

Een depressie belemmert al het normale functioneren... Eenvoudig is het leven niet voor jongeren die worstelen met depressies. Depressies onder jongeren neemt de laatste jaren dan ook steeds meer toe. Zelf horen we al over jonge kinderen die te maken hebben met depressies en/of een negatief zelfbeeld. Waar de oorzaak ligt wordt veel over geschreven. Zo zegt de één dat de druk en de prestatie maatschappij een rol speelt en zegt de ander dat het kind steeds vaker binnen te vinden is en er gebrek is aan buitenlucht. Zelf ben ik van mening dat het in de meeste gevallen gaat om een opeenstapeling van factoren. Zoals: karaktereigenschappen, opvoeding, sociale contacten, vrijetijdsbesteding, verliezen, of te wel een netwerk van symptomen ("systeemnetwerken"). Maar er is zeker ook nog een taboe op het hebben van psychische klachten. Zo merk ik in mijn praktijk dat mensen naar de buitenwereld niet toegeven dat ze te maken hebben met emotionele en/of psychische problemen, en dit liever voor zichzelf houden of uit de weg willen gaan.

Daarnaast wordt er relatief weinig onderzoek gedaan naar depressies, bij jongeren. Veel minder dan bijvoorbeeld naar ADHD of agressie. Dit komt volgens Reichart (kind- en jeugdpsychiater) doordat onze maatschappij geen "last" ervaart van kinderen die te maken hebben met depressies, zij zitten namelijk teruggetrokken in een hoekje. Ook de diagnostisering is lastig. Want er is nu sprake van een chagrijnige puber, een dip of?

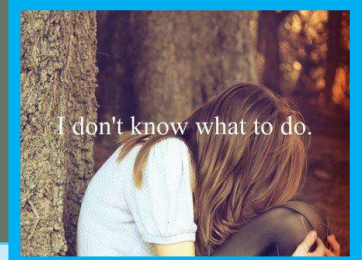
Uiterst gevaarlijker is dat een depressie vaak niet aan de buitenkant wordt opgemerkt, met alle gevolgen van dien. Een depressie bij de meeste mensen al voor hun achttiende begint en de meeste mensen zonder therapie en alleen met medicatie worden behandeld. Terwijl steeds meer studies aangeven dat medicatie alleen een kort effect laat zien. Maar op langere termijn de klachten alleen maar toenemen. (Bron: www.bmj.com).

Wat helpt nu om een depressie bij jongeren te beperken: stabiele gezinssituatie, geen ruziënde ouders of echtscheidingen, goed sociaal contact, voldoende rust, beweging of sport, positieve aandacht, en natuurlijk therapie. Hiermee wordt (psychische) ziekte beperkt en eigenwaarde versterkt.

"Instabiliteit hoort bij het volwassen worden, maar stabiliteit is vereist"



Deze maand depressie bij jongeren



CO-COUNSEL

COÖPERATIEF IN COACHING EN COUNSELLING

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl

De december winnaar is:

Annamaja Westrik

Gefeliciteerd en veel plezier ervan!



Nieuw!!

- Studenten tot 30 jaar krijgen op vertoon van hun studentenpas 50% korting op een counsellingstraject.
- Over enkele weken lanceert onze nieuwe website. We zijn trots op het resultaat, wat uiterst gebruiksvriendelijk en overzichtelijk is.
- Ook in 2016 kunnen consulten bij ons door jouw zorgverzekeraar worden vergoed, kijk op www.zorgwijzer.nl/vergoeding/counseling

Agenda

25 januari 2016 Blue Monday Stressgala www.depressiegala.nl

2 februari 2016 [Inlooppreekuur](#) De Sprank Oude Molenweg 14 in De Mortel