Alisa heeft een depressie. Wat kan ze doen?

voor kinderen door kinderen
KINDERPOSTZEGELS
Pro Juventute
kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie
LEVVEL
PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

Dit is Alisa

Alisa woont met haar twee zussen, haar moeder en vader.
Ze heeft twee katten.

Alisa kijkt graag filmpjes op haar telefoon.

Alisa is vaak verdrietig

Alisa moet soms huilen. Maar ze weet niet waarom. Ze kan er niks aan doen. Alisa kan 's avonds niet slapen. Alisa denkt veel na. Haar hoofd voelt vol. Alisa is elke dag moe en ze wil niet eten.

Ze heeft geen zin in school.

Alisa heeft er last van

Iedereen voelt zich wel eens verdrietig. Maar Alisa voelt zich al lang verdrietig.

Alisa doet weinig leuke dingen. Alisa kan niet goed opletten op school. Ze vergeet soms wat ze moet doen.

De moeder van Alisa zoekt hulp

Alisa is veranderd, vindt haar moeder. Alisa was altijd vrolijk.
Ze maakte veel grapjes. Nu is Alisa vaak stil en wil ze alleen zijn.
Alisa wordt snel boos.

De moeder van Alisa vindt het niet leuk voor haar. Ze wil Alisa helpen.
De moeder van Alisa belt de huisarts en maakt een afspraak.

Alisa en haar moeder gaan naar de huisarts

De huisarts luistert goed. Alisa vindt het fijn dat de huisarts goed luistert. Alisa wil zich niet meer verdrietig voelen. De huisarts zegt dat Alisa hulp kan krijgen. De huisarts stuurt Alisa en haar moeder naar een psycholoog.

De huisarts en de gemeente kunnen hulp regelen voor kinderen. Een kind mag altijd iemand meenemen naar een afspraak. Iemand die het kind vertrouwt.

Alisa en haar moeder gaan naar de psycholoog

Een psycholoog helpt kinderen door met ze te praten. De psycholoog weet veel over kinderen en hoe kinderen zich voelen.

Als je niet in het Nederlands wilt of kunt praten, dan kan je vragen om een tolk. Een tolk helpt met vertalen.

1. Alisa gaat eerst kennismaken met de psycholoog.
2. Dan doet de psycholoog onderzoek. Ze stelt vragen aan Alisa en aan haar ouders. Om te kijken welk probleem Alisa heeft.
3. Daarna gaat de psycholoog Alisa helpen.

Alisa hoort dat ze een depressie heeft

De psycholoog vertelt dat Alisa een depressie heeft. Voor iedereen is een depressie anders.

Kinderen met een depressie voelen zich vaak verdrietig. Ze hebben geen zin om dingen te doen die ze eerder heel leuk vonden. Soms slapen kinderen met een depressie niet goed of eten ze niet goed. En soms krijgen ze hoofdpijn. Sommige kinderen met een depressie denken veel aan de dood. Dat voelt niet fijn.

Gelukkig kunnen kinderen met een depressie geholpen worden.

Kinderen over de hele wereld kunnen een depressie hebben

Kinderen in alle landen van de wereld kunnen een depressie hebben. Op elke school kunnen kinderen zitten met een depressie.

Een depressie kan door verschillende dingen komen. Je kan iets ergs hebben meegemaakt, bijvoorbeeld thuis of in het land waar je vandaan komt. Of iemand van je familie is overleden. Soms weet je niet waarom je een depressie krijgt. Het is heel goed om hulp te vragen als je je niet goed voelt.

Alisa krijgt hulp

De psycholoog helpt Alisa. Zij leert Alisa wat zij kan doen om zich weer beter te voelen. Elke week praat zij met de psycholoog. Alisa leert om positief te denken.

De ouders van Alisa en de school krijgen ook tips om Alisa te helpen.

Het gaat beter met Alisa

Alisa vindt het fijn om te praten met de psycholoog. Door de hulp gaat het beter met Alisa. Alisa slaapt beter. Ze is soms nog een beetje moe. Maar Alisa kan nu beter opletten op school.

Alisa doet ook meer leuke dingen. Alisa is blij dat haar ouders haar ook helpen.

Tekst: Nienke Bekkema, Sara El Abbassi, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen
Illustraties: Monica Hajek
Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Meron Tewelde, Iyad Abdullah, Ouardia Sojah en Gülsen Baygül.
M.m.v.: Karin Egelmeer, communicatieadviseur Pharos.
Onmisbare steun: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Pharos en Levvel, 2020.

Animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch vind je op de websites van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Pharos.

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Kinderpostzegels en Stichting Steunfonds Pro Juventute.