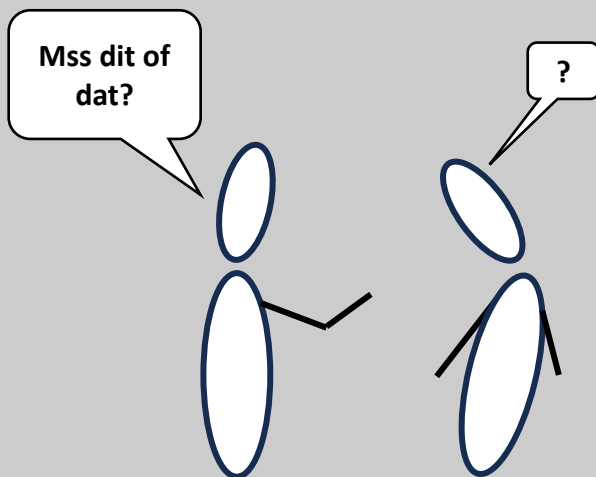


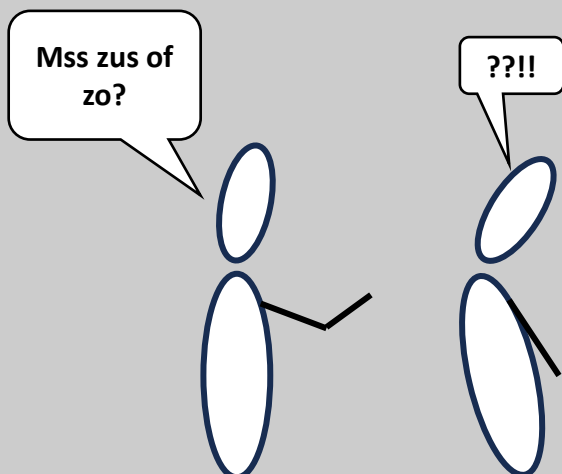
Het Rad van de depressieve interactie - 1



Een kind met depressie wasemt, onbewust iets uit van: Help mij! Ouders reageren daar sterk op. Je wilt dat je kind zich beter gaat voelen. Dus je gaat helpen.



Dat doe je waarschijnlijk door 'oplossingen' aan te dragen. Adviezen te geven, suggesties te doen. En meestal is de reactie dan een schouder-oophalen of een "Weet ik niet".



Ouders geven niet snel op. Dan bedenken we iets nieuws! En zo blijven we maar komen met suggesties. Wat kan leiden tot het verbaal of non-verbaal 'omdraaien' van het kind. Die heeft er geen zin in. En wat gebeurt er dan van binnen met ons allemaal?

Het Rad van de depressieve interactie - 2

Wat gebeurt er ondertussen aan de binnenkant?



Als een kind steeds maar niet reageert is de kans groot dat je geïrriteerd raakt. Dit is een moment om te denken: "Laat maar".



Of je gaat toch door. Maar ondertussen is jouw irritatie wel aanwezig. En een depressief persoon voelt dat feilloos aan.



Als de nieuwe poging weer geen effect heeft, en jij het uiteindelijk echt opgeeft. Door weg te lopen of het gesprek te stoppen. Is dat het bewijs voor jouw kind met een depressie dat het niets waard is.

Het Rad van de depressieve interactie - 3

Toelichting:

In dit Rad wordt er door zowel de ouder als het kind niet echt uitgesproken wat ze denken en voelen. Het is begrijpelijk dat het kind zijn of haar boosheid inslikt, omdat het onderdrukken van boosheid een kenmerk kan zijn van depressie. Bovendien is het kind afhankelijk van de ouder. Als het kind te boos zou reageren, bestaat het risico dat de ouder stopt met helpen. En wat dan? Wie blijft er dan nog over?

Wanneer emoties niet openlijk besproken worden, bestaat het gevaar dat deze neerwaartse spiraal zich voortzet. Het is mogelijk dat verwijten de overhand nemen. Het kind kan nog depressiever worden, omdat elke interactie een kans is om te 'bewijzen' dat de ouder niet van hem of haar houdt, of dat de ouder het niet begrijpt.

➤ Tip 1: Neem het niet persoonlijk

Als je kind boos is, kan dat zijn omdat ze zich alleen en/of in de steek gelaten voelt. Het kan ook zijn dat het boos is op zichzelf. Omdat het zichzelf ergens de schuld van geeft. Onder die boosheid schuilt vaak angst. Vergelijkbaar met water dat de weg van de minste weerstand kiest, kiest jouw kind ervoor om die emoties, met name boosheid, op jou te richten. Jij bent voor hen de uitlaatklep, niet hun grootouders, vrienden, school of therapeut.

Hoe ga je met ze om als ze zo vol emoties zitten? Onthoud hierbij: 'Het is niet jouw kind dat spreekt maar de depressie, de zwarte hond.' En het is niet persoonlijk. Zelfs als je kind, je van alles en nog wat de schuld geeft.

Laat dit rustig tot je doordringen. Misschien lukt het je nu (nog) niet om te accepteren dat het niet persoonlijk is. Je kind heeft echt niet de intentie om jou opzettelijk te kwetsen met hun woorden. Ze willen niets liever dan een goed kind zijn

➤ Tip 2: Smeedt het ijzer als het koud is

Wacht tot ze rustiger zijn en gedraag je als een OEN (Open, Eerlijk en Nieuwsgierig). Vraag hen om te delen wat er gebeurd is, waar ze aan dachten, of wat hen zo van streek maakte. Of waar ze bang voor zijn. Want dat is vaak het geval – angst voor de toekomst, angst dat het nooit beter zal worden. Erken hun gevoelens.

Zeg iets als: "Ik zie dat je bang bent en dat vind ik vervelend voor je, ik ben er voor je." Hiermee toon je dat je hun emoties serieus neemt. Probeer uit te vinden waar ze behoefte aan hebben. Zie ook de volgende tip.

➤ Tip 3: Communicatie tips

Hoewel deze wellicht voor de hand liggen, geef ik ze toch nog even mee:

- **Aandacht:** Dit gaat niet alleen over tijd maken voor een gesprek, maar ook over volledige aandacht schenken tijdens het gesprek. Dus met je aandacht bij je kind in het moment zijn. Hoe kijkt het? Hoe zit het erbij? En zorg dat er geen afleiding is van mobiele telefoons of de televisie;
- **Luisteren:** Luister naar wat het zegt. Maar luister ook naar wat het niet zegt. En probeer te achterhalen wat het wil zeggen. Vraag daarnaar.
- **Samenvatten:** Vat samen wat je hebt gehoord. Dit laat zien dat je actief luistert en je kind voelt zich gehoord.
- **Help bij het verwoorden van gevoelens:** Kinderen met een depressie vinden het vaak lastig om over hun gevoelens te praten. Volwassenen hebben daar soms ook moeite mee 😊 Probeer te achterhalen welke emoties er schuilgaan achter de woorden. Als je een vermoeden hebt, check dat dan bij je kind. "Als ik goed luister, lijkt het alsof je een beetje boos was op die en die. Klopt dat?"