

Machteloos? Ouders kunnen veel wél doen

DEPRESSIVITEIT Ouders van kinderen met een depressie voelen zich vaak wanhopig. Deskundigen geven in een boek adviezen hoe ze kunnen omgaan met hun kind, en zelf overeind blijven.

Tekst **Lisanne van Sadelhoff** Illustraties **Gijs Kast**

Elke keer ziet orthopedagoog Carine Kielstra het weer, als ze een nieuwe cursus begint voor ouders met een depressief kind. Paniek. Wanhoop. Ouders die onrustig de cursusruimte binnenstappen.

„Ligt het aan mij?“
„Nee“, zegt Kielstra dan.
„Is mijn zoon niet gewoon lui?“
„Nee“, is ook dan haar antwoord.
„Wat moet ik doen om mijn dochter te helpen?“
„Haar goed in de gaten houden, maar ook jezelf“.

Het is soms gekmakend voor ouders. Hun kind in de slaapkamer, die immer dichte deur, en dat rommelige bed, hun kind in dat rommelige bed, en die dekens eroverheen, 'ga weg', 'laat me met rust'. „Wie depressief is, gaat uit verbinding“, zegt Kielstra's collega Bernet Elzinga, psycholoog en hoogleraar stress gerelateerde psychopathologie aan de Universiteit Leiden. „Juist als het slecht gaat, juist als die slaapkamerdeur niet meer open gaat, moet jij die slaapkamer blijven betreden.“

Maar hóe dan?
Voor deze ouders zetten Kielstra en Elzinga in 2017 de cursus Samen Sterk op bij GGZ-instelling Rivierduinen. Bestaan de cursussen, hadden ze gemerkt, richtten zich vooral op ouders van kinderen met gedragsproblemen, dat werkte niet voor ouders van kinderen met depressieve klachten. Kielstra: „Kinderen met gedragsproblemen willen soms niet naar school of naar de sportclub om uiteenlopende redenen. Kinderen met een depressie kunnen het niet.“ Ouders en opvoeders hebben steun nodig. „Het gaat in de psychische gezondheidszorg bijna altijd om het kind“, zegt Elzinga. Kielstra, knikkend: „Het is schrikbarend. De ouders wordt weinig verteld wat zij kunnen doen om hun kind te ondersteunen, terwijl zij snakken naar handvatten en hoop.“

Voor de cursus werkten ze nauw samen met systeemtherapeut Marjanke Ruys-Zonnenberg en orthopedagoog Romke van den Nouweland-van Baars. Uit die samenwerking volgde daarna het gelijknamige boek voor ouders, dat net is verschenen.

Het moest een boek worden dat - daar waren ze het alle vier over eens - 'geen woord te veel' zou bevatten. Kielstra: „Ouders met een depressief kind hebben hun hoofd vol. Die hebben geen tijd en puf om wollige taal door te spitten in hun zoektocht naar antwoorden.“ Het is geen zelfhulpboek geworden - het onderwerp is te complex voor algemeenheden, want het ene kind en gezin is het andere niet, de ene depressie is de andere niet. *Samen Sterk* is eigenlijk meer een help-je-kind-boek. Het bevat praktische tips en informatie: wat te doen bij zelfbeschadiging of ongezond social-media-gedrag, welke therapieën zijn er voor een kind met depressieve klachten? Ook bevat het boek vragen met daaronder lege regels, in te vullen door de ouders in de

hoop dat ze inzicht krijgen in hun eigen situatie. En ze vinden er feitelijke informatie over de aandoening van hun kind: wat is een depressie, wat zijn de symptomen, wat weten we uit onderzoek?

Schuldgevoel

De auteurs hopen dat die kennis ouders helpt af te komen van een hardnekkig schuldgevoel. Een depressie kan door tal van verschillende factoren, sociaal, biologisch, psychologisch, worden veroorzaakt, maar veel ouders kijken toch naar zichzelf (en elkaar). „We vinden het belangrijk om tegen hen te zeggen: focus je vooral op wat je wél kan doen“, zegt Elzinga. De psycholoog en hoogleraar bekent dat zij ooit ook aan die *blaming* kant zat en de schuld bij de ouders legde. Ze deed destijds onderzoek onder volwassene met depressieve klachten, van wie de helft aangaf last te hebben gehad van kritische of verwaarlozende ouders. „Maar we weten nu ook uit onderzoek dat depressieve jongeren veel negatiever naar hun ouders en thuissituatie kijken dan jongeren zonder depressieve klachten. Dat zegt niet per definitie iets over hoe het thuis écht is.“

Elzinga en collega's van de Universiteit Leiden namen, voor een nog te publiceren onderzoek, in 2018 en 2022 gesprekken op tussen depressieve kinderen en hun ouders, en gesprekken tussen kinderen zonder depressie en hun ouders. „Wij zijn de bevindingen nog aan het opschrijven, maar globaal zien we dat jongeren met een depressie de gesprekken als negatiever ervoeren dan jongeren zonder depressie, terwijl onafhankelijke beoordelaars geen verschillen zagen in hoe warm, liefdevol en begripvol deze ouders waren.“

Ook zagen de onderzoekers dat naarmate de tijd verstreek de depressieve jongeren steeds negatiever terugkeken op het gedrag van hun ouders. Om maar aan te geven: zo zwart kan die bril zijn waar pubers doorheen turen.

Maar hoe herken je die zwarte bril? Het antwoord: praten, praten, praten. Een open deur, maar wel eentje waar nog altijd te weinig ouders doorheen gaan, aldus de auteurs. Ouders proberen te helpen. Keer op keer op keer. Kielstra grinnikt: „Een vader bekende dat hij zijn dochter eens aan de voeten uit het bed wilde trekken, ga-nou-naar-schoo-hool. Hij was een kat in het nauw, hè. Maar hij besefte op dat moment ook wat onderzoeken al langere tijd bevestigden: dwingen werkt averechts.“

Grenzen stellen

Veel liever gebruikt Elzinga het woord 'verleiden'. „Je moet het tieners aantrekkelijk maken uit bed te komen. Bijvoorbeeld door het fijn te maken zodra ze beneden zijn. Kopje thee samen.“ Kielstra kent een moeder die ging poken met haar kind. Van een andere ouder hoorde ze dat die een potje ging gamen met zijn zoon. De orthopedagoog raadt ouders ook altijd af om veroordelende dingen te zeggen als: 'Lig je nu nog steeds in je bed?' Zeg liever: 'Wat goed dat je eruit bent gekomen.' Ook al is het 4 uur in de middag.

Zelfstandigheid, beide auteurs zeggen het wel een paar keer, is essentieel. Want puberen is inherent aan jezelf ontwikkelen. „Die drang zit in een tiener“, zegt Kielstra. „En dan is het aan de ouder om het kind te laten zien: doe maar, probeer het zelf, wij staan naast je.“

Dat wil niet zeggen dat je je kind zelf

mag laten kiezen of het thuis blijft. Elzinga: „Je moet wel grenzen stellen.“ Kielstra: „Want uiteindelijk is dat in bed liggen niet helpend.“ Ze vertelt over de vader die naast zijn zoon op bed ging zitten. Om te werken. Koffie erbij, laptop erbij, maar wel: op dat bed. Naast zijn kind. Urenlang. „Op een gegeven moment voelde die jongen: hmm, dit is eigenlijk niet zo heel relaxed. En hij stond op.“

In het boek staan tal van dit soort tussenwegen, vaak gestoeld op ervaringen van andere ouders. Bijvoorbeeld de afspraak dat als een kind niet hele dagen naar school kan gaan, je het best kan afspreken dat het alleen halve dagen gaat. Of: gym mag worden overgeslagen. Of: een vrijbrief om zo nu en dan even uit te tunen, in een chillroom („Die hebben steeds meer scholen“) te zitten. Elzinga: „Hoe was die ontroerende anekdote ook al weer, met die conciërge...“ Kielstra, onverend: „Och! Een jongen kwam altijd te laat omdat het elke ochtend zo'n gevecht was om op te staan. In plaats van een te laatbriefje te geven, heette de conciërge hem welkom en liep hij met hem de klas in - niets zo vervelend om in je eentje de klas in te komen als je je al slecht voelt.“

„Maar“, vervolgt Kielstra, „laten we wel wezen: een kind bedenkt dit niet. Hier is de school voor nodig. En een vader, moeder, opvoeder.“

Leuke dingen doen

Heel vaak krijgen Kielstra en Elzinga de vraag van ouders: komt dit ooit nog goed?

Uiteraard kennen zij de relatief hoge, gestegen suïcidecijfers onder jongeren in Nederland. In 2023 berichtte het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) dat van alle tieners die in 2022 overleden, 1 op de 5 overleed door zelfdoding. „Dat is vaker dan aan verkeersongevallen of kanker“, aldus de onderzoekers van het CBS. En ook bij twintigers was suïcide de belangrijkste oorzaak (1 op de 3). „Dat is heel, heel erg“, zegt Kielstra, „maar wij blijven tegen ouders zeggen: verreweg de meeste jongeren komen eruit. Uit onderzoek weten we ook: hoe hoopvoller mensen een traject ingaan, hoe meer kans ze hebben dat de behandeling aanslaat.“ Kielstra en Elzinga antwoorden steevast op die komt-het-goed-vraag met: 'Ja, maar houd je kind wel goed in de gaten.' En ook: houd jezelf in de gaten. Niet voor niets is de titel van het vijfde hoofdstuk in het boek 'Zelf overeind blijven'. „De wereld van ouders wordt steeds kleiner“, zegt Elzinga. „Een depressie heeft een aanzuigende werking. Als je niet uitkijkt, slokt die je op.“

„Ik kan het niet uitmaken met mijn kind“, zei een moeder ooit tijdens een cursusavond, 'maar soms zou ik het wel willen'. Daarom hameren de auteurs er op: boek die massage, ga naar de film, sla je sportavondje niet over. Elzinga: „We spraken eens de moeder van een depressieve dochter. Ze vond het moeilijk om naar een cabaretvoorstelling te gaan terwijl haar kind somber op haar kamer zat. Voelde egoïstisch.“ Maar haar dochter had later, toen het weer beter ging, aangegeven dat ze het fijn vond dat haar moeder leuke dingen was blijven doen. De moeder vergeleek zichzelf, zo schreef ze in het boek, met een vuurtoren: ze had licht gescheden in een periode die voor haar dochter donker was.

Praten over zelfdoding kan bij de landelijke hulpijn 113 Zelfmoordpreventie. Telefoon 0800-0113 of www.113.nl.

Hoe om te gaan met een kind met een depressie?

Dwing je kind nergens toe, maar stel wel duidelijke grenzen.

Benadruk negatief gedrag niet, beloon positief gedrag. Ook als dat betekent dat je kind 'pas' in de namiddag uit bed komt of 'maar' één uurtje naar school is gegaan.

Leg uit waarom dingen goed zijn: 'Als je de hele dag met de gordijnen dicht op bed ligt, krijg je geen daglicht binnen, en daglicht is gezond en belangrijk voor een mens.'

Zorg ook - juist - goed voor jezelf. Door voor jezelf te zorgen ben je ook een voorbeeld voor je kind.

Blijf in verbinding met je depressieve kind, 'het is de belangrijkste bescherming tegen depressieve gevoelens en zelfdoding'. Leg briefjes in de kamer van je kind, ga er telkens even bij zitten, benadrukken hoe veel het kind voor jou en de omgeving betekent.

” Depressieve jongeren kijken negatiever naar hun ouders en thuissituatie. Dat zegt niet per definitie iets over hoe het thuis écht is

