Depressie Wisselende stemmingen kunnen indicatie zijn van ernstige neerslachtigheid

Humeurigheid is niet altijd puberaal

Sterke stemmingswisselingen bij kinderen kunnen een indicatie zijn van een depressie. Maar hoe weet je nou dat ze niet gewoon bij hun ontwikkeling horen?

SARAH PRINS

Drie tot acht procent van de pubers is depressief. Omdat hun hersenen nog volop in ontwikkeling zijn, treedt prikkelbaarheid daarbij op de voorgrond. FOTO HOLLANDSE HOOGTE

Tot 1970 dachten wetenschappers dat depressiviteit iets was dat niet bij kinderen voorkwam. Inmiddels weten we dat zelfs baby's depressief kunnen worden, bijvoorbeeld wanneer ze abrupt van hun moeder worden gescheiden.

Eén à twee procent van de jonge kinderen lijdt aan een depressie. Een stuk minder dan onder pubers en adolescenten. Van hen is tussen drie en acht procent depressief. Depressie heeft sterk uiteenlopende oorzaken, maar bijna altijd gaat het om een combinatie van erfelijke en omgevingsinvloeden zoals pesterijen.

Wanneer een kind langer dan twee weken het grootste deel van de dag somber is en moeilijk of niet meer van activiteiten kan genieten, spreekt men van een depressie. Net als bij volwassenen gaat ernstige neerslachtigheid bij kinderen gepaard met schuldgevoelens, hopeloosheid, piekeren en lichamelijke klachten zoals buikpijn.

Toch uiten jeugdigen hun lusteloosheid anders dan volwassenen. Ze worden bijvoorbeeld erg prikkelbaar en boos. Waar een volwassene voortdurend in mineur is, kan een depressieve puber nog zichtbaar genieten van bijvoorbeeld een concertbezoek. Het gevaar is dat deze stemmingsschommelingen al snel als onderdeel van de (pre)puberteit worden beschouwd. Ook zijn er geslachtsverschillen. Waar meisjes zich terugtrekken, reageren jongens zich juist af op hun omgeving; zo kunnen ze opstandig worden en soms zelfs met anderen op de vuist gaan.

"Het belangrijkste alarmsignaal is een plotselinge gedragsverandering," zegt Yvonne Stikkelbroek, klinisch psycholoog aan de Universiteit Utrecht en auteur van het boek *Depressie bij kinderen*. "Denk bijvoorbeeld aan die vriendelijke leerling die opeens een grote mond tegen de leerkracht opzet."

"We denken dat een depressie bij jeugdigen een ander beeld laat zien, omdat de hersenen nog volop in ontwikkeling zijn," zegt Marco Bottelier, kinderpsychiater bij Triversum en onderzoeksarts bij het AMC. De frontaalschors houdt andere hersendelen in toom, waaronder het limbisch systeem, ook wel het centrum van emoties. Een deel van dit emotionele brein is overactief bij depressieve mensen. Omdat de frontaalschors pas na het twintigste levensjaar is uitgerijpt, worden impulsen bij kinderen minder goed afgeremd en vermoedelijk staat daarom die prikkelbaarheid bij hen op de voorgrond. "Om dezelfde reden denken we dat ook antidepressiva een andere uitwerking hebben op kinderen," zegt Bottelier.

Obstakel in de ontwikkeling van een kind

Depressie bij kinderen wordt in eerste instantie behandeld met cognitieve gedragstherapie, maar veel jongeren kampen na zo'n behandeling nog met restklachten. Yvonne Stikkelbroek, klinisch psycholoog aan de Universiteit Utrecht, stelt dat je er bij een beginnende depressie zo snel mogelijk bij moet zijn. Niet alleen omdat het moeilijk is een eenmaal in de sleur geraakt persoon nog uit de put te trekken, maar ook vanwege groeiende kwetsbaarheid voor nieuwe depressieve episodes. Zeventig procent van de jongeren valt binnen vijf jaar terug.

Depressies kunnen de verdere ontwikkeling flink verstoren. Zo gaan ze dikwijls gepaard met slechtere cijfers, schooluitval en verslaving. Maar bovenal lijdt een kind er enorm onder, soms zo erg dat het de hand aan zichzelf slaat.

Volgende week verschijnt de nieuwe Disneyfilm *Inside out* in de Nederlandse bioscoop. De door Pixar gemaakte animatiefilm geeft een kijkje in het hoofd van de elfjarige Riley die na een verhuizing steeds prikkelbaarder wordt. Met de figuurtjes Vreugde, Angst, Woede, Afschuw en Verdriet die de stemmingen van Riley verbeelden, laat Pixar zien wat er in haar hoofd omgaat als haar leven overhoop wordt gehaald door een verhuizing naar een andere stad. De stemmingswisselingen waarmee Riley kampt, ontaarden bij sommige kinderen in een depressie. De film geeft daarmee dus ook een indruk wat er in het hoofd van een depressief kind omgaat.

"Ik ben blij dat *Inside out* kinderdepressies bij het brede publiek onder de aandacht brengt en op speelse wijze de belevingswereld van een depressief kind vormgeeft," zegt Stikkelbroek. "Wij als omstanders krijgen dat interne proces nauwelijks te zien. Immers, de jongere trekt zich terug, toont weerstand als je toenadering zoekt en gelooft door zijn zwartgallige kijk toch niet op soelaas."

Ook hoopt Stikkelbroek dat kinderen die zelf iets van verdriet voelen, na het zien van de film hulp zoeken.

Fluoxetine-hydrochloride, de werkzame stof in het bekende antidepressivum Prozac, tempert bij volwassenen het emotionele centrum. Maar bij (gezonde) jonge ratten blijkt het middel de emoties juist aan te wakkeren, ontdekte Liesbeth Reneman, universitair hoofddocent translationele neuroradiologie aan de Universiteit van Amsterdam. Hetzelfde beeld zag ze optreden bij enkele depressieve meisjes.

Op dit moment bestuderen Reneman en Bottelier de hersenen van een grotere groep vrouwen die voor hun zestiende antidepressiva hebben geslikt om te toetsen of de bevinding standhoudt. "Wat dit mogelijke paradoxale effect voor de praktijk betekent, weten we nog niet precies," zegt Bottelier. "Zestig procent van de kinderen en jongeren reageert namelijk goed op fluoxetine. Met dit onderzoek hopen we te ontdekken welk type kind baat heeft bij de stof. Misschien kunnen antidepressiva in de toekomst bij bepaalde kinderen met een depressie kortdurend worden ingezet om het opgroeiend brein een duwtje in de goede richting te geven."

De leermeester Mieke Zaanen

Precisie, een lange adem en vertrouwen

Mieke Zaanen (1954), algemeen directeur van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW), heeft het meeste geleerd van twee personen.

JIM JANSEN

'Ik loop meer dan 25 jaar mee in de academische wereld, waar ik inmiddels zo veel verschillende inspirerende mensen heb ontmoet, dat het lastig is om één persoon aan te wijzen. Daarom kies ik er twee."

"Van Walter Hoogland, voormalig decaan bij de faculteit natuurwetenschappen, wiskunde en informatica, heb ik geleerd dat het in de wetenschap zowel om precisie als om lange adem gaat. Walter droomde in de jaren tachtig, toen hij directeur was van het Nikhef, van het Sciencepark zoals dat nu is ontwikkeld en gebouwd. Let wel, toen was het niet veel meer dan een weiland met konijnen. In de jaren negentig keerde hij terug als decaan en met vasthoudendheid en doorzettingsvermogen heeft hij gezorgd dat het Sciencepark er is gekomen. Dat is zeker niet zonder slag of stoot gegaan, maar hij geloofde er heilig in, en gaf ook aan dat sommige beslissingen pijn zouden doen. Uiteindelijk wist hij iedereen te overtuigen. Met terugwerkende kracht verdient hij wat mij betreft een standbeeld."

"Van Niek Urbanus, voormalig decaan bij het AMC en voormalig voorzitter van de raad van toezicht van de UvA, heb ik geleerd dat alles draait om onderling vertrouwen. Niek heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan de realisering van de integratie van de geneeskundefaculteit en het Academisch Ziekenhuis, de totstandkoming van het AMC-UvA. Een zeer complexe klus, waar het te allen tijde draaide om vertrouwen. Met bewondering heb ik gekeken hoe hij het AMC heeft gebouwd en later hoe hij heeft geopereerd als voorzitter van de raad van toezicht. Vertrouwen krijg je alleen als je de verhoudingen bewaakt, het gesprek met elkaar aangaat en vergezichten met elkaar bespreekt. Niek kon dat als geen ander."

Zaanen vindt Lucie Gooskens, beleidsmedewerker bij het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, een groot talent.