

## Bijlage 29: Kenmerken van een depressie<sup>1</sup>

*Deze tekst is geschreven op basis van het boek van F. De Fever. De indeling verschilt enigszins van deze in de DSM-IV en DSM-5 zoals naar verwezen in het theoretische deel van depressie, criteria. Deze tekst illustreert meer de verschijningsvorm van depressie bij kinderen.*

De kenmerken van een depressie kunnen opgedeeld worden in vier soorten: affectieve, cognitieve, motivationele en secundaire kenmerken. De eerste drie zijn de primaire kenmerken. De secundaire kenmerken zijn vaak leeftijdsspecifiek en vloeien als het ware voort uit deze primaire kenmerken. Zij vallen soms op, maar worden dan vaak niet geassocieerd met een depressie<sup>2</sup>.

### 1 Affectieve kenmerken van depressie

- Somber, terneergeslagen, depressief gevoel: dit gevoel dient gedurende langere tijd en sterk aanwezig te zijn.
- Boos, prikkelbaar, opvliegend: boosheid komt erg vaak voor. De boosheid varieert van lichte prikkelbaarheid tot driftbuien en neemt toe bij het vorderen van de dag. Kinderen kunnen zo woedend zijn dat ze zichzelf of anderen pijn willen doen of zichzelf of anderen willen doden, vooral introverte kinderen. Hoe ernstiger de depressie hoe minder de boosheid verband houdt met een gebeurtenis. Deze kinderen zijn boos zonder een aanwijsbare reden.
- Weinig plezier hebben in dingen die het kind vroeger wel leuk vond.
- Huilerig: ook zonder aanwijsbare reden. Bij onaangename gebeurtenissen gaan zij ook sneller en meer huilen. Bij een ernstige depressie, kunnen ze niet meer huilen. Het lijkt alsof ze leeg en gevoelloos zijn.
- Zich waardeloos, oninteressant en onnuttig voelen.
- Zich ongeliefd voelen: zich alleen op de wereld voelen, het gevoel dat niemand van hen houdt.
- Gebrek aan vrolijkheid: grapjes, kwajongensstreken of humor vinden zij niet grappig. Zij interpreteren dit gedrag van leeftijdsgenootjes als vijandig alsof ze voor schut gezet, aangevallen of uitgedaagd worden. Vanuit deze interpretatie gaat het kind anders reageren dan de andere kinderen verwachten. Hierdoor kan het kind met een depressie ongewild het slachtoffer worden van pesterijen.
- Zelfmedelijden: Ze beklagen zichzelf en zien zichzelf als slachtoffer, voor het ongeluk geboren.

### 2 Cognitieve kenmerken van depressie

---

<sup>1</sup> Ook wel het 'klavertje vier' van depressie genoemd

<sup>2</sup> De Fever F., Kinderen met een depressie, Handboek voor opvoeding en onderwijs, Acco, Leuven, 2001, blz. 94

- Negatieve zelfbeoordeling: zelfs indien het tegendeel kan bewezen worden door bijvoorbeeld een goed rapport, dan nog reageren zij negatief. Indien het een zeer ernstige depressie betreft, kunnen ze zichzelf gaan haten en overgaan tot suïcidale gedachten en komen uitzonderlijk zelfs tot zelfdoding.
- Zichzelf de schuld geven: Ze denken snel dat zij schuld hebben aan situaties die objectief gezien niets met hen te maken hebben.
- Hopeloosheid: zij geloven niet dat verandering of verbetering mogelijk is, ook niet in de toekomst. Alles ziet er zwart uit en dat blijft voor hen ook zo.
- Aandachts- en concentratieproblemen: omdat zij vaak bezig zijn met piekeren en zich schuldig voelen, kunnen ze zich nog moeilijk concentreren op een taak of openstaan voor de aangeboden leerstof. Dit maakt dat ze na verloop van tijd niet goed meer meekunnen op school, wat opnieuw voeding is voor de negatieve gedachtestroom. Dit is een vicieuze cirkel waaruit het kind moeilijk alleen aan kan ontsnappen.
- Besluiteloosheid: door de negatieve gedachtestroom hebben zij moeilijkheden om een beslissing te nemen of om zich aan een beslissing te houden. Ze geloven dat het niets zal opleveren, dat er toch geen oplossing mogelijk is.
- Doodsgedachten: zij kunnen gepreoccupeerd zijn met de gedachten over dood en doodgaan. Indien het kind hierdoor in beslag genomen wordt, is het erg raadzaam om hier ernstig mee om te gaan. Fantaseren over doodgaan is de beste predictor voor (poging tot) zelfdoding.

### **3 Motivationale kenmerken van depressie**

- Zich terugtrekken: veel kinderen met een depressie hebben weinig sociale contacten. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Ofwel mijdt het kind zelf contacten en spel en staat het liever aan de kant toe te kijken. Ofwel reageert het kind zo agressief dat andere kinderen het niet meer vragen om mee te spelen.
- Vertraagd gedrag: Sommigen gaan trager bewegen en spreken langzamer. Zij spreken monotoon, met gedempte stem. Zij hebben vaak geen zin in praten. Bij een ernstige depressie kan mutisme of stupor optreden, d.w.z. het kind spreekt of beweegt helemaal niet meer.
- Geagiteerd, opgewonden en rusteloos gedrag: ongeveer de helft van deze kinderen gedraagt zich geagiteerd. Het kind kan geen minuut stilzitten, reageert zonder nadenken, speelt met vingers, frunnikt, praat snel, ...
- Weinig gemotiveerd op school: deze kinderen gaan niet (meer) graag naar school. De kinderen met vertraagd gedrag nemen de leerstof trager op, geraken niet tijdig klaar met hun taken en worden hierdoor nog moedelozer. De geagiteerde kinderen daarentegen reageren zonder nadenken, behalen hierdoor slechte resultaten en geraken alsmear meer gedemotiveerd.
- Neiging tot regressief gedrag.

## 4 Secundaire kenmerken van een depressie

- Lichamelijke pijnen: het gaat hier om lichamelijke pijnen waarvoor er geen medische oorzaak te vinden is, zoals hoofdpijn, buikpijn, rugpijn, pijn in de benen en zich misselijk voelen. Zij kunnen ook uitermate bezorgd zijn om hun gezondheid en bij het geringste pijntje zich zorgen maken.
- Vermoeidheid: voelen zich vaak moe, futloos en lamlendig.
- Verandering van eetlust en/of het gewicht: ofwel een verminderde eetlust met gewichtsafname of vraatzucht met een gewichtstoename tot gevolg. Bij kinderen tussen 6 en 12 jaar gaat het meestal om verminderde eetlust. Tijdens de adolescentie neemt doorgaans de eetlust toe.
- Slaapproblemen: Dit kan gaan over inslaap- en/of doorslaapproblemen. Maar ook zijn er kinderen die veel meer slapen dan normaal of die het dag-/nachtritme omwisselen.
- Omgangsproblemen: zij zijn vaak niet erg geliefd. Ze zijn geïsoleerd en voelen zich ook eenzaam en alleen. Ze horen niet (meer) bij de groep. Omwille hiervan kunnen zij het slachtoffer worden van pesterijen.
- Leerproblemen: als gevolg van een gebrek aan belangstelling en plezierbeleving, een negatief zelfbeeld, aandachts- en concentratiemoeilijkheden, besluiteloosheid en vermoeidheid, vertraagd/geagiteerd gedrag, verminderde motivatie, ... treden er vaak leerproblemen op. Indien de leerresultaten van een kind plots achteruit gaat kan dit een signaal zijn van een depressie.
- Angsten: dit zijn angsten zoals faalangst, angst om alleen te worden gelaten, schoolangst, angstige fantasieën, angstige dromen, angst voor ziekte of dood, angst voor de angst, fobieën, ...
- Agressief gedrag: vooral bij jongens komt agressief, vijandig en opstandig gedrag voor als symptoom van een depressie. Dit agressieve gedrag houdt verband met de prikkelbare stemming, de rusteloosheid en overbeweeglijkheid. Sommige kinderen met een depressie zijn echte driftkickers.