



# Spel maakt depressie vroeg zichtbaar

***Depressie bij jonge kinderen is een onderbelicht probleem. Tijdig onderkennen is van groot belang, te meer daar interventies en therapie op jonge leeftijd vaak goed aanslaan. Enkel is het herkennen van een depressie bij kinderen tot zes jaar niet eenvoudig. Spelobservatie kan daar verandering in brengen.***

*Annemieke Mol Lous*

*“Is niet Tom, andere Tom... !!!!!”  
Met een woest gebaar veegt de driejarige Tom de poppetjes van tafel. Toen we speelden over een ‘vrolijke Tom’ kwam er een kort verhaaltje over voetballen. Maar nu Tom zichzelf verdrietig moet spelen, haakt hij af. De spelinteractie is direct verstoord en het kost tijd om hem weer aan tafel te krijgen voor het spelen van een nieuw verhaaltje.*

Het doormaken van een depressie op jonge leeftijd krijgt onder zorgprofessionals nog maar weinig aandacht. Volstrekt ten onrechte, want het heeft een zeer grote impact, die ook op langere termijn doorwerkt in het functioneren. Zo is er een groter risico op lagere schoolprestaties en het krijgen van ernstige depressies op latere leeftijd. Verder zijn er veranderingen zichtbaar in het brein van kinderen die als

peuter of kleuter een depressie hebben doorgemaakt, bijvoorbeeld in de neurologische systemen die betrokken zijn bij het reguleren van emoties.

## **Gebrek aan zicht**

Het tijdig onderkennen van mogelijke depressies is daarom van groot belang. Om erger te voorkomen, maar ook omdat jonge kinderen vanwege de neuroplasticiteit van hun

hersenen extra veel baat kunnen hebben bij interventies en therapie. Probleem is dat ouders en leerkrachten, bij gebrek aan zicht op de achterliggende gedachten en emoties van een kind, vaak onderschatten dat er mogelijk sprake is van depressie. Bovendien is een kind meestal niet de hele dag depressief en laat het dus delen van de dag redelijk normaal gedrag zien.

Vroegsignalering wordt verder bemoeilijkt omdat het ontbreekt aan adequate instrumenten op dit gebied. De gebruikelijke benadering om een depressie te kunnen diagnosticeren, denk aan klinische interviews en zelfrapportage vragenlijsten, zijn niet geschikt: jonge kinderen kunnen namelijk nog niet goed en betrouwbaar rapporteren over hun depressieve gedachten en gevoelens. Om die

reden wordt spelobservatie steeds vaker genoemd als instrument voor de vroege onderkenning van depressie bij kinderen. Er is echter nauwelijks empirisch bewijs voor de relatie tussen spel en depressie. Dat komt door uiteenlopende factoren. Zo worden er diverse theorieën en definities van spel gebruikt, wordt er vaak gewerkt met (subjectieve) interpretaties van de inhoud van het spel en is het moeilijk om depressieve kinderen te vinden die ook nog eens objectief gediagnosticeerd zijn als depressief.

### Zicht op effectiviteit

Nieuw onderzoek, waarin het spelgedrag van depressieve en niet-depressieve kinderen in verschillende spelsituaties is bekeken, biedt voor het eerst zicht op de effectiviteit. Aan dit onderzoek deden dertig depressieve 3-6 jarige kinderen mee, evenals dertig niet-depressieve kinderen. De spelprocedure, die plaatsvond in een speciaal ingerichte ruimte op de

## Symptomen

Depressie op de leeftijd van 3 tot 6 jaar uit zich in:

- vermoeidheid;
- veel verdrietig of geïrriteerd zijn;
- verlies van interesse in activiteiten zoals spel;
- zeuren en huilen;
- excessieve gevoelens van schuld en schaamte.

school of instelling waar het kind verbleef, bestond uit solitair spel in een 'wachtkamer', een situatie met vrij spel, een interactieve spelsituatie met de proefleider en spelverhaaltjes met en zonder emotie-inductie.

## 'Adequate instrumenten voor vroege signalering depressie niet voorhanden'

Juist de spelverhaaltjes laten de grootste verschillen zien. Het gaat om gewone situaties uit het dagelijks leven: wakker worden, naar school gaan, thuis komen uit school en naar bed gaan. Na elke introductie nodigt de proefleider het kind uit om met de poppetjes verder te spelen: 'wat gebeurt er dan?'.

### Bevindingen

Uit deze sessies blijkt dat depressieve jonge kinderen anders spelen dan kinderen die goed in hun vel zitten. Ze spelen vooral minder symbolisch spel, ook wel 'doen alsof spel' of 'fantasiespel' genoemd. De verschillen met hun niet-depressieve leeftijdgenootjes zijn het grootst wanneer een verdrietige stemming wordt ingebracht tijdens de spelverhaaltjes. Waar emotioneel gezonde leeftijdgenoten juist meer spelend naar oplossingen zoeken om verdriet over te laten gaan, slaan depressieve kinderen dicht. Ze verstarren of worden boos en geïrriteerd.

Zij kunnen in hun spel kennelijk niet de oplossingen bedenken die zij nodig hebben om hun verdrietige stemming te reguleren. Verder vertonen depressieve kinderen meer niet-spelgedrag, vooral meer exploratie gericht op de proefleider, en meer gedragswisselingen.

### Aanbevelingen

De resultaten van het onderzoek bevestigen de hypothese dat vooral problemen op het gebied van emotieregulatie het spel van depressieve kinderen negatief beïnvloeden. Dit is van belang voor het onderkennen van mogelijke depressies van jonge kinderen. Vervolgonderzoek is nodig om echt helder te krijgen welke (spel) interventies effectief kunnen zijn. Ook is meer onderzoek nodig naar de intrigerende relatie tussen spel, depressie en emotieregulatie bij jonge

kinderen. Vroegsignalering en -behandeling zijn hierbij gebaat. Dit betekent dat het belang hiervan veel hoger op de agenda van wetenschappers, opleiders, leerkrachten en klinici moet komen te staan. Jonge kinderen kunnen ons al veel vertellen vanuit hun spel. Aan ons de uitdaging om goed te luisteren en te kijken!

*Dit artikel beschrijft een deel van het onderzoek 'Depressies bij jonge kinderen, als verdriet je spelen kleurt...' waarop de auteur in december 2014 is gepromoveerd.*

### auteursinformatie

Annemieke Mol Lous (mol.lous.a@hsleiden.nl) is orthopedagoog en lector passend onderwijs / Inclusive Education aan de Hogeschool Leiden en Thomas More Hogeschool.