



SOMBERHEID

Kinderen en jongeren met somberheid halen vrijwel geen plezier meer uit activiteiten die ze voorheen wél leuk vonden. Somberheid kan zich per leeftijdsgroep op verschillende manieren uiten. Kinderen hebben vaker prikkelbaar gedrag en een laag zelfbeeld. Jongeren vertonen vaker futloosheid, hopeloosheid en slaapproblemen. Indien de somberheid langer aanhoudt en heviger wordt, kan het overgaan in een depressieve stemmingsstoornis.

RIOZORG
REIKT AAN



ZEVEN SIGNALEREN OM SOMBERHEID OP TE MERKEN

- 1.** Neerslachtig en wisselende stemming
- 2.** Niet goed meekomen/functioneren op school
- 3.** Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn/ buikpijn, problemen met de ontlasting, slaapproblemen, verandering van eetlust
- 4.** Spanning, rusteloosheid en een gejaagd gevoel
- 5.** Continu moe voelen en weinig energie hebben
- 6.** Cognitief functioneren neemt af; toename van concentratie- en geheugenproblemen
- 7.** Vluchten in (extreem) middelengebruik

**RIOZORG
REIKT AAN**

