

Depressief in tienertijd

De druk op Generatie Z

Steeds meer ouders zien hun puberkinderen mentaal worstelen. Sommige tieners vallen zelfs volledig uit door een depressie. Wat ligt eraan ten grondslag? Heidy van Beurden verkent de belangrijkste verklaringen uit de theorie en spreekt met orthopedagoog Carine Kielstra-Van der Schalk over inzichten uit de praktijk.

Tekst: Heidy van Beurden

DE THEORIE

Alleen al het online zoeken naar achtergrondinformatie over dit onderwerp maakt somber. Er verschijnen pop-ups in beeld van radeloze gezichten met het hoofd in handen weggedoken, advertenties voor cursussen om zelfliefde terug te vinden en berichten over suïcide. Heftig! Het legt duidelijk een van de actuele problemen bloot die in verband worden gebracht met het toenemende aantal tieners dat depressie ervaart: de rol van de onlinewereld en algoritmen. Die sturen via zoektermen of posts steeds nieuwe berichten je kant op, waardoor gevoelens worden aan-

gewakkerd en versterkt. Een reëel gevaar, al is het slechts deel van een groter probleem.

Eerst de feiten. Zorgverleners gaan ervan uit dat in 2025 zo'n 10 tot 12% van de tieners in Nederland kampt met depressie. Deze cijfers zijn gebaseerd op onderzoeken van het CBS en de GGD. Glashard wetenschappelijk bewijs dat dit percentage daadwerkelijk toeneemt, ontbreekt. Dat komt doordat onderzoek niet eenduidig is: definities van depressie of mentale problemen verschillen, leeftijdsgroepen worden per onderzoek anders ingedeeld en diagnoses worden lang niet altijd gesteld, bijvoorbeeld omdat jonge-

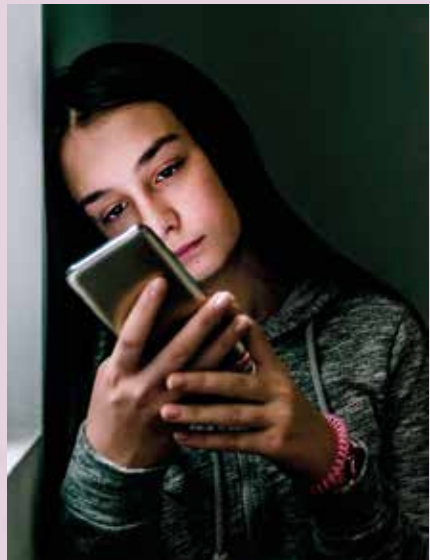
ren hun gevoelens pas later uiten. Toch signaleren professionals in de hele zorgketen, van huisartsen tot psychiaters, in de praktijk wel degelijk een groeiend probleem bij jongvolwassenen.

Depressie is iets anders dan niet lekker in je vel zitten. We spreken van depressie wanneer mensen serieus beperkt worden in hun dagelijks leven: wanneer ze niets meer kunnen ondernemen, sociale activiteiten vermijden en alleen nog maar in bed (willen) liggen, minstens twee weken of langer. Voor tieners betekent het bijvoorbeeld dat ze na school uitgeblust naar hun kamer gaan of zelfs helemaal niet meer naar school kunnen. »

„ Zo'n 10 tot 12% van de tieners in Nederland kampt met depressie „

De oorzaken van depressie zijn heel uiteenlopend. We weten dat deels genetische factoren een rol spelen en deels de persoonlijkheid en wat iemand meemaakt. Waar vroeger vooral naar biologische factoren werd gekeken, staat tegenwoordig het bio-psychosociaal model centraal, met overlap tussen de biologische, psychologische en sociale aspecten. Wanneer iemand mentale problemen ervaart, is dat vaak een complex samenspel tussen factoren en valt er zelden één oorzaak aan te wijzen. Wel lijkt verbinding met de omgeving een rode draad te vormen, zowel in het ontstaan als in de behandeling van een depressie.

Depressie bij tieners bestrijkt een breed onderzoeksveld: van schooldruk en digitale communicatie tot voeding, slaap en klimaatverandering. Dit artikel kan dan ook niet volledig zijn. De focus ligt op enkele



specifieke factoren waarmee de jongvolwassenen van nu – Generatie Z, geboren tussen 1996 en 2010 – opgroeien en die richting geven aan de kern van het probleem.

24/7 online toegang

Het grootste en meest duidelijke verschil met eerdere generaties is dat jongeren van nu 24/7 toegang hebben tot internet, sociale media en eindeloos veel apps. Volgens de Amerikaanse sociaal-psycholoog Jonathan Haidt (auteur van *The Anxious Generation*) speelt de introductie van de smartphone een belangrijke rol bij de ‘hockeystickstijging’ in depressieve klachten onder jongeren sinds 2010-2015. Hij baseert zich op cijfers van het internationale Programme for International Student Assessment van OESO (Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling) in 37 landen. Vooral de sterke stijging, vanaf zo’n duidelijk afgebakende periode én het feit dat culturen wereldwijd hetzelfde beeld laten zien, sterken hem in deze theorie. Spaans onderzoek zag ook een direct verband tussen de mentale gezondheid van jongeren en de uitrol van hogesnelheid internet in verschillende regio’s in verschillende periodes.

Dit voorjaar deden ruim drieduizend Nederlandse artsen en therapeuten namens bezorgde ouders een oproep aan de politiek om smartphones tot 14 jaar te verbieden. De motivatie daarvoor gaat

verder dan zorgen om schermtijd of online misbruik.

Haidt waarschuwt voor essentiële veranderingen in het brein, dat in de adolescentie nog volop in ontwikkeling is en openstaat voor invloeden van buitenaf. De hoeveelheid en snelheid van online-informatie staat een gezonde sociale ontwikkeling in de weg. Van nature is dit een proces van observeren, proberen en aanpassen. Hierbij toetst een puber in zijn of haar omgeving de reactie van anderen op bepaald gedrag of uitspraken. Hoe reageren klasgenoten, wat vind ik er zelf van? Via socialemedia-platforms wordt bepaald gedrag met één klik goed- of afgekeurd en dat in duizendvoud door velen. Jongeren conformeren zich hier onbewust razendsnel aan, zonder zelfreflectie of dialoog met ouders, vrienden of leraren.

Onzeker na scrollen

Van sociale media wordt keer op keer bevestigd hoe schadelijk ze kunnen zijn voor de mentale gezondheid – vooral voor die van meisjes. Zien hoe anderen het leuker hebben, een verknipt zelfbeeld door perfecte foto’s van anderen of pestgedrag op school dat ook thuis online doorgaat: het kan allemaal bijdragen. Gaan tieners tijdelijk offline, dan verdwijnen die invloeden en gaat het vaak merkbaar beter. Of een depressie daarmee ook direct ontstaat door sociale media, daarover wisselen wetenschappers van mening. Een recent

onderzoek laat zien dat het gebruik van sociale media wellicht niet de oorzaak van depressie is, maar wel moeilijker is voor depressieve tieners.¹ Zij brachten niet méér tijd online door en plaatsten ook niet vaker berichten. Wel voelden ze zich twee keer zo vaak onzeker na het scrollen en ervoeren ze vaker afwijzing in contact met vrienden. Ook waren ze duidelijk ongeruster over online feedback.

Te weinig autonomie

Keuzevrijheid is essentieel voor mentale gezondheid. In controle zijn over je eigen leven en zelf problemen kunnen oplossen geeft veerkracht. Van Generatie Z wordt gezegd dat ze geen probleemoplossend vermogen meer hebben, deels doordat ouders hun kinderen (onbedoeld) te veel beschermen. Ze willen hen behoeden voor negatieve ervaringen en veiligheid garanderen. Deze manier van opvoeden, in het Engels ‘helicopter parenting’ genoemd, ontnemt kinderen het zelfvertrouwen om zelf te bereiken wat ze willen. Door overbescherming kunnen ze minder goed met tegenslag omgaan. Kinderen hoeven bijvoorbeeld letterlijk niet meer tegen de wind in te fietsen, als ze met de auto worden gebracht of een elektrische fiets krijgen. En als ze niet meer vrij op straat mogen rondhangen, leren ze niet om (met vrienden) bepaalde risico’s te nemen en die zelf op te lossen. Een gebrek aan autonomie remt de sociale ontwikkeling en wordt in verband gebracht met meer faalangst en moeite met aanpassen op school.

De derde plek

Waar kinderen op de basisschool nog vaak naar speeltuinen en



“Keuzevrijheid is essentieel voor mentale gezondheid”

knutselclubs gaan, lijken activiteiten buitenhuis voor tieners veel minder vanzelfsprekend. Terwijl juist zij behoefte hebben aan een verzamelplek buiten thuis en school om. Sociologen noemen deze plekken ‘the third space’: de bibliotheek, een clubhuis, het koffietentje om de hoek. Plekken waar je jezelf mag zijn en anderen kunt ontmoeten. Het ontbreken van zulke plekken draagt bij aan een gevoel van eenzaamheid en isolatie. Dit fenomeen hangt samen met een veranderend gemeenschapsgevoel en het verdwijnen van sociale voorzieningen. Maar er wordt óók gewezen op de digitale communicatie die steeds meer plaatsvindt vanuit de tienerkamers en achter schermen. In Amerika erkennen meerdere organisaties de waarde van de lokale omgeving voor andere mentale gezondheid en leerprestaties.^{2,3}

Klimaatangst?

Een veelgenoemde verklaring voor jongeren die depressief worden, is dat we in onzekere tijden leven. Oorlogen, klimaatverandering en de woningcrisis zouden leiden tot somberheid en moedeloosheid over de toekomst. Zeker omdat de doemscenario’s zo vaak klinken: slecht nieuws is overal. Daar valt tegenover te stellen dat (samen) strijden voor een betere toekomst juist zingeving kan bieden. Nieuwe termen als eco-stress en klimaatangst, net als klimaatpsychologen die mensen begeleiden bij de mentale gevolgen van de klimaatcrisis, leggen de nadruk op een gemeenschappelijke dreiging van buitenaf. Terwijl jongeren die depressief worden zich in de eerste plaats geïsoleerd voelen en anders dan anderen. »

DE PRAKTIJK

De orthopedagogen van Samen Sterk zien dat depressie bij jongeren meestal ontstaat in samenhang met hun omgeving. Ouders kunnen vaak meer betekenen dan ze zelf denken. Daarom traint Samen Sterk zowel zorgverleners als ouders om sombere tieners zo goed mogelijk te ondersteunen. Orthopedagoog Carine Kielstra-Van der Schalk vertelt hoe.

Wat zien jullie als belangrijke oorzaken bij depressieve tieners?

‘Het ene kind ziet de zaken van nature wat negatiever dan het andere. Depressieve tieners hebben het gevoel niet gezien of gehoord te worden – een gevoel dat in de adolescentie extra belangrijk is, omdat alles draait om sociale aspecten. We zien dat hoogbegaafde en hoog-sensitieve jongeren extra gevoelig zijn voor depressie. Zij hebben een dun filter en krijgen veel prikkels binnen. Zij ervaren nóg intenser de pubergevoelens van anders-zijn en onbegrepen voelen. De kern bij tieners met depressie is dat zij zich niet in verbinding voelen met hun omgeving en met de mensen om zich heen. Ze voelen zich alleen en daardoor niet de moeite waard.

Naast persoonlijke factoren spelen ook omgevingsfactoren een rol. De maatschappij wordt bijvoorbeeld steeds drukker. Zowel jongeren als hun ouders ervaren druk door de snelheid van de maatschappij. Hierdoor kan het lastig zijn om met elkaar in verbinding te blijven.’

Zie je ook dat ouders juist te veel beschermen?

‘Dat zien we bijvoorbeeld bij leren fietsen. Ouders blijven maar meeren, waardoor het juist langer duurt voordat een kind zelfstandig fietst. Ook tijdsdruk zit zelfstandig worden in de weg: ‘s ochtends even snel de kleren van het kind aantrekken, terwijl het “zelf doen!” roept. Het goede nieuws is dat dit gevoel van autonomie later en op elke leeftijd kan worden hersteld door duidelijke doelen te stellen.’

Welke rol spelen sociale media?

‘Die is tweeledig. Sociale media-platforms zijn verslavend, maar dragen ook bij aan identiteitsontwikkeling. Jongeren vinden er bijvoorbeeld veel steun. Nadeel is dat sociale media voor onrealistische doelen en continue druk zorgen. Rijke influencers als voorbeeld, mee moeten doen in groepsapps, angst om te worden gecancelled. Vooral meisjes zijn hier gevoelig voor en hun zelfbeeld lijdt eronder.

Voor jongeren bestaat er overigens geen duidelijk onderscheid tussen de offline en online wereld, die zijn sámen hun wereld. In de virtuele wereld vinden ze ook mensen die ze anders nooit zouden ontmoeten. Ze gamen bijvoorbeeld met iemand uit India en leren zo een heel nieuwe cultuur kennen. Beide werelden moeten wel naast elkaar bestaan, dat hebben we gemerkt in coronatijd.’

Heeft deze groep blijvende schade door de coronamaatregelen?

‘Uit een recent proefschrift van de Universiteit van Amsterdam blijkt dat jongeren van 12 tot 23 jaar die voor de pandemie men-



Carine Kielstra-Van der Schalk

taal oké waren, tijdens corona een terugslag kregen, maar nu weer zijn hersteld.⁴ Terwijl jongeren die voor corona mentaal al kwetsbaar waren, tijdens corona een terugslag kregen waarvan ze nog steeds niet zijn hersteld. Voor tieners met aanleg tot depressiviteit is de isolatie in coronatijd dus extra desastreus geweest.’

Allemaal naar de therapeut lijkt tegenwoordig de remedie. Is dat nodig?

‘Adolescentie is een kwetsbare fase voor de ontwikkeling van depressie. Veel jongeren worstelen te lang en bagatelliseren hun probleem. Maar liefst 70 tot 80% van de tieners met depressie ontwikkelt nieuwe episodes gedurende de rest van hun leven. Wat dat betreft zeggen wij zeker: zoek eerder hulp. Het is goed dat depressie tegenwoordig bespreekbaar is. De keerzijde is dat jongeren al snel worden gemedicaliseerd. Online lezen ze: ‘Herken je dit? Dan heb je ADHD’. Jongeren zeggen rustig: ‘Ik ben overprikkeld’ of ‘Ik ben bipolair’.

Voor hulpverleners is het belangrijk onbevooroordeeld te luisteren naar wat écht de klacht is. Iemand met depressie uit zich vaak anders en heeft op bepaalde vlakken een ontwikkelingsachterstand opgelopen. Jongeren die depressief zijn voelen overigens haarfijn aan of een therapeut echt naar ze luistert. Word ik gezien of afgewezen? Daar is hun brein op getraind.

Van cognitieve gedragstherapie weten we dat slechts de helft van

de jongeren met depressie goed reageert op behandeling. Wij zien dat vooral in preventie veel winst te behalen valt. Sterk beschermende factoren zijn beweging (zie kader), sociale contacten en voldoende autonomie. Het is belangrijk om te kijken naar het hele systeem rondom het kind. Ouders hebben meer invloed dan ze denken. Vaak zijn gesprekken met de ouders al voldoende, zodat tieners met hun probleem bij hen terecht kunnen.’

Wordt het makkelijker na de onzekere puberteit?

‘Wel als je voldoende keuzevrijheid hebt gekregen en volgens je eigen normen en waarden kunt gaan leven. Jongeren bij wie dat niet het geval is, kunnen zich bij de overgang naar een nieuwe fase juist extra alleen voelen. Jij eenzaam op kamers, terwijl iedereen om je heen het leuk heeft. Tegen hoogbegaafden wordt vaak gezegd: wacht maar tot je gaat studeren, dan wordt het interessant. Maar op de universiteit voelen ze zich nog steeds anders. Dat geeft nóg meer het gevoel een buitenstaander te zijn. Perfectionisme speelt daarbij ook een rol: als ik maar goede studieresultaten haal, dan ben ik wél tevreden. Er ligt een basis aan ten grondslag van jezelf niet goed genoeg vinden.’ ●

Meer informatie: sterksamen.nl

SPORTIEF? MINDER SYMPTOMEN

Recent internationaal onderzoek benadrukt opnieuw het belang van beweging voor de mentale gezondheid. Ruim tienduizend jongeren tussen de 11 en 19 jaar beantwoordden vragen over hun geestelijke gezondheid en sportdeelname, variërend van inactief tot sporten op wedstrijd-niveau. Jongeren die geen enkele vorm van sport deden rapporteerden duidelijk meer depressieve symptomen (zoals somberheid en een gevoel van falen) dan de actievelingen. Of dit komt door de aanmaak van bepaalde stoffen in de hersenen of door een beter zelfbeeld, is niet onderzocht. Ook is onduidelijk of tieners juist door depressiviteit minder gingen sporten, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat. Het type sport (indoor/outdoor of teamsport/individueel) maakte nauwelijks verschil. Wel nam het negatieve effect toe met de leeftijd en rapporteerden meisjes vaker symptomen van depressie dan jongens.

Bron

• doi.org/10.1016/j.jsams.2024.07.009.



“Beweging, sociale contacten en autonomie zijn sterk beschermende factoren”

Bronnen

- doi: 10.31234/osf.io/mtez3_v1.
- doi: 10.1177/23780231221090301.
- doi: 10.1002/ajcp.12531.
- hdl.handle.net/11245.1/125af639-2526-40d6-89d7-a6f12c0c2145.