

Writer's block

'Pling': de to do-app op mijn telefoon geeft een melding dat ik nog een week heb om deze column te schrijven. Gelukkig nog een week, want inspiratie heb ik nog niet. Dit overkomt mij weleens vaker, waarbij er altijd in de dagen daaropvolgend wel iets opkomt om over te schrijven, maar nu ... Zou dit misschien samenhangen met de start van het nieuwe jaar, blue monday et cetera? Elk jaar weer merk ik dat ik in januari een sprankje hoop krijg: de lente en de zomer komen er weer aan. We hebben de donkerste dagen van december achter ons gelaten en langzaam worden de dagen weer wat langer. Maar het is nog echt geen lente en ik heb dus ook nog geen lentegevoel.

Is het misschien een winterdepressie? Overdag is er minder licht doordat het vroeg donker wordt, het 's morgens later licht wordt en er overdag sowieso minder licht is. Dit heeft invloed op ons melatoninesysteem. Melatonine wordt aangemaakt als het buiten donkerder wordt, zodat we moe en slaperig worden. Op zich een handig systeem, maar minder handig in de wintermaanden. Vrouwen lijken hier gevoeliger voor dan mannen. Als je twee jaar op rij hier last van hebt, mag je spreken van een winterdepressie. De behandeling is heel simpel: lichttherapie! Traditioneel zit je dan dagelijks achter een lamp, maar tegenwoordig heb je ook hele handige brillen. Gewoon te koop bij elektronikawinkels!

Hoe zit dit eigenlijk bij kinderen en jongeren? In de praktijk adviseer ik hun nauwelijks lichttherapie, terwijl er toch genoeg jongeren last hebben van (seizoens)depressie. Puur vanuit

onbekendheid. Uit onderzoek blijkt dat in 2020 vier procent van de 12- tot 18-jarigen last had van depressies (NJI, 2021). Hierbij wordt echter geen onderscheid gemaakt tussen seizoensdepressie en depressie. Toch staat in de richtlijn depressie van de NVvP (2009) en GGZ-standaarden (2018) wel degelijk een positief advies over lichttherapie bij jongeren. Logisch natuurlijk, omdat jongeren net zo last hebben van minder daglicht, waarbij beïnvloeding van de biologische klok misschien helpend kan zijn. En lichttherapie is eenvoudig en minder intensief dan eerstekeusbehandelingen als cognitieve gedragstherapie en interpersoonlijke therapie.

Of heeft mijn dip te maken met de issues waar ons werkveld mee kampt? Denk bijvoorbeeld aan de hervormingsagenda voor de jeugdzorg die half januari werd opgeschort. De Vereniging voor Gemeenten stapte namelijk uit het overleg na onvrede over de plannen voor de jeugdzorg in het regeerakkoord. In dit nieuwe regeerakkoord zou er oorspronkelijk veel minder geld beschikbaar zijn dan er nodig is de komende jaren. Welke gevolgen dit heeft voor ons werk, weet ik nog niet zo goed. Als ik lees over een ouderbijdrage voor cliënten, schrik ik. Helaas spelen bij veel gezinnen die wij zien veel bijkomende problemen met financiën en huisvesting, en is er eigen psychische

Als ik lees over een ouderbijdrage voor cliënten, schrik ik

In zicht

De negatieve effecten van corona worden steeds duidelijker

problematiek bij ouders. Deze ouders willen het beste voor hun kind, maar kunnen straks misschien geen hulp krijgen omdat ze geen financiële middelen hebben! Anderzijds wordt er ook verwacht dat steeds meer mensen (dus ook kinderen en jongeren) psychische hulp nodig hebben. Werk genoeg dus, maar is er ook voldoende geld? Daarnaast kwam er een confronterende documentaire uit over de gesloten jeugdzorg, waarna het aantal bedden wordt afgebouwd en mogelijk ook (een deel) van deze plekken wordt gesloten. Ik vraag mij oprecht af hoe sommige kinderen en jongeren met zeer complexe problematiek, waarbij thuis wonen echt niet lukt, terecht gaan komen. Ook wordt steeds meer duidelijk welke negatieve effecten corona heeft op de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Als moeder van twee kinderen in de basisschoolleeftijd heb ik van dichtbij gezien hoe belangrijk scholen en leerkrachten zijn naast ouders. Even een andere context dan thuis, een leerkracht die je goed monitort en bij wie je terecht kunt, klasgenootjes om mee te spelen, kletsen of afspreken en gewoon ritme en structuur. Ook voor ons als ouders. Uiteraard heb ik in mijn werk ook jongeren gezien die juist goed gedijden op de scholensluitingen, maar dit was maar een klein groepje. Ik merk dat ik moe word van alle zaken die niet goed verlopen, de negativiteit die ermee gepaard gaat en de continue veranderingen.

Van nature ben ik een optimist. Het glas is altijd halfvol, ik zie graag mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden, maar ben niet ongevoelig voor de vele negatieve berichten. Gelukkig zijn er ook positieve berichten, zoals een nieuwe cao voor de jeugd-GGZ. Daarin worden de medewerkers goed beloond voor hun harde werken in een complexe sector. Daarnaast komen er positieve berichten over versoepelingen van de coronamaatregelen, is het 's ochtends en 's avonds alweer lichter als ik naar werk of huis rijd en laat de zon zich ook vaker zien. Heerlijk! Inmiddels is het mij toch gelukt om een volwaardige blog neer te zetten. Een stip op de horizon maakt dat je ergens naartoe kunt werken, waarbij het kunnen afvinken van mijn to-do-lijst ook belonend werkt!

Moniek Coorn

is als klinisch psycholoog werkzaam bij Jeugd GGz, onderdeel van de Dimence groep. Zij zal vanaf nu haar gedachtenpinsels delen in de rubriek In Zicht.