

Depressie signalen

**Welke signalen van een depressie
zijn zichtbaar op school?**





Willem van Leunen

Is mede-eigenaar van Throughout Productions en trainer van de Masterclass Depressiepreventie.

Samen met Jarno Korf heeft hij het 'Laat Het Licht Aan' programma ontwikkelt, dat depressie bespreekbaar maakt bij jongeren.

De Masterclass wordt gegeven aan

middelgrote tot grote groepen professionals die werkzaam zijn in het onderwijs en jeugdhulpverlening.

Voor de leerlingen is er de voorstelling 'Laat Het Licht Aan', die op verzoek van VO & MBO scholen gegeven wordt in theaters bij hen in de buurt.

De voorstellingen, masterclasses en workshops worden door heel Nederland gegeven.



1 OP 5

van de jongeren heeft te maken
met aanhoudende sombere
gedachten.



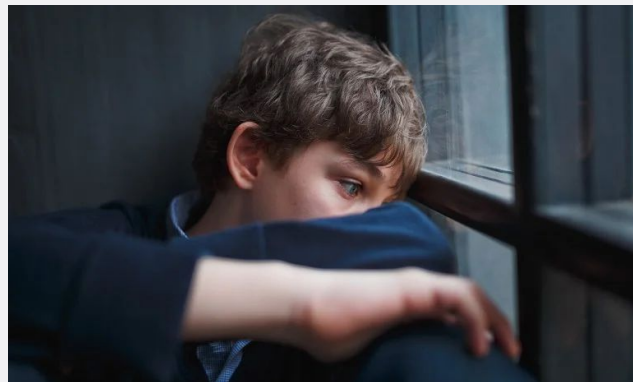
**DEPRESSIE KAN LEIDEN TOT
ZELFMOORD**

**ZELFMOORD IS
DOODSOORZAAK NUMMER ÉÉN
BIJ JONGEREN**

**Je spreekt bij jongeren van een
depressie als er tenminste twee weken
lang één van de kernsymptomen speelt**

**Een depressieve
of prikkelbare stemming**

**Geen plezier meer beleven,
verminderde interesse in
(bijna) alle activiteiten**





Daarnaast spelen er tenminste vier van deze symptomen:

- o Slaapgebrek of teveel slapen**
- o Geremd of rusteloos zijn**
- o Vermoeidheid of verlies aan energie**
- o Zich waardeloos of extreem schuldig voelen**
- o Terugkerende gedachten aan de dood of aan zelfdoding**
- o Concentratieproblemen of besluiteloosheid**
- o Eetproblemen (te weinig of te veel eten) of gewichtsverandering**

Symptomen en Factoren

Waar kan ik als docent extra op letten?



Concentratie-
problemen



Stil en teruggetrokken
gedrag



Vermoeidheid (de
jongere is minder actief)



Weinig zelfvertrouwen/
lage eigenwaarde



Achteruitgaande
schoolresultaten



Middelengebruik
(bijv. meer blowen)



Motivatatieproblemen
(bijv. huiswerk niet
meer maken)



Sociale problemen
(bijv. isolatie of
pesten)



Nerveus/geagiteerd
gedrag



Opvallende
veranderingen in uiterlijk



Een sterke reactie
op stress



Onrustig gedrag of
juist vertraagd
spreken en bewegen



Risicovol en
opstandig gedrag



Meer verzuim of
vaker te laat



Verwaarlozing (bijv.
slechte hygiëne of
ongewassen kleding)



Gewichtsverlies-
of toename



Vage gezondheids-
klachten (bijv.
buik- en hoofdpijn)



Zelfbeschadiging/
automutilatie
(bijv. krassen op arm)



Willem van Leunen 06 - 3163 5858

Kantoor 085 - 208 1433

Throughout Productions The only way out is through!