

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”**

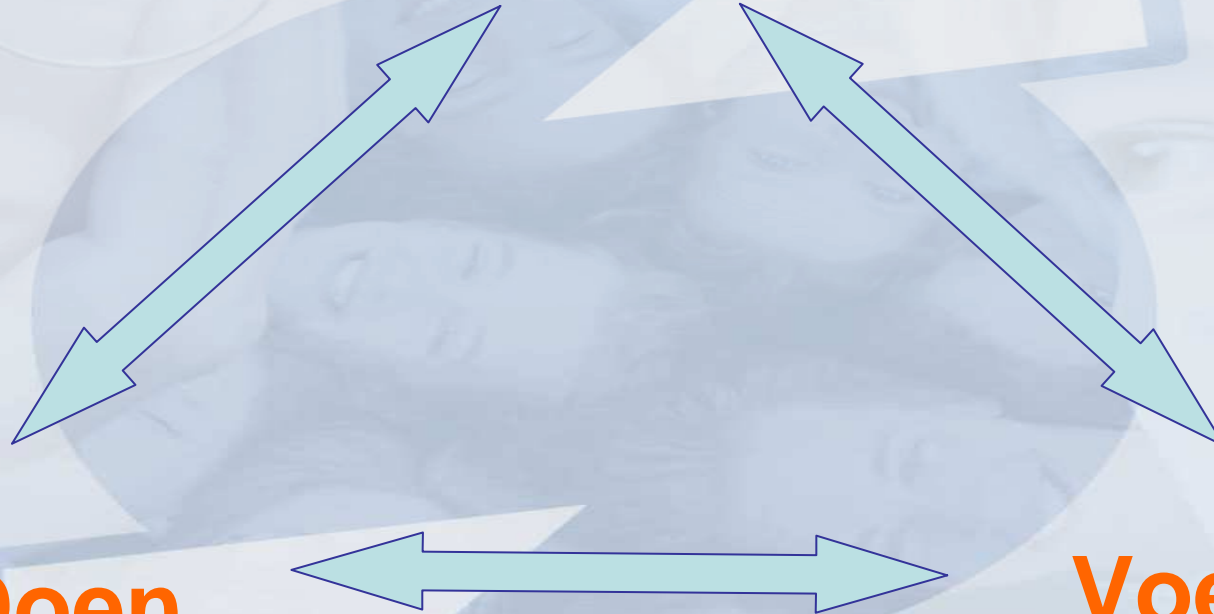
Onderdelen van de cursus

- **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

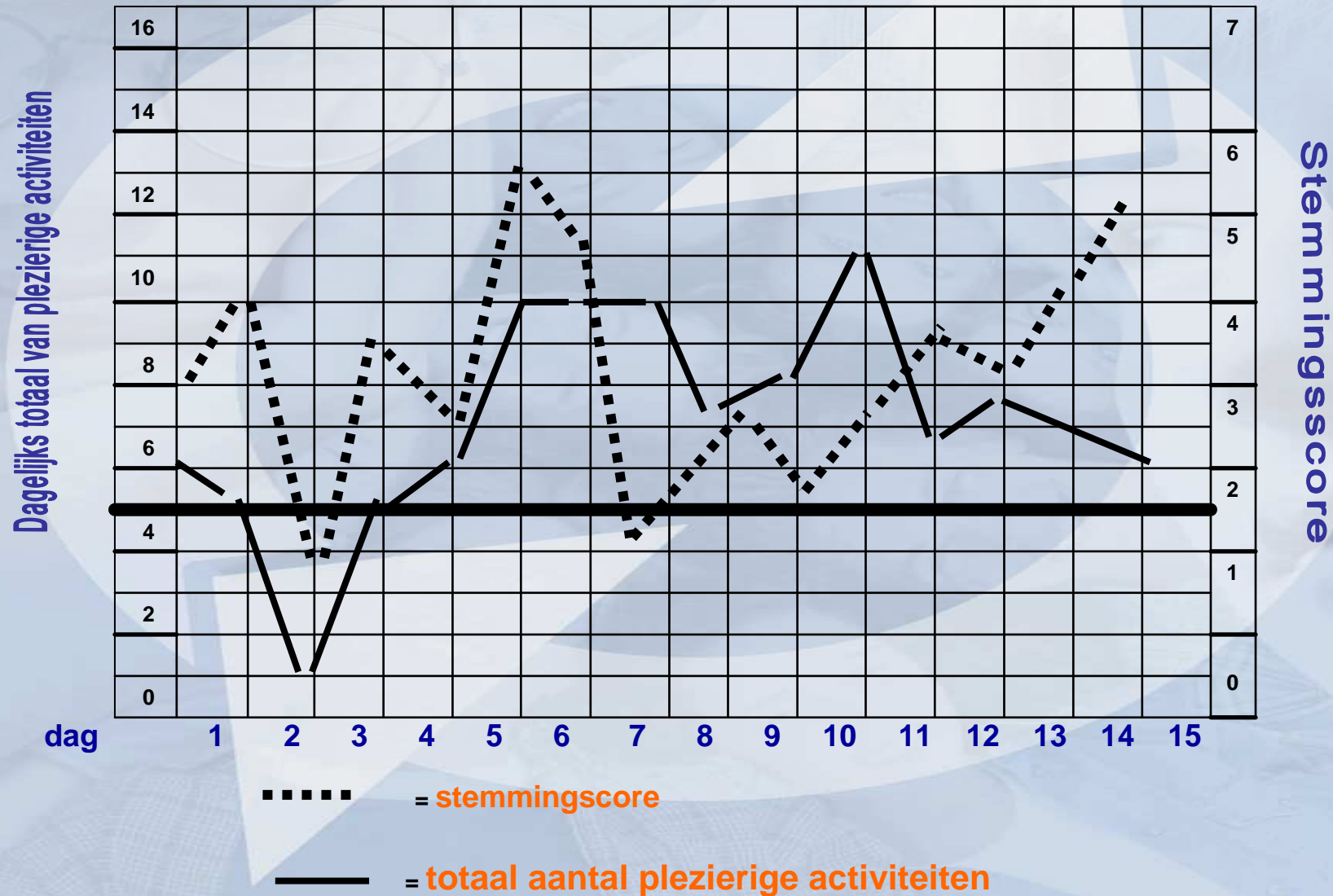
Somber voorbeeld

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>.....</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.