

Een depressie bij jongeren ontstaat en wordt op verschillende manieren n stand gehouden.

Geven en ontvangen

Janneke (17) zit in haar eindexamenjaar van het gymnasium. Het lukt niet meer. Ze mist veel uren en haar voorbereidingen op het eindexamen lopen spaak. Ze is de oudste dochter uit een boerenfamilie en haar moeder is zes jaar geleden na een slopend ziekbed overleden. Jarenlang heeft Janneke haar vader en twee jongere broertjes geholpen waar ze kon. Ook op school was ze al die jaren een voorbeeldige en hulpvaardige leerlinge. Natuurlijk was ze klassenvertegenwoordigster en ze was vaak succesvol als bemiddelaarster bij vele ruzies, zelfs tussen leraar en medeleerlingen. Haar omgeving, vooral haar familie, vond dat alles vanzelfsprekend en Janneke zelf ook. Een compliment bagatelliseerde ze onmiddellijk. Nu ze last heeft van een depressie reageert ze nog heftiger op goedbedoelde en warme hulp van de mensen om haar heen. Laatst kreeg ze een prachtig bosje rozen van haar beste vriendin. Die avond voelde ze zich somberder dan ooit, alhoewel ze haar vriendin natuurlijk wel een heel lief sms'je had gestuurd.

Een kind (mens) ontwikkelt zijn zelfvalidatie ("Doe ik er toe en hoe merk ik dat?") vooral doordat zijn geven wordt ontvangen door (betekenisvolle) derden die aan die jongere een ontvangstbevestiging geven van zijn geven. Die wordt dan weer ontvangen door de jongere en daarmee groeit zijn zelfvalidatie. Janneke gaf veel, misschien zelfs wel te veel. Zeker in kommervolle gezinsomstandigheden gaan kinderen namelijk veel, en vaak ongezien, geven. In haar geval was dat 'gewoon', een uitspraak die ze ter zelfbescherming en uit loyaliteit uiteindelijk ook zelf heeft overgenomen. Op zeker moment echter geraakt een mens van niet erkend geven op de bodem van zijn bestaan. Hij raakt leeggegeven en zijn zelfvalidatie komt niet op gang. Depressiviteit kan daarvan een gevolg zijn, inclusief uiteraard andere factoren - zoals eerder beschreven. Als de omgeving Janneke nu gaat overladen met complimenten en presentjes heeft dat merkwaardig genoeg een negatief en verwarrend effect. Je verwacht immers dat ze er minder depressief van wordt, terwijl ze er juist depressiever van lijkt te worden. Dat komt onder andere doordat ze niet meer in staat is om te ontvangen, want als ze ontvangt, wil ze weer gaan geven en ze zit op de bodem van haar mogelijkheden tot geven. Dus verdedigt ze zich tegen ontvangen: voor de omgeving een vaak moedeloze en paradoxale ervaring. Janneke lijkt uit te schreeuwen: "Zorg voor mij en geef aan/om mij," maar als je die zorg en aandacht geeft, wordt ze er slechter van... Ze wil niet in de schuld staan.

Insluiten en uitsluiten

Franneke (10) komt vaak huilend thuis van school. Andere kinderen gaan bij elkaar thuis spelen en worden op een verjaardagfeestje uitgenodigd. Franneke niet. In school lukt het haar niet om 'mee te doen'. Ze wil wel, maar als er even contact is, vindt ze het moeilijk om daarmee door te gaan. Andere kinderen lachen veel, maken overal grapjes over en zijn vrolijk. Dat ziet, merkt en voelt ze. Franneke is hoogsensitief en depressief. Ze vindt grapjes stom en snapt niet dat kinderen vrolijk kunnen zijn als er ook maar een kind in de groep zit dat verdrietig is, wat Franneke onmiddellijk weet, ziet en voelt. Als ze hierover iets zegt, wordt dat vreemd gevonden. Niet begrepen. Andere kinderen vinden het gewoon niet leuk om met haar te spelen. Ze is een beetje vreemd. Soms wordt ze daarmee geplaagd en gepest. En ze wil er zo graag bij horen!

Ieder mens heeft de gezonde en natuurlijke behoefte om erbij te horen. Als dat niet lukt, blijft iemand meestal lang proberen er wel bij te horen. Dat is een niet geziene manier van 'geven' aan de anderen. Op enig moment lukt dat geven niet meer. Als gevolg van de uitsluitende communicatie van de anderen sluiten jongeren zich dan af en worden daarmee nog meer uitgesloten. Ze sluiten zich op in zichzelf, een beveiligende actie van insluiting die destructieve gevolgen kent. Immers: op dat moment van interne insluiting, mede veroorzaakt door de uitsluitingen van anderen, wordt het verlangen naar 'erbij horen' nog groter. Hier is een negatieve cirkelgang ontstaan die moeilijk te doorbreken valt. Dat merk je vaak als de anderen weer pogingen gaan doen tot insluiting bij de groep. De depressieve jongere is zo angstig om die stap te durven zetten dat deze meestal niet, of half, op die uitnodiging ingaat, wat veelal weer nieuwe uitsluiting tot gevolg heeft.

Verbinden en verbreken

Kevin (10) is een onopvallende leerling met gediagnosticeerde depressieve klachten. Wat de leerkracht bij hem opvalt, is de manier waarop hij zich op sociaal gebied op een en dezelfde dag als een kameleon gedraagt. Het ene moment doet hij mee met een groep, voert daarin taakjes uit en wordt daarbij geaccepteerd. Maar hij kan van de ene op de andere minuut het contact verbreken. En dan niet een beetje, maar totaal. Hij lijkt dan in zijn eigen, gesloten wereld te verdwijnen en verbreekt daarbij alle sociale contacten. Als het groepje pogingen doet hem erbij te betrekken, reageert hij of helemaal niet of overduidelijk afhoudend.

Zoals bij Kevin gaat het vaak bij depressieve jongeren. Eigenlijk willen ze zich graag verbinden met anderen. Soms lukt dat ook even. Het kost ze heel veel energie en bovendien missen ze vaak de creatieve communicatie om interessante bijdragen te leveren. Over hun depressieve problemen willen ze liever helemaal niet praten. Met name onder jongeren scoort dat niet echt hoog. Je terugtrekken op je eenzame, depressieve eiland heeft gek genoeg ook iets aantrekkelijks. Het is bekend terrein, ook al doet het pijn. Het is veilig want je hebt voorspelbare (cirkel)redematies. In je eigen denkwereld heb je als depressieve jongere geen of nauwelijks aandacht voor wat er in je sociale omgeving gebeurt. Je verbreekt daarmee het contact waar je eigenlijk zo naar verlangt, een paradox die een hoge tol eist.

Uit:

Depressieve leerlingen, Ard Nieuwenbroek, Esch 2014

Te bestellen bij www.uitgeverij-quirijn.nl