

Depressie bij kinderen en jongeren

Van herkennen naar helpen

Prof. dr. Laura Wante

Klinisch psycholoog · Universiteit Gent
2 oktober 2026



OPWARMER

Wat weet je al?

Kennis activeren via Wooclap



- 1 **Surf naar wooclap.com**
of scan de QR-code
- 2 **Code: PECFJRR**
geef de code in op wooclap.com
- 3 **Antwoord in stilte**
de antwoorden komen doorheen de lezing terug

CASUS

Maak kennis met Noor

11 jaar, 6de leerjaar

- Thuis**
snel boos, ruzie om kleine dingen, geen zin meer in turnen, slaapt slecht
- Op school**
punten dalen, met haar hoofd ergens anders, "ik kan toch niks"
- Bij de logopedist**
weinig motivatie, geeft snel op
- Bij de huisarts**
buikpijn 's ochtends, niets lichamelijks gevonden



DEEL 1

Herkennen

Hoe ziet een depressie eruit bij kinderen en jongeren?



Twee kernsymptomen



Sombere of prikkelbare stemming
het grootste deel van de dag



Verlies van interesse of plezier
in (bijna) alle activiteiten



Prikkelbaarheid kan een depressie maskeren.
We zien vaak een 'lastig' of boos kind, niet het verdriet eronder.

American Psychiatric Association (2013)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

5



Andere symptomen: het klavertjevier

AFFECTIEF wat het kind voelt

Boos • opvliegend • huilerig • waardeloos of ongeliefd voelen • gebrek aan vrolijkheid • zelfmedelijden

COGNITIEF wat het kind denkt

Negatief over zichzelf • zichzelf de schuld geven • hopeloosheid • concentratieproblemen • besluiteloosheid • doodsgedachten

DEPRESSIE

MOTIVATIONEEL wat het kind doet

Terugtrekken • vertraagd of net rusteloos • weinig gemotiveerd op school • regressief gedrag

SECUNDAIR bijkomende signalen

Lichamelijke pijn • moe • eetlust, slaap • problemen in contact met anderen • leerproblemen • angst • agressie

American Psychiatric Association (2013); De Fever & Coppens (1997)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

6



Depressie als dimensie

Hoe hoger op de dimensie, hoe meer symptomen en beperkingen in het functioneren



Ook subklinisch telt

lijden en impact op school, thuis en bij vrienden
verhoogd risico op een latere depressieve stoornis

**Kijk naar de signalen
en naar het functioneren.**

American Psychiatric Association (2013); Balazs et al. (2013); Cuijpers et al. (2021); Wesselhoeft et al. (2013)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

7



Elke leeftijd, eigen signalen

Gekoppeld aan de ontwikkelingstaak van die fase



KLEUTERS
taak: separatie

- Veel huilen
- Weinig plezier in spel
- Aanhankelijk, separatieangst



LAGERE SCHOOL
taak: prestatie-motivatie

- Prikkelbaar, woedebuien
- Lage frustratietolerantie
- Buikpijn, hoofdpijn
- Onderpresteren



ADOLESCENTEN
taak: individuatie

- Slapeloos, somber
- Stoer gedrag, middelen
- of net terugtrekken, schoolangst
- Suïcidegedachten

Goldman (2012)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

9



Kijk onder de ijsberg

Van binnen naar buiten: hoe somberheid zich kan vertalen in gedrag



Vaak ten onrechte gezien als ADHD, oppositioneel gedrag of gedragsproblemen.

WAT WE ZIEN

Ongehoorzaam, opstandig, agressief gedrag

Onrust en agitatie

Lusteloos

WAT ERONDER ZIT

Sombere gevoelens en negatieve gedachten over zichzelf, de omgeving en de toekomst

American Psychiatric Association (2013); De Los Reyes & Kazdin (2005); Goldman (2012)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

10



Is dit een depressie?

Het klinisch beeld van Noor, door de bril van het klavertjevier



AFFECTIEF

snel boos en prikkelbaar · verdrietig · weinig plezier

COGNITIEF

"ik kan toch niks" · "het is mijn schuld" · hoofd ergens anders

MOTIVATIONEEL

geen zin meer in turnen · alleen op de speelplaats · geeft snel op

SECUNDAIR

buikpijn · slaapt slecht, moe · punten dalen · ruzie thuis

Hoog op de dimensie: beide kernsymptomen, veel andere signalen, al maanden, met impact thuis en op school.

American Psychiatric Association (2013); De Fever & Coppens (1997)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

11



Hoe vaak komt het voor?

3%

van de jongeren wereldwijd heeft een depressieve stoornis

Polanczyk et al., 2015

29%

van de Europese jongeren heeft subklinische klachten

Balazs et al., 2013

↑

sterke stijging tijdens de adolescentie

Avenevoli et al., 2015

2 : 1

meisjes : jongens vanaf de puberteit

Hyde et al., 2008



Spar met je buur

Waarom hebben meisjes vanaf de puberteit meer kans op een depressie dan jongens?

Avenevoli et al. (2015); Balazs et al. (2013); Hyde, Mezulis, & Abramson (2008); Polanczyk et al. (2015)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

12



Het verschil tussen meisjes en jongens

Waarom meisjes vaker een depressie ontwikkelen, en waarom we jongens soms missen

1

Biologisch

puberteit en hormonale veranderingen

2

Emotieregulatie

meisjes piekeren gemiddeld meer

3

Sociaal

meer last van sociale vergelijking en stress in vriendschappen



En jongens? Zij ervaren vaak een hogere drempel om erover te praten.

Hun klachten blijven daardoor vaker onder de radar.

Hyde, Mezulis, & Abramson (2008); Nolen-Hoeksema (2001); Rickwood, Deane, & Wilson (2007)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

13



Waarom ernstig nemen?



School

schoolmoeheid, afwezigheden, onderpresteren



Sociaal

terugtrekken, vrienden verliezen



Veiligheid

meer risico op zelfverwonding en suicide

70%

Herval

20 tot 60% hervalt al binnen 1 tot 2 jaar, tot 70% binnen 5 jaar.

Dus: niet meteen loslaten als het beter gaat.

Avenevoli et al. (2015); Baetens et al. (2012); Birmaher, Arbelaez, & Brent (2002); Dunn & Goodyer (2006); Lewinsohn et al. (2000)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

14



Begrijpen

Hoe ontstaat een depressie?

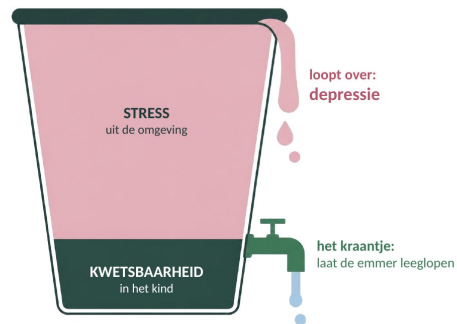
DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

15



Kwetsbaarheid × stress

Hoe voller de emmer al is, hoe sneller hij overloopt



Kwetsbaarheid in het kind

Genetische aanleg, temperament, negatieve denkstijl, emotieregulatie, executieve functies



Stress uit de omgeving

gezin: weinig afgestemde opvoeding, conflict, verwaarlozing
ruimer: verlies, gepest worden, eenzaamheid, armoede



Beschermend: het kraantje

warne ouder of steunfiguur · steun van vrienden · actief problemen aanpakken · bewegen en goed slapen

Cairns et al. (2014); Caspi et al. (2003); Monroe & Simons (1991); Schotte et al. (2006); Stark & Smith (1995); Yap et al. (2014)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

16



Kwetsbaarheid × stress bij Noor

Waarom nu, en waarom Noor?



Schotte et al. (2006); Stark & Smith (1995)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

18

Kwetsbaarheid in Noor

gevoelig · dyslexie · genetische aanleg (depressie bij mama) · negatieve denkstijl · weinig woorden voor wat ze voelt

Stress uit de omgeving

scheiding en verhuis · faalervaringen op school

Beschermend

goede band met haar zus · ondersteunende leerkracht · gemotiveerd voor hulpverlening · open en veilig gezinsklimaat

INZOOMEN OP HET KIND

Hoe denkt het kind?

Cognitieve kwetsbaarheid: negatieve overtuigingen over zichzelf, de wereld en de toekomst

Over zichzelf
"Ik kan niets goed doen."

Over de wereld
"Niemand houdt van mij."

Over de toekomst
"Het wordt nooit beter."

Negativity bias: het negatieve valt meer op en blijft hangen, het positieve glipt weg.

Beck (1967); Gotlib & Joormann (2010); Wante et al. (2015, 2017)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

19

INZOOMEN OP HET KIND

Hoe gaat het kind om met gevoelens?

Depressie als probleem in de emotieregulatie

MEER niet-helpende strategieën

- Piekeren
- Onderdrukken
- Vermijden

MINDER helpende strategieën

- Anders bekijken
- Problemen aanpakken
- Aanvaarden

EN OOK

Beperkt bewustzijn
weinig zicht op wat je voelt

Blijven hangen
vastzitten in negatieve gevoelens

Weinig flexibel
steeds dezelfde strategie

Kraft et al. (2023); Kranzler et al. (2016); Mezulis et al. (2011); Schäfer et al. (2017); Van Beveren et al. (2019); Wante et al. (2017)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

20

DEEL 3

In kaart brengen

Signaleren, bevragen en doorverwijzen

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

21

ASSESSMENT

Kijken, luisteren en bevragen

Ook zonder vragenlijst kan je veel zien

1 Kijk naar verandering
Wat is anders dan vroeger? Hoe lang al?

2 Gebruik het klavertjevier
voelen, denken, doen en bijkomende signalen

3 Leg puzzelstukken samen
kind, ouders, school, zorgverleners

Wie kan meten

Screening: CDI-2 (kind + ouder), CBCL / TRF

Diagnostiek: klinisch interview, bv. SCID-5-Junior

Achenbach & Rescorla (2001); Boddien, Braet, & Stikkelbroek (2016); Kendall, Cantwell, & Kazdin (1989); Wante et al. (2021)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

22

ASSESSMENT

Het gesprek aangaan

Durf ernaar te vragen

- 1 Benoem wat je ziet**
"Ik merk dat je de laatste tijd sneller boos bent."
- 2 Luister eerst**
los niet meteen op
- 3 Normaliseer**
het is ok om het moeilijk te hebben
- 4 Vraag rechtstreeks**
"Denk je er soms aan dat je er liever niet meer zou zijn?"

Ernaar vragen verhoogt het risico **niet**.
Het geeft vaak net opluchting.

Dazzi et al. (2014)
DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

23

DEEL 4

Aanpakken

Werken op denken, voelen en doen, met kind en omgeving

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

24

BEHANDELING

Doen, voelen en denken

Een depressie werkt hierop in, **dus ook de behandeling.**

Braet & Bögels (2020); Braet & Stark (2011)
DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

25

BEHANDELING

De basis

Altijd, in elke fase, voor kind en omgeving

Psycho-educatie
Wat is depressie? Wat betekent het voor thuis en school? Wat helpt?

Ondersteuning
Warme relatie, gevoelens erkennen, hoop geven, motiveren.

Context betrekken
Kind en omgeving: ouders, gezin, school. Samen een lijn.

Birmaher et al. (2007) [AACAP]; Braet & Bögels (2020)
DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

26



Wat is nodig?

Getrapt werken



Mild? Psycho-educatie en ondersteunende begeleiding volstaan vaak.

Geen respons of ernstiger

Specifieke therapie, bv. cognitieve gedragstherapie (CGT)

Eventueel medicatie

In overleg met een (kinder)psychiater, altijd samen met therapie



Hervat vermijden: niet meteen loslaten als het beter gaat. Blijf opvolgen.

Birmaher et al. (2007) [AACAP]; Weisz et al. (2006, 2013); Zhou et al. (2020)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

27



In beweging komen

Van een negatieve naar een opwaartse spiraal



NEGATIEVE SPIRAAL

Minder doen



Somberder voelen



Nog minder doen



OPWAARTSE SPIRAAL

Iets kleins doen



Iets beter voelen



Meer zin om te doen

1

Klein en haalbaar
succes gegarandeerd

2

Stap voor stap
weekplanning, opdrachtjes thuis



Aandacht voor sociale vaardigheden

Soms weinig aanwezig, soms lang niet gebruikt en daardoor onzeker.

Braet & Bögels (2020); La Greca & Harrison (2005); Takagaki et al. (2016)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

28



Gevoelens opmerken

Spanning, gevoelens benoemen en het positieve zien



Spanning en ontspanning

Signalen herkennen en rustig ademen.



Herkennen en benoemen

Woorden geven aan gevoelens.
Intensiteit inschatten.



Fijne momenten

Bewust opmerken en noteren, tegen de negativity bias in.

Braet & Bögels (2020); Gotlib & Joormann (2010); Krasner et al. (2015)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

29



Actief omgaan met gevoelens

Positieve zelfspraak en problemen aanpakken



Positieve zelfspraak

Supporteren voor jezelf, zoals je een goede vriend(in) zou aanmoedigen.

"Kom op, je kan dit."

"Het mag ook eens mislukken."

PROBLEEM AANPAKKEN IN 5 STAPPEN

1

Wat is het probleem?

2

Welke oplossingen zijn er?

3

Kies een oplossing

4

Probeer ze uit

5

Evalueer: hoe ging het?

Braet & Bögels (2020); Mezulis et al. (2011); Pe et al. (2013)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

30

Helpende gedachten

Vangen, beoordelen en uitdagen



INZICHT EN ERVARING

5G-schema: gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg

Experiment: test de gedachte in het echt

Koppel inzicht aan ervaring.

Beck (1967); Braet & Bögels (2020)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

31

Het 5G-schema

Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag en gevolg

	GEBEURTENIS	GEDACHTE	GEVOEL	GEDRAG	GEVOLG
Noor nu	Dictee: 12/20	"Ik kan toch niks."	verdrietig, boos (8/10)	verscheurt het blad, wil niet meer oefenen	volgende dictee slechter: "zie je wel"
Met een helpende gedachte	Dictee: 12/20	"Met dyslexie is 12/20 hard werken." "Een dictee zegt niet alles over mij."	teleurgesteld, maar rustiger (4/10)	oefent nog even met mama	volgende keer iets beter

Braet & Bögels (2020); Ellis (1962)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

32

Een plan voor Noor

Kind en omgeving, stap voor stap



Basis
psycho-educatie voor Noor en haar dichte omgeving: mama, papa, leerkracht

Doen
woensdag fietsen met mama · een vriendinnetje uitnodigen

Voelen
gevoelens leren benoemen · thermometer · elke avond een fijn moment

Denken
een helpende gedachte op een kaartje in haar pennenzak

Opvolgen
niet meteen loslaten als het beter gaat

Birmaher et al. (2007) [AACAP]; Braet & Bögels (2020)

DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

33

Take-home messages

- 1 Prikkelbaarheid vaak op de voorgrond**
kijk onder de ijsberg.
- 2 Gebruik het klavertjevier**
voelen, denken, doen en bijkomende signalen.
- 3 Durf het gesprek aan te gaan**
ook over gedachten aan de dood.
- 4 Bij milde klachten maak jij het verschil**
met psycho-educatie, steun en de context.
- 5 Begin met doen**
kleine stappen in een opwaartse spiraal.
- 6 Samen, en blijf opvolgen**
kind en omgeving; niet meteen loslaten.



DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN - TOL-CONGRES 2026

35

Bedankt

Prof. dr. Laura Wante

Klinisch psycholoog · Universiteit Gent · Psychologiepraktijk Langwater

Laura.Wante@UGent.be

www.psypraktijklangwater.be



DEPRESSIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN · TOL-CONGRES 2026

36