

Depressie onder jongeren

Vaak geven mensen al snel als antwoord 'goed' wanneer hun gevraagd wordt hoe het met hen gaat. Maar is dit ook echt zo?

Vanwege Covid-19 kon de jeugd (kinderen/jongvolwassenen) een lange tijd niet naar school of bijvoorbeeld de sportclub. Maar ook nu dit inmiddels op de meeste plekken wel weer kan is hun dagelijks leven nog niet helemaal hetzelfde als vóór de pandemie. Dit heeft bij velen nadelige gevolgen met zich meegebracht voor de mentale toestand van de jeugd. Angst voor het virus, moeite met het wennen aan de nieuwe (thuis)situatie, het gemis van structuur in de week, etc. Zo zitten bijvoorbeeld veel kinderen ook nu thuis in een soort van isolement achter een scherm (denk aan computer, telefoon, tv, tablet, etc.)

7 op de 10 christelijke jongeren tussen de 16 en 30 jaar uit onze gemeenschap voelen en voelden zich in de afgelopen 2 jaar voor een lange tijd depressief. Dit blijkt uit een onderzoek dat wij in onze gemeente hebben uitgevoerd. Jongeren vinden het moeilijk om erover te praten terwijl dat juist zo belangrijk is. Meer dan de helft van de christelijke jeugd schaamt zich voor hun depressieve gevoelens. Veel jongeren zeggen dat ze de stempel 'aansteller' of 'aandachtszoeker' opgestempeld krijgen als ze er open over zijn in hun omgeving. Dat maakt de drempel om erover te praten hoog, terwijl dat juist zo belangrijk is.

De lockdown was voor veel jongeren een verschrikkelijk. Een van onze jongere leden vertelde dat ze "vereenzaamde" en dat ze depressief werd. "Mensen om me heen worden eerder boos, het aantal ruzies neemt toe. Iedereen reageert irritaties af op elkaar. Onze levens zijn verstoord. Als je al problemen hebt, nemen ze in deze periode alleen maar verder toe."

Eglise Evangelique de la Haye (EEH) wilt psychische issues bespreekbaar maken en biedt een luisterend oor aan. EEH helpt de jongeren om deze beginnende te tackelen door ze adviezen te geven en mentale steun te bieden. Hierom organiseert EEH in juli de 'True-selfie Maand' waarin we workshops, uitstapjes en anderen activiteiten willen aanbieden aan de jeugd. De jongeren komen in contact met andere jongeren die ook last hebben van somberheidsklachten en depressie en zullen hiermee ook ervaringen en tips kunnen uitwisselen.

Stress, somberheid, slaapproblemen en eenzaamheid zijn de meest voorkomende klachten. Maar dit zijn natuurlijk maar een paar punten waarmee je depressie kunt herkennen. Dit zijn nog een aantal anderen gedragingen die je kunt herkennen bij een depressief of heel somber persoon:

- Moeilijk kunnen concentreren;
- Waardeloos gevoel/zichzelf minder belangrijk vinden;
- Schuldgevoel over het leven;
- Vermoeidheid;
- Gejaagd of juist geremd gevoel;
- Moeite met slapen of juist heel veel slapen;
- Niet meer denken aan persoonlijke hygiëne;
- Afvallen of aankomen;
- Geen zin in activiteiten;
- Snel geprikkeld;
- Wanhopig zijn, aan zelfmoord denken;

Bij ons eerste uitstapje met onze jongeren, zijn we van plan om de duinen van Kijkduin te bezoeken. De wetenschap verteld ons dat een frisse neus halen veel positieve effecten heeft op de mens, maar daarnaast is het fijn om al wandelend met een groep over van alles en niets te spreken. De jeugd kan met elkaar praten over hun gevoelens, maar ook over de natuur.

EEH wil naast werken met de jongeren, ook de ouders onder handen nemen met dit issue. EEH wil de ouders in de gemeente ook leren hoe je met je kinderen praat over depressie, mentale gezondheid en de impact van het virus op hun kinderen. De ouders moeten leren hoe ze het best met bepaalde situaties en spanningen binnen in het gezin om kunnen gaan op het moment dat het een beetje lastig wordt. Dit om de nadelige effecten zo nihil mogelijk gemaakt kunnen worden.

Godelieve Taba

Eglise Evangelique de la Haye