

Verslag workshop - Depressieve leerlingen bestaan!

Het gedrag van depressieve leerlingen is vaak erg verhullend. Zelden voldoen ze aan het stereotype beeld wat wij hebben van depressiviteit: in elkaar gezakt, het zware hoofd ondersteunend, hopeloos. Reddeloos, radeloos, en redeloos verloren. Veelal zit de depressie verborgen achter irritant gedrag, zich snel gekwetst voelen, gebrek aan eetlust of juist vraatzucht, slapeloosheid of juist veel slapen, chronische vermoeidheid, gebrek aan eigenwaarde, concentratieproblemen, obsessief hard werken, besluiteloosheid.

De aanpak van een depressie is voor een belangrijk deel een relationeel probleem. Als een leerling adequaat contact weigert met iemand die wil helpen is dat een veelzeggende boodschap van de leerling aan zijn omgeving. Het verzet tegen een intentioneel positief contact geeft aan dat deze leerling niet voldoende vertrouwen meer heeft in wat zijn omgeving hem aanbiedt.

Grondpatroon

Het kind kan op verschillende manieren investeren in de relatie met ouders. Het wil de ouders, vaak een enige ouder, helpen, tot steun zijn in praktische zin maar vooral emotioneel. Hier ligt een belangrijke oorzaak van buitensporig vaak thuis blijven, veelvuldig ziek zijn, schoolfobie of beter angsten om van thuis weg te gaan.

Wanneer ouders het investeren van hun kinderen niet kunnen zien, moeten we er niet op uit zijn hen te blameren, want dan krijgt het kind nog meer werk te doen, vóór de ouders, tegen degene die hen blameert. Er kunnen namelijk ook heel legitieme redenen zijn waardoor zij dat niet kunnen zoals bijvoorbeeld ziekte van een van de ouders, kinderen of grootouders, overlijden van een dierbare of moeilijkheden rondom het werk. Bovendien zijn deze ouders ooit ook kinderen geweest, soms in moeilijke omstandigheden. Hoezeer zijn zij vroeger gezien door hun ouders in hun investeringen. Wat hebben zij nog te goed? Zijn ze wel in staat om hun kinderen te zien als ze zelf nooit gezien zijn. Als zij nog zoveel te goed hebben zullen ze dat eerder verhalen op hun kinderen, die als vanzelf zoveel geven, zonder dat te zien.

Het te veel geven van het kind zonder dat daar iets voor terugkomt, maakt neerslachtig en hopeloos. Het kind leert dat het geen zin heeft om te investeren want het levert toch nooit iets op. Dit wordt dan het grondpatroon van het handelen van het kind, zonder dat het zich daar erg van bewust is.

Perspectief

Als leerlingbegeleider of als leerkracht is het van groot belang deze verbondenheid van het depressieve kind met de ouders voortdurend voor ogen te houden. Het helpt bij het zorgvuldig aftasten en afwegen wat de hulpmogelijkheden zijn voor dit kind in het bijzonder.

Tevens opent zich hier een perspectief om de leerling zelf te helpen. Waar een depressieve leerling je lijkt uit te nodigen je voor hem in te spannen om hem of haar te steunen, te helpen, in hem/haar te investeren, blijkt deze leerling eerder behoefte te hebben aan erkenning voor wat het voor anderen betekent. Dit betekent niet dat we mechanisch moeten gaan opsommen waar de leerling allemaal goed in is (sport, muziek etc.), want daar gaat het niet om. Waar het wel om gaat is dat hij/zij betekenis heeft voor anderen, waardering merkt voor wat hij investeert, op school, in vrienden en op de allereerste plaats in zijn gezin. Als een leerkracht de ouders zo weet te betrekken dat zij het geven van hun kind kunnen gaan zien dan zou de depressie snel kunnen verdwijnen.

Signalen van depressie

- 1 Een leerling kan snel gefrustreerd zijn en (veel) moeite hebben met het opvangen van tegenslagen. Is gauw van slag en kan in tranen uitbarsten wanneer iets niet lukt.
- 2 Somatische klachten: een leerling heeft vaak klachten over met name buikpijn en hoofdpijn.
- 3 Lethargie: een leerling is lusteloos, hongerig en kan in slaap vallen tijdens de les.
- 4 Concentratieproblemen: een leerling heeft er moeite mee zijn aandacht bij de les te houden en is dingen snel weer vergeten.
- 5 Sociaal isolement: een leerling heeft weinig tot geen vriendjes en wordt door klasgenoten niet of nauwelijks geaccepteerd. Hij voelt zich vaak buitengesloten.
- 6 Een leerling toont weinig initiatief en zal zich (sterk) op de achtergrond houden, 'onzichtbaar' maken, bij allerlei activiteiten in de klas.
- 7 Leer- en/of gedragsstoornissen: een depressie komt vaak samen voor met een leer- en/of gedragsstoornis, bijvoorbeeld ADHD: bij leerlingen die hieraan lijden moet je extra bedacht zijn op tekenen van depressie.
- 8 Verslechtering van de schoolprestaties.
- 9 Geen plezier in of angst voor school hebben. Dit kan resulteren in schoolziek of spijbelen.
- 10 Te laat op school komen. Dit kan veroorzaakt worden door dat een leerling een hekel aan school heeft, door slaapproblemen, of doordat een leerling dwarsligt (afzetten tegen de ouders).
- 11 Weinig of geen interesse in schoolse zaken. Depressieve leerlingen zien vaak het nut van school niet in. Ze geloven niet dat hun ploeteren op school iets nuttigs oplevert voor de toekomst.