

## Depressie bij jongeren

### Quote

"Voor het achttiende levensjaar maakt ongeveer 15% van alle jongeren een depressieve episode mee."

### De feiten

- Kinderen van ouders met een depressie hebben een 3 keer zo grote kans op een depressie.
- Voor het achttiende levensjaar maakt ongeveer 15% van alle jongeren een depressieve episode mee.

### Wat is het probleem?

Depressie is een ernstige psychische stoornis die jaarlijks een groot aantal jongeren in Nederland treft. Depressie kan een handicap vormen in iemands school- en beroeps carrière.

Als iemand een depressie heeft, is hij bijna elke dag zeer neerslachtig en heeft hij weinig energie of belangstelling voor wat dan ook. Dat heeft hij voor minstens 2 weken. Hij kan ook last hebben van eetproblemen (te veel of te weinig eten en veranderingen in gewicht), slaapproblemen (te veel of te weinig slapen) of concentratieproblemen. Bij een ernstige depressie kunnen terugkerende gedachten aan de dood of zelfdoding voorkomen. Verder kan een depressie bij jongeren zorgen voor opvliendheid, plotselinge woede aanvallen en huilbuien.

Als iemand een depressie krijgt is daar over het algemeen niet één oorzaak voor aan te wijzen. In veel gevallen gaat het om een combinatie van verschillende factoren. Er is wel een aantal omstandigheden te onderscheiden die het risico op een depressie verhogen. Zo is het voor een deel erfelijk.

Ook mensen die wat angstig en emotioneel in het leven staan, die een chronische lichamelijke ziekte of andere psychische stoornissen hebben, lopen een groter risico. Bepaalde levensgebeurtenissen kunnen ook de kans op een depressie verhogen; een traumatische gebeurtenis of het verlies van een dierbare bijvoorbeeld.

Depressie is ook een verborgen probleem: veel jongeren ontkennen, onderschatten of verbergen hun somberheid. Somber zijn is niet cool. Door depressieve symptomen in een vroeg stadium aan te pakken, kan een echte, klinische depressie voorkomen worden. Het is daarom erg belangrijk dat iemand met depressieve gevoelens hulp zoekt. Er bestaan verschillende behandelingen voor een depressie: medicijnen, therapie, zelfhulp. Ook is een depressie goed aan te pakken door middel van online hulp. Dat kan zelfhulp zijn, maar ook een behandeling begeleid door een online psycholoog.

### Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar

Omschrijving: Het is niet te voorspellen wie er een depressie zal krijgen en wie niet. Een depressie is niet aan één oorzaak toe te schrijven. De eerder genoemde omstandigheden kunnen het risico op een depressie vergroten. Verder hebben meisjes meer kans op een depressie dan jongens.

### Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Er bestaan nog geen preventieve methoden die het ontstaan van een depressie kunnen voorkomen. Wel is het bij sommige jongeren met beginnende klachten mogelijk om de klachten te verminderen door het aanleren van verschillende vaardigheden.

Het is belangrijk dat jongeren die al depressieve klachten hebben actief blijven, al is het maar een beetje. Vrienden, familie en hulpverleners kunnen helpen bij het aanpakken van de depressie. Door de depressie zetten jongeren hun contacten met vrienden en leeftijdgenoten vaak op een laag pitje. Het is echter van belang dat zij deze contact niet verbreken. Praten met lotgenoten kan steun bieden. Er zijn voor jongeren verschillende (online) cursussen te volgen om vaardigheden aan te leren die de klachten kunnen verlichten.

Het leven met iemand met een depressie is zwaar en belastend. Opbeurende woorden en positief bedoelde adviezen helpen meestal niet. Toch is het belangrijk contact te houden. Samen iets simpels gaan doen kan al helpen: een wandelingetje maken of winkelen.

## Conclusie

- Depressie is een ernstige psychische stoornis die elk jaar een groot aantal jongeren in Nederland treft.
- Ook voor de direct betrokkenen kan het leven zwaar zijn.
- Het is belangrijk depressieve symptomen in een vroeg stadium aan te pakken om zo te voorkomen dat iemand in een zware depressie terecht komt.
- Er bestaan verschillende behandelingen: therapie, medicijnen en online hulp.
- Blijvende contacten met vrienden en leeftijdgenoten zijn belangrijk.

## Casus: Net geslaagd van het VWO en toch depressief

Maartje (18) heeft net haar eindexamen VWO achter de rug. Ze heeft altijd goed kunnen leren en heeft haar diploma dan ook met vlag en wimpel gehaald. Toch voelt ze zich niet blij. Ze heeft geen plezier in de dingen die ze onderneemt en ook haar vriendinnen kunnen haar niet opvrolijken. Binnenkort gaat ze beginnen met haar studie diergeneeskunde, iets waar ze al van jongs af aan van droomt. Maar ze kijkt er niet naar uit. Ze heeft alle redenen om blij te zijn: haar diploma op zak, de vakantie voor de deur en daarna beginnen aan de studie die ze altijd heeft willen doen. Ze voelt zich schuldig en schaamt zich omdat ze ondanks al die mooie dingen niet gelukkig is.

De afgelopen dagen heeft ze heel veel op bed gelegen, terwijl buiten de zon scheen. Haar vriendinnen vroegen haar mee naar het zwembad en het terras, maar ze heeft alles afgezegd. Haar beste vriendin Silke komt elke dag even bij haar langs om te kijken hoe het met haar gaat en te vragen of ze zin heeft om iets te gaan doen. Maar Maartje verzint steeds een andere smoes. Silke snapt er niks van en is teleurgesteld in haar vriendin omdat ze haar steeds afwimpelt met slappe excuses. Als ze aan Maartje vraagt wat er aan de hand is, ontkent die dat het slecht met haar gaat. Ze zegt dat ze gewoon moe is en wil het er verder niet over hebben.

Als het al een paar weken achter elkaar zo gaat, besluit Silke de moeder van Maartje te bellen. Die geeft aan dat zij en haar man ook al van alles geprobeerd hebben en met hun handen in het haar zitten. Ze hebben haar voorgesteld om samen naar de huisarts of een psycholoog te gaan, maar Maartje wil daar niks van weten. Ze zegt dat er niks aan de hand is en dat ze haar met rust moeten laten.

Silke en de moeder van Maartje besluiten samen op internet te gaan zoeken naar iets wat Maartje zou kunnen helpen. Ze vinden een cursus die Maartje via internet zou kunnen volgen en waarbij ze online contact met een psycholoog heeft, zodat ze niet er niet echt naar toe hoeft. Samen weten ze Maartje er van te overtuigen dat het belangrijk is dat ze weer wat beter in haar vel gaat zitten en dat deze cursus haar daarbij kan helpen. Omdat het anoniem is en ze er niet de deur voor uit hoeft, wil Maartje het een kans geven.

## Meer informatie

Trimbos Instituut  
Contactpersoon: Rianne van der Zanden  
030-297 11 00

Informatie over een depressie:

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

Informatie over behandelingen:  
[www.kiesbeter.nl](http://www.kiesbeter.nl)

Informatie over online behandelingen:  
[www.pratenonline.nl](http://www.pratenonline.nl)  
[www.gripopedip.nl](http://www.gripopedip.nl)  
[www.interapy.nl](http://www.interapy.nl)