

# Iedereen kan het overkomen

# Depressie bij jong en oud

Informatie, cijfers, preventie, vroegsignalering en hulp

## Dip of depressie?

Iedereen voelt zich wel eens somber of lusteloos. Dit soort gevoelens zijn heel normaal en gaan in de meeste gevallen vanzelf weer over.

Deze gevoelens worden echter problematisch als ze veel heftiger en intenser zijn en blijven aanhouden. Dan kan er sprake zijn van een depressie. Een depressie is vaak moeilijk te herkennen. Bovendien worden depressieve gevoelens vaak ontkend of verborgen gehouden.

## Kenmerken

Vaak gaat een depressie gepaard met diverse problemen, zoals concentratie- gedrags- en slaapproblemen, vermoeidheid, boosheid en prikkelbaarheid, verminderde of juist vermeerderde eetlust, angst, lichamelijke klachten (zoals buikpijn, hoofdpijn) of sterke stemmingswisselingen.

## Wat zijn de gevolgen?

Een depressie heeft grote gevolgen voor de kwaliteit van leven én de omgeving. Het kan leiden tot een verminderd sociaal, emotioneel en lichamelijk functioneren, een verstoorde ontwikkeling, slechtere school- of werkprestaties, problematisch middelengebruik en een slechtere lichamelijke gezondheid. Relaties kunnen onder druk komen te staan.

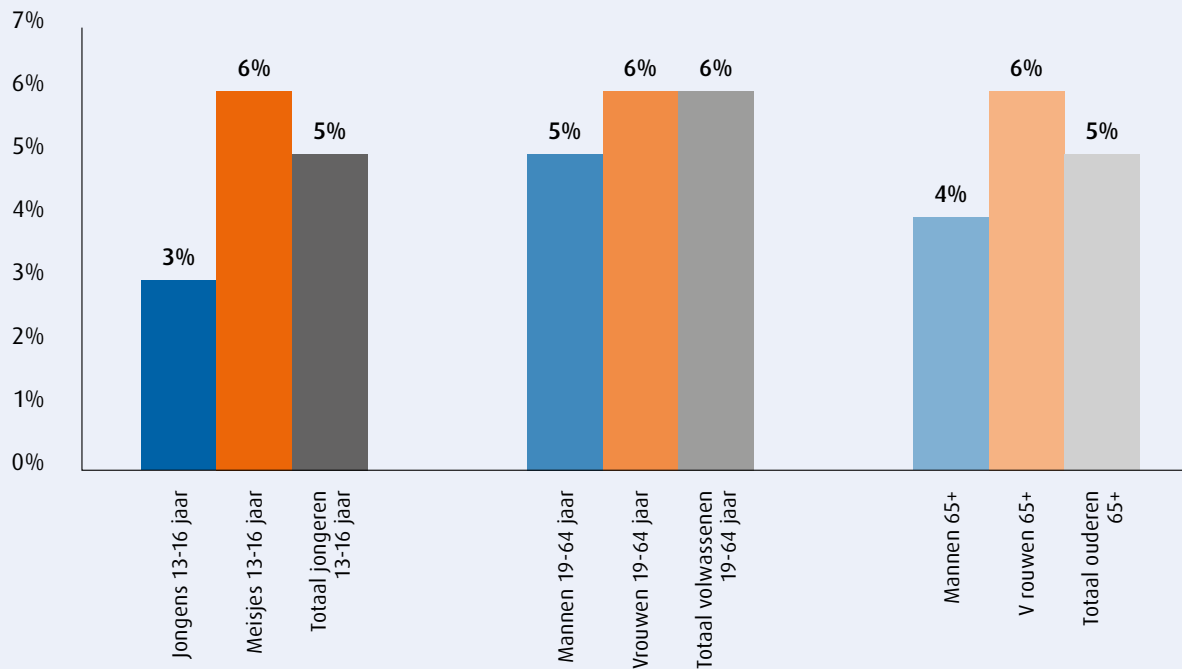
## Cijfers jong en oud

In de gezondheidsmonitor Jeugd 2015-2016 in de regio Noord- en Midden-Limburg geeft circa 5% van de jongeren uit klas 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs aan dat zij in het afgelopen jaar een depressie hebben gehad. Meisjes (6%) geven dit dubbel zo vaak aan als jongens (3%). De kans op een depressie neemt toe met de leeftijd: circa 4% van de jongeren in leerjaar 2 ten opzichte van 6% van de jongeren in leerjaar 4.

In Nederland krijgt bijna 20% van de volwassenen (18-64 jaar) ooit in het leven te maken met een depressie (Bron: Trimbos).

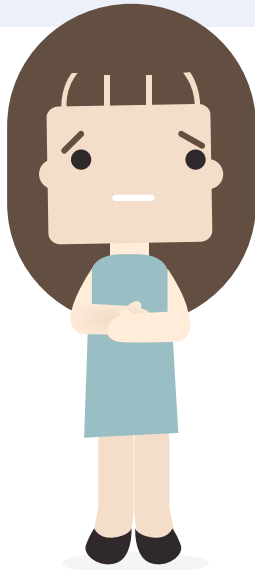
In de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016 blijkt dat ongeveer 6% van de volwassenen tussen de 19 en 64 jaar in Noord en Midden Limburg in het afgelopen jaar een verhoogd risico op angststoornissen of een depressie heeft. Bij ouderen (65+) ligt dit percentage op 5%.

## Percentage van de bevolking in Noord- en Midden-Limburg met een (verhoogd risico op) depressie\*



\* Gegevens afkomstig uit de GGD Gezondheidsmonitor Jeugd 2015 -2016 en GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016 respectievelijk. Doordat bij jongeren een andere vraagstelling gehanteerd is dan bij volwassenen en ouderen, is de interpretatie van de percentages voor deze doelgroepen verschillend: bij jongeren wordt het percentage weergegeven dat het afgelopen jaar last had van een depressie, bij volwassenen en ouderen wordt het percentage weergegeven dat een verhoogd risico heeft op een angststoornis of depressie.

*Marlies: "Thuis zaten mijn vader en moeder in een vechtscheiding. Door de spanningen kon ik me niet meer concentreren en mijn schoolprestaties gingen achter uit. Ik ging me steeds rotter voelen, maar durfde er met niemand over te praten. Gelukkig zag mijn mentor dat wel. Ik heb heel fijn met hem kunnen praten. Hij heeft me verwezen naar de jeugdarts. Ik voel me nu een stuk beter."*



## **Voorkomen is beter dan genezen**

Het vroegtijdig herkennen en onderkennen van klachten en in een vroeg stadium hulp zoeken kan voorkomen dat de depressie onnodig lang duurt. Een sociaal veilige omgeving is daarbij erg belangrijk.

Jeugdigen, volwassenen en ouderen kunnen op verschillende plekken en bij diverse deskundigen terecht. Samen bieden zij hulp op maat. Wie wat doet is vormgegeven in een schema.

In samenhang worden voor jong, oud en hun omgeving verschillende maatregelen en interventies ingezet. Gemeenten en deskundigen werken zo nauw samen aan preventie, vroegsignalering en advies en hulp bij depressie.

## Depressie preventie en zorg voor jong en oud

<i>Familie, vrienden, buren, omgeving</i>	<i>School / leerkracht, werk, zorginstellingen</i>	<i>GGD</i>	<i>Hulpverleners*</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Signaleren</li><li>• Betrokkenheid en aandacht</li><li>• Het gesprek aangaan</li><li>• Verwijzen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Signaleren</li><li>• Bespreken met de (betrokken) persoon</li><li>• Verwijzen</li><li>• Beleid positief en gezond werk-/schoolklimaat</li><li>• Ziekteverzuim</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vroegsignaleren</li><li>• Voorlichting</li><li>• Adviseren</li><li>• Verwijzen</li><li>• Ziekteverzuim</li><li>• Ondersteunen in beleid en aanpak gemeenten en scholen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voorlichting en advies</li><li>• Begeleiding (individueel, groeps- of online)</li><li>• Behandeling (individueel, groeps- of online)</li><li>• Deskundigheidsbevordering</li></ul>

\* Hulpverlening: o.a. huisarts, Vincent van Gogh, MET ggz, Mutsaersstichting, Wijkteams/CJG's.

## Samen sta je sterker

Effectieve preventie van depressie vraagt om een integrale aanpak.

### *Voorbeelden van deze integrale samenwerking zijn:*

- de werkgroep 'preventie van depressie bij jongeren in het onderwijs in Noord- en Midden-Limburg'. Zij bieden informatie, advies en scholing. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de GGD Limburg-Noord: [gezondheidsbevordering@vrln.nl](mailto:gezondheidsbevordering@vrln.nl)
- het ketenzorgoverleg 'Suïcidepreventie Noord en Midden Limburg', waarbij diverse partijen zich hebben verenigd met de ambitie om suïcidaliteit te voorkomen door goede afspraken te maken over overdracht, momenten in de keten en gezamenlijk kwaliteit op dit thema te bevorderen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met [hverstappen@vvgi.nl](mailto:hverstappen@vvgi.nl).

## Meer informatie over depressie vindt u o.a. op:

**Landelijke kaders depressie:**

[www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/depressie/landelijke-kaders](http://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/depressie/landelijke-kaders)

**Integrale aanpak depressie:**

[www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/depressie/een-integrale-aanpak-depressiepreventie](http://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/depressie/een-integrale-aanpak-depressiepreventie)

**Effectieve jeugdinterventies:**

[www.nji.nl/nl/databank/databank-effectieve-jeugdinterventies](http://www.nji.nl/nl/databank/databank-effectieve-jeugdinterventies)

**Trimbos-instituut:**

[www.trimbos.nl/themas/depressie](http://www.trimbos.nl/themas/depressie)

**113; zelfmoord preventie:**

[www.113.nl](http://www.113.nl)

**Rijksoverheid:**

<https://www.omgaanmetdepressie.nl/over-depressie/wat-is-een-depressie>

## Contactgegevens

**GGD Limburg-Noord:**

[www.ggdlimburgnoord.nl](http://www.ggdlimburgnoord.nl)

T 088-1191200

info.ggd@vrln.nl of [gezondheidsbevordering@vrln.nl](mailto:gezondheidsbevordering@vrln.nl)



ONDERDEEL

