



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.

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

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 gaat over kinderen tussen 6 en 18 jaar. In deze richtlijn staat wat hulpverleners in de jeugdhulp en jeugdbescherming 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 ingrijpende gebeurtenis: een verhuizing, een echtscheiding of een opa die overlijdt. Soms gaat het verdriet niet over en helpt afleiding niet. Er zijn ook kinderen die depressieve klachten hebben. Ze zijn een lange periode somber of zwaarmoedig 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, en zijn ze lusteloos en verdrietig, dan zijn ze supervrolijk. Zonder dat er voor deze stemmingwisselingen een duidelijke aanleiding is. De stemmingsproblemen kunnen zo erg zijn dat we spreken van een *stemmingsstoornis*. Het kind kan dan niet meer normaal functioneren. In dit document spreken we verder van stemmingsproblemen, ook als we daarmee stemmingsstoornissen bedoelen.

Hoe herken je stemmingsproblemen?

Het kan lastig zijn om stemmingsproblemen bij kinderen te herkennen. Ieder kind is af en toe somber of verdrietig. Bovendien vallen de problemen misschien niet erg op. Dat komt bijvoorbeeld doordat stemmingsproblemen bij sommige kinderen vooral 'van binnen zitten', of niet duidelijk tot uiting komen. U merkt dan hooguit dat uw kind gauw geïrriteerd of humeurig is, lichamelijke klachten heeft, of nergens zin in heeft. Dat zijn wel belangrijke signalen. Net zo belangrijk als een sombere of verdrietige stemming.

1 Met 'kinderen' bedoelen we in de rest van de tekst ook 'jongeren' (van twaalf tot achttien jaar). 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.

Wat doet een hulpverlener?

Als een hulpverlener het vermoeden heeft dat uw kind stemmingsproblemen heeft, nodigt hij of zij³ 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 u ook om een vragenlijst in te vullen. Als uw kind elf jaar of ouder is, 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 om een vragenlijst in te vullen.

Als duidelijk is dat uw kind een stemmingsprobleem heeft, zorgt de hulpverlener ervoor 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 gaat diegene samen met u na hoe ernstig het stemmingsprobleem is, hoe het stemmingsprobleem tot uiting komt 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 een 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 samen met u en uw kind door. Hij legt u en uw kind uit welke hulp er mogelijk is. De hulpverlener beslist samen met u en uw kind wat de best passende hulp is. Als uw hulpverlener denkt dat uw kind ernstige stemmingsproblemen heeft, dan verwijst hij u en uw kind naar de jeugd-ggz (geestelijke gezondheidszorg).

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 het probleem en van de leeftijd van uw kind. In het algemeen geldt: hoe eerder de hulp start, hoe beter.

Mogelijke vormen van hulp zijn onder andere:

- individuele gesprekken met een hulpverlener
- behandeling in een groep met leeftijdsgenoten
- behandeling met het hele gezin
- online behandeling

Bij alle hulp en behandelingen gaat het erom dat uw kind zelf leert hoe het met de stemmingsproblemen kan omgaan. Bij sommige behandelingen leren kinderen bijvoorbeeld negatieve gedachten te vervangen door positieve, waardoor ze zich beter gaan voelen. Uw hulpverlener bespreekt met u en uw kind de mogelijkheden. Voorbeelden van hulp en behandelingen vindt u aan het einde van deze brochure.

3 In de rest van dit document gebruiken we de mannelijke vorm. Waar 'hij' staat, kan ook 'zij' worden gelezen.

Soms stelt een hulpverlener een andere vorm van hulp voor dan de genoemde mogelijke behandelingen. De hulpverlener legt u dan uit waarom hij denkt dat een andere behandeling beter past. Gedurende een behandeltraject kan de hulpverlener opnieuw bekijken hoe het met de behandeling van het stemmingsprobleem gaat. Lijkt de behandeling weinig of niet snel genoeg resultaat te hebben? Dan zoekt hij samen met u uit of er misschien andere problemen spelen.

Wat kunt u van de jeugdhulp verwachten?

Uw hulpverlener moet grondig 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 dat 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 een stemmingsprobleem? Dan moet de hulpverlener uw kind een behandeling aanbieden. Bij ernstige stemmingsproblemen dient de hulpverlener de huisarts of jeugd-ggz in te schakelen. Dat moet hij ook doen als uw kind andere ernstige problemen heeft, of als uw kind sombere en verdrietige periodes afwisselt met extreme vrolijkheid.

Uw hulpverlener moet u, uw kind (als dat kan) en de omgeving van uw kind betrekken bij alle beslissingen die over uw kind gaan. Ook dient hij de ernst van een stemmingsprobleem steeds opnieuw te bekijken.

Tips voor ouders

Als ouder bent u verantwoordelijk voor de opvoeding en ontwikkeling van uw kind. Denk dus actief mee, en vraag de hulpverlener dat hij u steeds actief blijft betrekken. 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 zoveel mogelijk mee te doen. Laat ook uw mening horen. 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.

Uw kind blijft altijd uw kind, ook wanneer u het gezag niet heeft of u tijdelijk het gezag niet volledig mag uitoefenen omdat er een ondertoezichtstelling is of uw kind (tijdelijk) niet bij u woont. Blijf ook in die situaties actief meedenken en vraag de hulpverlener steeds of hij u actief blijft betrekken. Vertel de hulpverlener welke problemen u ervaart, wat u graag zou willen veranderen en welke ideeën u heeft over hoe die verandering er kan komen. Neem zorgen die anderen over uw kind hebben serieus en geef daar uw mening en ideeën over.

Meer informatie?

De *Richtlijn Stemningsproblemen* 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 moeten hulpverleners in de jeugdhulp zich ook houden aan een andere richtlijn. Dit is de *Multidisciplinaire richtlijn voor Depressie*, Addendum Depressie bij Jeugd van de GGZ.

Overzicht van mogelijke hulp en behandelingen

Online hulp en behandelingen voor kinderen met stemmingsproblemen:

- [*PratenOnline*](#) – informatie en tips, een zelftest en een forum voor jongeren van 12 tot 24 jaar met stemmingsproblemen. Scoor je hoog op de zelftest, dan kun je chatten met een hulpverlener in maximaal acht gesprekken. Het doel is om depressieve klachten te verminderen en verergering van stemmingsproblemen te voorkomen.
- [*Grip op je Dip*](#) – informatie en tips, e-mailcontact met een hulpverlener en een online groeps cursus voor kinderen van 16 tot 25 jaar met depressieve klachten en voor mensen uit hun omgeving. Het doel is om depressieve klachten te verminderen en verergering van stemmingsproblemen te voorkomen. De praktische groeps cursus, begeleid door hulpverleners, bestaat uit zes chatsessies van anderhalf uur in een beveiligde chatbox met thuisopdrachten en oefeningen.

Online hulp en behandelingen voor kinderen met een verhoogd risico op stemmingsproblemen:

- [*Kopstoring*](#) – informatie en tips, e-mailcontact met een hulpverlener en een online cursus voor kinderen van 16 tot 25 jaar van wie een of beide ouders psychische problemen of verslavingsproblemen heeft. Het doel is om te voorkomen dat deze kinderen zelf psychische problemen ontwikkelen. De praktische groeps cursus 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 behandeling of groepsbehandeling voor kinderen van 4 tot 16 jaar die last hebben van depressieve klachten of angstklachten. Het programma leert kinderen in tien bijeenkomsten hoe ze hun depressieve klachten kunnen aanpakken. Voor de ouders zijn er vier bijeenkomsten. Vrienden kan ook worden ingezet om stemmingsproblemen te voorkomen.
- [*Pak aan*](#) – een groepsbehandeling voor kinderen van 8 tot 13 jaar met stemmingsproblemen. Het doel is om de depressieve klachten te verminderen. De behandeling bestaat uit achttien sessies.
- [*Doepressie cursus*](#) – een groepsbehandeling voor jongeren tussen 16 en 21 jaar met depressieve klachten. Tijdens de behandeling leren jongeren vaardigheden waarmee ze in het dagelijkse leven beter kunnen functioneren. De behandeling bestaat uit zestien bijeenkomsten.



- *Happyles* – Lessen op school, online cursus en een adviesgesprek voor jongeren van 13 tot 25 jaar op het vmbo of mbo. De lessen stimuleren jongeren om na te denken over waar ze gelukkig van worden. Ook leren ze hoe hun gedachten en gedrag invloed hebben op hun gevoel. Het doel is om depressieklachten te verminderen en voorkomen.
- *Op Volle Kracht* – Lessen op school voor meisjes van 11 tot 14 jaar met depressieklachten. In de lessen wordt aandacht besteed aan hoe je negatieve gedachten kunt vervangen door positieve gedachten. Ook leren meisjes hoe ze goed kunnen omgaan met emoties en hoe ze problemen kunnen oplossen.
- *STARR-training* – Groeps cursus voor jongeren van 10 tot 20 jaar met depressieve klachten of sociale angst. De cursus bestaat uit vijf onderdelen. Hierin leren de jongeren problemen oplossen, omgaan met negatieve gedachten, angst overwinnen en ontspanningsoefeningen.

Gespreksbehandeling voor kinderen met een verhoogd risico op stemmingsproblemen:

- *Piep zei de muis, Doe-praatgroep KOPP, Pubergroep KOPP en Adolescentengroep KOPP* – gespreksgroepen voor kinderen van 4 tot 8 jaar (*Piep zei de muis*), 8 tot 12 jaar (*Doe-praatgroep KOPP*), jongeren van 13 tot 15 jaar (*Pubergroep KOPP*) en jongeren van 16 tot 25 jaar van wie een of beide ouders psychische problemen of verslavingsproblemen heeft/hebben. De gespreksgroepen bestaan uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur.

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

- *Psycho-educatieve gezinsinterventie KOPP* – een kortdurende behandeling voor kinderen van 9 tot 14 jaar die een ouder hebben met psychische problemen of verslavingsproblemen. Het programma is bedoeld voor het hele gezin en bevordert de communicatie tussen de gezinsleden. Het doel is om te voorkomen dat kinderen zelf problemen ontwikkelen.
- *Triple P (niveau 4 en 5)* – Triple P staat voor 'Positief Pedagogisch Programma'. Het programma biedt opvoedingsondersteuning aan ouders met kinderen van 0 tot 16 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.
- *Ouder-Baby interventie* - een behandeling gericht op moeders met een depressie en hun baby's. Doel van deze behandeling is om stapsgewijs het contact tussen de moeder en baby te verbeteren, om latere problemen bij het kind te voorkomen.
- *Kinderen uit de Knel* – groepsbijeenkomsten voor kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar van wie de ouders gescheiden zijn. Er zijn ook groepsbijeenkomsten voor de ouders. De bijeenkomsten zijn gericht op het verminderen van conflicten tussen ouders, het ondersteunen van de opvoeding en het verminderen van stress-gerelateerde klachten bij kinderen, zoals angst en somberheid.
- *Basic Trust-methode* – een kortdurende behandeling voor kinderen van 2 tot 13 jaar met gedragsproblemen of emotionele problemen. De behandeling bestaat vooral uit ouderbegeleiding aan de hand van video-opnamen van een opvoedsituatie.

Websites en materiaal:

- *113 Zelfmoordpreventie* (www.113.nl) – informatie en ondersteuning voor mensen die aan zelfmoord denken, of voor vrienden en familieleden van mensen die aan zelfmoord denken. Er is een online training over wat je kunt doen als je je zorgen maakt over iemand die aan zelfmoord denkt. Ook kun je bellen of chatten met een psycholoog voor advies (0800-0113).
- *Trimbos-instituut*: voorleesboekjes en informatiekaarten voor en over kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen én hun ouders. De boekjes kunnen helpen bij een gesprek met uw kind over een stressvolle thuissituatie of bijvoorbeeld als u of uw (ex-)partner zelf last heeft van stemmingsproblemen. U kunt de boekjes vinden in de *webwinkel* van het Trimbos-instituut (<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/>, zoek op ‘informatieboekjes’).

Colofon

De informatie in dit document is tot stand gekomen op basis van de kernaanbevelingen in de gelijknamige richtlijn, en is voorgelegd aan de bij de ontwikkeling betrokken ontwikkelaars, beroepsverenigingen, professionals en cliënten. Voor het laatst geüpdatet in februari 2021.

