

Als je kind somber is

Ineens zit je kind alleen nog maar ellendig op zijn kamer. Lacht niet meer, onderneemt niets meer, lijkt op geen enkele manier te bereiken. Deze dingen kun je als ouder doen om je kind door zo'n periode heen te helpen.

tekst: Heleen Peverelli // foto's: Chris Tobin, Kate Ili



Het is om moederloos en wanhopig van te worden om zoveel somberheid te zien bij iemand die je zo lief is. Je wilt immers niets liever dan je kind gelukkig zien. Het is zwaar, eenzaam en isolerend.' Aan het woord is Sanne Bruin, moeder van een dochter die vijf jaar depressief was. 'Ik moest toezien hoe mijn kind in die vijf jaar in het niets verdween, terwijl ik als een leeuw in vocht voor een oplossing: van ggz tot energetisch werkers, van vrijstellingen van school tot tijdelijk wonen bij anderen, van opnames in een kliniek tot antidepressiva.' Sanne volgde uiteindelijk de cursus *Samen Sterk*, waarbij ze in een groep met andere ouders adviezen en handvatten kreeg die gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek en op de jarenlange ervaring van een groep psychologen en orthopedagogen. Vorig jaar zijn die samengebracht in het boek *Samen Sterk. Krachtig je kind ondersteunen bij somberheid en depressie*. Dat was hard nodig, want 10 tot 15 procent van de jongeren ontwikkelt een depressieve stoornis, meisjes twee keer zo vaak als jongens. Slechts de helft van deze jongeren zoekt professionele hulp en als ze dat wel doen, kunnen de wachtlijsten oplopen tot een jaar. En ondertussen zitten de ouders met hun handen in het haar. Bernet Elzinga, hoogleraar aan de sectie klinische psychologie van de Universiteit Leiden en een van de auteurs van het boek: 'Tegen deze ouders willen we zeggen: ook al kun

je de somberheid niet oplossen, je kunt wél veel verschil maken. Want al voelt het soms alsof niets wat je doet helpt, uit onderzoek blijkt dat het bieden van warmte en steun echt bijdraagt aan het herstel van de depressie.'

Aan de onderstaande adviezen zullen niet alleen ouders van depressieve of sombere kinderen veel hebben; ze kunnen ook helpend zijn bij andere problemen waar puberouders mee te maken kunnen krijgen, zoals angsten, eetstoornissen, eenzaamheid, chronische ziekten of opstandigheid.

Zorg goed voor jezelf

Je kunt geen goede ouder zijn als je niet eerst goed voor jezelf zorgt. Dus ga sporten, wandelen, doe ontspanningsoefeningen en blijf leuke dingen ondernemen, zoals naar een café met een vriendin of met je partner naar het theater.

Veel ouders voelen zich schuldig als ze buitenshuis plezier maken terwijl hun kind alleen op zijn of haar kamer zit. Maar uit onderzoek blijkt dat het welzijn van ouders van grote invloed is op het welzijn van hun kinderen, want jongeren met een depressie geven zichzelf vaak de schuld als ze zien dat hun ouders ongelukkig zijn. Kies daarom 'wel meelevende, niet meelijden' als mantra.

Blijf in verbinding met je kind

Het belangrijkste dat je voor je kind kunt doen, is in verbinding blijven. Zoals de auteurs zeggen: eerst connectie, dan correctie. Dat is een uitdaging voor elke puberouder en nog extra voor die van sombere, zich terugtrekkende kinderen. Dus: toon interesse, game een keertje mee. Blijf kopjes thee brengen naar hun kamer, ook al lijkt het alsof ze niet gestoord willen worden. Geef ze in het voorbijgaan een aai over hun rug. Nodig uit om samen iets te doen, al is het iets kleins als even in de keu-

ken komen zitten of een klein wandelingetje maken.

Een meisje van zeventien vertelt: 'Wat hielp, is dat mijn moeder steeds bleef voorstellen om samen iets te doen, ook als ik afwijzend reageerde. Netflixen op de bank met nacho's of over luchtige onderwerpen praten was heel waardevol. "Er met mij zijn" was misschien wel het belangrijkste.' Als je tien keer iets aanbiedt en het lukt één keer, heb je in elk geval een ingang. Kinderen zeggen als ze hersteld zijn dat het draaglijker was om in de woonkamer bij hun ouders te zitten, dan alleen op hun kamer. Terwijl de ouders er haast om moesten smeken. Hou vol dus.

Een vader die het lastig vond om contact te krijgen met zijn dochter, vertelt dat hij altijd ontbijt voor haar maakte en dat naar haar kamer bracht. Zijn dochter was 's ochtends een uur bezig met zich op te maken. Hij ging dan bij haar zitten met z'n eigen ontbijt, keek naar wat ze allemaal deed en praatte daar met haar over. Zo kregen ze weer contact.

Neem het niet over

Je natuurlijke neiging is om de somberheid te willen oplossen en je kind alles uit handen te nemen. Heel logisch en met de beste bedoelingen,

VERDER LEZEN

Het boek *Samen sterk. Krachtig je kind ondersteunen bij somberheid en depressie* (2023) is geschreven door Carine Kielstra-van der Schalk, Marjanke Ruys-Zonnenberg, Romke van den Nouweland-van Baars en Bernet Elzinga. De opbrengst van het boek komt ten goede aan gezinnen die de cursus niet kunnen betalen. Zie sterksamen.nl voor informatie over de cursus.

Een aai, een kop thee: JUIST DIE KLEINE DINGEN HELPEN

maar dat kan een averechts effect hebben: je kind kan daar minderwaardigheidsgevoelens en hulpeloosheid door ontwikkelen. Veel voorkomende valkuilen van ouders zijn: te veel hulp willen bieden, direct tips en adviezen geven, overbezorgdheid tonen, ongeduldig zijn. Jonneke, die als jongere een depressie had en inmiddels als ervaringsdeskundige werkt, vertelt daarover: 'Het heeft lang geduurd voordat ik met mijn ouders een manier vond om met elkaar om te gaan. Dat lukte vooral mijn moeder, zij ondersteunde mij met praktische zaken. Niet door het over te nemen, maar door het samen met mij te doen. We maakten bijvoorbeeld samen een planning of ruimden mijn kamer op. Dan zetten we een muzikje aan en uiteindelijk konden we soms een beetje praten over hoe het met me ging.'

Leer omgaan met negatieve gedachten

Het piekeren, de futloosheid, de zwarte bril waarmee depressieve kinderen de wereld bekijken: als ouder word je er zelf moedeloos van. Toch is het belangrijk dat je niet meegaat in de negatieve gedachten, maar dat je een stevig anker blijft waaraan je kind zich kan optrekken. Je kunt je kind bijstaan door zijn sombere gedachten om te zetten in positieve of ten minste neutrale gedachten. Daarbij hoeft je niet de therapeut van je eigen kind te worden, zo benadrukken de auteurs van het boek. Maar als je dochter bijvoorbeeld verzucht dat niemand met

haar wil praten op school, kun je haar helpen door haar vanuit een ander perspectief te laten kijken, bijvoorbeeld dat van een vriendin. Of je legt uit dat jij een vergelijkbare situatie vroeger ook lastig vond, maar daar uiteindelijk een oplossing voor hebt gevonden.

Wees je ook bewust van je eigen overtuigingen, want soms kunnen je eigen negatieve kernovertuigingen die van je kind versterken. Als je bijvoorbeeld vaak klaagt over kleine dingen of over de maatschappij, kan dat de kernovertuiging van je kind versterken dat de wereld geen fijne plek is. Vraag ook naar gedachten over zelfmoord en wees daarbij niet bang dat je ze 'op gedachten brengt'. Zoals een jongere zelf uitlegt: 'Als mijn ouders zouden vragen of ik op mensen van hetzelfde geslacht val, dan brengt mij dat ook niet op het idee om dat uit te proberen. Zo is het ook met gedachten over zelfdoding.'

Stimuleer positief gedrag

Als ouder ben je geneigd vooral te letten op wat niet goed gaat en bij depressieve jongeren gaat er – tijdelijk – veel niet goed: op tijd uit bed komen, sociale contacten, schoolwerk. Toch is het effectiever om aandacht te geven aan wat wel goed gaat. Daar krijg je zelf ook meer energie van. Geef complimenten voor gedrag dat hen helpt minder somber te zijn, bijvoorbeeld als je kind mee gaat wandelen. Uit onderzoek blijkt dat depressieve jongeren vooral profijt hebben van complimenten die aan-

sluiten bij wat ze zelf ook positief aan zichzelf vinden.

Hanteer bij kritiek de 5:1-regel: elke keer dat je iets zegt wat het kind beter zou moeten doen, zou daar vijf keer iets positiefs tegenover moeten staan omdat kritiek bij sombere jongeren extra hard binnenkomt. Stimuleer een gezonde leefstijl. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er gezonde snacks klaarstaan. Bouw stapsgewijs een regelmatig dag- en nachtritme op. Begin bijvoorbeeld met de regel dat je kind elke dag voor negen uur aangekleed moet zijn en daarna even kan relaxen. Ook een goede regel is elke dag naar buiten gaan, al is het maar een heel klein blokje om. Bewegen is het beste medicijn. Niet alles hoeft te lukken. Als je begint met aandacht en complimenten voor gedrag dat je graag ziet, ben je al een heel eind.

Met de dochter van Sanne Bruin uit het begin van dit artikel gaat het inmiddels gelukkig veel beter. 'Ze heeft haar eigen weg gevonden uit het donkere bos van depressie. Ze verdwaalt nog af en toe, maar heeft zoveel over zichzelf geleerd dat ze steeds het goede pad terugvindt. Ik ben razend trots op haar maar niet minder op mijzelf – door te blijven zoeken naar oplossingen bij mijzelf ben ik ook gegroeid.' //

Heeft je kind gedachten over zelfdoding? Bel gratis en anoniem 008-0113 (chatten kan ook) en geef dit nummer vooral ook door aan je kind. Zie 113.nl