

## Depressieve gevoelens

### DSM-IV

Depressiviteit heeft verschillende DSM-IV classificaties (stemmingsstoornissen). Zoals de bipolaire stoornis, de depressieve stoornis en de dysthyme stoornis.

### Definitie van het probleem en enkele wetenswaardigheden

Depressiviteit is een stemmingsstoornis met een aantal van de volgende verschijnselen:

- ◇ Somberheid en verminderde belangstelling.
- ◇ Verlies van interessen en plezier.
- ◇ Prikkelbare stemming.
- ◇ Eet- en/of slaapproblemen.
- ◇ Teveel of te weinig slapen.
- ◇ Onterechte schuldgevoelens en minderwaardigheid.
- ◇ Minder concentratie.
- ◇ Vermoeidheid, extreem sloom, futloosheid of rusteloos.
- ◇ Besluiteloosheid en traag.
- ◇ De leerling vertoont weinig expressie.
- ◇ Gevoelens van schuld en minderwaardigheid.
- ◇ Suicidegedachten en/of plannen.

Uit onderzoeksgegevens over de oorzaken van depressiviteit is bekend dat het gaat om een samenspel van biologische, psychologische, cognitieve en gezinsfactoren.

### Wat zie ik in de klas, hoe herken ik dit gedrag /deze stoornis?

- ◇ Teruggetrokken gedrag.
- ◇ Doet niet mee; is futloos.
- ◇ Staren.
- ◇ Neemt geen deel aan groepsproces.
- ◇ Ongevoelig voor prikkels.
- ◇ Geheugen- of concentratieproblemen.
- ◇ Snel denken niets te kunnen.
- ◇ Negatief, somber.
- ◇ Vaak faalangst.

### De beste aanpak in de klas

- ◇ Stel niet te hoge eisen, vraag alleen wat haalbaar is.
- ◇ Toon begrip en geef positieve aandacht.
- ◇ Stel reële eisen zowel wat betreft werk als wat betreft gedrag.
- ◇ Succeservaringen zijn belangrijk.
- ◇ Zoek de sterke kanten van de leerling en benoem die.
- ◇ Probeer te activeren, maar biedt daarbij wel structuur.
- ◇ Geef alleen hulp wanneer nodig. Pas op voor aangeleerde hulpeloosheid.
- ◇ Bied een veilige omgeving.
- ◇ Beloof geen geheimhouding. Ga er wel secuur mee om. Vertel aan wie je het vertelt en waarom.
- ◇ Probeer hem/haar een maatje te geven.
- ◇ Stimuleren mee te doen aan gym, lichamelijke activiteiten zijn belangrijk voor deze leerlingen.
- ◇ Houdt "emotioneel" genoeg afstand.
- ◇ Betrek de leerling bij de les.
- ◇ Reageer voorspelbaar en kalm en communiceer positief.

### In ieder geval niet doen

- ◇ Depressiviteit belachelijk maken.
- ◇ Sarcastisch reageren.
- ◇ De leerling negeren.
- ◇ Hem/haar een uitzonderingspositie geven.