

TEKST INKI DE JONGE | FOTO SHUTTERSTOCK



“  
DEPRESSIEVE  
MENSEN ZIJN  
EXTREEM  
NEGATIEF OVER  
ZICHZELF

# SOMBERE JONGEREN

**Met de Medische  
Publieksacademie  
vertalen *Dagblad van  
het Noorden* en het  
Universitair Medisch  
Centrum Groningen  
wetenschappelijke  
kennis naar een breed  
publiek. Dinsdag  
is de lezing over de-  
pres-sie bij jongeren.**

Schoevers, die in 2015 samen met Selma Parmentier het boek *Diagnose Depressie* schreef. „Wij zien deze cijfers meer als een inhaalbeweging. Depressie is een van de meest voorkomende aandoeningen met grote ziektebelasting, die vaak gevoelens van schaamte oproept. Depressieve mensen zijn extreem negatief over zichzelf. Maar je ziet dat depressie steeds meer bespreekbaar wordt, en dat mensen makkelijker op zoek gaan naar hulp.”

#### GRAUWE DEKEN

Voor de duidelijkheid: depressie is geen dipje. Iemand die depressief is, is het 'deprei'-gevoel ver voorbij. „Depressie is een grauwe deken”, zegt Schoevers. „Het is een stemmingsstoornis, waarbij niet alleen psychologisch iets misgaat, maar ook lichamenlijk. In de hersenen is een verhoogde activiteit van het stresssysteem, dat aanspoort te vechten of te vluchten. De emotiegebieden maken overuren, terwijl de meer rationele interpretatie van signalen minder optimaal verloopt. Mensen voelen zich daarom voortdurend onrustig en kunnen niet ontspannen, wat doodvermoeiend is.”

Depressie is van alle tijden, maar elke tijd heeft zijn eigen stress. Schoevers: „Tegenwoordig moeten jongeren heel veel. En de sociale media zijn natuurlijk 24 uur per dag aanwezig.”

Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat; de socials beïnvloeden het geestelijk welbevinden van jongeren in goede en in slechte zin.

Tineke Oldehinkel leidt het TRAILS-onderzoek van het UMCG en de Rijksuniversiteit Groningen, dat 2500 jongeren uit de drie noordelijke provincies al meer dan 16 jaar volgt in hun psychische, sociale en lichamenlijke ontwikkeling. Zij heeft zo haar kantteke-

ningen bij de jeugdige fascinatie voor online contact. „Aan de ene kant kun je zo makkelijk informatie, vrienden en lotgenoten vinden. Aan de andere kant is er een groep jongeren op wie veelvuldig gebruik van de sociale media juist een negatief effect heeft. Daarnaast bieden die een eenvoudig podium voor grootschalige vernedering, bijvoorbeeld door *shaming* en *cyberbullying*. Dat is met het oog op depressie gevaarlijk, want we weten uit studies dat vernederende ervaringen depressies kunnen uitlokken. Gepest en afgewezen worden, dat haalt vaak de wortels onder je zelfbeeld vandaan.”

#### HARDE SAMENLEVING

Een andere ontwikkeling: de samenleving is harder en meer competitief geworden. „Als je nu als jongere op cruciale momenten een paar afslagen mist, dan is het moeilijk om nog aansluiting te vinden en kom je al snel in een kansarme situatie terecht. Dat vind ik bedenkelijk, want kansen en hoop zijn belangrijk om depressie te voorkomen. Preventie van depressie is niet alleen een individuele, maar ook een maatschappelijke zaak.”

Depressie houdt zich niet aan grenzen. Oldehinkel: „Het komt overal voor. Zowel in rijke als arme landen. Je ziet wel een duidelijk geslachtsverschil. Dat ontstaat in de puberteit. Vanaf dat moment zie je dat meisjes meer kans hebben om depressief te worden dan jongens. Dat doet hormonale invloeden vermoeden.”

Wat ze een interessante theorie vindt: „Het zou kunnen dat meisjes gevoeliger worden voor interpersoonlijke stress als ze geslachtstrijp zijn, als een evolutionair bepaalde voorbereiding op het moederschap.” De adolescentie en jongvolwassenheid zijn wat dat betreft pittige levensfasen. „Er gebeurt veel in die periode”, zegt Oldehinkel, „jongeren maken zich losser van hun ouders, gaan romantische relaties aan, maken beroepskeuzes; stevige uitdagingen.”

Maar hoe help je een sombere jongere? Schoevers: „Je hoeft niet altijd te praten om contact te hebben. Sla een arm om je kind heen en wacht tot het zelf komt met het probleem. *Being there* kan verschil maken. Maar als iemand depressieve klachten heeft die niet overgaan door steun vanuit de omgeving, en door te proberen actuele problemen op te lossen, dan is het belangrijk om naar de huisarts te gaan. Er zijn veel effectieve behandelingen, zowel in de vorm van gesprekstherapie of antidepressieve medicatie. Dat kan veel verbetering geven, en kan patiënten helpen om hun leven weer op te pakken. Juist als je nog jong bent en een heel leven voor je hebt is dat enorm belangrijk.”

**S**tel. Je bent jong en zou feestvierend door het leven willen gaan. Slaapt slecht. Kunt je niet concentreren. Je bent prikkelbaar, teruggetrokken, somber. Wat je ook probeert, de vrolijkheid is ver te zoeken, en dat al maandenlang.

Zijn dat problemen die bij het leven horen? Of is er meer aan de hand? Depressie bij jongeren. Dat is het thema van de Medische Publieksacademie waarover de hoogleraren psychiatrie Tineke Oldehinkel en Robert Schoevers dinsdag hun licht laten schijnen.

Het heeft er alle schijn van dat jongeren vaker somber zijn dan vroeger. Dat bleek vorig jaar uit cijfers van de gezondheids-enquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Liefst 9 procent van de jongvolwassenen tussen 20 tot 30 jaar zei in 2016 minstens een half jaar lang depressieve klachten te hebben gehad. Twee jaar daarvoor was dat nog 6,5 procent. Ook de categorie 12- tot 16-jarigen was gestegen.

Maar deze cijfers zijn gebaseerd op zelf gerapporteerde gevoelens, en niet op gediagnosticeerde depressie. Met andere woorden: wat je denkt dat het is, betekent niet altijd dat het is wat het is. Zowel Oldehinkel als Schoevers waarschuwen voor voorbarige conclusies op basis van de cijfers. „Depressie wordt eerder herkend en erkend”, zegt



#### Lezing

Over depressie bij jongeren houden prof.dr. Tineke Oldehinkel (bovenste foto) en prof.dr. Robert Schoevers dinsdag een lezing in het UMCG. De zaal is reeds volgeboekt. Dit is de vierde aflevering in de voorjaarsreeks van de Medische Publieksacademie. De komende twee weken verschijnen in de zaterdagbijlage WKND in deze serie nog de volgende artikelen: dementie (31 maart) en beroerte (7 april). Voor de bijbehorende lezingen zijn geen entreekaarten meer beschikbaar. UMCG maakt van de lezingen een videoregistratie die later is te zien via het UMCG-kanaal op YouTube. Zie ook: [www.medischempublieksacademie.umcg.nl](http://www.medischempublieksacademie.umcg.nl)