

Depressies bij meisjes: vriendschappen zijn helpend, maar tot een bepaalde hoogte

Patricia Vuijk - Lector Publieke Zorg en Preventie voor Jeugd
Kenniscentrum Zorginnovatie Hogeschool Rotterdam

in: René Peters. Zorgen over de Jeugdzorg: gesprekken met ervaringsdeskundigen, wetenschappers, bestuurders en professionals. Berne: Heeswijk, 2021
<https://www.berneboek.com/9789089724182/peters-rene/zorgen-over-de-jeugdzorg/>

“Als lector onderzoek ik maatschappelijke vraagstukken en probeer ik daar innovatieve oplossingen bij te bedenken. De opgedane kennis vloeit dan weer terug in ons onderwijs. Ik doe onderzoek naar kwetsbare jongeren met psychosociale problemen in het algemeen. En naar depressie bij meisjes in het bijzonder. Dat is een belangrijk en urgent onderwerp. Meisjes zijn in de puberteit vaker, vroeger en heftiger depressief dan jongens. We weten best veel van de risicofactoren voor depressie bij jongeren. Problemen thuis, ziekten, moeilijkheden op school, uitzichtloze situaties, schulden en armoede enzovoort. Maar mijn onderzoek spitst zich toe op het onderwerp vriendschappen. Aan de ene kant doen vriendschappen meisjes ontzettend veel goed. Vriendschappen worden ook steeds belangrijker naarmate meisjes opgroeien en zich meer losmaken van hun ouders. Maar de grote waarde die meisjes hechten aan vriendschappen maakt hen ook meer kwetsbaar dan jongens voor de negatieve effecten. En die zijn er ook. Wij onderzoeken het fenomeen co-rumineren. Dat is het excessief praten over negatieve gevoelens binnen een vriendschap. Meisjes kunnen zich enorm focussen op negatieve gevoelens. Ze willen elkaar steunen. Langzaam maar verdringen deze gesprekken de leuke activiteiten en gedachten. Zo kunnen probleemoplossende gesprekken verworden tot een continu praten over problemen. Eerst op school, later via whatsapp of andere media. Dat kan doorgaan tot midden in de nacht. Daarna slapen meisjes slecht om weer wakker te worden met de eerste negatieve berichten. In groepsapps delen meisjes ook vrij gemakkelijk berichten aan vriendin. Ze beseffen niet altijd dat daar ook relatieve buitenstaanders mee kunnen lezen. Zo worden problemen groter en kan het gevoel ontstaan dat alles een beetje uit de hand loopt. Meisjes zijn eerder dan jongens in staat tot diepe empathische gevoelens. Ze zijn vaak gevoeliger ook. En kunnen goed over emoties praten. Dat heeft fijne kanten maar brengt dus ook risico's met zich mee. We onderzoeken het omslagpunt tot waar vriendschappen helpend zijn en waar ze ziekmakend kunnen worden. En we bekijken bij welke meisjes de impact van co-rumineren groter is. Voor ouders is het goed om op een gezonde manier het geestelijk welbevinden van kinderen in de gaten te houden. Een goede aanwijzing is natuurlijk wanneer ze overduidelijk minder plezier in activiteiten hebben. Of wanneer de schoolprestaties opvallend minder worden. Maar het is ook goed met je kind te spreken over haar vriendinnen, te overleggen hoe het beste omgegaan kan worden met hun problemen en (voor hen) hulp te vragen als dat nodig is. Op school worden kinderen met depressieve gevoelens namelijk niet altijd herkend. Men kijkt in eerste instantie naar kinderen die buitengesloten worden of gepest worden. Hulp is dus geen vanzelfsprekendheid. En meisjes komen vaak niet op het idee om aan de bel te trekken. We weten dat co-rumineren zo veel tijd en energie opslokt dat het leuke en fysieke activiteiten gewoon verdringt. Daarom ontwikkelen we een app die meisjes stimuleert andere activiteiten te ontplooien. Het is niet gemakkelijk een ingeslepen patroon te veranderen. Zo'n app zou kunnen helpen. Wat we uiteindelijk willen is dat de vriendschap blijft, het verdringen wordt tegengegaan en dat meisjes leren op een betere manier te communiceren. Alleen bezig zijn met risico's is niet goed. Het gaat er ook om een gezonde levensstijl

aan te leren. Voorlopig is die app er nog niet. Maar ook nu kunnen we veel doen. Zorg dat 's avonds de telefoon beneden ligt en niet mee naar bed genomen wordt. Bespreek wat er gebeurt binnen vriendschappen. En in al die appgroepen. Laat hen vertellen wat het doet met hun eigen welbevinden. Reflecteer op wat gezonde communicatie is en wat te ver gaat. Stimuleer je kind activiteiten te ontplooiën. De kennis van depressie bij meisjes en hoe daarmee om te gaan is bij veel ouders niet aanwezig. Het zou goed zijn daar bijvoorbeeld op ouderavonden bij stil te staan. En dan ook stil te staan bij het voorbeeldgedrag van ouders. Ouders zouden zich bewust moeten zijn van de manier waarop ze zelf spreken over negatieve emoties met hun partner, maar zeker ook met hun dochters. Toen we jaren geleden spraken over de aanstaande decentralisaties, was een van de uitgangspunten dat 'de vindplaats van een probleem, de werkplaats van de oplossing zou moeten zijn.' In mijn denken spelen scholen dus een belangrijke rol, ook in de psychische ontwikkeling van pubers."