



Informatie voor jongeren en ouders

Altrecht Kinder- en jeugdpsychiatrie

## Behandeling depressieve stoornissen bij kinderen en jongeren

Als een duidelijke diagnose is gesteld, zal je behandelaar samen met jou en je ouders een goed plan maken om je beter te voelen. Hoe kunnen de factoren, die de depressie of dysthymie mede veroorzaakt hebben, weggenomen worden en hoe kun jij zoveel mogelijk vaardigheden leren om die situaties goed aan te kunnen. Je ouders worden in principe bij de behandeling betrokken. Soms ook het hele gezin, als daar redenen voor zijn.

*Behandelen kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld:*

### Psycho-educatie

Psycho-educatie vergroot je kennis over depressie (of jouw diagnose dysthymie) en hoe die bij jou ontstaan is. Ook leer je wat er nodig is om weer beter te worden. Meestal wordt psycho-educatie aan zowel de ouders als aan het kind of de jongere gegeven.

### Individuele therapie

*Gedragstherapie* is gericht op zowel doen als denken. Om te beginnen wordt veel aandacht besteed aan het weer actiever worden. Uit onderzoek is bekend dat actiever worden het krachtigste middel is tegen depressie en dysthymie. In gedragstherapie leer je soms ook anders te denken, omdat je met je eigen gedachten je gevoelens kunt beïnvloeden. Het hoort bij depressie dat je piekert en alles somber ziet. Je haalt je dan dingen in je hoofd die niet reëel zijn, bijvoorbeeld dat je nergens goed in bent. In de training leer je om je sombere gevoelens te onderzoeken. En als die niet kloppen, vervang je ze door gedachten die veel positiever zijn.

*Interpersoonlijke therapie* is een therapievorm die bewezen effectief is voor de behandeling van depressies bij pubers en adolescenten. Hierbij gaan we ervan uit dat in iemands manier van omgaan met anderen een bepaald patroon of thema herkenbaar is. Bij een depressie spelen dat soort sociale thema's vaak een grote rol. In de IPT kies je het meest passende thema. Dat thema onderzoek je in een van tevoren vastgesteld aantal sessies. Tijdens de sessies oefen je met situaties waar je tegen aanloopt. Hierdoor leer je niet alleen anders te denken, maar ook om anders te doen.

### Psychodynamische psychotherapie

(inzichtgevende therapie) is een therapievorm waarbij het vooral gaat om het krijgen van inzicht: begrijpen waarom jij je voelt zoals jij je voelt en waarom het gaat zoals het gaat. Snappen hoe je met jezelf en met anderen omgaat en waarom je dat zo doet. Dat heeft namelijk invloed op de gevoelens die je hebt over jezelf en hoe je de problemen ervaart waarvoor je bij Altrecht Jeugd komt. Psychodynamische psychotherapie gaat ervan uit je met je behandelaar net zo omgaat als met jezelf en anderen. Van deze "herhaling" maken we dan gebruik, zodat je problemen beter begrijpbaar en bespreekbaar worden en veranderd kunnen worden. Deze vorm van therapie helpt je om zelf veranderingen aan te kunnen brengen in wat je anders zou willen voelen, denken, doen en laten.

*KPSP* is Kortdurende Psychodynamische Steunende Psychotherapie die we inzetten bij depressies. We gaan ervan uit dat het ontstaan en voortduren van een depressie te maken heeft met meerdere dingen. Tijdens de behandeling

gaan we samen met jou op zoek naar het verband tussen de depressie en jouw leefomstandigheden, hoe je naar je zelf kijkt en hoe je relaties met anderen verlopen. Vaak zijn er ook patronen te ontdekken in hoe je met dingen omgaat. Deze therapievorm verbetert je stemming en je zelfvertrouwen, waardoor je tegenslagen beter kunt opvangen en je relaties met anderen plezieriger kunnen worden. Binnen 16 zittingen proberen we zoveel mogelijk inzicht te krijgen, zodat je zelf weer verder kunt.

**MBT** (Mentaliseren Bevorderende Therapie): is een therapie die het vermogen tot mentaliseren bevordert en verder ontwikkelt. Jongeren die last hebben van een depressie hebben vaak moeite met relaties en een verstoord zelfbeeld. Mentaliseren is het vermogen om je eigen gedrag en dat van anderen te begrijpen vanuit gedachten, gevoelens of intenties. Bij een depressie lukt dit vaak minder goed. Wij gaan er van uit dat de ontwikkeling die jij tijdens de behandeling in gang zet met MBT, zich ook na de behandelcontacten verder voortzet.

### Ouders

Soms spelen er thema's in een gezin die bewerkt moeten worden om het beter met je te laten gaan. In die gevallen bieden we verschillende vormen van ouderbegeleiding, zoals bijvoorbeeld gezinstherapie.

### Gezinstherapie

Het is belangrijk dat je ouders goed weten wat er met jou aan de hand is en hoe zij het best met de depressie om kunnen gaan. Je ouders leren bijvoorbeeld hoe ze jou bij sommige dingen kunnen helpen. Het gezin en/of je omgeving kunnen je steunen bij je problemen. Zij kunnen je een steuntje in de rug geven. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.

### Vaktherapie en groepstherapie

Op indicatie bieden wij vaktherapie, zoals drama, één van onze groepstherapieën of de behandelgroep voor meiden.

### Medicijnen

Wanneer je depressie niet snel genoeg opklaart of heel ernstig is, adviseren wij medicatie. Dit kan het herstelproces versnellen.