



Richtlijn / info voor ouders

Stemmingsproblemen

Inleiding

Kinderen en jongeren¹ kunnen snel van stemming wisselen. Het ene moment zijn ze verdrietig of trekken ze zich terug, het andere moment niet meer. Dat is heel normaal.

Soms gaat zo'n sombere bui niet vanzelf over. Dan kan er sprake zijn van een stemmingsprobleem. Dat is wél reden tot zorg.

Ook u maakt zich als ouder² misschien zorgen over uw kind. Om u en uw kind te helpen, is er een richtlijn ontwikkeld. *De Richtlijn Stemningsproblemen in de jeugdhulp en jeugdbescherming* gaat over kinderen tussen de zes en achttien jaar. In deze richtlijn staat wat hulpverleners in de jeugdhulp samen met u kunnen doen als ze vermoeden of weten dat uw kind een stemmingsprobleem heeft.

In dit document vatten we de richtlijn kort samen. Het is handig als u van deze richtlijn op de hoogte bent. Zo weet u wat u van hulpverleners in de jeugdhulp kunt verwachten. Ook kunt u deze informatie gebruiken als hulpmiddel bij het overleg met een hulpverlener.

Wat zijn stemmingsproblemen?

Stemmingsproblemen kunnen verschillende vormen aannemen. Een kind kan bijvoorbeeld erg verdrietig zijn door een nare gebeurtenis: een verhuizing, een echtscheiding of een opa die overlijdt. Het verdriet gaat maar niet over en afleiding zoeken helpt niet. Er zijn ook kinderen die somber of zwaarmoedig zijn zonder duidelijke aanleiding. Ze hebben nergens zin in en zien geen toekomst voor zichzelf. En er zijn kinderen die last hebben van extreme stemmingwisselingen. Soms zitten ze diep in de put, zijn ze lusteloos en verdrietig, dan weer zijn ze supervrolijk. Zonder dat voor deze stemmingwisselingen een duidelijke aanleiding is. De stemmingsproblemen kunnen zo erg zijn dat je spreekt van een *stemmingsstoornis*. Het kind kan dan niet meer normaal functioneren. In dit document spreken we verder van stemmingsproblemen, ook als daar stemmingsstoornissen mee worden bedoeld.

Hoe herken je stemmingsproblemen?

Het kan lastig zijn om stemmingsproblemen bij kinderen te herkennen. Welk kind is er nu niet af en toe somber of verdrietig? Bovendien vallen de problemen misschien niet erg op omdat ze bij het kind 'van binnen zitten'. U merkt dan hooguit dat uw kind gauw geïrriteerd of humeurig is, of nergens zin in heeft. Dat zijn belangrijke signalen. Net zo belangrijk als een sombere of verdrietige stemming.

- 1 Onder 'kinderen' worden in de rest van de tekst ook 'jongeren' (van twaalf tot achttien jaar) verstaan. Waar 'kinderen' staat, kan ook 'het kind' worden gelezen, en omgekeerd.
- 2 Als in dit document over 'ouders' wordt gesproken, kunnen dit de biologische ouders zijn, maar ook de pleeg-, adoptie- of stiefouders, de gezinshuisouders, de juridische ouders of andere volwassenen die de ouderrol vervullen. Waar 'ouders' staat kan ook 'een ouder' worden gelezen, en omgekeerd.
- 3 In de rest van dit document gebruiken we de mannelijke vorm. Waar 'hij' staat, kan ook 'zij' worden gelezen.



Wat doet de hulpverlener?

Als het vermoeden bestaat dat een kind stemmingsproblemen heeft, nodigt de hulpverlener u en uw kind uit voor een gesprek. Tijdens dit gesprek gaat de hulpverlener na wat er precies aan de hand is. Mogelijk vraagt hij of zij³ u ook om een vragenlijst in te vullen. Is uw kind elf jaar of ouder, dan kan dat ook aan uw kind worden gevraagd.

Soms neemt de hulpverlener – na uw toestemming – ook contact op met andere volwassenen die veel met uw kind te maken hebben. Zij kunnen ook het verzoek krijgen een vragenlijst in te vullen.

Zodra duidelijk is dat uw kind een stemmingsprobleem heeft, zorgt de hulpverlener dat verder onderzoek plaatsvindt. Dit betekent dat de hulpverlener u nogmaals uitnodigt voor een gesprek of dat u met iemand anders een gesprek krijgt. Tijdens dit gesprek wordt nagegaan hoe ernstig de stemmingsproblemen zijn, hoe de stemmingsproblemen tot uiting komen en of er andere problemen zijn. De hulpverlener kan u en uw kind ook vragen enkele aanvullende vragenlijsten in te vullen. Jongere kinderen worden vaak uitgenodigd in een speelkamer. Uit de manier waarop een kind speelt kan de hulpverlener afleiden wat er aan de hand is. Hij kan uw kind ook verwijzen voor lichamelijk onderzoek.

De resultaten van het onderzoek neemt uw hulpverlener met u en uw kind door. Hij legt u en uw kind uit wat voor hulp er mogelijk is, en wat naar zijn idee de beste hulp voor uw kind is. Denkt uw hulpverlener dat uw kind ernstige stemmingsproblemen heeft, dan verwijst hij u en uw kind naar de jeugd-ggz .

U en uw kind besluiten samen met uw hulpverlener welke behandeling zal worden ingezet. Ook stelt u samen vast wat u en uw kind met de behandeling willen bereiken.

Welke vormen van hulp zijn er?

Er zijn verschillende mogelijkheden om stemmingsproblemen te behandelen. Welke behandeling het meest geschikt is, is afhankelijk van de ernst van de problemen en van de leeftijd van uw kind. In het algemeen geldt: hoe eerder de hulp start, hoe beter.

Het kan zijn dat uw kind het beste af is met individuele gesprekken met een hulpverlener. Het kan ook zijn dat uw kind het beste in een groep van leeftijdgenoten behandeld kan worden, of dat er een behandeling met uw hele gezin nodig is. Ten slotte kan ook een behandeling via internet uw kind helpen. Welke behandeling het ook wordt, het gaat er altijd om dat uw kind zelf leert hoe hij de stemmingsproblemen kan tegengaan. Uw hulpverlener bespreekt met u en uw kind de mogelijkheden. Voor een overzicht van mogelijke behandelingen: zie de bijlage.

Soms wijkt een hulpverlener af van de genoemde mogelijke behandelingen. De hulpverlener legt u dan uit waarom hij denkt dat een andere behandeling beter past. Tussentijds kan de hulpverlener opnieuw bekijken hoe het met de stemmingsproblemen gaat. Lijkt de behandeling weinig resultaat te hebben, dan zoekt hij uit of er misschien toch andere problemen spelen.

Wat kunt u van de jeugdhulp verwachten?

Uw hulpverlener dient grondig te onderzoeken in hoeverre uw kind een stemmingsprobleem heeft of de kans loopt een stemmingsprobleem te ontwikkelen. Dat betekent dat hij vraagt naar dingen die in het leven van uw kind extra moeilijk zijn, maar ook naar dat wat juist goed gaat.

Het kan zijn dat uw kind zichzelf beschadigt, of u vermoedt dat uw kind gedachten over zelfdoding heeft. Uw hulpverlener hoort hiernaar te vragen. Gebeurt dat niet, dan is het erg belangrijk dat u er zelf over begint.

Loopt uw kind een verhoogde kans om een stemmingsprobleem te ontwikkelen, of heeft uw kind al een stemmingsprobleem, dan hoort uw hulpverlener uw kind een behandeling aan te bieden. Bij ernstige stemmingsproblemen dient uw hulpverlener de huisarts of jeugd-ggz in te schakelen. Dat dient hij ook te doen als uw kind nog andere ernstige problemen heeft, of sombere, verdrietige periodes afwisselt met extreme vrolijkheid.

Uw hulpverlener dient u, uw kind (als dat kan) en de omgeving van uw kind bij alle beslissingen die uw kind betreffen te betrekken. Ook hoort hij de ernst van de stemmingsproblemen steeds opnieuw te bekijken.

Tips voor ouders

Als ouder bent u verantwoordelijk voor de opvoeding en ontwikkeling van uw kind. Wanneer u het gezag over uw kind heeft, is het uw recht (en ook uw plicht) om uw minderjarige kind te verzorgen en op te voeden. Uw kind blijft altijd uw kind, ook als uw kind (tijdelijk) niet bij u woont, u het gezag niet heeft of u (tijdelijk) het gezag niet volledig mag uitoefenen omdat er een ondertoezichtstelling is. Blijf dus altijd betrokken en houd zelf zo veel mogelijk de regie. Uw hulpverlener onderzoekt met u wat uw mogelijkheden zijn: wat wilt en kunt u doen om uw zoon of dochter verder te helpen? Sta open voor adviezen en probeer daar iets mee te doen. Laat ook uw mening blijken. Geef het bijvoorbeeld op tijd aan als een advies niet bij u of uw kind past, en kijk samen met uw hulpverlener wat u daaraan kunt doen.

Meer informatie?

De *Richtlijn Stemningsproblemen in de jeugdhulp en jeugdbescherming* is gebaseerd op literatuur en gesprekken met deskundigen en cliënten. De richtlijn kunt u nalezen op www.richtlijnenjeugdhulp.nl. Is uw kind acht jaar of ouder en heeft hij of zij een depressie? Dan dienen hulpverleners in de jeugdhulp zich ook te houden aan een andere richtlijn. Dit is de *Multidisciplinaire richtlijn voor Depressie, Addendum Depressie bij Jeugd*.



Bijlage

Overzicht van mogelijke behandelingen



Internetbehandelingen voor kinderen met stemmingsproblemen:

- *Praten online* – informatie en tips, zelftest en een forum voor jongeren van twaalf tot tweeëntwintig jaar met stemmingsproblemen. Scoor je hoog op de zelftest, dan kun je chatten met een hulpverlener in maximaal acht gesprekken. Doel is depressieve klachten te verminderen en verergering van de stemmingsproblemen te voorkomen.
- *Gripopjedip (online)* – informatie en tips, mailen met een hulpverlener en een online groepscursus voor kinderen van zestien tot vijfentwintig jaar met depressieve klachten en mensen uit hun omgeving. Doel is depressieve klachten te verminderen en verergering van de stemmingsproblemen te voorkomen. De praktische groepscursus begeleid door hulpverleners bestaat uit zes chatsessies van anderhalf uur in een beveiligde chatbox (elke week een sessie) met thuisopdrachten en oefeningen (een uur per week).

Internetbehandelingen voor kinderen met een verhoogd risico op stemmingsproblemen:

- *Kopstoring* – informatie en tips, mailen met een hulpverlener en een online cursus voor kinderen van zestien tot vijfentwintig jaar van wie een of beide ouders psychische problemen of verslavingsproblemen heeft. Doel is te voorkomen dat deze kinderen zelf psychische problemen ontwikkelen. De praktische groepscursus bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur in een gesloten chatbox en oefeningen tussen de bijeenkomsten door.

Gespreksbehandeling voor kinderen met stemmingsproblemen:

- *Vrienden* – een individuele of groepsbehandeling voor kinderen van zeven tot zestien jaar die last hebben van depressieve klachten of angstklachten. Het programma leert kinderen in tien bijeenkomsten hoe ze hun depressieve klachten aan kunnen pakken. Voor de ouders zijn er vier bijeenkomsten. *Vrienden* kan ook worden ingezet om stemmingsproblemen te voorkomen.
- *Pak aan* – een groepsbehandeling voor kinderen van negen tot dertien jaar met een depressie, een dysthyme stoornis of mildere depressieve klachten. Het doel is de depressieve klachten te verminderen. De behandeling bestaat uit achttien sessies.
- *Stemmingmakerij* – een groepscursus waarbij jongeren hun sociale vaardigheden leren verbeteren en hun zelfvertrouwen leren vergroten. De cursus is bestemd voor jongeren tussen de vijftien en negentien jaar met ernstige depressieve klachten. Het doel is de depressieve klachten te verminderen en de depressie op te heffen.
- *D(o)epressiecursus* – een groepsbehandeling voor jongeren tussen de zestien en eenentwintig jaar met ernstige of minder ernstige depressieve klachten. Jongeren leren tijdens de behandeling vaardigheden waarmee ze in het dagelijkse leven beter kunnen functioneren. De behandeling bestaat uit zestien bijeenkomsten.

Gespreksbehandeling voor kinderen met een verhoogd risico op stemmingsproblemen:

- *Doe-praatgroep KOPP* en *Pubergroep KOPP* – gespreksgroepen voor kinderen van acht tot twaalf jaar (Doe-praatgroep) en jongeren van dertien tot vijftien jaar (Pubergroep) van wie een of beide ouders een psychische stoornis of verslavingsprobleem heeft/hebben. De gespreksgroepen bestaan uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur.
- *Denken en voelen* – een training voor kinderen van twaalf tot achttien jaar. De kinderen leren

positiever te denken zodat zij minder emotionele problemen hebben en daardoor gelukkiger zijn.

(Gezins)behandeling/behandeling voor ouders van kinderen met een verhoogd risico op stemmingsproblemen:

- *Psycho-educatieve gezinsinterventie KOPP* – een kortdurende behandeling voor kinderen van negen tot veertien jaar van wie een of beide ouders een psychische stoornis heeft/hebben. Het programma is bedoeld voor het hele gezin en probeert de communicatie tussen de gezinsleden te bevorderen. Doel is te voorkomen dat kinderen zelf problemen ontwikkelen.
- *Triple P (niveau 4 en 5)* – *Triple P* staat voor Positief Pedagogisch Programma en biedt opvoedingsondersteuning aan ouders met kinderen van nul tot zestien jaar. Het programma biedt een training voor ouders bij ernstige problemen van het kind, maar ook een gezinsbehandeling als de problemen van het kind samengaan met andere problemen.

© 2014 Beroepsvereniging van Professionals in Sociaal Werk, Nederlands Instituut van Psychologen, Nederlandse vereniging voor pedagogen en onderwijskundigen

Het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP), de Nederlandse vereniging van pedagogen en onderwijskundigen (NVO) en de Beroepsvereniging van Professionals in Sociaal Werk (BPSW) zijn de opstellers van de Richtlijnen jeugdhulp en jeugdbescherming. Vermelde beroepsverenigingen zijn intellectueel eigenaar van zowel de richtlijnen zelf als de schriftelijke onderbouwing ervan, de eventuele bijbehorende werkkaarten en de cliëntversies. De beroepsverenigingen geven toestemming voor het verveelvoudigen en opslaan in een geautomatiseerd gegevensbestand van de tekst van deze publicatie alsmede het openbaar maken ervan hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier, op voorwaarde dat de drie beroepsverenigingen worden vermeld als de opstellers van betreffende richtlijn en de eventuele overige gebruikte teksten. Richtlijnen worden regelmatig aangepast. We adviseren dringend altijd de website te raadplegen voor de meest actuele versies.

Trimbos-instituut heeft deze richtlijn geschreven in opdracht van het NIP, de NVO en de BPSW. Dit project werd mogelijk gemaakt door financiering van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, vanuit het *Programma Richtlijnen jeugdhulp en jeugdbescherming*. Zie voor meer informatie de website www.richtlijnenjeugdhulp.nl.

Gebruik als titel van deze richtlijn in referenties altijd: *Richtlijn Stemningsproblemen voor jeugdhulp en jeugdbescherming*.

3e herziene druk 2017

Auteurs

Jolanda Meeuwissen
Paula Speetjens
Daniëlle Meije
Matthijs Oud
Carolien Konijn
Marjolijn Besselse
Esther Heemskerk
Iris de Marez Oyens
Els Rozema
Jeannette Selle
Yvonne Stikkelbroek

Met medewerking van de Cliëntentafel Richtlijnen jeugdhulp en jeugdbescherming.

Redactionele ondersteuning

Iris Dijkstra

Trimbos-instituut

Da Costakade 45, 3521 VS Utrecht
Postbus 725, 3500 AS Utrecht
Telefoon 030-2971100
E-mail info@trimbos.nl

