



ABONNEREN

AD



▲ Veel factoren spelen een rol bij het ontstaan van psychische problemen of depressies bij jongeren. © Getty Images

1 op de 5 kinderen kampt met somberheid, ouders zijn vaak radeloos: 'Waarom heb ik dit niet eerder gezien?'

1 op de 5 jongeren kampt met psychische problemen en 1 op de 22 heeft een depressie. Ook voor hun ouders een bijna ondraaglijke last. Er zit maar één ding op: erkennen dat het zo is en vervolgens zoeken naar hulp. „Depressie is een ziekte, geen zwakte.”



Elleke van Duin

9 oktober 2025, 19:15 • Laatste update: gisteren om 19:23

„Ik ben al drie jaar, sinds de dood van mijn beste vriend Brian, heel somber. Ik heb het gevoel dat ik een masker op heb.” Lisa is 16 jaar als ze haar moeder durft te vertellen dat het niet goed met haar gaat. Bij moeder Mirjam Bijnsdorp slaat de paniek toe. „Haar eenzaamheid sneed door mijn hart. Hoe moet ze zichzelf wel niet voelen? Het andere moment voelde ik mijn eigen verdriet en radeloosheid. Ook voelde ik mij opeens zo schuldig. Waarom heb ik dit niet eerder gezien?”



leeringen te maken krijgen met psychische problemen en een met een depressie.

Hoe ontstaat somberheid?

Een enkele oorzaak voor dat hoge aantal jongeren met psychische problemen is er niet. De druk van sociale media, maar ook erfelijke factoren spelen mee, net als ernstige gebeurtenissen binnen het gezin of de familie en omgevingsfactoren als emotionele verwaarlozing, mishandeling en seksueel misbruik.

Blijf op de hoogte

Krijg een melding bij belangrijk nieuws over Algemeen.

En dan is daar nog de druk van de prestatie maatschappij, zegt Hanke de Kock, psycholoog en eigenaar van Grow Affairs. „Op school wordt vooral gekeken naar presteren en minder naar de vraag: hoe gaat het met dit kind? Kinderen zijn altijd maar bezig met die prikkels van buitenaf en vergeten daarbij te denken: hoe gaat het eigenlijk met mezelf?”

Als ouder van een depressief kind los je diens sombere buien niet zomaar even op door een psycholoog in te schakelen, zegt Marielle Balledux, opvoedexpert bij het Nederlands Jeugdinstituut: „Het leven is niet maakbaar. Het begint met erkenning van wat er aan de hand is. En dan moet je aan de slag met elkaar. Wat zomaar een worsteling kan zijn die heel lang kan duren.”

Confronterend

Dat ervaart ook Bijnsdorp. In het onlangs verschenen boek *Help, mijn kind heeft een depressie* beschrijft ze haar zoektocht. „Mensen kwamen met goedbedoelde adviezen. Lisa moest gewoon maar gaan sporten, dan zou het wel beter gaan. Ook werd mij verweten dat ik veel te lief was: ik moest haar harder aanpakken, stelde geen grenzen.”

„Maar anderen hebben geen idee hoe het is om een kind met een depressie te hebben. Vrienden gaven heel eerlijk toe dat ze soms dachten: kom op Lisa, pak jezelf bij elkaar, ik ben ook weleens moe. Mensen namen afstand, we verloren vrienden omdat zij hun oordeel klaar hadden. Als reactie ging ik steeds minder vertellen hoe ik me echt voelde.”

Schuldgevoel bleek een belangrijk thema. „Lisa voelde zich schuldig over wat zij ons ‘aandeed’ met de depressie. Schuldig naar anderen omdat ze niet mee kon doen met gewone activiteiten. Ze wilde niets liever dan ‘iets doen’, naar hockey gaan, met haar vriendinnen kletsen, normaal zijn. Maar het ging gewoon niet. Zo leerde ik: depressie is een ziekte, geen zwakte.”

Boos op zichzelf

Voor jongeren met angst- en somberheidsklachten zijn de wachtlijsten lang. Daarom richtte Sanne van Ierland-Veerhoek, klinisch psycholoog en psychotherapeut een eigen onderneming op: Van storm naar kracht, een digitaal platform voor ouders met kinderen met een laag zelfbeeld en heftige emoties. „Jongeren durven hun ouders vaak niet met hun problemen te belasten. Omdat de regels streng zijn thuis of omdat ze zien dat ouders druk zijn met hun werk en hun eigen leven.”

Daarnaast kunnen stressvolle factoren meespelen bij ouders, zoals een hormonale disbalans, financiële problemen of mantelzorg zijn voor eigen ouders. Van Ierland-Veerhoek: „Kinderen willen hun ouders niet teleurstellen en zijn boos op zichzelf dat het hun niet lukt om het zelf te redden. Die boosheid slaat vervolgens naar binnen. Als ouder kom je er dan pas laat achter hoe ernstig het is.”

Daarnaast kampen de meeste ouders ook met hun ‘wonden’. Van Ierland-Veerhoek: „Dan is er zomaar ‘zijn’ voor je kind niet eenvoudig. Als je zelf veel afgewezen bent, en je kind keert zich tegen je of trekt zich terug, kan dat jou triggeren en voelen alsof je er niet toe doet als ouder. Juist die overtuiging belemmert de verstandhouding en verergert de verwijdering. Je moet eerst weer leren voor jezelf te zorgen voor je er voor je kind kunt zijn.”

Denk je aan zelfdoding of maak je je zorgen om iemand?



Denkfouten

Nadat Bijnsdorp een afscheidsbrief vindt, slaat ze alarm. Gelukkig wordt de dreiging geen werkelijkheid en komt de hulp voor het gezin sneller op gang. Lisa krijgt cognitieve gedragstherapie, EMDR en later ook antidepressiva. Bijnsdorp gaat graven in haar eigen persoonlijkheid, doet aan schrijftherapie en gaat met haar man en Lisa in systeemtherapie.

Dit alles zorgt er na vier jaar voor dat er weer licht in de tunnel komt. „Ik bleef vechten, bleef geloven in herstel. Af en toe was er nog een terugval, maar langzamerhand ging het beter. Ik leerde voor mezelf opkomen, hervond de verbinding met mezelf en mede daardoor ook met elkaar als gezin. Je krijgt geen garanties, maar we hebben de grootste donkerte achter ons gelaten.”

Tips van Mirjam Bijnsdorp

1. Bekijk het filmpje: ***Ik had een zwarte hond, zijn naam was depressie*** https://www.youtube.com/watch?v=vA2b0_Plwbk en het vervolg: ***Leven met een zwarte hond*** <https://www.youtube.com/watch?v=TIN9hadGdG0>
2. **Bedenk: je kind hééft een depressie**, maar is niet die depressie en het is niet voor eeuwig. Hanteer als mantra voor jezelf: 'Dit gaat voorbij.'
3. **Wees beschikbaar**: stel niet te veel vragen, maar wees er gewoon. Vraag wat je kind nodig heeft, niet wat je kan doen. Parkeer je oordeel en geeft geen ongevraagd advies. Vraag: „Hoe voel je je vandaag?” en niet „Hoe gaat het?”
4. **Heb het erover**: praat met school, licht je sociale netwerk in en durf om hulp te vragen. Toon je emoties zo min mogelijk thuis maar ergens/bij iemand anders om het schuldgevoel van je kind niet verder aan te wakkeren. **Houd contact met vrienden van je kind** en vraag of ze je willen inlichten in geval van nood.
5. Houd contact, **blijf dingen samen doen**, zoals een ommetje maken. Wees blij met elke kleine verbetering. Zorg intussen goed voor jezelf: boek een massage, doe iets leuks met vrienden.

KIJK OOK | *Maxima lanceert jongerenplatform voor mentale gezondheid:*