

Vrienden helpen tegen depressie

Jacomijn Hoekman

NIJMEGEN - Vrienden maken gelukkig, als het tenminste geen asociale vrienden zijn. Dat is een van de conclusies van ontwikkelingspsychologe Berna Guroglu. Zij deed onderzoek naar de verschillende soorten vriendschap onder jongeren.

Is deze uitspraak waar: Vertel mij wie je vrienden zijn en ik zeg wie jij bent?

„Ja, vrienden lijken vaak op elkaar. Je raakt bevriend met iemand die qua gedrag op je lijkt. Als je bij twee vrienden iets weet over de een, kun je vaak ook iets over de ander zeggen. Uit mijn onderzoek blijkt dat je ook kunt zeggen: Vertel mij wie je vrienden zijn, dan zeg ik wie later je vrienden gaan worden. Als je als 11-jarige namelijk vrienden hebt die pestgedrag vertonen, dan heb je die op je 14e ook.”

Wat heeft u precies onderzocht?

„Ik heb vriendschappen tussen jongeren onderzocht in twee leeftijdscategorieën: 11 en 14 jaar. Eerder onderzoek heeft al laten zien dat jongeren die vrienden hebben minder depressief en minder crimineel zijn. Ze functioneren op allerlei gebieden beter. Ik heb ontdekt dat dat niet voor alle soorten vriendschap geldt. Als anti-sociale jongeren bevriend zijn met andere antisociale jongeren gaat het soms zelfs minder goed dan met jongeren die helemaal geen vrienden hebben.”

Wat doen vriendschappen met je?

„Uit mijn onderzoek blijkt dat vriendschappen dezelfde



prikkel aan je hersenen geven die krijgt als er iets leuks gebeurt. Vriendschappen zouden mensen dus gelukkig moeten maken.”

Is het dan zo: hoe meer vrienden, hoe gelukkiger?

„Dat kan zijn. Dat ligt aan de soort vriendschappen. Gepeste, teruggetrokken jongeren die wel vrienden hebben, zijn soms depressiever dan jongeren die geen vrienden hebben.

Dan werkt het dus niet.”

Kun je ook gelukkig zijn zonder vrienden?

„Tijdens mijn onderzoek kwam ik een kleine groep jongeren tegen die geen vrienden had. Deze groep had de zwaarste depressieve klachten. Dat was een klein groepje met veel gedragsproblemen. Zelfs jongeren die dachten dat ze vrienden hadden maar van wie de 'vrienden' dat niet vonden, waren gelukkiger dan deze groep.”

