

SOMBERE GEVOELEN

dipje - depressie – angst - onzekerheid - (cyber)pesten -

zelfverwonding - opkomen voor jezelf

SOMBERE GEVOELENS

Deze brochure geeft informatie over somere gevoelens en hoe daarmee om te gaan.

Meer weten?

Kijk dan op www.jipvenlo.nl, stel je vraag via de mail: info@jipvenlo.nl of vraag het aan één van de JIP-medewerkers

Herziene uitgave mei 2010

Jongeren Informatie Punt JIP Venlo

Begijnengang 4

5911 JL Venlo

T 077 326 64 50

F 077 326 64 51

E info@jipvenlo.nl

I www.jipvenlo.nl

Bron en tekst: Doc-shop Rotterdam

Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Bij de samenstelling van de informatie werd de grootste zorgvuldigheid in acht genomen maar het kan voorkomen dat ergens een fout in geslopen is. Daarom aanvaarden wij geen aansprakelijkheid.



Je hebt nergens zin in, je eet weinig tot niets, je slaapt niet lekker en je piekert je suf. Je hebt alleen maar zin om op bed te gaan liggen en naar het plafond te staren. Maar ja, daar is eigenlijk ook niets aan. Kortom, je bent somber en er is niemand die jou op dit moment kan opvrolijken.

Dipje

Het is heel normaal om je van tijd tot tijd een keer rot te voelen, zeker als er iets vervelends is gebeurd. Je verkering is uit, je hebt ruzie thuis, je bent blijven zitten of je beste vriendin laat maar niets van zich horen. Meestal slijt dit na een tijdje. Je merkt dan opeens dat je even niet aan het piekeren was over die vriendin of over school.

Helaas kunnen sombere gevoelens ook langer blijven. Als ze langer duren dan een paar weken, dan noemen we dit geen dipje, maar een depressie. Wil je testen of je een dipje of een depressie hebt? Check de website www.zwaarweer.nl. Dit is een speciale jongerensite over dipjes en depressies.

Er iets aan doen

Je kunt eerst proberen zelf iets aan je somberheid te doen. Sporten is een van de beste manieren om nare gevoelens uit je lijf te krijgen. Je wordt er bovendien hongerig van en lekker moe en kunt daardoor beter eten en slapen.

Bedenk ook eens wat je allemaal leuk vindt aan jezelf. Maak een lijstje van deze punten en lees dat

regelmatig. Belangrijk is dat je niet alleen met je problemen rond blijft lopen. Praat erover met een van je vrienden, je ouders of een vertrouwenspersoon op school.

Wist je dat...

Ludwig van Beethoven (componist), Isaac Newton (natuurkundige), Abraham Lincoln (de 16e president van de Verenigde Staten), Vincent van Gogh (kunstschilder), Wolfgang Amadeus Mozart (componist), Michelangelo (renaissanceschilder, beeldhouwer en architect), Simon Vestdijk (schrijver) en Winston Churchill (Brits Staatsman en premier WO II) allemaal psychische problemen hadden?



Depressie

Er is heel lang gedacht dat jongeren niet depressief konden zijn, maar bij jongeren komen depressies juist best vaak voor. Sommige mensen denken dat je, als je je rot voelt, een knopje om kunt draaien en weer kunt lachen. Zo makkelijk gaat dat echt niet. Iemand met een depressie is ziek, depressief ben je niet zomaar!

Oorzaken

Er is een aantal oorzaken voor een depressie en het is altijd een combinatie van een aantal factoren. Het is afhankelijk van hoe het met je gaat op school of op je werk en thuis, hoe je karakter in elkaar zit en of een depressie voorkomt in je familie.

Je zit bijvoorbeeld niet lekker in je vel als je gepest wordt, als je ouders gaan scheiden of als je verdriet hebt omdat er iemand is overleden. Je zit in de put wanneer je slachtoffer bent van geweld of als iemand die je dierbaar is geen contact meer met je wil. Dit zijn voorbeelden van gebeurtenissen die er voor kunnen zorgen dat je je 'down' voelt. Deze sombere gevoelens kunnen een depressie worden, maar niet iedereen die dit meemaakt wordt depressief.

Negatief

Bij een depressie voel je je niet alleen somber, maar je denkt ook negatief over jezelf en je voelt je waardeloos en mislukt. Je bent prikkelbaar, angstig en humeurig. Je hebt nergens meer plezier in en je hebt de neiging om je af te sluiten van vrienden en familie. Je levert slechte prestaties op school en je bent agressief of juist heel stil en teruggetrokken. Deze negatieve gevoelens kunnen wel maanden duren. Sommige jongeren denken veel na

over de dood of fantaseren over zelfmoord. Soms gaat het gewoon weer over, maar meestal heb je hulp en/of medicijnen nodig.

Als je vermoedt dat je depressief bent, is het erg belangrijk dat je hulp zoekt en er met iemand over praat. Neem iemand in vertrouwen en praat over je gevoelens.

Dit is niet makkelijk, maar een depressie gaat meestal niet vanzelf over. Je huisarts kan je doorverwijzen naar een deskundige, zoals bijvoorbeeld het Riagg (www.Riaggzuid.nl), en ook op school zijn er mensen die je hierover in vertrouwen kunt nemen. Verder kun je voor informatie kijken op www.zogeknogniet.nl. Op www.gripopjedip.nl kun je mailen met een dip- en depressiedeskundige en kun je online de cursus 'Grip op je dip' volgen.



Zelfmoord

Je kunt last hebben van depressieve buien die zo erg zijn dat je dood zou willen. Het is belangrijk om erachter te komen waarom je zo verdrietig bent dat je het leven niet meer ziet zitten. Het is wel belangrijk dat je hulp durft te vragen, want hier kom je alleen niet meer uit. Als je weet waarom je zo verdrietig bent, kun je samen met anderen proberen dit op te lossen of te verwerken. Blijf er in ieder geval niet alleen mee rondlopen! Er is vast wel iemand in je omgeving waarbij je op je gemak voelt. Je ouders, een kennis of een mentor of leraar van school.

Zelf kun je ook proberen om er iets aan te doen. Maak bijvoorbeeld een lijstje met dingen die je graag deed toen je wel lekker in je vel zat. Probeer er een paar keer per week eentje uit te kiezen en ga die doen. Door met leuke dingen bezig te zijn, heb je minder tijd voor negatieve gedachten en gevoelens en zul je merken dat je je wat beter gaat voelen.

Als je niemand weet of als je het moeilijk vindt om met een bekende te praten, dan kun je ook bellen met de Kindertelefoon (0800-0432) of het JIP. Je kunt ook naar de huisarts gaan of een verwijzing vragen voor een professionele hulpverlener.

Zelfverwonding

Zelfverwonding, ook wel zelfbeschadiging of automutilatie genoemd, kan op verschillende manieren plaatsvinden. Vaak snijden mensen zichzelf met een scherp voorwerp, maar het komt ook voor dat mensen zichzelf branden of met de vuisten of het hoofd hard tegen de muur bonken.

Aandacht

Soms wordt zelfverwonding gezien als een manier om aandacht te krijgen van de omgeving, maar het ligt toch net iets anders. Door experts wordt zelfverwonding gezien als een manier waarop mensen, die het moeilijk hebben met hun problemen, toch kunnen leven en functioneren. Ze doen zichzelf pijn om ervoor te zorgen dat ze voor een bepaald moment even verlost zijn van de pijn van zelfhaat en eenzaamheid. Daarnaast hebben mensen die grote machteloosheid voelen, toch nog een manier om ergens controle over te hebben, namelijk hun eigen lichaam.

Zelfverwonding begint meestal in de leeftijdscategorie van 17 tot 25 jaar, maar het kan ook op jongere leeftijd voorkomen. Als je jezelf verwondt, dan is het goed om daar met iemand over te praten. Waarschijnlijk heb je in je leven iets meegemaakt wat behoorlijk veel invloed heeft gehad en niet prettig is. Je zou met een vriend, kennis, je ouders of een vertrouwenspersoon op school kunnen praten. Je kunt ook een kijkje nemen op de site van de Steungroep Zelfbeschadiging www.wegwijs.org.



Overlijden

Als iemand waar je van houdt doodgaat, is dit het ergste wat er kan gebeuren in een mensenleven. Mensen reageren heel verschillend op de dood van iemand van wie ze houden. Dat hangt ook samen met de manier waarop iemand is overleden. Het kan zijn dat iemand heel plotseling overlijdt, maar het kan ook zijn dat iemand al langer ziek is geweest. Zelfs als je aan ziet komen dat iemand doodgaat, kun je nog heel veel verdriet hebben. Het kan dan ook een hele tijd duren voor je weer een beetje 'de oude' bent.

Het helpt als je je verdriet eruit laat komen en kunt en durft te huilen. Maar het kan ook zijn dat het verdriet pas later komt. Gun jezelf in ieder geval de tijd om een groot verlies te verwerken.

Het kan ook zijn dat een vriend of vriendin heel veel verdriet heeft, omdat er iemand is overleden. Hoe kun je dan het beste helpen? Probeer in ieder geval contact met diegene op te nemen en maak je niet te veel zorgen als je niet weet wat je moet zeggen. Enkel al het feit dat je er bent en aan hem of haar denkt, laat zien dat je om iemand geeft. Praat met elkaar over degene die is overleden en stuur een kaartje of bel, ook al is de begrafenis of crematie al lang achter de rug. Iemand die rouwt kan veel aandacht en liefde gebruiken

TIP: Kijk ook eens op www.jongereninrouw.nl of www.achterderegenboog.nl.

Onzekerheid



Als je onzeker bent, dan wil je de bevestiging van anderen dat je goed bent zoals je bent. Vooral in de puberteit zijn veel jongeren op zoek naar deze bevestiging, omdat er in deze periode een hoop verandert in je leven en aan je lichaam. Heel veel jongeren zijn dan onzeker over hun uiterlijk, de dingen die ze doen en leuk vinden en over vriendjes en vriendinnen. Naarmate je ouder wordt en meer je eigen weg hebt gevonden, neemt de onzekerheid geleidelijk af.

Iemand anders kan jou geen zelfvertrouwen en een goed gevoel geven. Dat moet helemaal vanuit jezelf komen. Probeer eens wat meer van jezelf uit te gaan en het minder belangrijk te vinden wat anderen van je denken. Je weet vast wel van jezelf waar je goed in bent en wat je mooi vindt aan jezelf, iets waar je echt trots op bent. Zeg dat tegen jezelf of schrijf het op en lees het iedere morgen als je wakker wordt door. Hierdoor voel je je minder onzeker en dat straalt je uit. Probeer het maar eens, je zult je er zeker beter door voelen.

Angst

Angst is een veel voorkomend verschijnsel. Iedereen is wel eens bang. Dat kunnen hele gewone dingen zijn, zoals je niet prettig voelen als je door een donker steegje loopt, je angstig voelen bij het stijgen en landen van een vliegtuig of bang zijn om een spin te pakken. Bang zijn is dus helemaal niet raar. Het is soms zelfs erg nuttig, want het kan je waarschuwen voor dreigend gevaar.

Angststoornis

Sommige mensen worden bang in situaties die voor de meeste mensen helemaal niet angstig zijn. Bijvoorbeeld als ze iemand moeten opbellen of als ze een spin zien. Mensen met een angststoornis proberen deze situaties zoveel mogelijk te vermijden. Je kunt je voorstellen dat het erg lastig is om normaal te functioneren als je de telefoon niet durft te pakken om iemand te bellen. Je hebt het nodig voor je sociale contacten, voor je werk en om afspraken te maken met mensen die je voor bepaalde diensten nodig hebt.

Stel je voor dat je zo bang bent voor spinnen dat je vader iedere dag je kamer moet controleren op spinnen voordat je gaat slapen. Of je durft niet naar buiten omdat je bang bent een spin te zien. Dit heeft niet alleen een gigantische invloed op jouw leven, maar ook op dat van je omgeving.

We spreken van een angststoornis als iemand een abnormale ongegronde angst heeft (die spin is veel kleiner dan jij en zal je vast niets doen) en wanneer het

vermijden van deze angst iemands leven beheerst; iemand kan niet meer normaal functioneren. Bijna 20% van alle Nederlanders heeft in zijn leven last van een angststoornis. Dit komt bij mannen en vrouwen voor op zowel jonge, volwassen als oudere leeftijd. Angststoornissen komen vaker bij vrouwen voor dan bij mannen.

Denk je dat je er alleen niet uit komt? Neem dan contact op met je huisarts of een professionele hulpverlener.

Faalangst

Die belangrijke repetitie, zeggen tegen die jongen dat je hem leuk vindt en die spreekbeurt... Iedereen is wel eens zenuwachtig als hij iets moet presteren wat erg belangrijk is. Sommige mensen hebben die zenuwen juist nodig om goed te presteren, maar bij anderen zorgen ze ervoor dat niets meer lukt. Dat heet faalangst. De angst dat iets je niet gaat lukken, zit in je lichaam. Als hierdoor vaker iets niet lukt, dan ga je steeds slechter over jezelf denken, waardoor de faalangst groter wordt. Dus ga je nog slechter presteren.

Controle

Het is belangrijk om hier iets aan te doen, want met die zweethanden, hartkloppingen, buikpijn en hoofdpijn moet het maar eens afgelopen zijn. Het gaat erom dat je goed naar jezelf leert kijken en je gedachten onder controle houdt. Dat is makkelijk gezegd en misschien denk je dat het nooit gaat lukken. Toch is het mogelijk om van je faalangst af te komen. Schrijf elke dag op wat er goed ging en geef jezelf een compliment als je iets goed hebt gedaan.

Als je last hebt van lichamelijke klachten, ga dan sporten om af te reageren. Er zijn ook speciale ontspanningsoefeningen die je kunt doen.

Hulp

Als je erge last hebt van faalangst, dan is het aan te raden om hulp te zoeken. Je huisarts of mentor weet waar je terecht kunt. Bij het JIP vind je ook een speciale folder over faalangst en kun je doorverwezen worden naar een cursus om van je angst af te komen.

Pesten

Wanneer je gepest wordt, is het goed om daarover te praten met je ouders, je broer of zus, een vriend of vriendin, of iemand aan wie je het kwijt wil. Je kunt ook informatie of raad vragen bij het JIP of de Kindertelefoon.

Als je ziet dat er iemand gepest wordt, kun je daar iets aan doen. Zeg het tegen je ouders, je docent op school, of als je vrienden pesten, dat je daar niet aan mee doet. Voor informatie over pesten op school kun je kijken op www.pestweb.nl.

Cyberpesten

Het bestaat nog niet lang, maar het neemt de laatste jaren enorm toe. Doordat het moeilijk is de afzender van een bericht te achterhalen, voelen de ouders zich veilig. Cyberpesters kunnen erg ver gaan in hun pesterijen en beledigingen. Als je je slachtoffer niet ziet is het makkelijker om gemener te zijn.

Cyberpesten is eigenlijk niet anders dan gewoon pesten. Er is echter één verschil. Als je op school of op straat gepest wordt, is je huis een plek waar je veilig bent. Het is vreselijk als de pesters je zelfs daar, terwijl je rustig achter de computer zit, weten te vinden.

Tips

Als je gepest wordt via de computer of je mobieltje, hebben we de volgende tips voor je:

- Vertel anderen wat er gebeurt. Praten helpt. Neem je ouders of een docent in vertrouwen.

- Zorg dat de pesters je niet meer kunnen vinden. Bij e-mail kun je de afzender van vervelende berichten blokkeren. Je kunt ook een ander e-mail adres nemen. Geef dit adres dan alleen aan mensen die je vertrouwt.
- Als je aan het chatten bent, kun je de chat van die persoon blokkeren of zelf uitloggen. Je kunt weer inloggen onder een andere naam. Laat dan alleen aardige mensen toe die je kent.
- Je kunt met hulp van een docent of je ouders op zoek gaan naar de afzender van vervelende berichten. Je kunt daarvoor contact opnemen met de internetprovider. Dit is wel ingewikkeld en het lukt niet altijd.
- Reageer niet op beledigingen of vervelende teksten. Laat je niet uitdagen. Als jij niet reageert is de lol voor de pesters er sneller af.
- Je zult de neiging hebben om alle vervelende berichten gelijk te deleten. Maar als je ze bewaart, kun je ze later gebruiken als bewijs.



Opkomen voor jezelf

Opkomen voor jezelf is makkelijk gezegd, maar in heel veel gevallen heel moeilijk om te doen. Vaak weet je pas achteraf hoe je had kunnen reageren of wat je had willen doen. Waarom heb ik dat dan niet gedaan op het moment dat het zich voordeed? Dit is de vraag die veel mensen zich stellen.

Niet iedereen kan voor zichzelf opkomen. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Soms is er iets gebeurd waardoor het iemand simpelweg niet lukt, maar het kan ook zijn dat het gewoon niet in je zit om het te doen. Daar kun je behoorlijk last van krijgen. Er zijn speciale weerbaarheidstrainingen voor jongeren die willen leren voor zichzelf op te komen. De mentor of leerlingenbegeleider op school kan je vertellen waar je deze trainingen kunt volgen. Ook bij het JIP kun je terecht voor informatie over deze trainingen.



