

Workshop Vroegdetectie psychische problemen bij kinderen en jongeren

05-06-2024

Wegwijs in Welzijn



Wie zijn wij?

Nathalie Haeck
Klinisch psycholoog

Eerstelijnspsycholoog kinderen,
jongeren en volwassenen
Coördinator ELP academie
Docent en praktijkassistent Ugent

Nathalie@elp-academie.be



Julie Van De Weghe
Klinisch psycholoog

Kinderen en jongeren, groepen
Projectmedewerker ELP Academie

Doel en inhoud workshop



Doel : beter leren detecteren en bespreken van psychische problemen bij kinderen/jongeren



Inhoud : kwisje, toelichting, casuïstiek, vragen

Belang van aandacht voor geestelijke gezondheid



Wanneer problematisch?

- Van zorgen rond de ontwikkeling tot ontwikkelingsstoornissen
 - Van koppig en opstandig gedrag tot gedragsstoornissen
 - Van normale angst passend bij de leeftijd tot angststoornissen
 - Van een dipje tot een depressie
 - Van nare ervaringen tot een posttraumatische stressstoornis
 - Van druk en 'hyper' tot ADHD
 - Van stemmingswisselingen in puberteit tot borderline
- goede kennis van fasen in ontwikkeling kind is nodig!
- vaak niet zwart/wit, maar continuüm



Adolescentiefase

- Turbulente gevoelens (slechte emotieregulatie)
- Zoektocht naar autonomie
- Bang voor sociale afwijzing
- Conflictueuze relaties
- Stemningswisselingen
- Identiteitsvragen
- Levensvragen
- ...

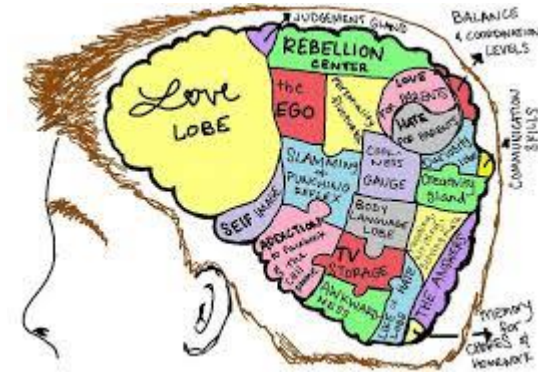


Adolescentiefase

- > 15 j : extra kwetsbaar
- Limbisch systeem op volle kracht
- Hersenzones rond planning, emotieregulatie, flexibiliteit en rationeel denken nog niet volledig ontwikkeld (executieve functies)

Bijkomend :

- Stress (druk)
- Slecht slapen
- Ongezond eten
- Minder bewegen



Wat zijn volgens jullie allemaal signalen die wijzen op depressie bij kinderen en jongeren?

Kan vanalles zijn!

SHOOT



Signalen die wijzen op depressie

- Vrijwel constant ongelukkig voelen, verveling, gevoel van leegte of constante irritatie,
- Oncontroleerbare emotionele uitbarstingen,
- Concentratiemoeilijkheden,
- Gevoel van waardeloosheid en schaamte, soms onrealistische schuldgevoelens,
- Gedachten aan de dood, suïcidegedachten, suïcideplannen,
- Zelfdestructief gedrag (bv. snijden, nemen van risico's),
- Slaapstoornissen (moeilijk in slaap geraken, opwinding, slapeloosheid in de vroege ochtend, nachtmerries),
- Gewichtsschommelingen,
- Bekommernis om het eigen lichaam, hypochondrie (overmatige ziektevrees),
- Pijn en diverse lichamelijke klachten,
- Niet in staat om van iets te kunnen genieten,
- Minder (goede) relaties met anderen,
- Voornamelijk primitieve afweermechanismen (bijv. ontkenning, anderen de schuld geven, afzonderen).

Wat zijn signalen van angst(stoornis)?

Kan vanalles zijn

SHOOT



Signalen angstklachten of angststoornis

- Mijden van specifieke situaties (mogelijk een indicatie voor fobische stoornissen, maar het kan ook gaan om een indicatie van depressiviteit);
- Piekeren over hier en nu en toekomstige, negatieve gebeurtenissen (mogelijk een indicatie voor gegeneraliseerde angststoornis);
- Erg bezig zijn met nare gebeurtenissen uit het verleden en vermijding in het heden van vergelijkbare of gerelateerde gebeurtenissen (mogelijk een indicatie voor ptss);
- Opvallend zoeken naar geruststelling (mogelijk een indicatie voor paniekstoornis, gegeneraliseerde angststoornis of bij lichamelijke klachten voor hypochondrie);
- Opvallende waakzaamheid (eerder PTSS of acute stressstoornis) en controlebehoefte (mogelijk een indicatie voor dwangstoornis);
- Onzekerheid of angst met betrekking tot sociale interactie (mogelijk een indicatie voor sociale fobie);
- Geagiteerd gedrag, paniek of dwangmatig gedrag (mogelijk een indicatie voor een angststoornis door een middel).

Wat zijn signalen van psychose/psychotische ontwikkeling?

Kan vanalles zijn

SHOOT



Signalen psychose en psychotische ontwikkeling (bron psychosenet)

- Je bent in jezelf gekeerd;
- Je trekt je terug uit gezelschap en relaties;
- Je praat in jezelf;
- Je verwaarloost jezelf: je blijft in bed;
- Je hebt rare gedachten;
- Je hebt onlogische gedachten of doet onlogische uitspraken;
- Je bent argwanend en wantrouwend;
- Je hebt het gevoel dat je signalen krijgt via media of mensen;
- Je hebt het gevoel dat je bestuurd wordt;
- Je hebt het gevoel dat er machten of krachten aan het werk zijn;
- Je studie, werk of hobby's gaan achteruit;
- Je vertoont onlogisch gedrag;
- Je bent sneller geïrriteerd en je wordt boos om onverklaarbare redenen;
- Je hebt depressieve gevoelens;
- Je praat vaak over de dood;
- Je bent heel uitgelaten, opgewonden en hyperactief;
- Je hoort, voelt, ruikt, proeft, ziet dingen die er niet zijn;
- Je bent hyperbezorgd of angstig;
- Je bent rusteloos;
- Je raakt snel overprikkeld;
- Je slaapt slecht.

Merk op

- Veel overlap (comorbiditeit)
 - Categorieaal denken soms te beperkt
 - Belang van meer dimensionaal denken

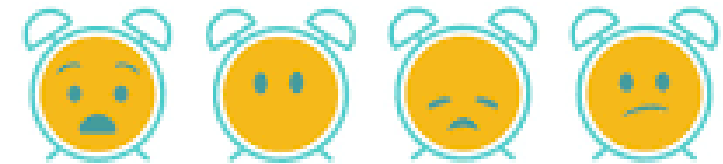
 - Steeds meer aandacht voor
TRANSDIAGNOSTISCH DENKEN!
- Ook in behandelingen!



Algemene alarmsignalen (los van bepaalde problematiek)

1. Verandering van gedrag
2. Verandering in emoties
3. Zich terugtrekken
4. Zeggen dat het niet goed gaat

Herken de 4 signalen!



Wat zijn je eigen alarmsignalen?

<http://www.4voor12.be/>

Niet goed in je vel



**NON-VERBALE SIGNALLEN
ZOALS NIET ANTWOORDEN
OP BERICHTJES, DE DEUR NIET
KOMEN OPENDOEN
OF NIET OPDAGEN TIJDENS
UITJES MET VRIENDEN.**



**EXCUSES VERZINNEN
OM ZICH AF TE ZONDEREN
VAN DE WERELD.**



**LICHAMELIJKE SIGNALLEN
ZOALS MOEITE MET DE
ADEMHALING, AANHOUDENDE
SPIERPIJN IN DE NEK,
SCHOUDERS EN RUG EN PIJN
IN DE BUIK OF DARMEN.**



**ONDUIDELIJKE UITSPRAKEN DIE
WEL IETS BETEKENEN ZOALS:**

- X 'ik heb veel stress'
- X 'ik weet niet hoe ik alles op een rijtje kan zetten'
- X 'het is mij allemaal wat te veel!'

Extra alert zijn voor kinderen/jongeren

- die gepest zijn (in het verleden)
- met ouders hebben met psychiatrische problematiek of verslaving
- met vermoeden emotionele of lichamelijke verwaarlozing/mishandeling

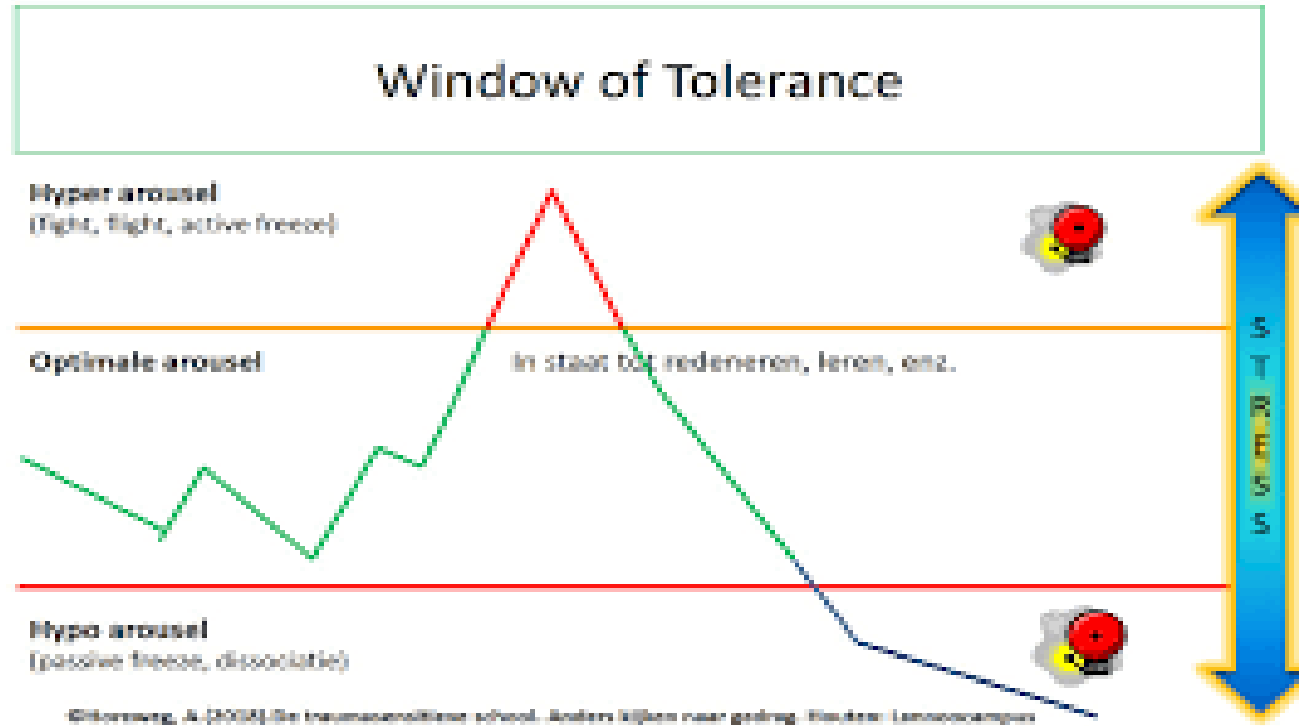
Hierdoor vaak chronische stress!

Maar ook

- LGBTQ jongeren
- Kinderen en jongeren uit (v)echtscheiding



Window of tolerance (chronische stress)



Filmpje





DOs



DON'Ts

- Do's

1. Wees alert voor signalen en neem ze serieus
2. Praat erover
3. Houd contact
4. Betrek de omgeving
5. Zoek professionele hulp
6. Zorg ook voor jezelf

- Dont's

1. De problemen minimaliseren
2. Onmiddellijk oplossingen aanreiken
3. Beloven dat je er met niemand anders over zult praten
4. Beloven dat je alle problemen kan oplossen

Casus 1

Floor is 14 jaar en zit al sinds haar zesde in de jeugdbeweging. Het is altijd een heel vrolijk en actief meisje geweest. Zes maanden geleden zijn haar ouders gescheiden. Sindsdien komt ze veel minder (papa is verhuisd en woont wat verder, hij ziet haar ook niet veel en wil dan dat ze bij hem blijft in het weekend). Als ze komt, lijkt ze minder plezier te ondervinden. Ze lacht veel minder en is er vaak met haar aandacht ook niet bij.

Je neemt haar apart om eens te praten. Eigenlijk wil ze niet praten want dat vindt ze moeilijk. Ze is bang dat ze moet huilen en wil niet slecht praten over iemand. Uiteindelijk vertelt ze dat ze het lastig heeft met de scheiding en alle veranderingen. En dat ze boos is op mama omdat die al een nieuwe partner heeft, maar ook op papa omdat die nu zo ver woont ineens. Bovendien zegt ze dat ze niet mag meegaan op het zomerkamp want dat valt tijdens het verlof van mama en dan moet ze mee op reis met mama en broer. En de nieuwe vriend van mama gaat ook al mee. Ze wil liever op kamp gaan.

Wat doe je?

Casus 2

Justine komt je vertellen dat haar vriendin Sam (15j) zichzelf pijn doet. Ze krast in haar armen. Het was al opgevallen dat ze steeds lange mouwen droeg, ook als het heel warm was. Justine heeft ook foto's gekregen van Sam waarin de krassen duidelijk te zien zijn en toont die foto's aan jou. Justine vraagt wel om het niet te gaan zeggen aan Sam dat je dit weet, want zij is de enige die het weet en dan zou Sam zich erg verraden voelen en zich nog slechter voelen dat Justine dit gaat klikken.

Wat doe je?

Casus 3

Een tijdje geleden gaf Stan (16) uit de groep aan dat die transgender is en als meisje wil aangesproken worden en Sam genoemd wil worden.

Dit werd in de groep besproken en iedereen leek heel begripvol te reageren.

Je merkt echter dat Sam tijdens de pauzes wel vaak onderhuids uitgelachen en gepest wordt.

Je praat hierover met haar. Ze geeft aan dat andere jongeren haar bewust aanspreken met haar deadname Stan en haar ook uitlachen met haar kledij.

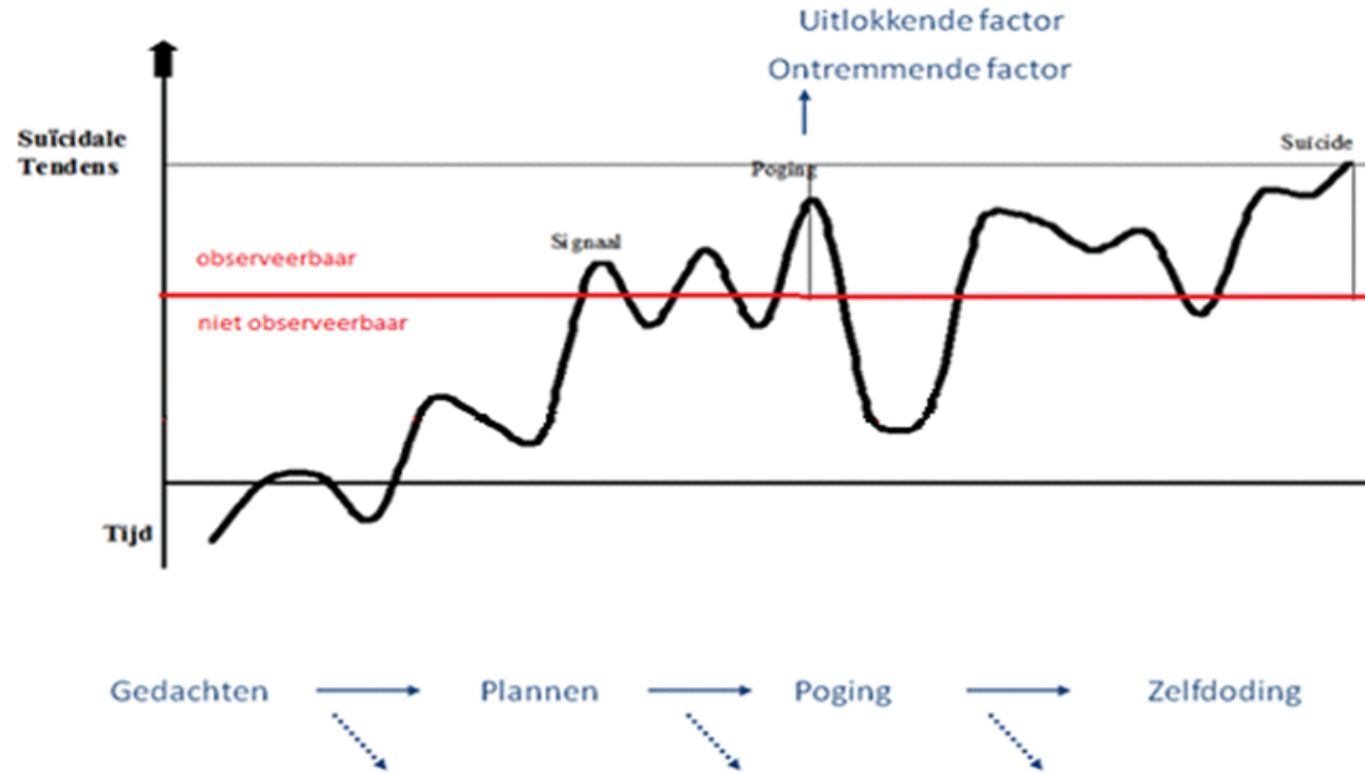
Ook haar ouders zouden het er moeilijk mee hebben dat ze zich als meisje identificeert. Ze begrijpen niet van waar dit komt, ze denken dat het een fase is.

Ze geeft aan dat ze zich heel eenzaam voelt en dikwijls denkt dat er iets mis is met haar. Soms denkt ze zelfs dat ze er beter niet meer zou zijn.

Wat doe je?

Suicidaliteit

Suicide



(Retterstol, 1993)

Signalen suïcidaliteit

Verbale signalen

DIRECTE signalen:

“ik wou dat ik dood was”
“ik ga er een eind aan maken”
“ik ga er een eind aan maken”
“ik wil niet meer leven”

INDIRECTE signalen:

“ik zie het niet meer zitten”
“niemand kan mij helpen”
“ik kan toch niets goed doen”
“ik kan niet meer”

Signalen suïcidaliteit

Gedragmatige signalen

verwaarlozing van het uiterlijk / hygiëne

misbruik van alcohol of drugs

neiging om onverantwoorde risico's te nemen

minder concentratie

slechtere prestaties op

Verandering in emoties

plotse huilbuien

agressief of vervelend gedrag stellen

woede-uitbarstingen

somber zijn

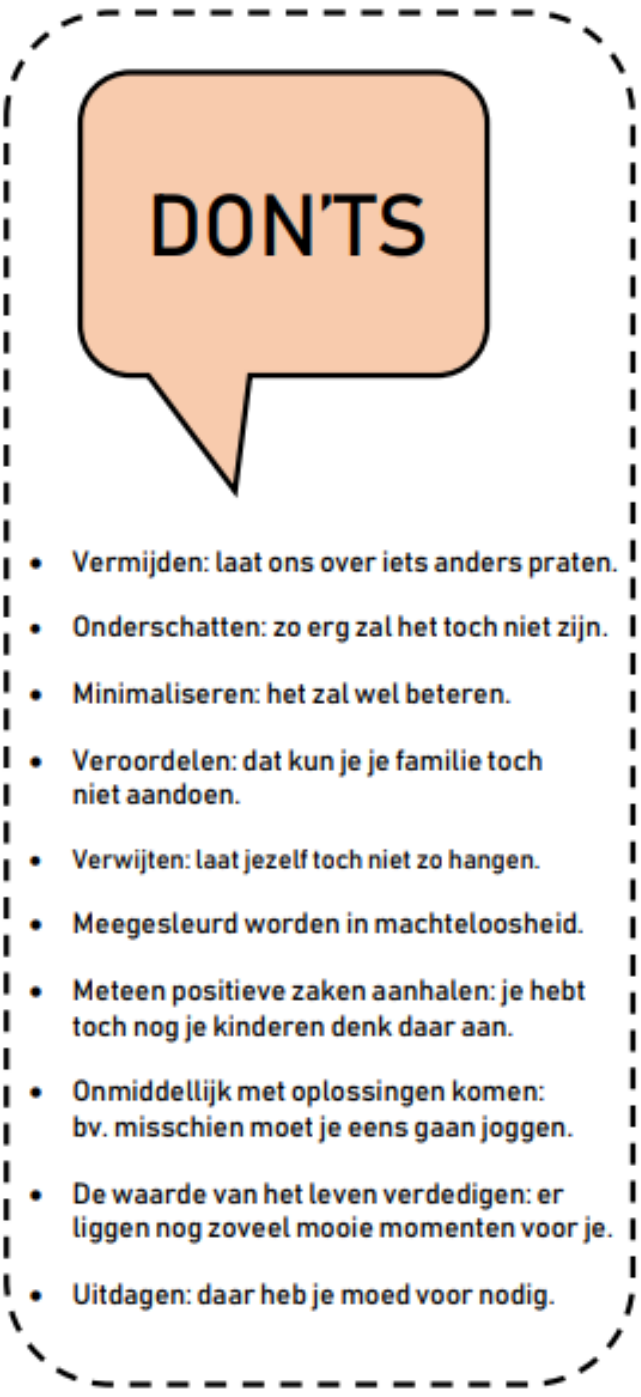
lusteloosheid

Signalen suïcidaliteit

signalen of aanwezigheid van concrete plannen

afscheid nemen van belangrijke personen of plaatsen
weggeven van persoonlijke spullen
voorbereidingen treffen voor een zelfmoordpoging

Gesprek suïcidaliteit: Do en Don't



DON'TS

- Vermijden: laat ons over iets anders praten.
- Onderschatten: zo erg zal het toch niet zijn.
- Minimaliseren: het zal wel beteren.
- Veroordelen: dat kun je je familie toch niet aandoen.
- Verwijten: laat jezelf toch niet zo hangen.
- Meegesleurd worden in machteloosheid.
- Meteen positieve zaken aanhalen: je hebt toch nog je kinderen denk daar aan.
- Onmiddellijk met oplossingen komen: bv. misschien moet je eens gaan joggen.
- De waarde van het leven verdedigen: er liggen nog zoveel mooie momenten voor je.
- Uitdagen: daar heb je moed voor nodig.

Gesprek suïcidaliteit: do en don'ts



- De persoon en zijn doodswens ernstig nemen.
- Respectvol zijn.
- Begrip en empathie tonen.
- Tijd nemen, tempo respecteren.
- Klimaat scheppen van actieve samenwerking
- Erkenning geven aan depressieve gevoelens.
- Laten ventileren.
- Stiltes laten bestaan.
- Structuur brengen in de chaos.
- Actief vragen stellen.
- Bevragen wat heeft gemaakt dat de suïcidegedachten ontstonden.
- Concretiseren van twijfels en problemen.
- Eerstvolgende dagen overlopen.

Suïcidaliteit: back up

- Goed gevoel plan
- Zelfmoordlijn



Casus 4

Omar is 11 jaar. Hij is afkomstig uit Syrië en is met papa naar hier gevlucht nadat hun huis is plat gebombardeerd, 7 jaar geleden. Mama is daar omgekomen. Papa heeft ook lichamelijke klachten, ervaart stress en heeft moeite om hier werk te vinden. Ze wonen samen in een klein huisje.

Omar spreekt goed Nederlands. Omwille van leerproblemen gaat hij naar het buitengewoon onderwijs. Dit gaat wel goed.

De laatste tijd merken jullie wel dat hij veel ruzies heeft met andere kinderen. Dit was eerder niet zo opvallend. Hij heeft ook twee keer een ander pijn gedaan.

Als je hem erop aanspreekt zegt hij dat je het niet aan papa mag vertellen. Want papa heeft het moeilijk thuis en ligt veel in zijn bed. Papa kookt ook nauwelijks, ze eten vooral brood en fruit/snoep. Thuis verveelt hij zich vaak en is hij wat eenzaam. Hij maakt zich ook zorgen om zijn papa.

Wat doe je?

Belangrijke zinnen/vragen

- Ik maak me zorgen om jou
- Ik merk dat het niet zo goed gaat...
- Hoe kan ik je helpen?
- Wat heb je nu nodig?
- Met wie kan ik mijn zorgen delen?
- Wie vertrouw je nog meer?
- Dank om mij dit toe te vertrouwen!
- Ik begrijp heel goed dat je je nu niet goed voelt
- Wat helpt jou om dit allemaal te dragen?
- Is het goed dat we samen gaan zoeken wie jou/je gezin kan helpen?



Waar verdere hulp zoeken?

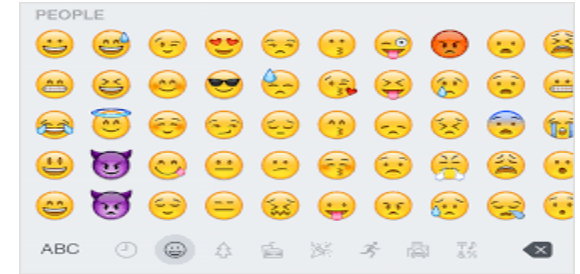
- CLB
- Vertrouwenscentrum
- JAC
- Overkop
- Psychologen en coaches 1G1P : zie [Samen1Plan Gent-Scheldekraacht | gezinnen | Oost-Vlaanderen, Belgium](#) Eerstelijnspsychologen conventie, zie volgende dia
- Netwerkpunt netwerk
- Tejo
- ...

Waar denken jullie nog aan?

Geconventioneerde psychologen

- Oost-Vlaanderen : <https://www.psy-ovl.be/>
- West-Vlaanderen : [Home – Elpen](#)
- Antwerpen : [Lijst zorgaanbieders - PANGG 0-18](#)
- Limburg : [Zorgverstrekkers | Limburgse GGZ \(ggzlimburg.be\)](#)
- Vlaams-Brabant : [EERSTELIJNS-PSYCHOLOGISCHE ZORG \(psychewijzer.be\)](#)
- Brussel : [Psychologische zorg in het Brussels gewest, dicht bij jou in de buurt – PsyBru](#)

Oefening uit 'met prop los ik het op' (indien nog tijd)



- Neem je smartphone bij de hand en open Whatsapp of Messenger of ...
- Kijk naar de Emoji's die je allemaal kan gebruiken.
- Kies de vijf Emoji's die je de laatste tijd meest 'voelde'
- Kijk nu naar de laatst gebruikte Emoji's. Komt dit overeen met wat je hiervoor ontdekte.
- Zo ja, aan wie deel je die allemaal en aan wie niet?
- Zo nee, waarom niet? Wat doe je dan wel met de emoties die je ervaart ipv naar anderen sturen?

Tot slot

Herken de vier signalen



- Verandering in gedrag
- Verandering in emoties
- Zich terugtrekken
- Zeggen dat het niet goed gaat

TU GÉKI?

janssen Neuroscience



Gentle
REMINDER:
Take care of myself
today.

Nog vragen?

Wat neem je mee naar de praktijk?

**Dank u voor uw aandacht en
medewerking!**

Nathalie Haeck en Julie Van De Weghe