

Verdriet, depressie en rouw

Jimmy lacht al een half jaar niet meer. Op school raakt hij dagelijks verzeild in ruzies en vechtpartijtjes. Hij is gestopt met voetbal, dat is stom en hij speelt liever thuis op zijn PlayStation. En als zijn moeder hem wil knuffelen, wurmt hij zich los. Maar zonder haar komt hij niet in slaap.

Psycho-logie = logisch denken + de juiste kennis

Acht jaar na het overlijden van haar oma moet Sharda nog wekelijks huilen als ze aan Nani wordt herinnerd. Aan vriendinnen is dat niet goed uit te leggen, die ziet ze dan ook niet vaak. Vooral de nachten zijn moeilijk, als ze niet kan slapen en zich afvraagt of ze niet liever bij haar oma was.


Schrijer
jeugdpsychologen



Schrijer is partner van

centrum voor jeugd en gezin



opvoeden en
opgroeien in Zoetermeer

hulp wordt vergoed

Elk mens kent verlies, pijn en tegenslag. Op die momenten past verdriet en na groot verlies rouw, het proces van over verdriet heen komen. Maar als de stemming en energie van een kind of tiener lange tijd laag blijven, is er iets anders aan de hand.

na
regen

Het leven en het menselijk lichaam worden getypeerd door ritme: slapen en waken, de hartslag, de ademhaling, de spijsvertering, de seksualiteit. Bij een depressie verdwijnt dat ritme: de zin ontbreekt, de eetlust en de slaap raken verstoord en mensen verliezen hun geloof in de toekomst en zichzelf. Ze worden chagrijnig en verdrietig en komen in een neerwaartse spiraal. Hun energie is geblokkeerd of uitgeput.

komt
zonne
schijn

Door anders te leren denken, anders met hun gevoel om te gaan en hun leefstijl te veranderen, kan de natuurlijke energie weer gaan stromen. Zeker voor kinderen en tieners kan zo'n verdrietige fase een belangrijke les voor later zijn: hoe om te gaan met je gevoel bij tegenslag en verlies.

Schrijver behandelt stemmingsklachten - oftewel: lang boos of verdrietig

op school ►

waar nodig helpen wij scholen met het activeren van deze kinderen en tieners en het bieden van de juiste steun

thuis ►

wij helpen ouders hun kinderen te ondersteunen in het veranderen van hun denken en met name van hun leefstijl; vaak moeten kinderen juist in het gezin leren anders om te gaan met hun boosheid

kind
en
tiener ►

we passen *cognitieve gedragstherapie* toe, onder andere met het behandelprotocol *Pak aan* (Taking Action) en de cursus *Stemmingmakerij* (voor tieners); we bieden *rouwtherapie* gebaseerd op mindfulness; voor kinderen die slecht over zichzelf denken hebben wij een *zelfbeeld-training*