeeld een sportclub, of een andere club. Ga er met een stel vrienden op uit. Probeer om wat positiever naar jezelf en je omgeving te kijken. Het is soms een gewoonte geworden om alles verkeerd te vinden van jezelf. Natuurlijk heb je ook heel veel positieve kanten.

Denk na over de problemen die je hebt en probeer daar een goede oplossing voor te vinden.

Voorbeeld: het lukt maar niet om je huiswerk goed te maken. Hoe komt dat, wat doe je niet goed en hoe kan het beter. Misschien kunnen je ouders je hierbij helpen of je mentor.

Het geeft zelfvertrouwen als je oplossingen kunt verzinnen en problemen op kunt lossen. Het geeft niets als je hierbij wat hulp zoekt.

Wat ook belangrijk is... jouw reactie op iets geeft een reactie terug. Als je steeds boos en nors kijkt bijvoorbeeld, kijken mensen boos en nors terug. Als jij je agressief gedraagt worden mensen daar boos om. Je smijt met een klap de deur dicht... en je moeder is boos! Je schreeuwt tegen iemand en die iemand schreeuwt terug. Kortom jouw gedrag lokt reacties uit. Hoe positiever jij je gedraagt, hoe positiever anderen daar op reageren. Zo kun je het voor jezelf ook een stuk makkelijker maken.

Uit bovenstaande blijkt dat jezelf eigenlijk veel kunt doen om je beter te voelen. Kom voor je gevoelens uit en praat erover. Het blijkt dan dat andere jongeren ook problemen kunnen hebben en het ook moeilijk vinden om daarover te praten. Het geeft een enorme opluchting om herkenning te vinden. Je voelt je niet meer zo alleen.

Bron: Zwaar Weer (www.zwaarweer.nl)

Internet en online hulp

Er zijn ondertussen veel sites die via internet hulp bieden. Dat is makkelijk en fijn want je hoeft nergens naar toe: je gaat naar de site en krijgt informatie, tips of (echte) hulp. Kijk op de volgende sites:

- www.zwaarweer.nl (test, tips en informatie)
- www.waaromhebikdat.nl (dip, sociale problemen)
- www.gripopjedip.nl (tips, cursus, online hulp)
- www.pratenonline.nl (tips, chat, online hulp)
- www.hulpmix.nl (hulp voor allochtonen)
- www.hetluisterendoog.nl (chat met Humanitas)

Tot slot

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige.

Je vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg