

# 1. Jong en depressief, dat kan toch niet?

*'Hou nu eens op met dat gezeur aan m'n kop.'  
'Ik zeur niet, ik vraag gewoon of je vanmiddag het gras wilt maaien.'  
'Nee, ik doe niks, helemaal niks. Ik ga nog liever dood dan dat ik stom achter een grasmaaier loop!'  
'Rick toch, je weet niet wat je zegt ...' Anniek kijkt haar zoon vertwijfeld aan. Dat is niks voor Rick om zo te reageren!  
Wat is er toch met hem?  
Ze weet de laatste tijd niet meer wat er in hem omgaat.  
Nog niet eens zo lang geleden was Rick een heel andere jongen. Hij ging altijd opgewekt naar school. Nu blijft hij het liefst de hele dag op bed liggen. Als ze zegt dat hij eruit moet komen, schreeuwt hij dat hij met rust gelaten wil worden. Vorige week zag ze bij de Aldi zijn beste vriend, Wim. Hij zei dat Rick helemaal niet meer reageert op zijn appjes. Anniek snapt er niets van.*

Wat is er met Rick (15) aan de hand? Speelt de puberteit hem parten? Is hij daarom zo dwars? Is het zijn leeftijd waardoor hij zo extreem op zijn moeder reageert? Het lijkt er wel op, maar toch is er iets heel anders aan de hand. Rick heeft een depressie.

## Wat is een depressie?

Iedereen is weleens somber. Het leven van mensen kent nu eenmaal ups en downs. Als het uitgaat met je vriendin of vriend, als je afgewezen bent bij een sollicitatie, als er spanningen zijn in het gezin, op school of op je werk. Een sombere stemming, het niet meer zien zitten, is vrij normaal, ook als dat een paar dagen duurt. Maar soms blijft het sombere gevoel hangen. Je voelt de somberheid als het ware in je lichaam. Die beheerst je denken. Je komt moeilijk uit je bed, ziet op tegen de dag. Je denkt alleen maar negatief over jezelf. De toekomst lijkt potdicht te zitten. Je hebt het gevoel in een diep gat gevallen te zijn waar je niet uitkomt.

Een depressie is meer dan voorbijgaand verdriet, ingrijpender dan het verwerken van teleurstellingen of het overwinnen van frustraties. Een depressie is veel ernstiger en duurt ook langer. Een depressie is een stoornis in het gevoelsleven, in het denken en de motivatie van mensen. Depressies gaan gepaard met allerlei lichamelijke klachten. Een depressie wordt terecht een ernstige ziekte genoemd. Een depressie kan iedereen overkomen. Ook als je in een gelukkig gezin opgroeit, ook als je het goed doet op school, als je succes hebt in je werk, als je een knappe meid of een populaire jongen bent. Ook wanneer je als volwassene een vooraanstaande positie inneemt in de samenleving, in de kerk, of de wetenschap. Denk maar aan Winston Churchill, Abraham Lincoln, Dostojewski, Kierkegaard, Spurgeon, Vincent van Gogh of aan prins Claus, die met vele anderen aan depressies leden. Zo komen we ook in de Bijbel mensen tegen die tijdelijk of langduriger gebukt gingen onder gevoelens die veel lijken op een depressie. We denken dan bijvoorbeeld aan Saul, Elia, Job, Jeremia en Jona.

Een depressie kan je overkomen in een moeilijke periode in je leven, bij persoonlijke of geestelijke strijd, wanneer je onder grote

stress leeft of werkt, bij verlies van mensen die veel voor je betekenen en die je eigenlijk niet kunt missen. Een depressie is van alle leeftijden. Een depressie kan ook toeslaan als je jong bent, wanneer je, zoals men dat zegt, in de bloei van je leven bent.

Ouders die van de dokter te horen krijgen dat hun zoon of dochter depressief is, zijn vaak stomverbaasd. Dat kan toch niet als je zo jong bent? Is dat niet meer iets voor mensen die het leven niet aankunnen, die overspannen zijn, of voor kraamvrouwen? Helaas is dat niet zo. Juist pubers en jongeren zijn gevoelig voor een depressie, omdat zij in een leeftijdsfase verkeren met grote veranderingen, spanningen en onzekerheid. Een periode waarin hun identiteit zich ontplooit en zij op eigen benen moeten leren staan.

### **Een paar cijfers**

Van alle jongeren in Nederland tussen de 12 en 20 jaar heeft, zoals gezegd, ongeveer vijf procent een ernstige depressie (gehad). Mildere vormen van depressie komen vaker voor, bij naar schatting tot acht procent van de jongeren. Depressies bij pubers en jongeren gaan vaak samen met andere aandoeningen, zoals angst- en dwangstoornissen. Ruim achttien procent van de Nederlandse bevolking heeft ooit in zijn leven een depressie gehad.

Bij meisjes en vrouwen komen vaker depressies voor dan bij jongens en mannen (ongeveer zes tegenover vier procent). Het is niet helemaal duidelijk waar dit verschil mee samenhangt. Mogelijk komt het door verschillen in de hormoonwerking waardoor vrouwen kwetsbaarder zijn, vooral tijdens de menstruatie en na een bevalling. Mogelijk praten vrouwen ook gemakkelijker over hun gevoelens en nemen zij daarom eerder contact op met een arts. Voor jongens en mannen is een depressie nog vaak een taboe: het past niet bij het ideaal van de onverstoorbare man die er zijn schouders

onder zet in het leven. Gelukkig is dit wel aan het veranderen. De verschillen geven ook aan dat de manier waarop iemand een depressie uit, samenhangt met zijn of haar persoonlijkheid. Ook de leeftijd speelt een belangrijke rol. Depressies bij kinderen hebben een ander karakter dan bij pubers en jongeren. Dat is niet verwonderlijk, omdat het gevoelsleven en de manier van denken van kinderen en jongeren sterk afhankelijk zijn van de fase van hun ontwikkeling.

### **De ernst van een depressie**

Depressies verschillen in ernst en complexiteit. De ene depressie is de andere niet. In het algemeen onderscheiden we, ook bij pubers en jongeren, ten minste drie vormen:

- Een *depressieve stoornis*, dat is een ernstige depressie die in ieder geval langer duurt dan twee weken en maandenlang kan aanhouden. Er is sprake van een langdurige sombere stemming, verlies aan belangstelling voor mensen en alledaagse bezigheden en een zeer negatieve kijk op zichzelf. Bij deze vorm van depressie kan ook nog een onderscheid gemaakt worden tussen ernstige en zeer ernstige depressies. Bij zeer ernstige depressies is meestal sprake van dreigende zelfdoding.
- Een zogenoemde *dysthyme depressie*, een depressie die lang duurt (meestal langer dan twee jaar), maar niet altijd even zwaar is. Er zijn schommelingen: de ene periode gaat het beter dan de andere. Door de lange duur kan een dysthyme depressie als zwaarder ervaren worden dan een depressieve stoornis. Het verschil kan vergeleken worden met dat tussen een acute en een chronische ziekte.

- Een bipolaire of *manisch-depressieve stoornis*, waarbij sombere perioden worden afgewisseld met perioden waarin pubers en jongeren juist heel opgewekt, energiek en impulsief kunnen zijn.

Daarbij kan er ook nog sprake zijn van een zogenoemde ‘gemaaskeerde depressie’, waarbij de kenmerken van een depressie als het ware schuilgaan achter ander gedrag of achter lichamelijke klachten, zoals migraine, maagpijn of duizeligheid. Rick is daar in zekere zin ook een voorbeeld van. Niet voor niets vraagt zijn moeder zich af of zijn felle reactie op haar vraag nu typisch voor de puberteit is of dat er iets anders met Rick aan de hand is. Juist die onzekerheid maakt dat zij zich zoveel zorgen maakt.

## Vragen

Depressief als je jong bent. Het is een probleem dat ouders sterk aangrijpt. De diagnose ‘depressie’ kan dan ook bij ouders als een bom inslaan. Welke vader of moeder ziet zijn of haar kinderen niet graag gelukkig en opgewekt? Depressies bij pubers en jongeren roepen daarom enorm veel vragen op. Waaraan kun je merken dat je zoon of dochter depressief is? Hoe ontstaat zo’n depressie? Wat kun je eraan doen en wanneer is er professionele hulp nodig? Welke gevaren brengt een depressie met zich mee? Kun je een depressie voorkomen? Deze en andere vragen komen in dit boek aan de orde. Laten we met de eerste vraag beginnen.