

'HOUD ELKAAR VAST!'

Peter Adriaenssens: 'Geluk is weten dat er mensen zijn die je vasthouden.' Katrijn Van Giel

INTERVIEW: PETER ADRIAENSSENS — Ouders hebben de weg naar de diagnostiek en de hulpverlening gevonden. Voor hen is het taboe gesneuveld, zegt jeugdpsychiater Peter Adriaenssens, 'maar voor de jongeren zelf blijft het bestaan.'

Waarom is het taboe voor jongeren nog zo groot?

'Ik doe dit werk nu iets langer dan 25 jaar. En geregeld word ik opgebeld door dertigers die solliciteren voor een promotie of een belangrijke baan en die als de dood zijn dat het dossier zal uitlekken dat ze bij ons hebben, omdat ze hier als tiener behandeld zijn. Of je hebt jongvolwassenen die papieren moeten invullen voor een groepsverzekering op het werk, maar volgens de voorwaarden nooit contact mogen hebben gehad met de jeugdpsychiatrie.'

'Onze samenleving is daarin niet consequent: aan de ene kant belijdt ze dat kinderen en jongeren geholpen moeten worden, maar later komen ze in een competitieve wereld terecht die eist dat hun geschiedenis onbesproken en stabiel is geweest.'

Is dat in andere landen niet zo?

'Veel minder. In Nederland bijvoorbeeld is het volkomen normaal dat een psychiater in zijn curriculum vermeldt dat hij depressief is geweest en dat hij zijn loopbaan heeft onderbroken om zich te laten behandelen. Het is zelfs een element dat positief doorweegt bij zijn benoeming: deze mens is kwetsbaar geweest en heeft de moed gehad om zich te laten behandelen. Ik vrees dat zoiets in Vlaanderen nog altijd niet mogelijk is. Ik ken althans niet veel bekende mensen die van zichzelf durven zeggen dat ze kwetsbaar waren of als kind in behandeling zijn geweest.'

Met een bijlage als deze, en de gelijknamige muziektoer Te Gek?! willen we daar juist iets aan doen.

'Dat is lovenswaardig en het kan een signaal van hoop uitsturen. Het is echt niet omdat je het als kind moeilijk had, dat je hele leven daardoor getekend hoeft te zijn. In mijn vakgebied wordt er veel gediscussieerd over de continuïteit van bepaalde problematieken: duren die levenslang of niet? Wij stellen vast dat zaken als ADHD en andere niet verdwijnen, maar dat een jongere met ADHD dankzij een goede jeugdzorg wel kan uitgroeien tot een volwassene wiens persoonlijkheid niet is verstoord.'

'Het is dus belangrijk om je op jonge leeftijd te laten helpen, en het is zonde als men je dat voor de rest van je leven aanrekent.'

Waarom heeft juist Vlaanderen het zo moeilijk met dit thema?

'Samen met Italië behoren we tot de landen met een sterke katholieke traditie. Het goede daarvan is dat we nog sterke familiale banden hebben, veel sterker dan pakweg in de VS. Maar de minder goede kanten van de dominante structuur van de kerk hebben zich ook doorgezet in het gezin: vaderlijk gezag, respect voor het woord van de volwassene, moeten aanvaarden wat in je nadeel is. Opkomen voor je gevoelens en die uiten, dat is er lang niet bij geweest.'

'In Vlaanderen zijn we nog steeds geen grote pratens over gevoelens. Het betert, maar minder snel dan in de ons omringende landen. Nederland bijvoorbeeld heeft daar veel minder moeite mee. Daar zijn de zelfdodingscijfers ook lager. Men is er niet zo bang om over het eigen geluk of ongeluk te spreken.'

Wat is het dat ons gelukkig maakt?

'Geluk is weten dat er mensen zijn die je vasthouden. Minstens één iemand. Vaak, en zeker als het misloopt, zijn dat alleen nog de ouders. Já, zeggen sommige ouders dan, nú heeft hij ons wel nodig. Wel ja, ouders kunnen dat maar beter als een eer zien. Dat, als hun kind niemand meer heeft, zij er dan toch nog zijn.'

Een advies voor jongeren die zich slecht in hun vel voelen?

'Vrienden hebben is levensreddend. Maar een jongere in moeilijkheden ziet die vrienden rondom hem niet meer: we weten nu dat hersenen, in geval van een stormis, hun eigen ding doen. Die jongere ontwikkelt een tunnelzicht en focust alleen nog op het negatieve.'

'Mijn advies is dus niet voor deze jongeren, maar voor de velen met wie het goed gaat: houd elkaar vast! En als er eens iemand is met wie het slechter gaat, laat die dan niet in de steek. Ga erbij zitten of neem de betrokkene mee, ook als die er zelf geen zin in heeft. Het is belangrijk dat jongeren actief blijven, ook als ze zich minder goed voelen. Mee met de vrienden of de familie op stap: alles wat aangeeft dat je deel uitmaakt van een groep, is stukken beter dan de hele dag in je bed blijven liggen.'

VAAK NIET GOED ZICHTBAAR

JONG EN DEPRESSIEF — Acht procent van de kinderen en jongeren lijdt aan depressie, nog eens acht procent aan angsten. 'Dat is telkens dubbel zoveel als pakweg ADHD', zegt de jeugdpsychiater Corine Faché.

Het is toch even schrikken, dat kinderen depressief kunnen zijn.

'Ook ouders, scholen en huisartsen kunnen het soms bijna niet geloven, want een depressief kind heeft tussendoor ook leuke periodes, waarin het plezier maakt. Depressie bij kinderen en jongeren vertoont een golvend patroon, terwijl het bij volwassenen stabiel verloopt. Dat maakt dat men het vaak niet opmerkt. Soms zie ik jongeren die al twaalf of dertien jaar zijn en stel ik vast dat ze een lange lijdensweg achter de rug hebben.'

'Of men ziet wel dat het kind zich slecht voelt, maar men schrijft het toe aan andere factoren: het wordt misschien gepest of er doen zich problemen voor in het gezin. Velen redeneren dan "dat het wel vanzelf zal overgaan,. Kinderen beschikken ook niet altijd over de taal om hun gedachten te verwoorden.'

Ontstaan die depressies door de manier waarop we leven of is het een kwestie van aanleg?

'De ene mens is er kwetsbaarder voor dan de andere, maar het gaat altijd om een samenspel van factoren. Problemen op school of thuis kunnen die kwetsbaarheid prikkelen. Of kenmerken van de jongere zelf: als hij leerproblemen heeft, of juist heel slim is en veel piekert...'

Duurt die kwetsbaarheid levenslang?

'Op zich wel. Daarom leren we deze jongeren en hun ouders goed uit te kijken voor de eerste signalen. Dat kan bijvoorbeeld grote moeheid zijn. Snel ingrijpen en bepaalde denktechnieken weer actueel maken, is dan de boodschap. Of de medicatie heropstarten.'

Pillen bij kinderen zijn omstreden.

'We beginnen altijd eerst met therapie. Pas wanneer we merken dat dit niet volstaat, zoeken we naar een gepast medicijn. Het is niet zeker dat antidepressiva werken bij de jeugd, omdat er heel weinig onderzoek naar gebeurt. We spelen dus bij voorkeur in op de randfenomenen, zoals angsten of dwang of slaapproblemen.'