



## Uw tiener helpen omgaan met depressie

### In het kort

- Het leven kan zwaar zijn voor tieners en velen kunnen last hebben van depressies, maar met uw hulp en steun kunnen ze er doorheen komen.
- Tekenen van depressie kunnen prikkelbare of boze stemmingen, onverklaarbare pijntjes en kwalen, zelfkritiek en slecht of gevaarlijk gedrag zijn.
- Om uw tiener te helpen, kunt u leren over depressie, geduldig en ondersteunend zijn, hen aanmoedigen om vrienden te zien en fit te worden, en de juiste behandeling te krijgen.



## Uw tiener helpen omgaan met depressie

Het leven kan zwaar zijn voor tieners. Ze hebben te maken met razende hormonen, de sociale en emotionele druk van het opgroeien en de eisen van school. Het is dus geen verrassing dat veel ouders hun tieners soms humeurig en lastig vinden. Maar wat soms een typische tienerstemming lijkt, kan in werkelijkheid een depressie zijn. Als uw tiener vaak chagrijnig is, helpt dit informatieblad u te begrijpen of hij of zij mogelijk een depressie heeft en hoe u hem of haar kunt helpen ermee om te gaan.



## Tekenen van depressie bij tieners

- **Prikkelbare of boze stemmingen** — u denkt misschien dat een depressief persoon verdrietig moet lijken, maar depressieve tieners zijn eerder chagrijnig of vijandig of hebben meer woede-uitbarstingen.
- **Onverklaarbare pijntjes en kwalen** - een tiener die depressief is, gaat vaker naar de schoolverpleegkundige of klaagt over vage problemen, bijvoorbeeld buikpijn of hoofdpijn.
- **Zelfkritiek** — depressieve tieners kunnen worden verteerd door gevoelens van waardeloosheid, afwijzing en falen.
- **Daling van schoolprestaties** — depressie kan een gebrek aan motivatie of organisatie veroorzaken, wat resulteert in lagere cijfers.
- **Risikant gedrag** — depressieve tieners kunnen zich bezighouden met onveilige seks, stelen, vechten, gevaarlijk autorijden of gebruik van middelen. Zelfbeschadiging zoals snijden, krabben, verbranden of overmatig piercen of tatoeëren kan ook een teken zijn dat een tiener hulp nodig heeft.

Als u denkt dat uw tiener depressief is, ga dan met hem/haar naar de huisarts. Een arts kan andere aandoeningen uitsluiten die de problemen kunnen veroorzaken of de diagnose depressie stellen. Een arts kan een depressie diagnosticeren als een tiener zich gedurende ten minste twee weken chagrijnig of depressief gedraagt en vier of meer van de volgende symptomen heeft:

- Slaapproblemen (meestal te veel slapen).
- Verlies van interesse in activiteiten die ze vroeger leuk vonden.
- Verlies van interesse in vrienden.
- Verandering in eetlust of gewicht.
- Gebrek aan energie.
- Moeite met concentreren of beslissingen nemen.
- Gevoelens van waardeloosheid of schuld.
- Zich rusteloos of traag gedragen.
- Gedachten aan de dood of zelfmoord.



## Hoe depressie wordt behandeld

Depressie treft ongeveer een op de vijf tieners en twee keer zoveel meisjes als jongens. Sommige tieners kunnen geleidelijk aan beter worden, maar velen hebben hulp nodig om over hun depressie heen te komen.

Net als bij volwassenen is de hoofdbehandeling voor tieners met een depressie antidepressiva of therapie (of beide). Als uw tiener antidepressiva krijgt voorgeschreven, zorg er dan voor dat u de risico's en voordelen van deze medicijnen begrijpt vóór deze te gaan gebruiken. En als ze dat eenmaal doen, is het belangrijk dat ze niet stoppen zonder eerst met hun arts te overleggen - zelfs als ze zich veel beter voelen - omdat plotseling stoppen de symptomen kan verergeren.

Welke behandeling uw tiener ook ondergaat, zorg ervoor dat u ze in de gaten houdt voor tekenen van een veranderende stemming. Als u bang bent dat het slechter wordt, neem dan opnieuw contact op met de arts. En als u zich zorgen maakt dat ze zichzelf kunnen verwonden of zelfmoord kunnen plegen, zoek dan onmiddellijk hulp.





## Hoe u uw tiener kunt helpen

Onbehandeld kan depressie het gevoel van eigenwaarde van een jongere aantasten en leiden tot destructief gedrag, bijvoorbeeld drugsmisbruik en zelfmoord. U kunt echter veel doen om te helpen:

- **Meer informatie over depressie** — leg aan uw tiener uit dat depressie een ziekte is en dat het, net als andere ziekten, moet worden behandeld. Help de familie te begrijpen wat ze doormaken.
- **Wees geduldig en ondersteunend** — begrijp dat het enige tijd zal duren voordat de behandeling aanslaat.
- **Moedig uw tiener aan om actief te zijn** — lichaamsbeweging kan helpen bij het bestrijden van depressies.
- **Spoor ze aan om naar buiten te gaan en vrienden te zien** - te veel tijd alleen doorbrengen is niet goed voor het emotionele welzijn.
- **Houd hun gemoedstoestand in de gaten** — bel uw arts als hun depressie erger lijkt te worden in plaats van beter.
- **Help ze om een behandeling te krijgen** — breng ze naar hun arts en zorg ervoor dat ze naar hun therapiesessies gaan en alle voorgeschreven medicijnen innemen.



## Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

# Optum

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en kunnen worden gewijzigd. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optu<sup>®</sup> is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC