

Depressief zijn.

**In dit hoofdstuk staan veel adviezen, maar u blijft verantwoordelijk voor al uw eigen handelen.
Ga altijd eerst naar de huisarts als u denkt dat dat eerst moet.**

Inleiding

Ik heb het doorgelezen. Wat ik mis:

Hulp van buiten af is waar uiteindelijk de hulp vandaan komt. Ik heb gehoord dat depressies vaak (altijd) een oorzaak hebben beginnend met teleurstelling, machteloosheid, frustraties. Omdat dit geen weg heeft gekregen, geen ruimte geboden wordt, stapelt dit zich. Bij ieder mens.

Het mooie is dat verandering bij deze mensen niet opgelegd kan worden door anderen (van bovenaf) maar als het kind zelf de keuze krijgt en de weg gewezen wordt, kan het kind zelf kiezen. Vaak is het voor ouders lastig een open en transparante houding naar kinderen te hebben, over het algemeen vindt men dat niet passend bij de leeftijd. Maar een kind is vaak wijzer dan we denken, we hoeven ze niets wijs te maken. Vaak hebben ze de zaken beter in de gaten dan dat wij dat kunnen of willen zien. Dit alles draagt het kind en het stapelt zich.

Op school in de klas, bij de werkjes die gemaakt worden, reacties die kinderen krijgen van volwassenen, van leeftijdgenootjes, van professionals. Het is niet wat men wenst, verwacht of verder mee kan. Ook dit stapelt. Vaak zijn er signalen, opbouwend. Vaker, korter op een volgend, heftiger. Wees alert op dit verschijnsel. Speel open kaart zelfs met een kind van 7.

Als ouder ben je het voorbeeld, zorg dat het kind zijn gevoel kan delen. Hoe ziet buikpijn er uit bij een kind van 7? Ik hoorde van hele erge buikpijn weken en maanden achter elkaar. Als ik een poppetje zou tekenen (op een heel groot vel) hoe groot is dan de buik als alle buik pijn er in moet? Zo groot dat past nooit op het papier! Nog groter dan het hele vel. Ook kan een kind aangeven wanneer het is begonnen, en wanneer het weg is.

Ga in gesprek. Geef aan dat je het altijd wil weten wanneer het kind zich zo voelt. Wat is de beleving van het kind? Hoe ervaart het kind de zaken waar het lastig wordt? Hoor de soms verschrikkelijke verhalen. Vraag het kind het ook op school te vertellen als het buikpijn heeft. Er worden nare gevoelens verstopt door kinderen waar wij niets van weten. Laat het kind van zich horen ook s avonds of s nachts. Als de lading er af is kan het kind beter slapen. Wees eerlijk en vertel wat jij zou doen. Zoek hulp bij mensen die dit kennen, zelf hebben mee gemaakt. Zoek een voorbeeld. Ga de confrontatie aan. Waarom speelt dit? Waarom gebeurt dit. Kijk naar wat er achter schuilt. Vaak is het kind gesloten en praat er niet makkelijk over. Het uit zich wel maar niet met woorden. Wel in gedrag, acties, humeur. Depressieve kinderen zijn kinderen die klem zitten. Ga als ouder zoeken, je weet wat er speelt maar kun je er ook naar kijken? Wat wordt er gedragen? Hoe los je het op? Zoek een weg die bij je past. Stort je hart uit dat lucht op. Kijk en voel wat er aan de hand is. Geef het ruimte, tijd speelt dan even geen rol. Als het kind je spiegel is? Dan heeft het klem zitten ook met je zelf te maken. Leer het kind achter zich zelf te gaan staan stapje voor stapje. Sterk op eigen benen. Dan kan het kind zich laten horen. steun het kind en leef het kind voor. Laat horen dat je het ziet en voelt dat het niet in orde is. laat het kind weten wat je er mee doet. Maar zeg dat je het serieus neemt, en vraag of je het goed hebt begrepen. Wat wil het kind zelf? Sluit dit privé moment luchtig af, maak plezier, heb lol, zie de humor er in. Dan blijft de deur open voor dit soort gesprekken. Reken er op dat dit een nauwe band scheidt met je kind, je geeft het ruimte, dat wordt altijd vroeger of later beloont.

Bij Hint Limburg zijn voldoende ouders die dit soort ervaringen hebben en een luisterend oor kunnen bieden.

Ik mis de persoonlijke aanpak, gewoon, aan de keukentafel.

Nynke de Jong

1. Depressief zijn

Iemand is depressief indien het hem of haar ontbreekt aan verdere levenslust. De betreffende persoon “heeft nergens zin in” en is neerslachtig. Het is een gevoel van het niet kunnen opbrengen van de benodigde energie om iets te gaan doen.

Vaak gaat dit gepaard met **slaapstoornissen**, welke kunnen zijn: niet kunnen slapen of juist heel veel slapen. Ook **gewichtstoornissen** kunnen bij een depressie optreden.

Er zijn nog meer mogelijke kenmerken:

- schuldgevoel
- rouw
- lichamelijke onrust
- traagheid
- besluiteloosheid
- terugkerende gedachten
- problemen met gedrag op school
- slechte cijfers op school
- duidelijke gedragsveranderingen als:
 - terugtrekken
 - lusteloosheid
 - agressiviteit

Depressie bij jongeren

Depressie komt niet alleen voor bij volwassenen, maar ook bij jongeren. Waaraan is het te herkennen? Van een depressie is sprake wanneer iemand langere tijd in een erg sombere stemming verkeert of nergens meer plezier in heeft. Bij jongeren gaat deze langdurig sombere stemming vaak gepaard met leerproblemen en slechte concentratie. Jongeren kunnen in de klas of op hun werk 'afwezig', ongeïnteresseerd of onbeschoft zijn ten gevolge van een depressie. Een depressie kan zich ook uiten in agressief, vijandig en prikkelbaar gedrag. Dit laatste komt bij jongens meer voor dan bij meisjes. Bij meisjes komt een depressie eerder tot uiting in opvallend stil, teruggetrokken en over-aangepast gedrag.

Een depressie veroorzaakt vaak problemen in contacten en vriendschappen. Daardoor kan de jongere geïsoleerd raken. Verder leidt de sombere stemming vaak tot veranderingen in het eet- en slaappatroon. De jongere heeft geen eetlust of eet juist erg veel en kan enorm afvallen of aankomen. Ook slapen depressieve jongeren veel meer dan gebruikelijk. Toch zijn ze de hele dag slaperig, kunnen 's avonds moeilijk in slaap komen of worden 's ochtends vroeg doodmoe wakker. Daarnaast kan een depressie ook leiden tot verslavingsproblemen.

www.ggzdrenthe.nl

Belangrijk voor hoogbegaafde kinderen

Depressief gedrag is duidelijk herkenbaar, ook bij jonge kinderen

Over de symptomen: bij kinderen valt op dat ze in uitersten van stemmingen kunnen vervallen. Van zo overdreven vrolijk dat ze eerder te strak opgewonden speelfiguurtjes lijken, waarbij hun lachen meer wegheeft van “giltoeteren” dan van wat anders, tot zo ontzettend droef en apathisch dat ze bij thuiskomst, uit school bv. op de mat in elkaar kunnen zakken als een lekgeprikte ballon en vergieten dan ofwel emmers tranen ofwel ze vallen ter plekke snurkend diep in slaap. 's Nachts slapen ze echter niet of heel slecht en onderbroken door talrijke nachtmerries. 's Avonds durven ze niet naar bed en verzinnen de meest fantastische smoezen.

Bedplassen is eerder regelmaat dan uitzondering, ook bij 1 à 8 jarigen. "Favoriete" kwalen kunnen gaan opspelen (t ene kind is gevoeliger voor oor- of keelontsteking en het andere voor bv. buikklachten of astma). In een ernstiger stadium vallen de kleuren uit hun tekeningen weg en worden de onderwerpen steeds somberder, doodser en dodelijker. Jeroen Bosch kan daar nog lieflijk kinderspel naast lijken. Wanneer ook dat nog terugvalt naar doodlopende abstracte halen en krassen, hele bladen vol met donkerbruine, donkergrijze en zwarte "puntstrepen", zorg dan dat je zo'n kind ijzingwekkend goed in de gaten houdt, zeker als er ook nog lievelingsspeelgoed weggegeven wordt, als je hem of haar houden wilt.

Uit: Sensorische integratie en hoogbegaafdheid. A. Baas-Braal en J.L. van der Pauw.

Voor hoogbegaafde kinderen, meestal zeer sensitief met een topdown manier van denken, kan een "klein probleem", verkeerd ingeschat, de aanleiding van depressiviteit zijn.

Door eerst het kind de 'erkenning' te geven dat ze een wezenlijk probleem hebben, kan daarna samen met het kind naar de aanleiding van het probleem gezocht worden.

De symptomen zijn een aanleiding tot een eerste verkenning van het probleem.

Advies

Hoogbegaafde kinderen kunnen sommige zaken veel serieuzer nemen dan de "grote mensen" denken. Door hun topdowndenken zien ze de ernstige volwassen totaliteit en zien ze niet dat de grote serieuze volwassene probeert een simpel klein kind iets te vertellen.

Hieronder staan een paar aanleidingen tot heftige misverstanden.

Praat eerst met uw kind op dat niveau. Of laat een vertrouwd iemand zo met uw kind praten. De Hint Zorgtelefoon kan u doorverwijzen naar bekende hulpverleners, maar doe dat alleen als u zelf niet meer "binnen" komt bij uw kind. Ga altijd eerst naar de huisarts als u denkt dat dat eerst moet.

Schuldgevoel: een heftig ervaren standje: "Het komt door jou dat..."

Gevoel van waardeloosheid: een zwaar beladen opmerking: "Jij kunt ook echt helemaal niets."

Denken over de dood: weten dat doodgaan de oplossing voor het probleem kan zijn, maar niet weten wat dood zijn voor consequenties heeft. Het is een verkenning, nog geen suïcidaal gedrag. Dat kan het na de verkenning wel worden.

Niet meer presteren op school: Het heeft geen zin, de meester zei: "Ik geef het op."

Zich terugtrekken: Moeder riep boos: "Uit mijn ogen, ik wil je nooit meer zien."

Lusteloosheid: "Kun je nou nooit eens lachen of vrolijk zijn?"

Agressiviteit: Kind zelf: "Laat me met rust, ik weet het wel, ik doe het niet goed, maar ik doe mijn best, houd je mond."

Onbeschoftheid: "Ze hebben geen respect voor mijn identiteit, waarom zou ik die van hen dan wel respecteren?"

Mislukte rouwverwerking: "Ja, kind, afscheid nemen doet pijn!" Zonder het kind te leren dat afscheid nemen een keerpunt is, daarna leef je verder zonder, maar wel met goede herinneringen en minder pijn.

Informatie

Pas op met de informatie op internet. Die informatie is gericht op "ziek zijn" en op "therapie". Bij hoogbegaafdheid kunnen de uiterlijke kenmerken van deze "ziekte" overeenkomen, maar de oorzaken liggen dichterbij de oppervlakte en dan zal "therapie" niet nodig zijn.

Gesprekken voeren op het niveau van het kind kan al voldoende zijn. Medicijnen liever niet.

De informatie op internet en elders, geeft echter wel een duidelijke inhoud van al die mogelijke kenmerken:

www.hulpgids.nl/ziektebeelden/depressie.htm#dsm.

www.depressief.nl (daar gaat het duidelijk over ziek zijn)

www.ggzdrenthe.nl (meer praktijk, ook een zelftest)

2. Inzicht

Het hoogbegaafde, sensitieve en/of topdowndenkende kind zal de storende factor van zijn gedrag op de omgeving niet als 'vreemd' omschrijven. De storing is voor het kind een stukje gewoon gedrag en het zal het niet koppelen aan een oorzaak. Voor de omgeving is het wel een enorm signaal, een onbewuste schreeuw om hulp.

Twee voorbeelden. Het eerste voorbeeld heeft niet met stress te maken, maar wel met onbegrip van wat er verwacht wordt, kortom een vies misverstand.

Een kind van 9 jaar plaste nog steeds elke nacht in bed. Toen, na een geniale inval, vertelde iemand het kind dat bedplassen wel erg lastig is voor moeder. Als zij naar school gaat, dan gaat moeder wassen en zorgen dat er niets meer herinnert aan het natte gebeuren. En dat is eigenlijk niet nodig. Ze kan 'gewoon' voor het naar bed gaan de wc bezoeken, 's nacht haar plas ophouden en 's morgens, nog voor het tandenpoetsen, weer het toilet opzoeken.
"Oh." zei het kind. Vanaf toen was ze 'droog'. Ze had nooit geweten dat dat de bedoeling was. Ze had als kind altijd luiers gedragen en had de zindelijkheidsoefeningen nooit begrepen. Nu wel.

Het tweede voorbeeld gaat wel over stress.

Een zindelijk kind begint weer met bedplassen.
De verontruste ouders gaan meestal eerst naar een huisarts om de lichamelijke storing te vinden.
Het is echter verstandig om eerst samen met het kind de stressfactor te zoeken.

Belangrijk voor hoogbegaafde kinderen

Het is voor de opvoeders (ouders, onderwijs, omgeving) moeilijk om naar de oorzaken te kijken. Zij zijn immers zelf een onderdeel van het probleem. De 'storing' is op zich verontrustend. Het is dan ook de bedoeling van de 'onrust' om een sterk signaal te geven.

Het heeft geen zin om het kind te vragen: "Waar zit je mee?" Voor het kind is het juist een onbewuste schreeuw om de volwassenen te waarschuwen.

De volwassenen kunnen nu gaan zoeken naar mogelijke stressfactoren. Is het kind in aanraking geweest met: de dood, grote ruzie, heftige verwijten, vernederende opmerkingen, grote respectloosheid?

Dit hoeft niet eens op het kind zelf gericht te zijn, het kan in zijn directe omgeving gebeurd zijn.

Soms is het kind zelf vernederd: "Dat kun jij niet, daar ben je te klein voor, dat gaat jou nooit lukken, je hebt niet eens vrienden, jij wordt altijd boos, dat komt door jou, afscheid doet altijd pijn, voel je dan helemaal niets."

Allemaal eenduidige, zeer emotionele opmerkingen, die door een volwassene misschien alleen bedoeld zijn om een kind te 'triggeren', aan het denken te zetten, in de hoop dat er iets gaat veranderen.

Advies

In geval van hoogbegaafdheid zijn er vele manieren waarmee de ouders het kind kunnen helpen. Werk bijvoorbeeld aan het zelfbeeld van het kind, hetgeen betekent dat je als ouder niet te perfectionistisch naar je kind moet zijn. Wees bewust van het feit dat hier een serieuze dreiging ligt. Als je kind perfectionistisch is en hoge eisen aan zichzelf stelt heeft hij/zij dit niet van een vreemde! Als ouder ben je zelf waarschijnlijk ook perfectionistisch en ben je daarmee de hoge eisen die het kind aan zichzelf stelt alleen aan het versterken. Je hiervan bewust zijnde is het dus zaak om bewust en wel overwogen te werken aan het zelfbeeld van je kind.

Een welgemeend compliment gericht aan je kind doet ook wonderen!

Elk kind en elk probleem zijn anders.

Het was verbijsterend om te horen dat de peuter, 3 jaar en 4 maanden, 's morgens buikpijn had en niet 'naar school' wilde. Omdat nu al weerstand tegen het systeem te noemen, leek me te ver gaan. Toch was dit hetzelfde ik-verveel-me-en-ik-wil-iets-anders-gedrag dat ik ook bij oudere kinderen zag.

Na een gesprek met ouder en kind werd duidelijk wat de peuter van de 'school' (de peuterspeelzaal) verwachtte. We hebben haar een nieuwe wijsheid meegegeven. De dagen daarna ging ze weer met plezier naar school. Ze had nu een nieuwe opdracht en daar werkte ze aan. We zeiden haar:

"Op deze school leer je niet lezen. Op deze school leer je spelen met andere kinderen. Hier thuis zijn maar twee kinderen en deze bovenwoning nodigt andere kinderen niet uit om zomaar binnen te lopen."

De familie is nu verhuisd naar een woning met een tuin, ook dat probleem is opgelost. Maar wie vertelt haar dat ze op de nieuwe basisschool pas na twee jaar gaat leren lezen?

Uit: TOPDOWN, Arie van Kessel

Het volgende advies verwijst naar homeopathie en naar hulpverleners die de 'natuur' in evenwicht brengen in geremde lichamelijke processen.

Als je echter eenmaal weet hoe en waardoor concreet een depressie is ontstaan, kan het echter wel eens zinvol zijn om naast een mogelijke concrete oplossing als het geven van een goede rouwbegeleiding na overlijden van een dierbaar familielid/vriendje/huisdier als het bieden van een concrete uitweg uit het donkere dal, ook nog het kind te helpen meer veerkracht te krijgen met hulp van een goed passend constitutiemiddel, voorgeschreven door een te goeder naam en faam bekend staand, klassiek werkende homeopaat. Ook is het zo dat gebrek aan bepaalde voedingsmiddelen (o.a. zink, kalk, vitamine B) en een overmaat aan andere "eetwaar" (geraffineerde witte suiker, kleur-, geur- en smaakstoffen, conserveermiddelen, smaakversterker) inwerkt op de stofwisseling op zodanige wijze dat hierdoor de psychische gesteldheid sterk beïnvloed kan worden (denk bijvoorbeeld ook aan het gejaagde, zenuwachtige gevoel na het drinken van (te veel) koffie), waardoor een kind (of een volwassene) gevoeliger kan worden voor depressies.

In dat geval is het natuurlijk wel zinvol om aan de gang te gaan met zaken die het mondje in moeten of juist niet in mogen.

Uit: Sensorische integratie en hoogbegaafdheid. A. Baas-Braal en J.L. van der Pauw.

Informatie

Als voorbeeld:

www.pantarei-chi.nl



www.neuro-insight.nl



3. Evenwicht

Aan een niet te voldoen zelfbeeld ligt een onbalans ten grondslag. Normaliter moeten de eisen die iemand aan zichzelf stelt en het vermogen om aan deze eisen te voldoen in balans zijn. Het moet in evenwicht zijn. Als dit zo is zal er in veel gevallen ook geen probleem zijn, omdat de persoon aan de door hem/haar zelf gestelde eisen voldoet.

Zoals boven aangegeven is het dus belangrijk hieraan te werken en de eisen die gesteld worden realistisch te maken. Als het duidelijk is dat we te maken hebben met een perfectionistisch kind, moet het kind in dit perfectionisme afgeremd worden. Als een kind voldoet aan de door hem/haar gestelde eisen, zal het minder snel in een depressie raken, immers: het kind heeft een gezond zelfbeeld.

Betreffende het "anders" voelen van een kind dient er ook een balans te worden bereikt. Dit is een balans in de omgeving van het kind. Indien de omgeving van het kind in balans is met het kind betekent dit in feite dat het kind zich tussen "gelijken" bevindt, een omgeving waarin het kind zich kan ontplooiën en waar het begrepen wordt.

Belangrijk voor hoogbegaafde kinderen

De omgeving van een hoogbegaafd kind, de buurt, de vereniging, de burens, de groep op straat, is een stukje van de maatschappij. Nergens is het een afspiegeling van de maatschappij. Het kind zal zelden tussen een groep 'gelijken' zitten. Toch denkt zo'n kind wel dat hij hetzelfde is, alleen met een speciale afwijking. Omdat hij dat niet alleen van de voetbalcoach hoort, maar ook van de burens en de kinderen op straat, zal het moeilijk zijn om een 'standvastig' beeld van zichzelf te vormen.

Op school komen er weer andere 'afwijkingen' in beeld.

Maar, gelukkig, thuis zijn ze net als hij. Tenminste..... als ze beseffen dat ze ook begaafd zijn en dat ze zijn 'moeilijkheden' herkennen als die van henzelf, van vroeger.

Overall kan een kind uit balans raken. Maar ook kunnen meewerkende coaches (De bij voetballers en Friezen bekende Foppe de Haan is daar een supervoorbeeld van), burens en vrienden helpen de 'eigenheid' te erkennen. Ook als die eigenheid elementen heeft van eigenwijsheid, eigengereidheid of eigenzinnigheid.

Hoe groter de afwijking, des te groter de druk wordt op de persoon met de afwijkende code. Er kunnen nu drie dingen gebeuren:

1. Het kind gaat zich aanpassen aan de groep. In dat geval ontstaat er een wringing binnen het kind, maar niet een wringing tussen het kind en de groep. Soms betekent dat 180 graden omkeer van zichzelf. Dan komt het kind in ernstige problemen binnen zichzelf. Het is een reactie op de groep, omdat het kind mee wil doen.
2. Het kind denkt: "Barst maar", en gaat zijn eigen weg. Dat geeft problemen binnen de groep. De groep reageert. Hoe groter de afwijking, des te heftiger de reactie van de groep. Het kind is trouw aan zichzelf, maar er ontstaat een situatie, waarin het kind in conflict komt met de groep.
3. Kiest het HB kind voor de derde mogelijkheid, dan gaat het afwisselend de groepscode en de eigen code hanteren, is wisselend in zijn gedragingen en wordt als onbetrouwbaar ervaren en als onbetrouwbaar behandeld.

Uit: Codes, een verslag n.a.v. de ouder-kindcursus van Rob Brunia

Advies

Zoek als ouder de bevestiging van je eigen talenten en potenties. Laat je kind merken dat ze thuis ook allemaal zo zijn. Het kind wijkt niet af (in de familie), de rest is anders dan zij.

Wees trots op elkaars eigenheid. Laat dat geen minachting worden voor de "anderen". Zij zijn ook anders, net als hij, maar dan net weer anders.

Bij deze wederzijdse erkenning van hoogbegaafdheid en hooggevoeligheid, vindt het kind vertrouwen en kan dan eindelijk open praten over al die 'serieuze gedachten' die door zijn hoofd gaan.

Is het verstandig als ouders van zo'n depressief kind in de eerste plaats (professionele) hulp zoeken, zoals de heer Doreleyers adviseert? Nee. Het is hard, ik weet het, maar bij depressieve kinderen zijn in de praktijk toch de ouders de eerstaangewezen deskundigen. Zij weten wat hun kind zou kunnen dwarszitten, zij kennen zijn/haar specifieke gevoelige plekken.

En omdat tempo geboden is, is er geen tijd voor om eerst nog eens op een (lange) wachtlijst te staan en vervolgens wekelijks een uurtje (of misschien wel twee...) te laten spoorzoeken door een wildvreemde figuur die eerst ook nog eens tijd zal moeten besteden aan het leggen van een vertrouwensrelatie... Bovendien worden depressieve kinderen vaak gezien als de oprisping van een gezinsprobleem (als ze al als zodanig erkend worden), i.p.v. als een individueel persoon met een concreet probleem. Hier zal waarschijnlijk helaas pas verandering in komen tegen de tijd dat men bereid en in staat is ook kinderen te respecteren als medemens.

Medicijnen? Liever niet! Die werken alleen maar versluiierend! Het stadium van het "iets gaan doen" breekt aan zodra er ofwel bekend is wat de concrete oorzaak is (en dan zullen medicijnen vaak niets oplossen), ofwel men de oorzaak niet (snel genoeg naar de zin van de therapeut) kan vinden, waardoor die therapeut zich onzeker kan gaan voelen en dus maar liever iets gaat "doen", i.p.v. verder nog beter zijn of haar best te doen om open en onbevooroordeeld te luisteren en te kijken naar de signalen die het kind geeft. In die zin kan medicatie een heel duidelijk en negatief signaal zijn voor het kind: "Jij bent niet belangrijk. Ik heb er genoeg van dat jij mijn kostbare tijd in beslag neemt. Nu moet het uit zijn. Hou op met die aanstellerij, hier heb je een snoepje (pilletje) en nu weer zoet buiten gaan spelen!

Uit: Sensorische integratie en hoogbegaafdheid. A. Baas-Braal en J.L. van der Pauw

Informatie

Codes van Rob Brunia geeft inzichten over:

Ieder mens heeft een persoonlijke code.

Deze code is vergelijkbaar met de kleurencode van het spelletje Mastermind. De eigen code van ieder mens wordt gevormd door eigen ervaringen en inzichten etc. Iedere groep heeft een eigen code, de groepscode, volgens welke ieder lid van die groep zich gedraagt. Zo is er een groepscode van het gezin, maar ook in de klas op school. Normaal gesproken ligt de persoonlijke code niet ver af van de groepscode, waardoor alles binnen de groep gewoon verloopt. Is er echter een groot verschil tussen de twee codes, dan zou dat wringing tussen dat lid en de groep kunnen veroorzaken.

Uit: Codes, een verslag n.a.v. de ouder-kindcursus van Rob Brunia

Zie ook de website www.HintLimburg.nl voor een completer stuk over **depressies bij kinderen** uit:

Sensorische integratie en hoogbegaafdheid. A. Baas-Braal en J.L. van der Pauw

4. Gelijken

Op het internet stond in een forum een topic, geopend door een hoogbegaafd iemand die depressief is. Een noodkreet van iemand die inmiddels geconstateerd heeft dat hij/zij hoogbegaafd is, maar juist door zijn/haar hoogbegaafdheid depressief is geworden. Het doel van het openen van dit forum voor de betreffende persoon was om in contact te komen met lotgenoten, met gelijken. Om van elkaar te leren, ervaringen met elkaar te delen en elkaar te begrijpen!

Zoals eerder aangegeven, en ook door de persoon in zijn/haar topic aangegeven, was één van de oorzaken welke de depressiviteit veroorzaakt had het “anders zijn dan anderen”. Ook dit ademt uit dat we op zoek zijn naar gelijken, dat we ons als mens willen mengen onder gelijken. Mensen die elkaar begrijpen, elkaar stimuleren, elkaar uitdagen.....

Ook bij hoogbegaafden zie je dat ze zich thuis voelen onder gelijken, ze worden daar begrepen en ze begrijpen de anderen. Een en ander leidt tot ontwikkeling en ontplooiing.

Over het algemeen denken we te kunnen stellen dat depressie als gevolg van hoogbegaafdheid significant minder voorkomt indien de hoogbegaafde zich onder gelijken bevindt en zich als zodanig kan ontplooiën.

Belangrijk voor hoogbegaafde kinderen

Ooit gezien wat er gebeurt als je hoogbegaafde kinderen, reeds op jonge leeftijd, met elkaar laat spelen? Kinderen die op school geen vrienden maken, verveeld uit school komen en niet naar school willen gaan? Kinderen die altijd alleen op het schoolplein staan? Omdat ze zich anders voelen....., geen aansluiting vinden..... en zich vervolgens eenzaam voelen en gaan nadenken waarom zij toch anders zijn. Vervolgens worden dit soort kinderen bij elkaar geplaatst, op initiatief van de ouders die het probleem onderkennen en daarin willen helpen.

Het is werkelijk prachtig om te zien wat er dan gebeurt..... De kinderen gaan met elkaar spelen, maken plezier, lachen.....Ooit depressieve plezierigen gezien? Het spreekt voor zich, de beste remedie tegen depressiviteit is er voor te zorgen dat er plezier is, dat je begrepen wordt dat je je kunt ontwikkelen en ontplooiën. Dáárom is het belangrijk om te zorgen dat ze onder gelijken komen. Daarom is het belangrijk dat óók de volwassenen onder gelijken komen.

Advies

Zoek gelijken op! Een goede manier om deze gelijken te vinden is door lid te worden van een belangenvereniging zoals bijvoorbeeld Hint, Pharos, Mensa of Choochem. Ga op zoek naar leden in de omgeving en laat de kinderen met elkaar spelen! Informeer bij Hint of er speciale jeugdclubs zijn. Ook betreffende school hebben de ouders een keuze. Mocht het kind zich niet thuis voelen op school, overweeg dan altijd op zoek te gaan naar een andere school of naar een andere type onderwijs. Denk hierbij aan Jenaplan en soms aan Montessori onderwijs. Maar als het mogelijk is: de Leonardoschool.

www.leonardoschool.nl



Lichtelijk, matig, hoog- en extreemhoogbegaafde kinderen zijn net zo verschillend van elkaar als lichtelijk, matig, hevig en zeer zwaar achterlijke kinderen dat zijn, maar de verschillen in niveaus van begaafdheid worden zelden of nooit herkend.

In de klas harmoniseren begaafde kinderen sociaal beter met soortgenoten; hoe slimmer het kind, hoe zwakker het sociaal zelfbeeld is in een reguliere klas. Het sociaal zelfbeeld verbetert direct wanneer een kind wordt geplaatst in een groep waarin echte soortgenoten (peers) zitten (dus niet per definitie leeftijdsgenoten).

Linda Kreger Silverman, Ph. D., Directeur Gifted Development Center Vertaling: Cor Knops

Informatie



www.hintnederland.nl



www.hint-noordoost.nl



www.hint-noord-brabant.nl



www.hintnoordzuidholland.nl



www.hintlimburg.nl



www.pharosnl.nl



www.mensa.nl



www.choochem.nl



5. Het kind zelf

Mochten de problemen rondom hoogbegaafdheid te laat onderkend zijn en is het kind in een depressie beland, dan is het, zoals eerder aangegeven, als eerste belangrijk om te achterhalen waar de oorzaken liggen. Professionele hulp kan in deze noodzakelijk zijn.

Ook in geval van herstel zal het in contact brengen met gelijken helpen. In deze situatie zijn gelijken dan depressieve hoogbegaafden, die dezelfde problemen hebben (ze zijn hoogbegaafd én depressief) en daar met elkaar over kunnen praten en elkaar begrijpen. Denk hierbij aan het aangehaalde forum waarbij een depressieve hoogbegaafde op zoek is naar gelijken.

Belangrijk voor hoogbegaafde kinderen

De meeste problemen ontstaan doordat de omgeving het kind niet de waarde geeft die het kind zelf ervaart.

“Ik ben een rare?” of “Ik ben mezelf!”

Verder is het kind er zich ZELF ook van bewust, dat het "anders" is. De grote uitdaging voor ouders en andere opvoeders is proberen te vermijden dat het kind dat "anders" als niet leuk, als minder, of zelfs als slecht gaat zien. Eigenlijk moeten we onze kinderen leren dat ze die hoogbegaafdheid proberen te zien als een extraatje dat mooi meegenomen is. Daar zijn omgevingen voor nodig die respect betonen voor de eigenheid van hoogbegaafde kinderen, en ze helpen omgaan met hun bijzondere trekjes.

Ouders en ander opvoeders geven het voorbeeld!

De beste manier is voor jezelf een positieve houding aan te nemen over dat anders zijn. Je kan wel blijven zeuren over de nadelen (die er best wel zijn), maar bedenk wel: als jij de voordelen nog niet ziet, hoe zal je kind dan ooit dat anders zijn aanvaarden? Een bijzonder kind hebben, betekent ook: een bijzonder kind WILLEN hebben. Zodat jij tenminste kunt overdragen op je kind dat er best wel mooie kanten zijn aan hoogbegaafdheid.

Koester daarom ook de leerkrachten, vrienden en bekenden die het geweldig vinden dat je kind functioneert zoals het is. Aan deze mensen ontleent je kind zijn eigenwaarde die het nodig heeft om te kunnen omgaan met mensen die minder opgezet zijn met zijn/haar intelligentie en manier van functioneren.

www.hoogbegaafdvlaanderen.be/01_Hoogbegaafd/anders_zijn.html

Advies

Er zijn verschillende adviezen mogelijk. Dat is zeer afhankelijk van het kind en de inzichten van de ouders.

**Erken uw kind in zijn eigenheid.
Zoek één of twee speel-partners.**

Ga altijd bij de huisarts langs om bevestiging en om de mogelijkheid van vergoedingen te bespreken. Ga alleen naar een psycholoog als zeker is dat die ‘betrokken’ is bij hoogbegaafdheid.

Zorg indien je twijfelt zo nodig voor voldoende testing en zoek uit wat je voelt dat je moet weten. Specifiek naar jouw kind zijn/haar functioneren laten kijken is altijd verstandig: uit een algemeen boek (hoe goed en gefundeerd ook) leer je misschien wel iets over "de hoogbegaafden", maar het zegt je niet altijd voldoende over JOUW specifiek kind. Maar laat het niet bij dat testen. Terwijl je zoekt naar verklaringen, kan je vaak al héél veel doen. Luister naar je kind, kijk wat het nodig heeft om zich prettig te voelen, thuis, op school, in de jeugdbeweging, de sportclub,... EN ga er dan voor. Want ELK kind heeft er recht op zijn/haar talenten te ontwikkelen, OOK als het wat dat betreft een beetje goed be-deeld is. Vleugels afknippen om anderen de "kans" te geven te kunnen volgen, is wreed, dat weten ze zelfs in de duivensport.

Moet je kind dan niet leren omgaan met de verschillen met anderen? Toch wel. Wees gerust: je kind zal al snel de verschillen zelf zien. Het is aan jou om het respectvol met ieders eigenheid te leren omgaan, zodat het geen "ik ben hoogbegaafd en jij bent stom" kliertje wordt. Tenslotte is je kind wellicht op andere vlakken dan het cognitieve niet de grote held van het pack, zodat het anderen kan leren waarderen om die andere eigenschappen. Zo leert een kind dat verscheidenheid op zich, rijk kan zijn, en dat anders niet "meer" of "minder" betekent.

www.hoogbegaafdvlaanderen.be/01_Hoogbegaafd/anders_zijn.html

Consulteer een hulpverlener zoals:

“Vacare”. Zij kunnen vanuit het HB-perspectief snel een ingang bij het kind vinden.

“Neuro-Insight”. Zij kunnen via neurofeedbacktrainingen blokkades opruimen.

“Pantarei”. Zij kunnen op een natuurlijke manier lichamelijke ‘veroorzakers’ verwijderen.

Er zijn ook alternatieve mogelijkheden, even doeltreffend, zoals:

“Praktijk voor Journey-Therapie Sittard”. Zij maakt met uw kind een helende reis door lichaam en geest.

Informatie voorbeelden:

www.pantarei-chi.nl



www.neuro-insight.nl



www.vacare.nl



www.mbtherapie.nl

