



Omgeving

mogelijke stressoren

- uitlokkende gebeurtenis waardoor positieve ervaringen worden verminderd:
verliessituaties (gezondheid, perspectief, dierbare, sociale contacten, eigen waarde)
- Uitlokkende of in stand houdende factoren als:
 - omgeving die *chronische* stress, angst of boosheid oplevert (**negatieve ervaringen**) bv
 - prestatiedruk
 - veel conflicten
 - negatief-kritische of overbetrokken communicatie
 - traumatische ervaringen: seksueel misbruik, mishandeling en
 - emotionele verwaarlozing;
 - slecht passende omgeving: door overvraging, overprikkeling of onderstimulering of ontbrekende dagactiviteit/klassensituatie
 - gebrek aan sociale steun of intieme contacten, pestende leeftijdsgenoten



VERWACHTINGEN

- leren door exploreren en uitdagingen aangaan
- zelfstandigheid ontwikkelen
- participeren op school, leren door meedoen
- sociale relaties aangaan, betekenisvolle relaties ontwikkelen



mogelijk steunsysteem

- bekendheid van opvoeders met aard van de problematiek waardoor:
 - rekening wordt gehouden met de klachten (wisselende vermoeidheid, etc)
 - ondersteuning door taken deels over te nemen maar de verantwoordelijkheid te laten bij de jeugdige
 - empathisch maar ook de realiteit in de gaten houdend
 - in staat om met verschillende tempo's om te gaan
 - meer uithoudingsvermogen mbt de klachten
- activiteiten die aansluiten bij wat de jeugdige goed kan (NB. Dit is iets anders dan aansluiten bij wat de jeugdige graag doet), waardoor hij/zij meer invloed ervaart.

Jeugdige

mogelijke krachten

- psychosociale factoren (gewaardeerd voelen, gesteund voelen, goed zijn in iets, toekomstperspectief)
- het ervaren van invloed op eigen leven o.a. keuzemogelijkheden hebben
- succeservaringen
- goed lifestyle: slaap-waakritme, eetpatroon, beweging, lichamelijke inspanning
- veerkracht door **steeling effect**



VAARDIGHEDEN: (mogelijk moeite met) bijv.

- samenhang zien tussen stemming en activiteiten, stemming beïnvloeden door activiteiten
- sociale vaardigheden toepassen (door de somberheid komt het er onvoldoende van) waardoor sociale bekrachtiging uitblijft en kans op vermindering sociale contacten wordt vergroot
- probleemoplossingsvaardigheden

Gevolgschade van hinderlijke somberheid

- beperking in maatschappelijk functioneren
- verminderde sociale activiteiten
- verstoorde sociale interacties
- inactiviteit, concentratie- en informatieverwerkingsproblemen

Symptomen somber

- verlies van interesse en plezier in activiteiten
- gebrek aan energie
- slaapproblemen
- eetlustverandering

mogelijke kwetsbaarheidsfactoren

- **te veel stress** door (te grote gevoeligheid voor) negatieve stimuli: beangstigende stimuli, stimuli die boosheid opwekken, stimuli die met tegenslag en frustratie te maken hebben
 - te weinig sensitief voor het waarnemen van positieve stimuli waardoor **te weinig als positief ervaren beleefde ervaringen**
 - **negatieve kijk op zichzelf/ automatische gedachten die de somberheid versterken:** 'ik ben niet de moeite waard', 'ik hoor er toch niet bij'
 - **internaliserende copingstijl bij tegenslag, frustratie en kritiek** (alles of niets denken, negatief filter, emoties tot feiten maken, zichzelf schuld toewijzen), rumineren
 - **neurobiologisch: aanlegfactoren, eerdere depressie, slaapproblemen, chronische lichamelijke ziekte. Bepaalde medicijnen, verschillende soorten drugs** (aantal hoge bloeddruk medicijnen, slaapmiddelen, alcohol, amfetamine en cocaïne)
 - **vitaminetekorten:** laag vitamine D, B12 en andere B vitamines gerelateerd aan depressie
- Geassocieerde problemen:*
- angststoornissen, ADHD, ASS, leerproblemen, gedragsproblemen

