



Herkent u een depressieve leerling?

In elke middelbare schoolklas zitten gemiddeld vijf leerlingen die wel eens depressieve gevoelens hebben gehad. Per klas heeft gemiddeld één leerling een echte depressie. Dat betekent dat elke leraar ermee te maken krijgt. De kunst is de signalen te herkennen.

Een zeven gemiddeld moest hij halen om net als zijn vrienden naar het vwo te kunnen. De druk die Ruben zichzelf oplegde, werkte verlamvend. Zozeer dat hij thuis niet meer durfde te vertellen dat hij een onvoldoende voor zijn proefwerk geschiedenis had en wegliep. Gelukkig werd hij snel teruggevonden. Een gesprek met zijn mentor en zijn ouders deed hem inzien dat havo ook heel mooi is en dit jaar slaagde hij fluitend voor zijn examen.

Recente cijfers van het Trimbos Instituut laten zien dat een op de vijf jongeren tussen de twaalf en achttien wel eens depressieve gevoelens heeft. Volgens dezelfde cijfers heeft een op de twintig jongeren van twintig jaar oud ooit een depressie gehad. De druk om te presteren kan een oorzaak zijn voor depressieve gevoelens. Maar ook andere factoren spelen een rol. De situatie thuis is heel belangrijk, hoe gaan de diverse gezinsleden met elkaar om? Vriendschappen, sociale contacten of juist het ontbreken daarvan. Je buitengesloten voelen kan gaan knagen. Voeg daarbij ook nog de puberteit, de levensfase waarin allerlei hormonale veranderingen bijdragen aan gevoelens van onzekerheid en heftige reacties, en je hebt een complex geheel van factoren, die kunnen leiden tot depressieve gevoelens. 'Uitspraken als "Ik zie het niet meer zitten, ik maak er een eind aan", is wat je dan vaak hoort', vertelt Jan Buitelaar, hoogleraar jeugdpsychiatrie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Maar meestal gaat zo'n stemming – zoals bij bovengenoemde Ruben – snel weer voorbij. Een nachtje goed slapen doet, volgens Buitelaar, vaak al wonderen. Maar er zijn ook jongeren bij wie deze gevoelens langere tijd aanhouden en bij wie ook andere kenmerken geconstateerd worden. 'Anhedonie is zo'n kenmerk', zegt Buitelaar, 'niet meer kunnen

genieten van wat je eerder wel fijn of prettig vond. Niet meer kunnen luisteren naar je favoriete muziek. Waar een jongere vroeger zijn gitaar pakte en wat ging spelen, wil hij hem nu het liefst uit het raam gooien. Ook slecht slapen, geen beslissingen kunnen nemen en traag denken zijn kenmerken. En bij een aantal van die kenmerken samen die langere tijd aanhouden, spreken we van een depressie.' Lastig is dat depressies niet altijd even goed zichtbaar zijn. 'Door een depressie kan een leerling externaliserend, dus rottig en afwijkend gedrag gaan vertonen waar de omgeving last van heeft. Dat valt wel op. Maar je kunt het ook gaan opkroppen, internaliseren, dat is vaak veel moeilijker zichtbaar. Externaliseren zie je meer bij jongens, internaliseren juist meer bij meisjes. Bovendien blijkt dat meisjes sneller een depressie ontwikkelen. We vermoeden dat de hormonale ontwikkeling van meisjes daarbij een rol speelt, maar hoe dat precies zit hebben we nog niet kunnen ontdekken.'

SIGNALERING

'Ik heb een bi-polaire stoornis.' Met die mededeling kreeg jeugdtherapeute Sonja Tettero ooit een leerling op gesprek. 'Dus ik vroeg dat meisje hoe ze dat zo zeker wist. "Ik heb alle symptomen", was haar antwoord. Vervolgens heb ik haar gevraagd of ze er ook al met haar ouders over gesproken had en of ze al bij haar huisarts was geweest. Nee, dat had ze allemaal niet. En toen ik voorstelde om dat in ieder geval ook te doen, was ze ineens minder stellig. Uiteindelijk bleek het voor dit meisje wel een manier om aandacht te vragen voor haar problemen.'

Agnes Dijkstra, zorgcoördinator op het Over Betuwe College in Bemmelen kent het verhaal. 'Los van de manier waarop dit meisje haar problemen heeft opgepakt, is het goed dat >>

Snijden

'... Dat ging ruim 2 jaar goed, totdat ik ruzie kreeg met een meisje dat populair was, oftewel een modepop en een broer die veel vrienden had. De hele school was tegen me, het was een verschrikkelijk jaar. Ik wist geen andere uitweg te bedenken dan zelfmoord te plegen, ik begon met snijden. Het was echt een opluchting, maar eigenlijk was

het verschrikkelijk, probeer dat maar eens te verbergen, en wat als je ouders erachter kwamen? Precies, dat gebeurde bij mij, de moeder van mijn beste vriendin was erachter gekomen en belde mijn ouders op. En toen begon een nog ergere hel, praten met leraren, praten met dokters die bij je thuis kwamen, toen kwam het; je moet naar bureau Jeugdzorg.

Nou ja okee, ik zag toen ook wel in dat ik een probleem had. Maar bureau Jeugdzorg wilde me niet helpen, dus begon ik te denken van, nou niemand wil me hebben, en nu zelfs iemand die me zou kunnen helpen niet eens. Dus dat ging niet door, rustig waaide het over, en wist niemand meer dat ik het meisje was dat dood wilde...'
Citaat uit www.gripopjedip.nl

Voorkom bullying en buitensluiten

Een niet te onderschatten factor bij het ontwikkelen van depressies is volgens hoogleraar jeugdpsychiatrie Jan Buitelaar pesten, *bullying* en buitensluiten. 'Dat kom je in de literatuur telkens weer tegen. Daarom is het van groot belang dat er op scholen een goede sociale hygiëne heerst. Dus een klimaat van veiligheid waarin voor pesten geen plaats is. En het zijn de GGD's die daarin een belangrijke rol spelen.'

In Nijmegen gebeurt dat via De Gezonde School. Marieke te Plate is een van de adviseurs. 'Bij gezondheid ben je direct geneigd te denken aan lichame-

lijke gezondheid. En uiteraard houden we ons op dat terrein bezig, we geven voorlichting over bewegen, roken, alcohol en drugs. Maar het is ook geestelijke gezondheid. Leerlingen leren beter in een gezonde omgeving. Niet alleen zichzelf moeten fit zijn, maar ook hun leraren en hun ouders.' Een gezond klimaat op school betekent ook dat een school goed zicht houdt op zaken als pesten. De Gezonde School in Nijmegen houdt hierbij een vinger aan de pols door op scholen periodiek het EMOVO-onderzoek te houden. Dit onderzoek, een uitgebreide

vragenlijst, geeft scholen inzicht in hoe zij er op allerlei terreinen voor staan. 'Elke school krijgt de eigen resultaten plus de gemiddelde scores van alle scholen in de omgeving. Aan de hand daarvan kunnen zij zien of ze het goed doen en op welk terrein ze meer moeten doen. De deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig, wij kunnen scholen niet dwingen om deel te nemen. Maar alle scholen doen steeds weer mee. Uiteindelijk kunnen ze zich er ook mee profileren. Want iedere ouder wil graag dat zijn kind naar een veilige school gaat.'

>> zij zelf zo'n eerste stap heeft durven zetten. Het probleem is dat leerlingen van zichzelf niet snel zullen zeggen dat ze depressief zijn en ze zullen daar al helemaal niet mee te koop lopen.'

De meeste leerlingen met een depressie zullen minder makkelijk een eerste stap zetten. Afwijkend gedrag dat door leraren als lastig wordt ervaren, valt snel genoeg op. Maar zijn leraren

ook in staat om leerlingen die hun problemen opkroppen, eruit te pikken? Buitelaar geeft een aantal tips waar leraren op kunnen letten.

'Door bijvoorbeeld slaapgebrek zal zo'n leerling minder fit ogen. Zijn aandacht bij de les verslapt veel sneller dan normaal. En als een depressie langere tijd duurt, blokkeert dat de cognitieve vaardigheden en zie je dus de resultaten naar beneden gaan. Dat zijn allemaal overduidelijke signalen.'

Of scholen inderdaad depressieve leerlingen opmerken, is zeer de vraag. Een belronde langs een aantal scholen bevestigt die indruk. Geen van de scholen had naar eigen zeggen ooit met depressieve leerlingen van doen gehad.

Jeugdtherapeute Sonja Tettero, die in haar dagelijks werk tal van scholen begeleidt, vindt dat de symptomen ook niet altijd even eenduidig zijn.

'Ik ken leerlingen van wie de cijfers kelderden, maar die absoluut niet depressief waren. Die hadden gewoon een motivatieprobleem.' Ook vraagt ze zich af of leraren wel in staat zijn om dergelijke signalen op te pikken en op de juiste waarde te schatten. 'Ik heb ooit een autistische leerling begeleid. Toen ik daarover een keer sprak met een van zijn leraren, bleek dat hij helemaal niet wist dat deze leerling een autistische stoornis had. Terwijl dat in de klas absoluut opgevalen moet zijn. De belangrijkste taak van leraren is lesgeven. Maar ze zijn lang niet allemaal gedragsdeskundig. En uiteindelijk mag je dat ook niet van het onderwijs verwachten. Sowieso vind ik dat mensen in het onderwijs veel te veel moeten doen.' Tettero ziet bij de benadering van leerlingen een verschil tussen mannen en vrouwen. 'Mannen hebben over het algemeen minder oog voor de sociale kanten van school en lesgeven. Vrouwen hebben dat juist veel meer, maar zij neigen er soms naar om problemen op sociaal vlak groter te maken dan ze werkelijk zijn.'

Jongeren met een depressieve ouder lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van een depressie. Zij zijn als het ware genetisch belast. En vaak heeft een school daar geen weet van. Het Over Betuwe College probeert deze risicofactor wel steeds in beeld te houden, vertelt Agnes Dijkstra. 'Aan het begin van elk jaar houden de mentoren gesprekken met al hun leerlingen waarbij ze uitgebreid ingaan op de thuis-situatie. Juist omdat die een rol speelt bij het leren, willen we daar inzicht in hebben.'

Hoe scholen die vermoeden dat een leerling depressief is, daarmee om moeten gaan is moeilijk te zeggen. Uiteindelijk is de leerling het meest gebaat bij professionele hulp. Vaak is die het makkelijkst in te schakelen via een gesprek met de ouders.





'Scholen zijn geneigd om te denken dat zij de zorg voor leerlingen prima voor elkaar hebben', zegt jeugdtherapeute Sonja Tettero, die geregeld door scholen wordt ingeschakeld om te praten met zorgleerlingen. 'Maar uiteindelijk is dat vooral op papier. Uit gesprekken met leerlingen blijkt vaak dat er heel iets anders aan de hand is dan aanvankelijk leek.' Dat scholen denken dat zij hun zaakjes goed geregeld hebben, komt volgens Tettero door de instelling van zorgadviesteams (ZAT). Sinds 2011 zijn dergelijke teams, waarin bijvoorbeeld de zorgcoördinator, de mentor, de intern begeleider en eventueel de orthopedagoog samenwerken met deskundigen van buiten, zoals de schoolarts, sociaal verpleegkundige, jeugdhulpverlening en eventueel de politie, verplicht. 'Wat je ziet is dat zodra een leerling in beeld is bij een ZAT gekeken wordt waar deze leerling het best geholpen kan worden. Er volgt dan een verwijzing en voor de leerling daadwerkelijk aan de beurt is, kunnen er soms maanden verstrijken. En dat terwijl de zorg die een leerling nodig heeft, vaak heel acuut is. Direct hulp bieden is in het belang van de leerling, maar uiteindelijk ook in het belang van de school. Ik ken ook scholen die vinden dat hun leerlingenzorg prima geregeld is en die wijzen op het lage aantal zorgleerlingen. Maar wat je daar vaak ziet, is dat die scholen zorgleerlingen zo snel mogelijk verwijzen naar andere scholen.'

PREVENTIE

Depressiviteit is, zo blijkt uit allerlei onderzoeken, de laatste decennia explosief toegenomen. Als oorzaken worden de groeiende prestatiedruk en het 'steeds sneller' worden van de samenleving genoemd. In een groot aantal landen is het inmiddels met afstand psychische stoornis nummer 1. Terwijl alle deskundigen het erover eens zijn dat door gerichte preventieprogramma's depressies vaak voorkomen kunnen worden. Deze programma's hebben het meeste effect als ze aan jongeren van middelbareschoollleeftijd worden aangeboden.

Orthopedagoge Rinka van Zundert, verbonden aan het Behavioural Science Institute van de Radboud Universiteit Nijmegen, onderscheidt drie soorten preventie: geïndiceerd, dus individueel voor mensen van wie bekend is dat ze een neiging tot depressie hebben; geselecteerd, voor een groep waarvan je weet dat ze een verhoogd risico lopen. 'Probleem

is dat je daarbij niet weet of je iedereen te pakken hebt. En daarom kiezen wij voor de derde vorm, universele preventie. Daarbij bied je iedereen een speciale training aan.' Van Zundert heeft gekozen voor het Amerikaanse Penn Resiliency Program. 'In de Verenigde Staten is al gebleken dat het voor scholen erg bruikbaar is, juist ook omdat je niemand over het hoofd kunt zien.' De afgelopen maanden heeft Van Zundert met enkele collega's en het Trimbos Instituut het programma vertaald en bewerkt voor de Nederlandse situatie. Centraal in het programma staat de cognitieve gedragstheorie. 'Dat komt erop neer dat je door je denken je gevoel beïnvloedt. Neem als voorbeeld een meisje dat een bekende tegenkomt die haar niet groet. Dan kan ze denken "zij vindt mij stom en daarom negeert ze mij". Door dat te denken kan dat meisje zich verdrietig voelen, wat vervolgens weer haar gedrag bepaalt. Misschien is ze sneller afgeleid tijdens het huiswerk maken of durft ze door dit voorval niet op die ander af te stappen in een andere situatie. Een ander denkt misschien dat die bekende niet groet, omdat ze je niet heeft gezien. Als je dat denkt zul je je niet rot voelen. Op die manier positief leren denken, staat voor ruim de helft van het programma centraal.'

EFFECTIEF

Nadat Van Zundert het programma had vertaald en bewerkt, nodigde ze een aantal leerlingen uit om op de universiteit het programma te komen beoordelen op zaken als taal en lay-out. 'Zij waren ontzettend enthousiast en nu gaan we er op een aantal scholen mee aan de slag. Want uiteindelijk willen we weten of het programma, dat in Nederland Op Volle Kracht heet, ook echt effectief is.' Op Volle Kracht is niet het eerste preventieprogramma dat op Nederlandse scholen gebruikt wordt. Andere programma's zijn bijvoorbeeld de Kanjertraining, Rots en Water of Levensvaardigheden. 'Er zijn eigenlijk best wat programma's op de markt', zegt Van Zundert, 'maar van veel programma's is het niet bewezen dat ze effectief zijn. En als je bedenkt dat bij sommige programma's leraren, zonder enige psychologische achtergrond, een training van twee dagen krijgen, terwijl voor Op Volle Kracht, gekwalificeerde psychologen zes dagen een training volgen, dan zie ik toch wel een groot verschil. Voorlopig onderzoeken we de effectiviteit van het programma door gebruik te maken van >>

Herken een depressie:

- **anhoudende trieste stemming**
- **weinig eetlust en gewichtsverlies**
- **slaapgebrek, vermoeidheid, lusteloosheid**
- **herhaaldelijk uitgesproken suïcidale gedachten**
- **verlies van interesse en plezier in alle activiteiten**
- **verminderde concentratie, besluiteloosheid**
- **afnemende resultaten**

Middeleeuws

Bijgeloof kwam vroeger veel vaker voor dan nu, zo wordt gezegd. Daarmee bedoel ik dan het geloof dat je iets kunt bereiken op een bepaalde manier, zonder dat er enige evidentie bestaat dat dit mogelijk is. Desondanks zie ik nog heel wat bijgeloof in de wereld. Speelde het Nederlands elftal niet met speciale polsbandjes op het WK vorig jaar? Zijn er niet tal van ondernemers die een speciale das aantrekken op dagen dat zij hopen een mooi contract binnen te halen? Het komt veel voor, helpt niet echt, maar kan ook geen kwaad.

Opvallend is wel dat je in het onderwijs nog zoveel bijgeloof aantreft. Je zou zeggen dat uitgerekend het onderwijs een sector moet zijn waar de rede, het wetenschappelijk bewijs, en desnoods het gezond verstand de boventoon voeren. Dat valt echter tegen. Zo zijn er nog steeds leerkrachten die denken dat spelen in de zandbak goed is voor de taalontwikkeling van kinderen. Er zijn er ook die menen dat kinderen eerst hun tanden moeten wisselen voordat ze aan lezen toe zijn, of dat er een verband is tussen (niet) kruipen en dyslexie. Op sommige brede scholen denken ze nog steeds dat als de kinderen een uurtje per week Afrikaans trommelen, hun rekenprestaties omhoog schieten, of dat veel sporten bevorderlijk is voor de cognitieve ontwikkeling. En recentelijk is het oude bijgeloof dat er een bioritme bestaat, weer opgeleefd. Een groeiend aantal scholen wil de dagindeling baseren op de bioritmetheorie.

Dat elke bioloog je kan vertellen dat dit humbug is en dat je op Wikipedia bij deze term meteen de kwalificatie pseudowetenschap tegenkomt, weerhoudt hen er niet van hun leerlingen bloot te stellen aan deze flauwekul. Je zou verwachten dat het ministerie van Onderwijs hier enig tegenwicht geeft, maar daar geeft men graag ruimte aan ideeën uit het 'veld', hoe zinnig of onzinnig die ook zijn.

Er is geen boer meer die zich liever baseert op de Enkhuizer Almanak dan op de meteorologen. En ook leraren gaan liever naar de dokter om hun hartkwaal te laten behandelen in plaats van een bedevaart naar Lourdes te boeken. Dat mag ik althans voor hen hopen. Maar in het onderwijs dat zo professioneel wil zijn, steekt bijgeloof steeds weer de kop op. Ik heb er niet echt een verklaring voor. Het is wel duidelijk dat de relatie tussen onderwijs en wetenschap een nog middeleeuws karakter heeft.

Dat biedt helaas een vrijbrief voor degenen die graag hun eigen ideeën, inclusief de onzinnige, cultiveren. De kinderen zijn er het slachtoffer van. Wat mij betreft geen experimenten meer met leerlingen waar geen stevige wetenschappelijke basis voor is. En dat graag vanaf heden.

➤ psychologen. Daarnaast zullen we gaan kijken hoe we een soort train-de-trainer-programma kunnen opzetten.' Omdat schoolsysteem en -cultuur in de Verenigde Staten verschillen van Nederland is het nog te vroeg om conclusies te trekken over Op Volle Kracht. 'Of het daadwerkelijk bijdraagt om depressies en depressieve gevoelens onder leerlingen te verminderen is nog even afwachten', zegt van Zundert, 'wat we al wel gezien hebben is dat leerlingen, dus ook de leerlingen die al lekker in hun vel zitten en die het eigenlijk niet nodig hebben, enthousiast zijn. Ook zij zullen er positiever door in het leven gaan staan.'

Hoogleraar jeugdpsychiatrie Buitelaar wijst in dit verband nog op een andere manier van preventie. 'Op het internet, bijvoorbeeld op de website van het Trimbosinstituut zijn tal van nuttige interventies te vinden. Daar kan een jongere met depressieve gevoelens geheel anoniem, zonder inbreng van ouders of wie dan ook in zijn eigen tijd mee aan de slag. Grip op je Dip vind ik zelf een erg goede site die er aan bij kan dragen dat je depressieve gevoelens niet uitgroeien tot een echte depressie. Maar behalve deze site zijn er nog veel meer. (zie kader anti-depressiva, red.) Daarmee kun je dus voorkomen dat depressieve gevoelens uitgroeien tot een echte depressie. Scholen zouden daar op een of andere manier naar kunnen verwijzen.'

<<

Anti-depressiva

Op de website www.leraar24.nl is een dossier gewijd aan depressie. Er staat een rijtje tips voor leraren vermeld. Maar het is belangrijk om hier voorzichtig mee om te gaan. Wees realistisch en creëer voor depressieve leerlingen geen opzichtige uitzonderingspositie. In één-op-éénsituaties werkt dit vaak beter dan klassikaal.

- Geef veel complimenten.
- Benoem vooral wat goed gaat.
- Creëer succeservaringen.
- Sluit met de leerstof aan bij wat de leerling al weet.
- Bied grote opdrachten aan in kleinere stukken.
- Help bij het plannen van opdrachten.
- Bied hulpmiddelen, zoals een woordenboek of rekenmachine.
- Geef aangepaste hoeveelheden werk.
- Geef extra leer- of werktijd.
- Laat geheugensteuntjes maken voor belangrijke zaken.

Informatie:

www.trimbos.nl
www.gripopjedip.nl
www.kleurjeleven.nl