



Somber?

Met deze app bloei je weer op

Depressies onder
jongeren voorkomen
met een spelletje

Pagina C4-5

Het is februari en Zahra Lie-a-Lien (18) uit Nieuwerkerk aan den IJssel maakt lange dagen. Om zeven uur gaat ze de deur uit om naar school te gaan, haar ouders en zusje staan dan net op. Lie-a-Lien volgt de mbo-opleiding Sport en Bewegen in Rotterdam. Na een dag vol lessen gaat ze naar haar stage: personal training en HIIT-lesjes (high-intensity interval training) geven bij sportclub De Uitweg in Rotterdam-Noord. Om 22.45 uur komt ze thuis. Tussendoor lukt het niet om gezond te eten, zegt ze, en 's avonds komt ze moeilijk in slaap. Ze voelt zich moe en lusteloos, heeft geen behoefte om met vrienden af te spreken, zelf sporten is er al een maand bij ingeschoten. „Het ging de verkeerde kant op met me.”

Zahra is een voorbeeld van het type jongeren waar Manon Hillegers, hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie aan het Erasmus MC-Sophia, al jaren onderzoek naar doet. Jongeren die een ernstige stemmingsstoornis ontwikkelen hebben vaak op jonge leeftijd al milde klachten van angst, somberheid, ontregeling van emoties. Als ze in een vroeg stadium geholpen kunnen worden, zegt Hillegers, kan mogelijk een ernstige depressie worden voorkomen. Maar hoe identificeer je de jongeren die een hoog risico hebben op psychische problemen? En zorg je er vervolgens voor dat ze niet ziek worden?

Samen met Loes Keijsers, universitair hoofddocent ontwikkelingspsychologie aan Tilburg University, ontstond zeven jaar geleden het idee om jongeren via hun telefoon te laten delen hoe het met ze gaat. Hillegers heeft drie tieners thuis: „Elke dag zie ik ze uren op hun telefoon zitten, Whatsapp, Snapchat en nu Tiktok. Ze dagen elkaar uit om leuke filmpjes te posten. Toen dacht ik: zó bereik ik ze dus. Ik moet een app maken die aansluit bij hun belevingswereld.” Opdrachten met een schriftje, zoals in klassieke cognitieve gedragstherapie, spreken jongeren minder aan, zegt ze. „Zeker niet als ze nog geen duidelijke klachten hebben. Vragenlijsten invullen vinden ze saai.”

Aan de app werkten allerlei creatieven mee, van gamedesigners tot studenten van de Hogeschool voor de Kunsten. In eerste instantie is de game ontwikkeld voor jongeren met een hoog risico op een depressie, maar toen corona kwam is de app omgebouwd, „omdat alle jongeren tijdens de lockdown hulp konden gebruiken bij het versterken van hun veerkracht”.

Copingstrategieën

Grow it! begint met een kale (maar wel leuk uitziende) boom. Door vragen te beantwoorden (hoe is de sfeer in huis? Hoe voel je je? Hoe heb je geslapen?), opdrachten te doen (maak buiten een foto van een levende kip) en tegen andere teams te spelen, verdien je punten en groeit de boom. Als deze is volgroeid, ga je gadgets verdienen om je boom mee te versieren: een huisje, glijbaan, ijscowagen, heliplatform. Tussendoor krijg je stimulerende berichtjes: ‘Lekker bezig’, ‘Whoop whoop!’. De onderzoekers krijgen informatie over hoe het met de jongeren gaat, de jongeren komen steeds verder in het

Hallo, hoe gaat het écht met je?

GAME-APP Via een nieuwe app leren jongeren omgaan met sombere buien en tegenslag. „Ik heb te lang geen hulp gevraagd.”

Door onze redacteur **Carlijn Vis**
Illustratie **Frann de Bruin**



spel en kunnen dure oortjes winnen.

„Door het spel leerde ik stil te staan bij hoe ik me voel”, zegt Emma van Ballegooijen (16) uit Rotterdam. Ze hoorde over de app via haar moeder, die in het ziekenhuis werkt. Normaal gaat de dag gewoon voorbij, zegt Emma. Nu had ze vijf keer per dag „een realitycheck: hallo, hoe gaat het nu echt?”. Als ze bezig was met school of haar bijbaan in de snackbar voelde ze zich goed. Maar er waren ook dagen dat ze moe was, haar vrienden miste en geen zin had om iets te doen. Normaal was boksen een uitlaatklep, maar door corona was de sportschool dicht.

Achteraf, zegt ze, hebben de opdrachten haar op zulke momenten goed gedaan. „Dan was er een quiz of moest ik een papieren vliegtuig vouwen. Ik hou ontzettend van tekenen, dus ik had mijn vliegtuig versierd met gekleurde tekeningen. Het was een fijne afleiding.” Die kon ze toch ook vinden op YouTube of andere sociale media? „Ik kreeg van de app steeds meldingen met vragen en *challenges*. Dat werkte, want zo hoefde ik niet zelf te bedenken wat ik eens zou gaan doen.”

De opdrachten zijn bedoeld om de veerkracht van de jongeren te versterken, zegt Hillegers. Volwassenen weten: als de dag niet lekker loopt of als ik even niet goed in mijn vel zit, dan moet ik een rondje gaan lopen. Of bellen met een vriendin. Volwassenen kunnen de knop omzetten, jongeren moeten nog uitvinden wat voor hun goede manieren zijn om dat voor elkaar te krijgen. Psychologen hebben het over ‘copingstrategieën’: manieren waarop je omgaat met tegenslagen. Goede copingstrategieën: je emoties durven delen, om hulp durven vragen, fysiek actief zijn, gericht zijn op problemen oplossen in plaats van je terugtrekken als iets even niet meezit. „Kinderen die niet leren omgaan met tegenslagen, hebben later als jongvolwassenen een groot risico op depressie.”

Bak een taart

De app gebruikt principes uit de cognitieve gedragstherapie, zegt Hillegers. Door deelnemers te activeren en andere denkpatronen voor te leggen, is het de bedoeling om een andere manier van omgaan met problemen in te slijten in het dagelijks leven. Geen zin om iets te doen? Bak een taart en maak een foto, vrienden zullen 'm liken. Of: doe eens een workout. Zahra Lie-a-Lien maakte „een lekkere vegetarische pasta”.

De app ging live in mei, de onderzoekers analyseren nu 30.000 vragenlijsten van 925 jongeren tussen de 12 en 25 jaar, met informatie over hoe ze zich voelen en hoe ze omgaan met stress.

Zahra Lie-a-Lien merkte dat haar gedrag in coronatijd begon te veranderen. Ze werd sloom en stil, zegt ze, snel geïrriteerd. „Ik ben normaal heel sociaal en dat

was ik toen totaal niet.” De huisarts had in maart gezegd dat ze moest uitrusten en daarna gewoon weer naar school kon gaan. Aan dat advies had ze „niet zo veel”, zegt ze. Achteraf was ze misschien liever doorgestuurd om te leren hoe ze met haar beginnende burnout kon omgaan.

In een tijd waarin ze het moeilijk had, motiveerde de app haar om in actie te komen, zegt ze. Op een dag dat ze zich „erg down” voelde, stond er: ‘Lees minimaal tien pagina’s van een boek en maak er een foto van’. Ze pakte *Becoming* van Michelle Obama. „Dat hielp, ik werd rustiger. Ik had die dag het gevoel dat ik nog niets had gepresteerd, had nul motivatie om iets te doen. Zij is zo *self-made*, ik vond het super interessant. Na tien pagina’s dacht ik: bam, ik ga nú wat doen. Ik ben gaan sporten en voelde me veel beter.”

Hier willen de onderzoekers uiteindelijk graag naartoe met de app, zegt Hillegers: gepersonaliseerde preventie. „We zien nu dat het op groepsniveau goed gaat met de jongeren. Maar we willen ook op individueel niveau kijken en gepaste zorg bieden als dat nodig is. Dat is het unieke van dit model. Iemand die zich rot voelt, kunnen we een andere opdracht voorschotelen dan iemand die goed in zijn vel zit.” Subsidie voor de app kwam nu van de NWO (Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek) en de gemeente Rotterdam. Het eHealth Junior-consortium, opgericht door Hillegers en Keijsers, werkt ondertussen aan vervolplannen en subsidies. „Een app verlaagt de drempel om hulp te vragen. Met eHealth-apps hopen we jongeren te kunnen helpen voordat problemen zich opstapelen.”

Even doorbijten

Ik heb te lang niet om hulp gevraagd”, zegt Lie-a-Lien. Pas toen ze zo moe was dat ze niet meer naar school en werk kon, ging ze naar de huisarts. „Ik weet niet of een burnout voorkomen had kunnen worden. Toen ik het zo druk had, had ik best iemand kunnen vragen om gezonde maaltijden voor me te koken, zodat ik die mee kon nemen naar m’n stage.”

Nu school weer is begonnen, maakt Lie-a-Lien opnieuw lange dagen. Ze heeft meer aandacht voor haar gezondheid. Nu bereidt ze elke ochtend haar maaltijden voor de dag voor, zodat ze die mee kan nemen. Vandaag maakte ze voor het ontbijt ook alvast de lunch klaar: een broodje met pesto, komkommer en avocado, en een salade erbij. Ze sport vijf keer per week. „Soms is het even doorbijten en moet ik mezelf naar de sportschool slepen. Maar ik heb geen negatieve energie meer, zoals in februari en maart. Ik heb weer zin om dingen te doen en ben veel gemotiveerder. Ik doe nu het versnelde traject van mijn sportopleiding en hoop daarna door te studeren. Ik wil onderofficier worden bij de marechaussee.”

”
Door het spel leerde ik stil te staan bij hoe ik me voel