

Hoe helpen we depressieve jongeren?

Slenterend liep hij langs de bosrand, een opgeschoten jongen van ongeveer 16 jaar oud. Zijn hoofd was naar de grond gericht waarbij de lange haren zijn gezicht verborgen. Ter hoogte van een verkeerspaal ging hij zitten. Hij trok zijn knieën op en legde daarop het hoofd ter ondersteuning. Zijn gezicht werd door de warme zonnestralen bespeeld maar hij voelde niets. Het leven werd door hem als donker en kil ervaren. Het ontbrak hem aan moed om hiertegen iets te doen. Hij voelde zich leeg en kwaad tegelijk.

Hij wilde wel...o ja, maar ergens trok een geheimzinnige ongrijpbare elastische kabel hem steeds terug in duistere krachteloze gevoelens en gedachten. Door al zijn pogingen waren energie, motivatie en creativiteit weggevloeid. Daarbij begreep niemand wat er in hem omging, eigenlijk wist hij het zelf ook niet. Alleen die leegte, die bleef en was duidelijk voor hem.

Depressie bij jongeren

Steeds vaker horen we dat jongeren in een depressie terechtkomen. In het verleden werd verdrietig, dwars, zwaarmoedig of overdreven emotioneel gedrag meestal aan de puberteit toegeschreven. De signalen van depressie bleven door de puberteitsproblemen op de achtergrond. Tegenwoordig worden deze signalen niet meer direct aan puberteit verbonden. Ongeveer 3 – 5% van alle jongeren tussen 12 en 18 jaar heeft in meer of mindere mate te maken met depressieve gevoelens. Meiden hebben gemiddeld 4 keer meer kans om een depressie te krijgen. Hoe kan dat nu?

Jongeren veranderen zowel lichamelijk als psychisch enorm. Zij maken een transformatie door die hen van kind tot volwassene laat ontwikkelen. Onder invloed van hormonen proberen zij door aanpassingsvormen hun zekerheden te vinden. Veel jongeren schamen zich voor hun uiterlijk en zoeken aansluiting op de eisen van de maatschappij.

Er worden vriendschappen gesloten, die vaak nieuwe emoties oproepen. Men wordt verliefd met daarbij veel verwarrende gevoelens, gedachten en ervaringen. Opleidingen eisen vaak veel van hen. Ideeën over de toekomst en de keuze voor een bepaald beroep roepen vele momenten van onduidelijkheid en onmacht op. Veel jongeren kunnen met moeite hun beroepsrichting aangeven en hebben nauwelijks een idee op welke manier de toekomst vorm moet worden gegeven. Zij hebben genoeg moeite in het hier en nu hoewel de maatschappij de nadruk legt op de toekomst en persoonlijke positie in de maatschappij. Veel jongeren kunnen ondanks al hun vragen, emotionele problemen, lichamelijke veranderingen en verwarringen uiteindelijk hun weg vinden. Gelukkig maar.

Er bestaat echter ook een categorie, die hiermee niet goed kan omgaan. De vele uitdagingen, aanpassingen, onduidelijkheden en onzekerheden tartten hun incasseringsvermogen. De weg om de juiste beslissingen en gedragingen te doen, lijkt heel vaak onvindbaar. Ondanks hun goede wil en de pogingen om het goed te doen, lopen zij uiteindelijk helemaal vast.

Er treden gevoelens van moedeloosheid op, verlies aan motivatie en in zeer ernstige gevallen hopeloosheid en suïcidale gedachten. De schoolprestaties gaan achteruit, hebben moeite met vriendschappen en beginnen zich voor hun omgeving af te sluiten omdat zij pijnlijk duidelijk hun onvermogen ervaren. Vaak treden er ook problemen in de huiselijke sfeer op omdat men het trage, moedeloze, soms agressieve gedrag niet goed kan begrijpen of accepteren en het aan een lastig pubergedrag toeschrijft. Ook blijft een dergelijke jongere vaak onbereikbaar voor ouders of omgeving hetgeen alles nog moeilijker maakt.

Veel redenen worden aangedragen of vermoedt maar de echte reden is de nooit toereikende moeite om het nieuwe leven goed op te pakken en daarbij vaak geconfronteerd te worden met negatieve en teleurstellende ervaringen.

Naarmate de jongere meer structureel neerslachtiger wordt en nergens motivatie voor heeft, spreken we van een depressie en overstijgt het pubergedrag. Het incasseringsvermogen om de veranderingen en tegenslagen het hoofd te bieden is merendeels uitgeput. De moeilijkheden in schoolprestaties worden als onmachtig ervaren, uitdagend gedrag door de omgeving als kwetsing gevoeld, kritiek door ouders of vrienden een aantasting van het zelfbeeld.

Om dit alles te ontlopen, isoleert de jongere zich, probeert door alcohol en blowen zijn depressieve gevoelens te onderdrukken of explodeert in agressie door zijn opgebouwde frustraties en moedeloosheid.

Vaak treedt er een vicieuze cirkel op omdat zijn negatieve houding de omgeving irriteert en daarop reageert, waarop de jongere negatief versterkend gaat reageren. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel die door de jongere nauwelijks kan worden doorbroken.

Symptomen

Ieder mens heeft weleens een periode die als zwaarmoedig of neerslachtig wordt ervaren. Hiervoor zijn niet altijd bepaalde redenen voor noodzakelijk. Het kan plotseling optreden maar verdwijnt dan ook weer na enige tijd. Als er echter sprake is van een voortdurende neerslachtigheid die zonder enige aantoonbaar oorzakelijke reden langer dan twee weken duurt en niet meer positief kan worden beïnvloedt, wordt van een depressie gesproken. Kenmerkend is dat jongeren met een depressie nergens enig plezier of motivatie in kunnen vinden. Alles is kleurloos geworden in hun leven.

Jongeren met een depressie vertonen naast de voortdurende neerslachtigheid ook andere klachten zoals slaapproblemen, verminderde of juist meer eetlust (emotie-eters), angsten, concentratieproblemen, voortdurende vermoeidheid en een laag zelfbeeld. Zij herkennen geen goed eigenschappen bij zichzelf of bagatelliseren deze. Meerdere jongeren kennen tijdens ernstige depressieperiodes ook suïcidale gedachten of plegen zelfs suïcide. In het algemeen treffen we bij jongeren die in een depressieve periode terechtkomen gedrag- en leerproblemen. Later treden ook nog concentratieproblemen en isolatiegedrag op.

Oorzaken

Vaak treedt een depressie op na een nare of verdrietige ervaring. In de eerste periode is het verdriet en de neerslachtigheid dan ook heel gewoon en natuurlijk. Maar na enige tijd moet er een verbetering optreden en de klachten verminderen. Bij een depressie blijft de jongere echter neerslachtig, somber en futloos. Daarbij kunnen ook andere psychische, biologisch en sociaal-maatschappelijke factoren een negatieve rol spelen bij het in stand houden van de depressie.

Depressieve klachten verdwijnen niet gemakkelijk. Als een jongere een depressie heeft, kunnen de klachten maanden en zelfs jaren invloed hebben. Een goede begeleiding en mogelijke toevoeging van speciale medicijnen zijn dan noodzakelijk.

Hoe kan men helpen?

Allereerst heeft de depressieve jongere aandacht nodig. De jongere heeft het gevoel nergens goed in te zijn, niet mee te tellen en worstelt met een negatief zelfbeeld. Door met de jongere regelmatig te praten, hem serieus te nemen met zijn problemen en vertrouwen te schenken kan deze zich vaak heel goed herstellen. Het besef dat men er toch mag zijn, is voor de jongere heel belangrijk. De jongere zal ook het inzicht moeten krijgen dat deze door het uitvoeren van bepaalde opdrachten zijn depressie kan tegen gaan. Het bespreekbaar maken van de depressieve gevoelens en problemen alsook mogelijkheden van aanpak helpen de jongere vaak door de depressieve periode heen.

Daarbij zal getracht moeten worden om de oorzaken van de depressie te achterhalen. Is de depressie zonder aantoonbare oorzaak opgetreden of zijn er gebeurtenissen die de depressieve gevoelens oproepen of in stand houden? Ook is het belangrijk om het levensritme van de jongere te onderzoeken. Krijgt de jongere wel voldoende slaap, rust, afleiding, ontspanning of zoekt deze zijn heil in alcohol, drugs of dagenlang computergebruik (vluchtgedrag)? Heeft de jongere wel voldoende lichaamsbeweging, variatie in voedsel?

Tijdens een depressieve periode probeert men de jongere zijn moeilijkheden te besparen en wordt gekozen voor het – tijdelijk – afbreken van zijn opleiding of geeft men 'noodzakelijke' rust. Dit is af te raden aangezien depressie juist met een gematigde vorm aan activiteiten moet worden bestreden. 'Rust roest' is een spreekwoord dat bij depressie zonder meer opgaat. Belangrijke beslissingen dienen indien mogelijk uitgesteld te worden totdat de jongere weer beter kan functioneren en de motivatie heeft om objectief te beslissen. Activiteit en het behalen van positieve impulsen zijn vaak de beste medicijn tot herstel.

Als deze manier van aanpak niet lijkt te helpen, kan professionele hulpverlening niet uitgesloten worden. De jongere zal weinig motivatie hebben om zijn zorgen aan een vreemde toe te vertrouwen. Het is belangrijk dat men de jongere ondersteunt deze hulp te aanvaarden en zelf ook met de jongere een deel van zijn weg mee te gaan. Uiteindelijk blijkt dat veel jongeren baat hebben bij de hulpverlening ongeacht de negatieve neerslachtige startperiode.

Tips

Enkele tips om met een depressieve jongere om te gaan zijn:

- probeer niet boos te reageren op zijn moeilijk gedrag maar zie de mens, zie zijn moeite en onmacht.
- zoek – eventueel gezamenlijk met de jongere de oorzaken van zijn depressie.
- beloon positief gedrag
- breng structuur aan waardoor de jongere zijn levensritme kan blijven vasthouden.
- blijf de jongere activeren en stimuleren om dingen te gaan doen, ook al ervaart deze dit als lastig.
- doe geregeld iets samen. Door dit contact kan de jongere beter begeleid worden en stijgt ook zijn zelfwaarde.
- bij geen verbetering contact zoeken met professionele hulpverlening. Begin op tijd en laat de depressieve periode niet te lang duren zonder extra ondersteuning.

Het christelijk geloof.....de weg naar nieuwe hoop.

Het christelijk geloof heeft voor ieder mens, dus ook voor jongeren een duidelijke hoop in haar boodschap. Deze boodschap kan ook in de depressieve periode een positieve uitwerking hebben.

Allereerst leert de christelijke boodschap dat ieder mens waardevol is en betekenis heeft in deze wereld. Ieder mens heeft gaven en talenten en is een tandwiel in het uurwerk van de menselijke historie. De plaats van de jongere moet daarom ook besproken en gezocht worden. Daarbij lezen we in het Evangelie dat God zijn Zoon heeft geofferd om mensen te bevrijden van de zondelast, hetgeen alles zegt over de liefde van God voor mensen. Deze handswijze spreekt over de grote waarde van ieder mens, dus ook de jongere. Dit besef kan de jongere naar een positievere richting sturen.

Niet voor niets zegt de Schrift dat er een hoop is die in de mens wil leven. Een hoop die ons door het leven kan dragen tijdens hoogte- en dieptepunten van het leven. Gods hoop voor mensen.

De hoop die in ons leeft.

Theo Hendrickx
Coördinator Stichting Manna