



Hvad kan fagpersoner derudover gøre?

- Begræns kravene til barnet og hjælp med at reducere stressende begivenheder.
- Skab et forudsigeligt og trygt miljø i skolen.
- Hav fokus på barnets succeser.
- Hvis barnet har skolevægring, kan skolen i samarbejde med forældrene og barnet lægge en plan for, hvordan barnet kan deltage i enkelte og trygge undervisningstimer. Når barnet oplever at lykkes med dette, kan timetallet gradvist øges.
- Hvis barnet har selvmordstanker, udarbejdes en sikkerhedsplan sammen med barnet og forældrene.

Få mere viden, støtte og hjælp.

Kommunens MISI-afdeling: Rådgivning og vejledning til forældre og fagpersoner

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Psykoedukation, når man får stillet en diagnose

Handicaptalsmandsinstitutionen Tilioq: Rådgivning om rettigheder

Privatpraktiserende psykologer: Fysiske eller online forløb med terapi til større børn og unge

Foreninger og Facebookgrupper: Få kontakt til andre i samme situation. Sugisaq er en forening for sindslidende og deres pårørende.

Læs mere: www.psykiatrifonden.dk

DEPRESSION

En informerende og vejledende pjece
til børn og unge med depression samt
deres pårørende



Denne pjece er udarbejdet i samarbejde mellem landsdækkende MISI samt Børne- og Ungdomspsykiatrien. Indholdet bygger på materiale fra Psykiatrifonden, som er tilpasset og oversat. NunaFonden har finansieret projektet.

Tilpasset af Johanne Bladt Vammen og Mette Scharling Laursen.

Grønlandske oversættelser af Ivalu Schmidt og Karl Berthelsen.

Grafisk opsætning af Malou Media.

Forsideillustration: Psykiatrifonden.

2023. Pjecen må frit kopieres og deles.

Om depression

Depression er en af de mest udbredte psykiske sygdomme. Det er en alvorlig psykisk lidelse, som kan nedsætte livskvaliteten og gøre det svært at passe skole, arbejde og relationer.

En depression kan komme snigende langsomt over nogle måneder, eller den kan komme pludseligt i løbet af få dage. Depression viser sig ofte første gang i 15-25-årsalderen, men den kan også starte tidligere eller senere i livet.

Depression kan opstå, hvis man oplever stress eller belastning over længere tid og samtidig er biologisk eller psykologisk sårbar over for depression. Belastninger kan fx være dødsfald i familien, forældres skilsmisse, vanskeligheder i skolen eller fysisk sygdom. Nogle former for medicin og stoffer kan også fremkalde en depression. Man kan ikke nødvendigvis pege på en årsag.

Det er vigtigt at være opmærksom på risikoen for selvmord, da mange selvmord skyldes depression. Personer med depression har ca. 20 gange større risiko for selvmord end den øvrige befolkning.

Hvordan viser depression sig?

Depression påvirker både psyken og kroppen. Det er omfanget og sværhedsgraden af symptomerne, der afgør, om der er tale om en depression.

Typiske tegn på depression:

- Man føler sig trist, nedtrykt og træt. Man kommer måske let til at græde og føler en indre tomhed og håbløshed.
- Nogle bliver irritable og opfarende. Andre oplever, at deres følelser er helt væk.
- Alting føles håbløst og meningsløst, og man mangler sin sædvanlige energi og interesse for det, man plejede at kunne lide.
- Lavt selvværd. Man føler, at man ikke slår til og er overvældet af negative tanker om, at man ingenting kan, og at man er uden betydning.
- Man isolerer sig og bryder sig ikke om at møde andre.
- Man bebrejder sig selv og føler skyld over at have det, som man har det.
- Man har svært ved at koncentrere sig og mister overblikket.
- Man har en indre uro og er rastløs. Eller alting går langsomt, og man er hæmmet i at tænke, tale eller bevæge sig.
- Man har svært ved at sove eller man sover for meget.
- Man kan have svært ved at forestille sig, at der vil ske noget godt i fremtiden.
- Tankerne og bekymringerne kører i ring og gør den ramte mere og mere negativ, urolig, angst og stresset.
- Man har enten stærkt nedsat eller overdrevet appetit. Man har måske tanker om selvmord.
- Fysiske symptomer fx hovedpine, brystsmerte, smerter i nakke og ryg samt mavesmerter.
- Unge med depression kan også udvise misbrug af alkohol eller stoffer eller have selvskadende adfærd.

Depression findes i forskellige sværhedsgrader fra let depression til moderat og svær depression. Jo sværere depressionen er, jo sværere er det at fungere normalt i skolen eller på arbejdet, i fritiden og i familien.

Støtte og behandling

Oftest bliver depression ikke behandlet med det samme. Det skyldes, at det i starten kan være svært at se symptomerne som tegn på depression. Det er tit de pårørende, der først ser, at der er brug for at søge hjælp. En depression varer typisk mellem 6-12 måneder, hvis man ikke behandler den. I mange tilfælde kommer depressionen oftere igen og er mere alvorlig, hvis den ikke bliver behandlet.

Der er gode muligheder for at forebygge og behandle depression. Det er vigtigt at følge lægens råd og ikke stoppe med behandlingen for tidligt, selvom man har fået det bedre.

Det er en vigtig del af behandlingen, at barnet/den unge og forældrene lærer sygdommen at kende gennem psykoedukation. Når man ved, hvordan depressionen fungerer, kan man ofte blive bedre til at håndtere den. Psykoterapi er også en vigtig del af behandlingen. Ved svær depression suppleres med medicinsk behandling. Der kan dog forekomme en række bivirkninger ved brugen af antidepressiv medicin. Desuden kan lys og motion hjælpe.

Hvad kan forældre og andre pårørende gøre?

- Søg hjælp til barnet eller den unge med depression. Oftest hos lægen.
- Lys og motion er vigtigt. Hjælp barnet med at få bevægelse og komme udenfor hver dag.
- Sørg for at barnet får sund mad og rigeligt med søvn.
- Pas på med at stille for mange krav eller have for høje forventninger. Planlæg dagen efter barnets energiniveau. Hjælp barnet med at starte med de opgaver, der er mest realistiske at lave.
- Ros barnet for de ting, det faktisk har gjort.
- Mange pårørende oplever det som meget frustrerende, at de ikke kan muntre barnet/den unge med depression op, uanset hvor meget de prøver. Men husk, at det er dét, der netop kendetegner depression: Ting, som tidligere gjorde barnet/den unge glad, føles nu ligegyldige.
- Lyt til barnet. Undgå at blive frustreret over, at det ofte tager depressive temaer op. Eller at du bliver afvist.
- Pas på med skæld ud og undgå at sige ting som 'tag dig nu sammen' eller 'der er da så meget at være glad for'. Sig i stedet fx: 'Jeg kan se, at du har det rigtig svært lige nu, og det er svært for dig at tro, at det kan blive bedre. Jeg er her, og jeg vil gøre, hvad jeg kan for at hjælpe dig.'
- Hjælp barnet med at gøre ting, som det tidligere nød at lave. Fx være sammen med venner, være kreativ eller gå til sport.
- Hjælp barnet med at bryde de negative tanker, når de kører i ring, ved at aflede barnets fokus væk fra de negative tanker. Måske hjælper det at gå en tur sammen, se en film eller noget andet.
- Glæd dig sammen med barnet over de små succeser, når de opstår.
- Overvej om der har været belastninger, der har været med til at udløse depressionen. Vurder om du kan hjælpe barnet med at undgå at komme i lignende stressende situationer igen.
- Hvis barnet får medicin, så husk at følge den medicinske behandling. Medicin kan være med til at mindske risikoen for nye depressioner. Derfor er det vigtigt, at I følger lægens anbefaling og ikke stopper før tid, selvom barnet har fået det bedre.
- Det kan være opslidende, gøre ondt og være bekymrende at være pårørende til en person med depression. Derfor er det vigtigt, at du også passer på dig selv og holder fast i det, som giver dig energi og overskud.