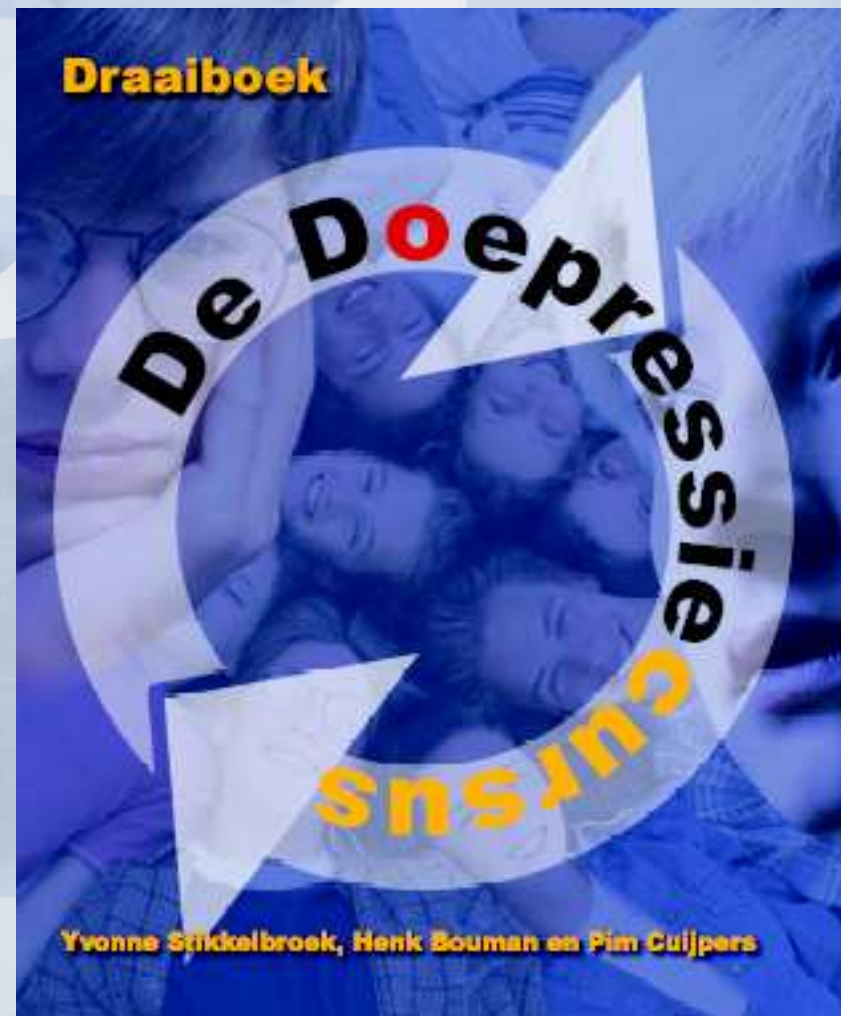


**Sheets**  
**Voor ouderavonden tijdens de**  
**Doepressiecurcus**

**Door Henk Bouman &**  
**Yvonne Stikkelbroek ©**



# Ouderbijeenkomst 1

- **Wat is een depressie?**
- **Hoe vaak komt het voor?**
- **Gevolgen?**
- **De Doepressie cursus**  
(theorie, uitgangspunten)
- **Verschillende onderdelen uit de cursus**  
(stemming, plezierige activiteiten, GGG schema's)

# Ouderbijeenkomst 2

- **Onderdelen uit de cursus**
  - **Sociale vaardigheden**
  - **Toekomst**
  - **Terugvalpreventie**
- 
- **Wat kunnen ouders doen**
  - **Ervaringen uitwisselen**

# Depressieve stoornissen

*De DSM-IV criteria: Gedurende twee weken of langer moeten ten minste vijf van de volgende verschijnselen optreden:*

- Een sombere of prikkelbare stemming;
- Geen plezier meer beleven, verminderde interesse;
- Problemen hebben met eten, gewichtsverlies;
- Problemen hebben met slapen;
- Traag of juist onrustig zijn;
- Vermoeidheid, futloos
- Zich schuldig of waardeloos voelen;
- Concentratieproblemen;
- Suïcidegedachten
- Er is sprake van lijdensdruk die het functioneren beperkt

# Secundaire problemen:

- **Sociale problemen**
- **Agressieproblemen**
- **Schoolproblemen**  
(Verzuim, concentratieproblemen en verminderde prestaties)
- **Somatische klachten**

## **Depressieve stoornissen bij adolescenten**

- **prevalentie is 2-8%, in een klinische populatie 25% (Carr, 1999)**
- **gemiddelde duur 9 maanden**
- **terugval, 12% binnen één jaar en 33% binnen 4 jaar (Lewinsohn, 1994)**

# Vervolg

**20 % van de Adolescenten hebben voor hun 18 levensjaar MDD episode doorgemaakt**  
(Birhmaher et al, 1996)

**Effecten op functioneren tot in de volwassenheid (werk, sociaal, gezinsleven, verhoogd suïciderisico)**  
(Costello, 2002; Weissman et al 1999)

**Comorbiditeit, drugsmisbruik, suïcide**  
(Gould et al., 1998; Rohde, 1991)

## **Kenmerkend voor depressieve adolescenten:**

- **Vermindert vermogen tot intimiteit**
- **Vervreemding van ouders**
- **Meer drug- en alcoholgebruik**
- **Hogere werkloosheid**
- **Onvermogen om te genieten lijkt niet alle levensgebieden aan te tasten  
(ze blijven bijvoorbeeld uitgaan)**
- **Sterker reageren op situaties en stress.**
- **Ze zijn meer geagiteerd dan depressief**
- **Minder reageren op tri-cyclische antidepressiva.**

## Het verloop van een depressie bij adolescenten

- Adolescenten lijken perioden te ervaren van intense depressie met daartussen perioden van verbeterd functioneren.
- De kans is groot dat adolescenten tijdens een betere periode stoppen met de behandeling.
- Een kortdurende en klachtgerichte behandeling met follow-up contacten is dan ook te prefereren boven langdurige therapie

# De ernst wordt bepaald door:

- **Het dagelijks functioneren**  
(Hoe minder iemand goed in staat is om door te gaan met de dagelijkse bezigheden hoe ernstiger de depressie)
- **De mate waarin iemand zelf begrijpt waar de depressie mee te maken**
- **De lijdensdruk.**  
Hoe meer iemand lijdt onder de situatie, des te ernstiger de depressie.

# Oorzaken van een depressie

**Genetische familiale factoren**

**Cognitieve stijl van functioneren**

**Negatieve levensgebeurtenissen**

**Gezinsomstandigheden**

**Biologische factoren**

# Een passend antwoord

## Therapie

hogere drempel  
stigmatiserend  
probleemgericht  
betrekkelijk langdurig  
relatie patiënt-therapeut  
ziek-gezond  
afhankelijk  
vereist: reflecterend  
vermogen

## Cursus

lagere drempel  
normaler  
oplossingsgericht  
15 x anderhalf uur  
relatie cursist- docent  
scholing  
zelfstandigheid  
meten/schrijven/  
oefenen

# Vorm

- **Cursus**
- **16 bijeenkomsten 1,5 uur  
(inclusief terugkombijeenkomst)**
- **psycho-educatie**
- **registratie-opdrachten**
- **rollenspel**
- **oefeningen**
- **“huiswerk”**

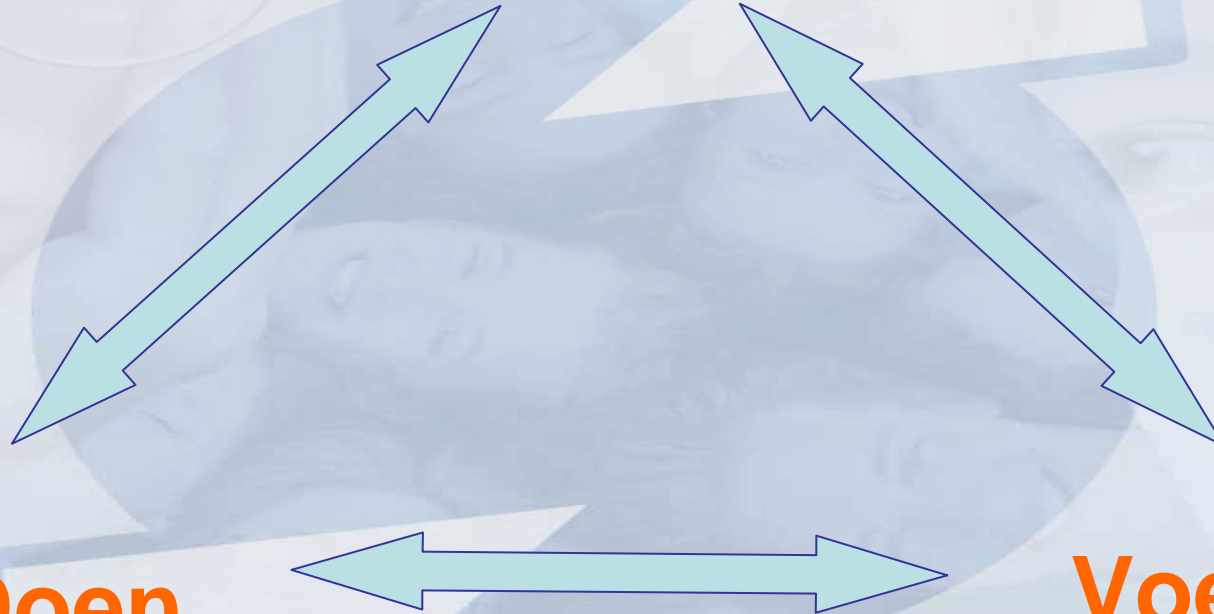
# Onderdelen van de cursus

- **Stemming meten**
- **Sociale vaardigheden**
- **Plezierige activiteiten**
- **Ontspanningsoefeningen**
- **Cognitieve herstructurering**
- **Communicatie vaardigheden**
- **Onderhandelen/ probleem oplossen**
- **Terugvalpreventie**

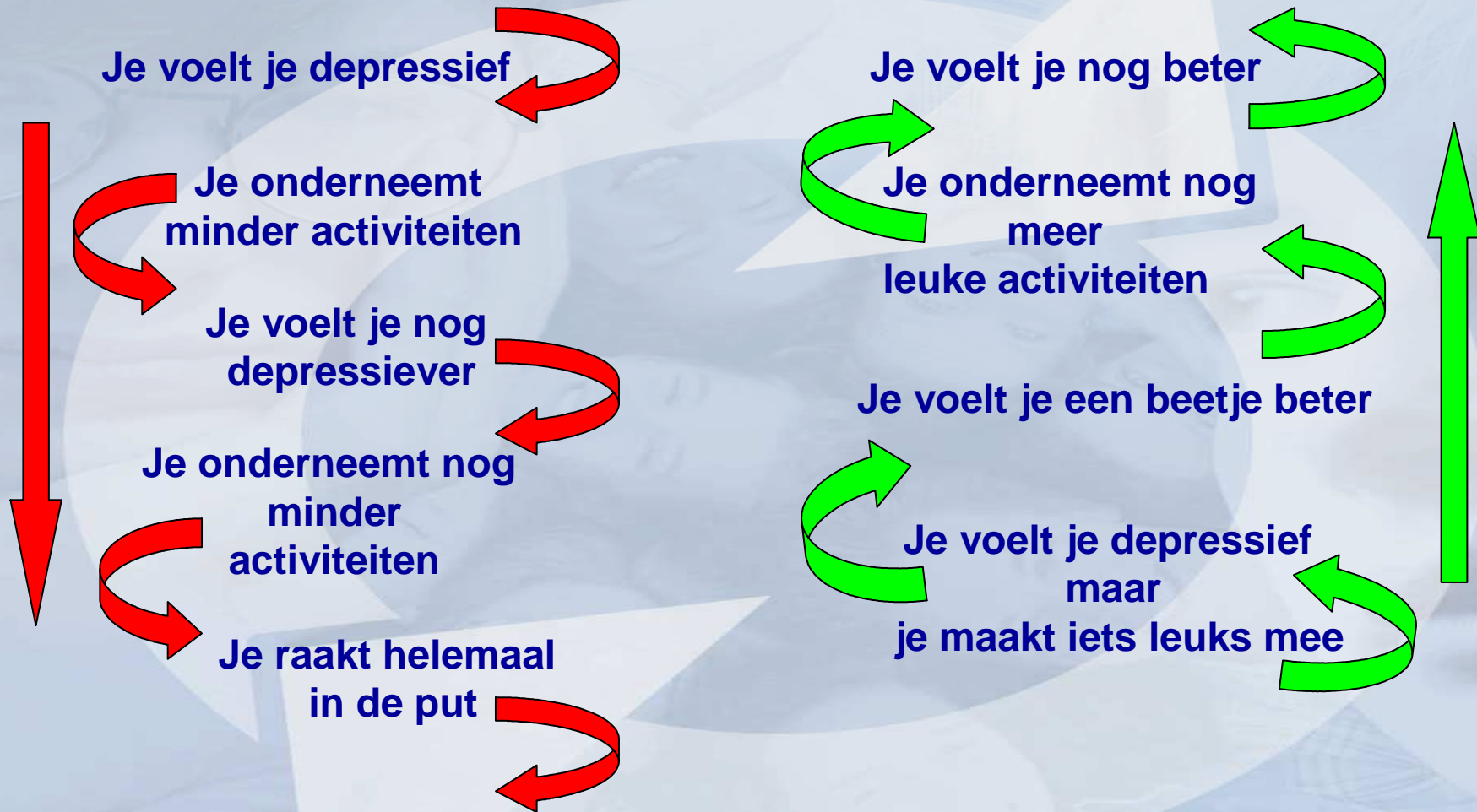
**Denken**

**Doen**

**Voelen**



## Negatieve en positieve spiraal



# Stemmingsdagboek

Datum						
maandag	Dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1

Erg somber			Normaal			Gelukkig
1	2	3	4	5	6	7

Somber voorbeeld .....

Gelukkig voorbeeld.....

# Vervolg

Datum						
maandag	Dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1

Erg somber			Normaal			Gelukkig
1	2	3	4	5	6	7

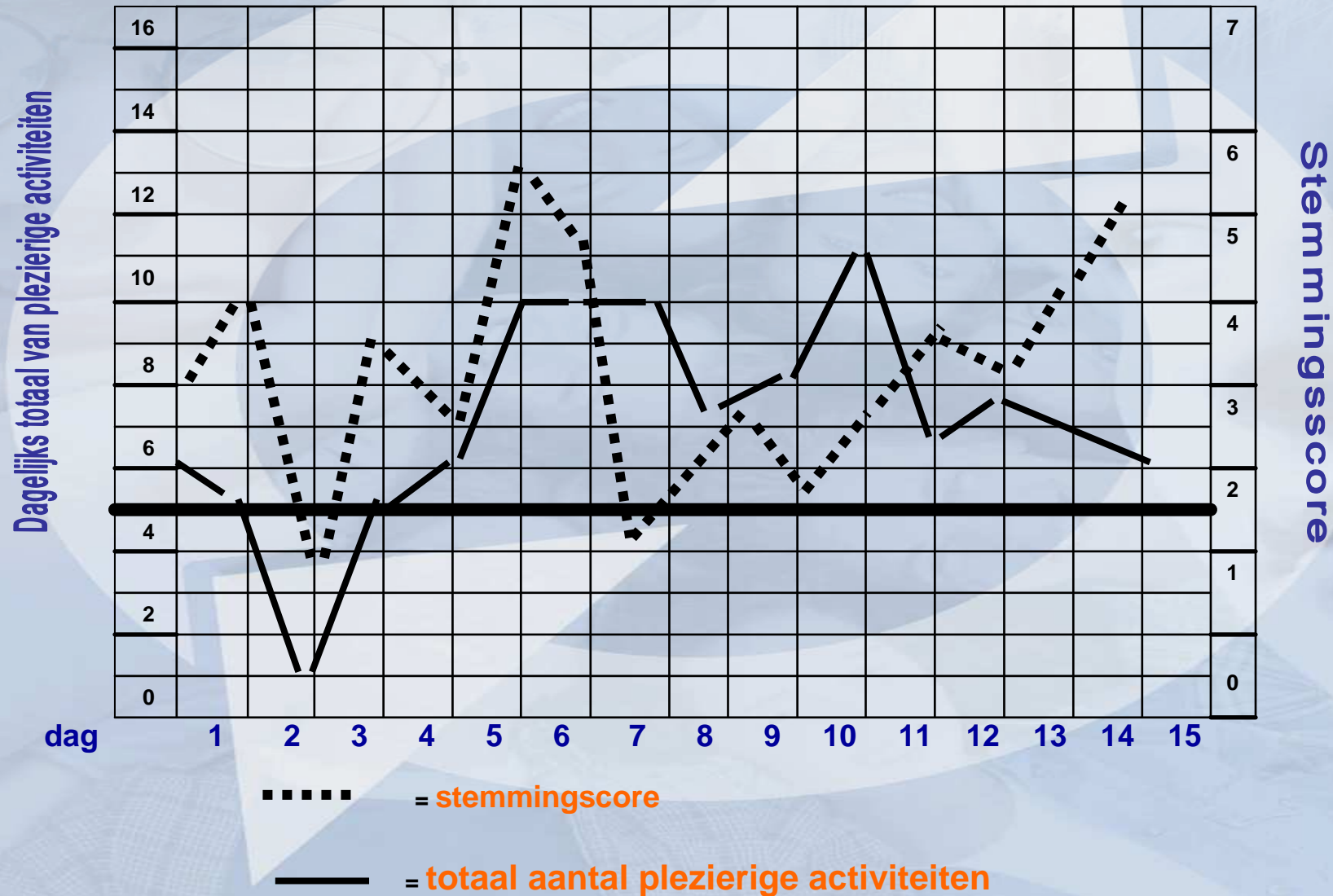
Somber voorbeeld .....

Gelukkig voorbeeld.....

## Items 'Pleasant Events Schedule'

Leuke dingen	Activiteiten
.....	196. Een diploma halen.
.....	197. Parfum of aftershave gebruiken.
.....	198. Iemand is het eens met mij.
.....	199. Over vroeger praten.
.....	200. Vroeg opstaan.
.....	201. Rust en stilte hebben.
.....	202. Experimenten uitvoeren.
.....	203. Vrienden bezoeken.
.....	204. In mijn dagboek schrijven.
.....	205. Darten.
.....	206. Een therapiegesprek hebben.
.....	207. Bidden.
.....	208. Iemand masseren.
.....	209. Liften.

# Je stemming en plezierige activiteiten



# Automatische gedachten

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoelens
<p>Kies een gebeurtenis die niet te lang geleden gebeurt is en waarop je emotioneel reageerde.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Wat gebeurde er precies?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Probeer te ontdekken welke gedachten jij had.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Beschrijf wat jij voelde in die situatie.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Hoe erg was je van streek door deze gevoelens?</p> <p>0 heel erg van streek</p> <p>0 een beetje</p> <p>0 nauwelijks</p> <p>0 helemaal niet</p>

# Het GGG-schema

## **Gebeurtenis:**

In de pauze  
zei niemand  
wat tegen mij



## **Gevoel:**

- Eenzaam
- Somber
- Ellendig

# Het GGG-schema



## Voorbeelden van negatieve gedachten

- \_\_\_\_\_ Er is geen liefde in de wereld.
- \_\_\_\_\_ Ik ben bang.
- \_\_\_\_\_ Niemand houdt van mij.
- \_\_\_\_\_ Uiteindelijk zal ik alleen achter blijven.
- \_\_\_\_\_ Mensen vinden vriendschap niet meer belangrijk.
- \_\_\_\_\_ Ik heb geen geduld.
- \_\_\_\_\_ Wat maakt het uit.
- \_\_\_\_\_ Dat was stom van mij.
- \_\_\_\_\_ Iedereen die me aardig vindt, kent me niet zoals ik echt ben.
- \_\_\_\_\_ Het leven heeft geen zin.
- \_\_\_\_\_ Ik ben lelijk.
- \_\_\_\_\_ Ik kan mijn gevoelens niet uiten.
- \_\_\_\_\_ Wat ik echt wil, zal ik nooit vinden.
- \_\_\_\_\_ Ik ben niet in staat om van iemand te houden.

## Voorbeelden van positieve gedachten

- \_\_\_\_\_ Ik voel me geweldig.
- \_\_\_\_\_ Ik heb hier veel plezier in.
- \_\_\_\_\_ Ik heb een goed gevoel over de toekomst.
- \_\_\_\_\_ Ik denk dat ik er goed in ben.
- \_\_\_\_\_ Ik heb mezelf goed onder controle.
- \_\_\_\_\_ Ik heb genoeg tijd om alles wat ik wil te bereiken in dit leven.
- \_\_\_\_\_ Ik vind mensen leuk.
- \_\_\_\_\_ Ik heb een goed gevoel voor humor.
- \_\_\_\_\_ Er zijn dingen waar ik erg goed in ben.
- \_\_\_\_\_ Ik heb nogal eens geluk.
- \_\_\_\_\_ Ik verdien het dat er goede dingen gebeuren.
- \_\_\_\_\_ Ik heb enkele goede vrienden.

## **De Top 5 van denkfouten**

**Alles-of-niets denken**

**Het negatieve filter**

**Onjuiste conclusies trekken:**

**A) Gedachten lezen**

**B) De toekomst voorspellen**

**C) Emoties tot feiten maken**

**Denken in termen van 'moeten' en 'niet moeten'**

**Personaliseren**

## Welke denkfouten worden hier gemaakt?

Er is geen liefde in de wereld.

Niemand houdt van mij.

Uiteindelijk zal ik alleen achter blijven.

Mensen vinden vriendschap niet meer belangrijk.

Ik heb geen geduld.

Het leven heeft geen zin.

Ik ben lelijk.

Ik kan mijn gevoelens niet uiten.

Wat ik echt wil, zal ik nooit vinden.

Ik ben niet in staat om van iemand te houden.

Ik ben waardeloos.

Het is allemaal mijn schuld.

Bij anderen gaat alles goed, alleen bij mij niet.

# Gedachten veranderen

**Vraag 1. Wat voor bewijs is er?**

**Vraag 2. Tegengedachte  
(Is er ook een andere kijk mogelijk?)**

**Vraag 3. Welke denkfouten maak jij?**

# GGG schema



## **Drie manieren om op een situatie te reageren**

- **De situatie vermijden.**
- **De situatie veranderen.**
- **Verander de manier waarop je reageert.**

## **De Actieve stijl in 3 stappen:**

- 1. Je noemt je eigen gevoelens bij wat er gebeurt.**
- 2. Je beschrijft het gedrag van de ander zo concreet mogelijk. Zonder er een oordeel erover te vellen. Bijvoorbeeld; goed of slecht. (Je geeft eventueel wel aan welke gevolgen het gedrag van de ander voor jou heeft.).**
- 3. Je zegt duidelijk en concreet wat je wel wilt.**

# **Actief luisteren**

**Moeite doet om te begrijpen wat de ander wil zeggen.**

**Het is een manier om elkaar beter te leren begrijpen, maar ook om een beter contact met elkaar te krijgen.**

## Drie regels voor actief luisteren

1. Herhaal de boodschap in je eigen woorden.
2. Begin je herhaling met bijvoorbeeld met 'Je hebt het gevoel dat....', 'Jij denkt...' of 'Even kijken of ik goed begrijp wat je wil zeggen.'
3. Toon geen goed- of afkeuring van de boodschap.

# Zelfexpressie

Iets zeggen over dingen die echt belangrijk zijn voor jezelf waarbij je ook iets over je gevoelens vertelt.

# Conflicten hanteren

- **Iedereen heeft conflicten**
- **Bij ieder conflict is er iemand die een klacht heeft over iemand anders**
- **Ieder persoon heeft het recht om zijn klacht te uiten en om gehoord te worden (redelijk of onredelijk)**
- **Luisteren naar een klacht betekent niet dat je het eens of oneens bent, alleen dat je probeert te begrijpen wat de klacht inhoud.**

## **Klachten/ Problemen aankaarten**

**De manier waarop je een probleem aan kaart bij de ander bepaalt voor een groot deel de uitkomst.**

## 8 regels bij het aankaarten van problemen

1. Begin met iets positiefs.
2. Wees precies.
3. Beschrijf wat de ander doet of zegt dat voor jou een probleem is.
4. Beschrijf het probleem niet door de ander uit te schelden (bijvoorbeeld stijfkop, opa).
5. Benoem je gevoel als reactie op wat de ander doet of zegt.
6. Geef toe dat jij ook een deel van het probleem veroorzaakt.  
En accepteer verantwoordelijkheid voor je eigen deel.
7. Beschuldig de ander niet.
8. Wees kort.

# 5 stappen bij probleem oplossen

1. Wat is het probleem
2. Brainstormen
3. Evalueer de oplossingen
4. Kies de beste oplossing
5. Maak duidelijke afspraken

# Problemen oplossen

## Brainstormen

- 1. Noem zoveel mogelijk oplossingen als je kunt bedenken.
- 2. Alles mag. Wees niet kritisch.
- 3. Wees creatief.
- 4. Begin met het veranderen van één van jouw gedragingen.

# Conflicten bespreken

	<i>Over gepraat?</i>	<i>Hoe reageerde ik?</i>		
		<i>Kalm</i>	<i>'n Beetje boos</i>	<i>Boos</i>
1. Telefoontjes	JA / NEE	1	2	3
2. Bedtijd	JA / NEE	1	2	3
3. Kamer opruimen	JA / NEE	1	2	3
4. Huiswerk	JA / NEE	1	2	3
5. Kleren opruimen	JA / NEE	1	2	3
6. Televisie kijken	JA / NEE	1	2	3
7. Persoonlijke hygiëne	JA / NEE	1	2	3

# De toekomst

Doelen in je leven stellen met betrekking tot;  
Vrienden, Opleiding, Werk, Vrije tijd, Thuis en  
familie.

Welke problemen kom je dan tegen, hoe kun je ze  
oplossen?

## Angst voor de toekomst

**Angst voor verandering.** Mensen vinden het prettig als alles bij het oude blijft, ook al is dat misschien niet zo geweldig.

**Angst voor het onbekende.** De onzekerheid over wat er gaat gebeuren in de toekomst kan veel onrust geven. Bijvoorbeeld: Waar zul je gaan werken? Waar ga je wonen?

**Angst voor mislukking.** Vooral in jullie leeftijd zijn jongeren bang dat ze het niet zullen maken, dat ze zakken voor het eindexamen, uitgeloot worden voor een studie, werkloos worden, nooit verkering zullen krijgen.

**Angst om dood te gaan.** Gedachten over doodgaan in een verkeersongeluk of, gewoon om oud te worden of over dat je ouders die dood gaan.

**Angst voor conflicten** met ouders of vrienden.

## Terugvalpreventie

- De kans op een depressieve periode is groter wanneer je al eens depressief bent geweest, zeker in stressvolle periodes.
- Zijn er stressvolle gebeurtenissen die je al aan kunt zien komen?
- Wat zijn bij jou de eerste signalen?
- Welke vaardigheden uit de cursus kun je dan weer gebruiken?

## Wat kun je als ouder doen?

- Wanneer jongeren laten weten dat ze last hebben van hun klachten is het prima om daar even naar te luisteren
- Gesprekken over gevoelens helpen over het algemeen niet en verhogen het gevoel van hopeloosheid.
- Een reactie als “Naar voor je, wat ga je er aan doen” getuigt van vertrouwen in de eigen mogelijkheden van de jongere en maakt dat er beroep wordt gedaan op de eigen oplossingsvaardigheden van de jongere zelf. Eigen verantwoordelijkheid wordt daarmee gestimuleerd.