



rijksuniversiteit
 groningen

Blij met een goed boek

Een kwalitatief onderzoek naar het thema depressie in jeugdliteratuur.

Jolitha van Olst

S5396530

Mastertrack Orthopedagogiek

Faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen

Masterthesis

Versie 1

1^o beoordelaar: Dr. M. D. C. ten Brummelaar

2^o beoordelaar: Dr. E. Kamphorst

16 juni 2023

11947 woorden

Samenvatting

Door toename van mentale problemen en tekort aan personeel in de geestelijke gezondheidszorg zijn er veel jeugdigen die lang moeten wachten op professionele hulp. Om jeugdigen te helpen klachten te herkennen, is het van belang de mentale en sociale positie te versterken. Om de kennis te vergroten en de mentale en sociale positie te versterken zou jeugdliteratuur kunnen worden ingezet. Dit onderzoek analyseert in hoeverre Nederlandstalige jeugdboeken over depressie en somberheid jeugdigen tussen de twaalf en achttien jaar kunnen ondersteunen om hun mentale en sociale positie te versterken. Hierbij is gelet op belangrijke thema's voor jeugdigen en een aantal werkzame elementen van een zelfhulpboek. Om de hoofdvraag te beantwoorden heeft er een kwalitatieve inhoudsanalyse plaatsgevonden van zeven jeugdboeken. De resultaten laten zien dat de thema's uit de literatuur zijn grotendeels terugkomen in jeugdboeken. Het viel onder andere op dat alle hoofdpersonen in de boeken vrouw zijn. Daarnaast komen suïcide en automutilatie, sociale steun en onzekerheid als belangrijke thema's naar voren in de jeugdboeken. De werkzame elementen van een zelfhulpboek komen naar voren in de jeugdboeken. Daarmee ontstaat de mogelijkheid tot het verkrijgen van inzicht, zelfreflectie en bevordering van de communicatie met de omgeving. Wanneer wordt gekeken naar de literatuur en de resultaten van de analyse, lijken de jeugdboeken de mogelijkheid te bieden om de mentale en sociale positie van jeugdigen te bevorderen. Een waardevol vervolgonderzoek zou de inzet van de jeugdboeken in de praktijk kunnen zijn. Zo kan worden onderzocht of de jeugdigen de boeken ook als helpend ervaren.

Abstract

Due to an increase in mental problems and a shortage of mental health staff, many young people have to wait a long time for professional help. To help young people recognize complaints, it is important to strengthen their mental and social position. Young adult literature could be used to increase knowledge and strengthen the mental and social position. This research analyzes to what extent Dutch-language young adult books about depression and somberness can support young people between the ages of twelve and eighteen to strengthen their mental and social position. Attention has been paid to important themes for young people and a number of effective elements of a self-help book. To answer the main question, a qualitative content analysis of seven youth books was performed. The results show that themes that were previewed largely recur in young adult books. It was noticeable

that all the main characters in the books are female. Besides that, suicide and self-mutilation, social support and insecurity emerge as important themes in the children's books. The active elements of a self-help book come forward in the young adult books. This creates the possibility of gaining insight, self-reflection and promoting communication. Looking at literature and the results of the analysis, young adult books seem to offer the opportunity to promote the mental and social position of young people. A valuable follow-up study could be the use of youth books in practice. In this way it can be examined whether the young people experience the books as helpful.

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Abstract	2
Inhoudsopgave	4
Inleiding en theoretische verkenning	5
<i>Mentale problemen en de inzet van jeugdliteratuur</i>	5
<i>Functies van jeugdliteratuur</i>	6
<i>Boeken als zelfhulp</i>	8
<i>Stigmatisering, eenzaamheid en steun</i>	10
<i>Doelstelling en vraagstelling</i>	11
Methode	12
<i>Onderzoeksopzet</i>	12
<i>Selectieproces</i>	13
<i>Procedure</i>	14
<i>Onderzoeksinstrumenten en data-analyseplan</i>	15
<i>Waarborging kwaliteit</i>	19
Resultaten	20
<i>Het thema depressie</i>	21
<i>Copingstrategieën</i>	22
<i>Automutilatie en suïcide</i>	23
<i>De hoofdpersoon</i>	25
<i>De hoofdpersoon en haar omgeving</i>	27
<i>Gezien en gehoord worden</i>	28
<i>Onzekerheid en zelfvertrouwen</i>	29
Discussie	30
<i>Conclusie</i>	30
<i>Discussie</i>	31
<i>Sterke punten en limitaties van het onderzoek</i>	35
<i>Aanbevelingen</i>	36
Literatuurlijst	38
Bijlage 1 - Literatuurlijst jeugdboeken	44
Bijlage 2 - Codeboom met definiëring codes	45
Bijlage 3 - Codeboom verkort voor het lezen	55

Inleiding en theoretische verkenning

Mentale problemen en de inzet van jeugdliteratuur

Uit onderzoek van de WHO (2022) blijkt dat sinds het begin van de corona-pandemie er een toename is van mentale klachten bij jeugdigen wereldwijd. Jeugdigen lijken meer risico te lopen op suïcidaal en zelfbeschadigend gedrag dan voor de pandemie. Uit de Gezondheidsenquête van het CBS blijkt dat deze toename van mentale klachten in Nederland ook al zichtbaar was voor de pandemie (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2022). Door de toename van mentale klachten en de voortdurende tekorten in personeel in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ), is de behandeling van deze mentale klachten in de knel gekomen (World Health Organization, 2022; Gezondheidsraad, 2022). Dit heeft tot gevolg dat er lange wachtlijsten zijn ontstaan binnen de GGZ, waardoor jeugdigen met mentale klachten vaak langdurig moeten wachten op professionele hulp.

Periodes van somberheid en neerslachtigheid kunnen voorkomen wanneer kinderen opgroeien. Als deze somberheid en neerslachtigheid langer aanhouden, kan dit uitmonden in een depressie. De somberheid en neerslachtigheid bij een depressie zijn heviger, duren langer en tasten daarbij ook het dagelijks functioneren aan (American Psychiatric Association (APA), 2013; Clijsen, et. al., 2016). Een depressie kan worden gedefinieerd als een sombere stemming, die gepaard gaat met kernsymptomen als vermoeidheid en verlies van initiatief, plezier en interesse (Clijsen, et. al., 2016; APA, 2013). Bij jeugdigen kunnen de eerste signalen van een depressie zijn dat zij sneller geïrriteerd zijn, geen plezier meer hebben en vaker verdrietig zijn (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP), 2018). Uit een rapport van het Trimbos Instituut (Smit et. al., 2013) blijkt dat sombere en depressieve klachten kunnen zorgen voor sociaal-emotionele problemen, een verminderd psychosociaal functioneren en lagere prestaties op school. Een onderzoek van Franko en collega's (2005) laat ook zien dat meisjes met een depressie later in hun adolescentie een grotere kans hadden op het behalen van een lager opleidingsniveau. Wanneer jeugdigen depressief zijn, wordt er ook met regelmaat een verslaving aan alcohol of drugs waargenomen (AACAP, 2018; Zahn-Waxler, et. al., 2008). In sommige gevallen kan een depressie zelfs leiden tot suïcide (Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd, 2021; King et. al., 1996).

Het kan voor jeugdigen ingewikkeld zijn om hun gevoelens en gedachten te duiden en onderscheid te maken tussen gevoelens van somberheid en depressie. Om jeugdigen inzicht

te geven in hun gevoelens en gedachten, moeten zij beschikken over voldoende geestelijke gezondheidsvaardigheden. Dat wil zeggen dat iemand kennis heeft van psychische stoornissen en daarnaast het vermogen heeft om mentale gezondheid en psychische stoornissen te herkennen en zich bewust is van de opties in hulp (Coles, et. al., 2016; Melas, et. al., 2013). Uit een onderzoek van Coles en collega's (2016) blijkt dat ongeveer 40% van de jeugdigen in de Verenigde Staten de symptomen en klachten van een depressie ook als zodanig herkent. De overige 60% herkent het echter niet, wat maakt dat de vaardigheden op het gebied van geestelijke gezondheid dus bij meer dan de helft van de deelnemende jeugdigen relatief laag zijn. Een onderzoek onder jeugdigen in Zweden laat eveneens zien dat bij veel van hen de vaardigheden op het gebied van geestelijke gezondheid van relatief laag niveau zijn (Melas et. al., 2013). De jeugdigen herkenden in minder dan 50% van de gevallen een psychische stoornis. Wanneer we jeugdigen met depressieve klachten en somberheidsklachten willen ondersteunen en hen willen helpen om hun klachten vroegtijdig te herkennen, is het van belang om hun mentale en sociale positie te versterken en hun kennis van psychische problemen te vergroten (Coles, 2016).

Om de kennis over psychische problemen te vergroten, de mentale en sociale positie van jeugdigen te versterken en het mentale welzijn te bevorderen zou jeugdliteratuur kunnen worden ingezet (Expertisecentrum Nederlands, z.d.; Goddard, 2011; Van den Eijnden, 2017, Sevinç, 2019). Boeken kunnen een veilig medium zijn om meer te ontdekken en te leren over gevoelens en gedachten die een jeugdige kan hebben, zoals depressieve gedachten en gevoelens van somberheid (Expertisecentrum Nederlands, z.d.; Goddard, 2011; Van den Eijnden, 2017, Sevinç, 2019). Lezen kan daarnaast het zelfvertrouwen van jeugdigen verhogen en boeken kunnen troost bieden en jeugdigen helpen om te gaan met moeilijke situaties en ervaringen (Goddard, 2011; Ivey & Johnston, 2017; Sevinç, 2019). Lezen kan jeugdigen ook helpen om hun omgeving beter te begrijpen en hen helpen meer begrip te krijgen voor de sociale verwachtingen die aan hen worden gesteld (Goddard, 2011). Door lezen worden jeugdigen zich bewust van hun denken en voelen, wat mogelijk ook een ingang biedt voor verdere ondersteuning vanuit hun omgeving (Heath et. al., 2005; Heath, Smith & Young, 2017).

Functies van jeugdliteratuur

In de retorica, een overtuigende spreek- en schrijf vorm, worden drie basisfuncties van literatuur onderscheiden, namelijk het onderrichten, amuseren en het aanzetten tot

beweging (Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005). Van Coillie (1999) werkt deze basisfuncties uit tot zes te onderscheiden functies, te weten:

1. De *ontspannende functie* houdt in dat het boek de jeugdige laat ontspannen waardoor deze zich goed voelt;
2. Bij de *creatieve functie* daagt het boek de jeugdige uit om een verhaal zelf in te kleuren, om te fantaseren. Zo kan het verhaal heel eigen worden voor de jeugdige;
3. De *emotionele functie* biedt de jeugdige inzicht in eigen gevoelens en ervaringen en kan daarmee ondersteunend zijn om deze emoties te verwerken. Soms ondergaan lezers ook een emotioneel proces doordat ze iets van zichzelf herkennen in de personages;
4. De *informatieve functie* stelt dat het boek tegemoet moet komen aan een behoefte aan kennis en nieuwsgierigheid van een jeugdige wanneer het gaat om de wereld en om zichzelf;
5. Door de *opvoedende functie* geeft het boek de jeugdige de gelegenheid om een standpunt in te nemen over normen en waarden die spelen in de samenleving;
6. Met de *esthetische functie* komt het boek tegemoet aan de behoefte aan schoonheid en het genieten van een boek. Het gaat hier met name om de woordkeuze en de illustraties.

Wanneer we kijken naar jeugdliteratuur, dan wordt deze literatuur vaak gebruikt om specifieke, soms complexe thema's te introduceren, zoals een ernstige ziekte, adoptie of pleegzorg, gescheiden ouders of groepsdruk (Expertisecentrum Nederlands, z.d.; Mathys, 2018). Boeken kunnen jeugdigen informeren over deze thema's en een boek kan ook herkenning van gevoelens en problemen geven. Voor jeugdigen kan dit een opluchting betekenen (Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005). De mate waarin jeugdige lezers zich identificeren met de personages in het boek hangt onder andere samen met de mate van herkenning, steun en nieuwe inzichten die het boek biedt (Van den Eijnden, 2017).

De zoektocht van jeugdigen naar hun eigen identiteit in de puberteit, maakt dat ze in deze fase graag boeken lezen met een jonge hoofdpersoon die op zoek is naar zichzelf (Van Coillie, 1999; Mathys, 2018). Jeugdigen kunnen op deze manier hun eigen emoties en twijfels herkennen en leren begrijpen (Heath et. al., 2005). Tegelijkertijd kunnen zij daarmee leren van de hoofdpersoon en diens zoektocht naar zichzelf. Jeugdigen kunnen eveneens lezen over nieuwe ideeën en manieren om hun problemen aan te pakken. Ze kunnen zo ontdekken hoe anderen met problemen omgaan en welke consequenties daarbij horen, voor ze zelf een oplossing inzetten (Van Coillie, 1999; Ivey & Johnston, 2017; Expertisecentrum

Nederlands, z.d.). Een andere trend is dat jeugdigen graag teksten willen lezen over personages die te maken hebben met pittige en serieuze problemen (Ivey & Johnston, 2017) en boeken met een gevoel voor humor slaan vaak goed aan (Mathys, 2018).

Boeken als zelfhulp

Er zijn diverse onderzoeken gedaan naar de effectiviteit van het inzetten van literatuur als hulpmiddel, met de mogelijkheid deze in te zetten als therapievorm en voor de aanpak van problemen. Sevinç (2019) heeft literatuur als hulpmiddel onderzocht en concludeerde dat literatuur inderdaad een potentieel heeft om effectief te zijn als hulpmiddel bij mentale problemen. In 2010 hebben ook professionals uit de medische wereld onderzoek gedaan naar het gebruik van fictieboeken als behandeling bij lichamelijke klachten (Bravender et al., 2010). Uit dit onderzoek blijkt dat fictieboeken een mogelijkheid bieden voor verbetering van lichamelijke problemen, zoals diabetes of gewichtsverlies bij jeugdigen. Een belangrijke kanttekening hierbij is dat het boek geschikt dient te zijn voor de leeftijd van het kind en aansluit bij het probleem dat speelt.

Het inzetten van literatuur als therapievorm of zelfhulpmiddel wordt al in 1968 geïntroduceerd door Lindeman en Kling met de term *bibliotherapie*. Lindeman en Kling (1968) geven aan dat boeken kunnen worden ingezet om individuen in verschillende situaties te helpen bij het begrijpen van en het omgaan met uiteenlopende levensgebeurtenissen. Hynes en Hynes-Beery (1986) hebben binnen de bibliotherapie onderscheid aangebracht, namelijk *de interactieve bibliotherapie* en de *reading bibliotherapie*. De onderzoekers willen hiermee een verschil aanduiden tussen mensen die zich in een klinische setting bevinden en mensen die zich daarbuiten bevinden. Bij beide vormen gaat het erom dat de lezer meer zelfinzicht en zelfactualisatie kan verkrijgen door een mate van herkenning in de boeken en de mogelijkheid om te reflecteren op zichzelf (Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005).

Het verschil tussen beide vormen betreft vooral in de rol van de therapeut. Bij *interactieve bibliotherapie* ligt de nadruk op therapie, waardoor de therapeut een grote en leidende rol speelt. Het proces is niet per se gericht op het lezen, maar op de dialoog die naar aanleiding van het boek op gang komt. Deze vorm wordt met name ingezet in behandelingsprogramma's (Hynes & Hynes-Berry, 1986; Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005). Bij *reading bibliotherapie* draait het meer om de educatie. Het gaat om de kracht die de literatuur heeft om de lezer aan te zetten tot zelfanalyse, om zo eigen cognities en gedrag te kunnen veranderen. De therapeut heeft een ondersteunende rol en is minder sturend in het

proces: het gaat dus met name om de lezer en de literatuur. Deze laatste manier wordt met name ingezet buiten een klinische setting, bijvoorbeeld op scholen of door bibliotheken en kerken. Op deze plekken kunnen ook jeugdigen buiten de klinische setting worden ondersteund in hun ontwikkelingsproces, bij de belangrijke ontwikkelingstaken in het volwassen worden (Sridhar & Vaughn, 2000; Hynes & Hynes-Berry, 1986; Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005). Hierbij kan je denken aan de eerder vaardigheden op het gebied van geestelijke gezondheid, het leren over psychische stoornissen en oplossingen (Coles et. al, 2016; Males et. al., 2013), maar ook aan het leren ontdekken van zichzelf en de wereld (Goddard, 2011).

Bij beide vormen van bibliotherapie dient het boek als zelfhulpmiddel. Daarbij worden globaal drie begrippen onderscheiden. Hierbij gaat het om *identificatie*, *catharsis* en *inzicht* (Berns, 2004). Wanneer er sprake is van ‘identificatie’ dan gaat de jeugdige zich identificeren met het personage en met de gebeurtenissen in het boek. Door de ‘catharsis’ raakt de jeugdige emotioneel betrokken bij het verhaal. Het stuk ‘inzicht’ uit zich in het feit dat de jeugdige zich ervan bewust is dat zijn problemen kunnen worden aangepakt of opgelost. Dit bewustzijn ontstaat vooral als de jeugdigen de mogelijke oplossingen identificeren in het boek en ook begrijpen hoe ze deze zelf kunnen inzetten (Berns, 2004; Sevinç, 2019).

Uitgaand van de begrippen identificatie, catharsis en inzicht hebben Berg-Cross en Berg-Cross (1976) een aantal doelen van bibliotherapie genoemd. De doelen zijn:

1. Herkenning en identificatie van de hoofdpersoon en zichzelf;
2. Het informeren van de jeugdige over het thema van het boek;
3. Het bevorderen van de communicatie door de jeugdige over wat speelt in zijn leven;
4. Het uitbouwen van een relatie met mensen in de omgeving van de jeugdige.

In de bibliotherapie wordt de literatuur zoals genoemd als zelfhulpmiddel gebruikt. Bibliotherapie kan jeugdigen helpen om te gaan met de kwesties die cruciaal zijn voor hun levensfase, namelijk het zoeken naar eigen identiteit, onafhankelijkheid en eigenwaarde. (McCarty Hynes & Hynes-Berry, 1986). De therapie kan jeugdigen helpen hun denken over de eigen situatie aan te passen, en ook hun gedrag. Hiervoor is herkenning en associatie nodig met de hoofdpersoon. Wanneer dit plaatsvindt, wordt er voor de jeugdige een mogelijkheid gecreëerd om hun eigen ervaringen te gaan begrijpen en inzicht te verkrijgen in hun eigen emoties (Heath et. al., 2005). In bibliotherapie komt de mogelijkheid tot groei voort uit de kennismaking en confrontatie met oprechte gevoelens (McCarty Hynes & Hynes-Berry, 1986).

Uit een onderzoek van Schmitt-Matzen (2021) blijkt dat de elementen en doelen van bibliotherapie de lezer kunnen helpen om zich met anderen te identificeren en geschikte copingmechanismen te ontwikkelen. Echter, waar bibliotherapie vooral wordt ingezet met een reeks gesprekken in een klinische setting (Berns, 2004, McCarty Hynes & Hynes-Berry, 1986), is het eveneens van belang om jeugdigen buiten de klinische setting ook een gevoel van herkenning te geven. Hiervoor wordt met name de reading bibliotherapie ingezet om de sociale en mentale positie van de jeugdige te versterken (Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005).

Stigmatisering, eenzaamheid en steun

Lezen kan jeugdigen dus helpen om zichzelf en hun omgeving beter te begrijpen, maar hen ook ondersteunen in het vinden van herkenning en steun vanuit deze omgeving (Goddard, 2011). Het is van belang dat de thema's die spelen in het leven van jeugdigen, ook voorkomen in de boeken die ze lezen. Thema's die deel kunnen uitmaken van de fase van puberteit zijn verlegenheid, eenzaamheid en een laag zelfbeeld (Van Rooijen, 2018; Horwitz & Wakefield, 2009). Ook wisselende emoties en gevoelens van somberheid hoeven niet vreemd te zijn in deze leeftijdsfase (Clijsen, et. al., 2016; AACAP, 2018). Bij de meeste jeugdigen gaan deze gevoelens vanzelf weer weg of kan een kleine interventie of minimale ondersteuning al voldoende zijn. De gevoelens van somberheid zouden daarom wat meer erkend en genormaliseerd mogen worden door de omgeving, omdat een sombere periode kan passen bij het zoeken naar identiteit (Horwitz & Wakefield, 2009). Sommige jeugdigen krijgen echter te maken met heftigere sombere gevoelens, die over kunnen gaan in een depressie. Ook de gevoelens van deze jeugdigen, hun worstelingen en hun behoefte aan hulpverlening mogen erkend worden (Horwitz & Wakefield, 2009).

Wanneer sombere en depressieve gevoelens niet worden erkend en juist worden gestigmatiseerd, kan dit jeugdigen ervan weerhouden om hulp te zoeken voor hun mentale problemen (Bulanda, Bruhn Byro-Johnson & Zentmyer, 2014; Heath, Smith & Young, 2017). Het lijkt erop dat stigmatisering een belangrijke oorzaak is van het fenomeen dat mensen met een depressie zich zowel fysiek als mentaal blijven onttrekken aan geestelijke gezondheidszorg (Fokuo & Corrigan, 2017; Corrigan et. al., 2012). Stigmatisering zou ervoor kunnen zorgen dat jeugdigen niet compleet zichzelf durven te zijn en dit kan mogelijk leiden tot een gevoel van eenzaamheid (Perese & Wolf, 2005).

Het begrijpen van de gevoelens van een ander, zoals een hoofdpersoon, kan stigmatisering verminderen (Horwitz & Wakefield, 2009). Er kan hiermee ook worden gewerkt aan het ontwikkelen van de vaardigheden op het gebied van geestelijke gezondheid, namelijk aan het begrip, het leren herkennen van de problematiek en het zoeken naar mogelijkheden tot hulp. Het lezen over ervaringen en de zoektocht van een hoofdpersoon kan een helpend element zijn in het verminderen van het stigma rondom sombere klachten en het bevorderen van een sociale en emotionele positie (Heath et. al., 2005; Heath, Smith & Young, 2017).

In de fase van adolescentie is het verminderen van de stigmatisering rondom mentale problemen van groot belang om eenzaamheid tegen te gaan. Ook kan eenzaamheid worden verminderen, doordat lezen de jeugdige kan aanmoedigen om te praten met de belangrijke ander over de dingen die spelen in hun leven en in hun gevoelens (Heath et. al., 2005; Heath, Smith & Young, 2017; Becker, 2014). Hierbij kan worden gedacht aan ouders, grootouders, vrienden of mentoren, maar ook aan idolen en bekende acteurs. Volgens Becker (2014) is steun vanuit deze belangrijke anderen van belang om de jeugdige veilig te laten ontwikkelen tot volwassene. Onderzoek van Colman (2014) laat eveneens zien dat sociale steun een beschermende factor is voor jeugdigen in hun tienerjaren. Adolescenten met veel sociale steun liepen mindere kans op het ontwikkelen van een depressie, als zij stress ervoeren rondom werk of financiën (Colman, 2014). Ook uit andere onderzoeken van Gurunge en collega's (2012) en Milot (2015) blijkt dat emotionele en sociale steun kan worden gezien als een beschermende factor voor mentale problemen en voor verslechtering van deze problemen.

Doelstelling en vraagstelling

Dit onderzoek richt zich op de vraag op welke manier jeugdboeken over depressie en somberheid jeugdigen kunnen ondersteunen bij het ontdekken en herkennen van hun gevoelens. Uit de onderzoeken van Sevinç (2019) en Bravender en collega's (2010) lijkt het inzetten van jeugdboeken als zelfhulpmiddel een werkzame interventie. Bij het inzetten van jeugdliteratuur lijkt *reading bibliotherapie* een passende keuze te zijn, omdat deze vorm inzet op educatie en zelfanalyse en de rol van een begeleider verkleint. De verminderde nadruk op hulpverlening en de locaties, zoals school of kerk, waar de hulpvorm wordt gefaciliteerd, voorzien in het verlagen van de drempel om het in te zetten (Sridhar & Vaughn, 2000; Hynes

& Hynes-Berry, 1986; Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005). *Reading bibliotherapie* zou kunnen werken als een indicatieve factor, die kan duiden of het boek voldoende ondersteuning biedt aan de jeugdige. Wanneer dit niet het geval is, kan er meer hulpverlening nodig zijn voor voldoende ondersteuning.

Belangrijk is dat de jeugdboeken passende thema's bespreken, zodat jeugdigen zich kunnen herkennen in de boeken en informatie en ideeën over oplossingen kunnen opdoen uit de boeken (Goddard, 2011). Deze ideeën kunnen de jeugdige helpen om meer over zichzelf te leren, zich te identificeren met anderen en copingstrategieën te ontdekken (Schmitt-Matzen, 2021). Door middel van het onderzoeken van jeugdboeken met als thema depressieve of sombere gevoelens, moet naar voren komen in hoeverre en op welke manier de doelen van bibliotherapie (*herkenning en identificatie, informeren, communicatie bevorderen en een relatie uitbouwen*) genoemd door Berg-Cross en Berg-Cross (1976) terugkomen in de boeken. Daarnaast is dan duidelijk in welke mate de jeugdboeken thema's bespreken die passend kunnen zijn bij jeugdigen met depressieve gevoelens, om zo duidelijk te krijgen in hoeverre jeugdboeken jeugdigen kunnen ondersteunen in het versterken van hun mentale en sociale positie. Hieruit vloeit de volgende vraagstelling voort: *'In hoeverre zijn Nederlandstalige jeugdboeken over depressie en somberheid voor jeugdigen tussen de twaalf en achttien jaar, gelet op thematiek en opzet, geschikt om hun mentale en sociale positie te versterken?'*

Door middel van een kwalitatieve inhoudsanalyse wordt de hoofdvraag onderzocht. Er zullen zeven kinderboeken worden bekeken en geanalyseerd. In hoofdstuk 2 wordt de methode voor dit onderzoek uiteengezet. In hoofdstuk 3 zijn de resultaten van de analyse genoteerd, waarna in hoofdstuk 4 een conclusie wordt getrokken. Hierin worden ook de beperkingen en mogelijke gevolgen van deze beperkingen besproken en worden er suggesties gedaan voor eventueel vervolgonderzoek.

Methode

Onderzoeksopzet

Om de hoofdvraag te beantwoorden, is een kwalitatieve contentanalyse uitgevoerd. Deze manier van onderzoek is ingezet om meer te weten te komen over de aanwezigheid van de begrippen *identificatie*, *catharsis* en *inzicht* die horen bij bibliotherapie (Berns, 2004; Sevinç, 2019). Om deze begrippen wat concreter te krijgen, hebben Berg-Cross en Berg-

Cross (1976) vanuit deze begrippen doelen opgesteld, namelijk *herkenning en identificatie, informeren, communicatie bevorderen en een relatie met de omgeving uitbouwen*. Ook is het van belang om overzicht te krijgen van de belangrijke thema's in jeugdboeken over depressie. Het doel van deze kwalitatieve contentanalyse was het zoeken naar een diepgaande interpretatie en naar achterliggende betekenissen in het onderzoeksmateriaal (Scheepers, Tobi & Boeije, 2016; Flick, 2018; Schreier, 2012). Dit is verwezenlijkt door het opstellen van een codeboom, bestaande uit hoofddimensies en subdimensies (Scheepers, Tobi & Boeije, 2016; Flick, 2018; Schreier, 2012). Deze dimensies met hun categorieën kunnen uit de theorie zijn ontstaan (deductief), maar deze methode gaf ook de mogelijkheid om categorieën te definiëren vanuit het onderzoeksmateriaal (inductief). Het analyseren en bestuderen van deze dimensies en categorieën heeft als doel dat overeenkomsten tussen boeken, frequenties van thema's en structuren en relaties tussen de boeken kunnen worden geanalyseerd (Leung & Adams-Whittaker, 2022).

Selectieproces

De jeugdboeken zijn geselecteerd op basis van een doelgerichte steekproef. Deze is verkregen via de website van de jeugdbibliotheek (Jeugdbibliotheek, z.d.). Deze website is een pagina van de Nationale Bibliotheek van Nederland speciaal voor kinderen en jeugdigen. Op deze website worden alle boeken van alle openbare bibliotheken weergegeven (De Bibliotheek, z.d.). Het doel was om 10 passende boeken te selecteren voor dit onderzoek, echter gedurende het proces zijn uiteindelijk zeven boeken geschikt gebleken voor analyse. De boeken zijn geselecteerd op basis van de volgende criteria:

- De boeken moeten gaan over het thema depressie of sombere gevoelens.
- De hoofdpersoon in het boek moet zelf de problemen ervaren, dus niet ouders, vrienden of anderen om hen heen.
- De boeken moeten geschikt zijn voor jeugdigen tussen 12 en 18 jaar.
- De boeken moeten geschreven zijn in het Nederlands, zodat de boeken het best aansluiten bij de doelgroep in Nederland.
- De boeken mogen niet voor het jaar 2010 geschreven zijn, in verband met veroudering. Dit is van belang om zo goed mogelijk aan te sluiten bij jeugdigen van nu.

- Het boek moet een fictief boek zijn. Biografieën en zelfhulpboeken zijn uitgesloten van dit onderzoek.
- De boeken mogen zowel gedrukt als in e-bookvorm beschikbaar zijn.

Procedure

Op de website van de jeugdbibliotheek zijn de boeken gezocht, door het intypen van de zoektermen 'somberheid', 'depressie' en 'depressieve gevoelens'. In het zoekproces kwamen veel boeken naar voren. Echter na het filteren binnen de website van de bibliotheek op leeftijd, schrijftaal en het soort boek, bleken tien boeken passend te zijn. Op basis van bovenstaande criteria vielen er twee boeken af. Deze bleken geschreven voor het jaar 2010. Daarnaast is er één boek geëlimineerd in verband met de vorm waarin het boek was geschreven, zie Tabel 1. Dit boek was een fictieboek, maar was geschreven in een dagboekvorm. Dit maakte dat dit boek heel anders was dan de andere boeken en het boek bleek moeilijk te analyseren met de ontworpen codeboom.

Tabel 1

Overzicht niet-geselecteerde en geëlimineerde boeken

Titel	Auteur	Reden
De genezing van de krekel	Toon Tellegen	<i>Niet geselecteerd</i> , omdat het boek is geschreven voor 2010
Ik ben nummer 13	Kristien Dieltiens	<i>Niet geselecteerd</i> , omdat het boek geschreven is voor 2010
Dit is geen dagboek	Erna Sassen	<i>Geëlimineerd</i> , omdat de vorm lijkt op een dagboek en daarmee niet te vergelijken is met de overige boeken.

Op basis van de in- en exclusiecriteria, de twee boeken die niet zijn geselecteerd en het boek dat is geëlimineerd, blijken zeven boeken geschikt om deel te nemen aan dit onderzoek. Er is gezocht naar extra boeken, om te voldoen aan het aantal van tien boeken. Deze boeken zijn echter niet gevonden via de jeugdbibliotheek (z.d.). De al vergaarde informatie uit de zeven reeds gelezen boeken gaf al veel inzicht in de thematiek. Daarom is in overleg besloten het onderzoek voort te zetten met de zeven overgebleven boeken (Tabel 2).

Tabel 2*Overzicht van geselecteerde boeken*

Titel	Auteur	Jaartal uitgave	Leeftijd	Vorm
Blauwe dagen	Caja Cazemier	2020	Vanaf 12 jaar	E-book
Het laatste lied	Piet De Loof	2013	Vanaf 15 jaar	Gedrukt boek
Voor verdriet heeft niemand tijd	Monica Haak	2020	Vanaf 15 jaar	E-book
Survival	Lydia Rood	2015	Vanaf 12 jaar	E-book
Ik zie je tussen de wolken	Maren Stoffels	2016	Vanaf 15 jaar	E-book
Beschadigd	Teunie Suijker	2019	Vanaf 13 jaar	Gedrukt boek
Het is hier helemaal niet perfect	Carlie van Tongeren	2021	Vanaf 15 jaar	E-book

Onderzoeksinstrumenten en data-analyseplan

Zoals eerder benoemd, is het onderzoeksinstrument van de inhoudsanalyse een codeboek bestaande uit hoofdcategorieën, codeereenheden en bijbehorende codes (zie tabel 3 voor een verkorte weergave en bijlage 1 voor het volledige document). De theorie van Schreier (2012) geeft handvatten om het codeboek op te stellen en benoemt de mogelijkheden van deductieve en inductieve invulling hiervan. De eerste versie van het codeboek is ontstaan op een deductieve invulling, aangevuld door logica. Na een aantal boeken zijn er inductieve thema's bij gekomen, om de codeboom volledig te maken (Zie tabel 4 voor welke code waardoor is ontstaan).

Tabel 3*Verkorte weergave codeboom*

Depressie	Lichamelijke klachten
	Suicide
	Verslaving
	Gevoelens/Gedrag
	Life events

Herkenbare hoofdpersoon	Emoties Gebeurtenissen/Tegenslagen
Informativiteit depressie	Introductie thema Emoties in het boek Copingstrategieën in het boek
Relatie hoofdpersoon en omgeving	Communicatie hoofdpersoon en omgeving Betekenis contacten
Zoektocht naar identiteit	Grenzen opzoeken Uiterlijk Sociale media Overig
Emotionele en sociale steun	Emotionele/Sociale steun Praktische steun Overige steun
Eenzaamheid	
Stigmatisering	Openlijk veroordelen Achter de rug om veroordelen
Onzekerheid	Onzekerheid vanbinnen Benoemen van onzekerheid
Zelfvertrouwen	Innerlijk zelfvertrouwen Uitspreken van zelfvertrouwen
Gezien en gehoord worden	Wel gezien/gehoord worden Niet gezien/gehoord worden
Automutilatie	Uitvoeren van automutilatie Openheid over automutilatie Geheimzinnigheid over automutilatie
Suicide	Denken over zelfdoding Praten over zelfdoding Poging doen tot zelfdoding

Een deductieve invulling van het codeboek wil zeggen dat de categorieën en codeereenheden zijn ontstaan op basis van relevante aspecten voor jeugdboeken over depressie, die voortkomen uit de theorie. Het gaat hierbij om onder andere depressie en de

kenmerken daarvan, de eerder genoemde doelen (*herkenning en identificatie, informeren, communicatie bevorderen en een relatie uitbouwen*) van Berg-Cross en Berg-Cross (1976) en belangrijke thema's voor jeugdigen (*het zoeken van identiteit, emotionele steun, eenzaamheid en stigmatisering*).

Naast de deductieve categorieën en codeereenheden in de codeboom, zijn er ook een aantal categorieën en codeereenheden ontstaan op basis van logica. Volgens Schreier (2012) zijn dit codes die de onderzoeker kan opstellen omdat hij weet wat hij kan verwachten en daar niet per se kennis vanuit het onderzoeksveld nodig heeft. De codeereenheden die ontstaan zijn uit logica zijn bijvoorbeeld de codeereenheden die horen bij het zoeken naar identiteit, zoals grenzen opzoeken en belang hechten aan het uiterlijk. Ook de codeereenheden passend bij onzekerheid en zelfvertrouwen zijn ontstaan uit logica, omdat het aannemelijk lijkt dat dit speelt bij jeugdigen.

Gedurende het lezen van de boeken zijn er inductieve codes toegevoegd aan het codeboek. Deze codes zijn datagedreven en zijn toegevoegd omdat de thema's bij kunnen dragen aan de beantwoording van de onderzoeksvraag. Deze codes zijn nu alsnog geselecteerd en gecodeerd. Zo is onder andere de inductieve categorie *life events* ontstaan, omdat in verschillende boeken belangrijke dingen voorkwamen die van invloed zouden kunnen zijn op het gevoel, de stemming en het leven van de hoofdpersoon. Deze manier van systemisch kijken sluit aan bij een orthopedagogische visie. Ook automutilatie kwam vaak voor en is opgenomen als codeereenheid. Daarnaast is bij het lezen de beslissing genomen om suïcide op te nemen als codeereenheid.

Tabel 4

Weergave van codes en categorieën op basis van ontstaanswijze

Deductief	Logica	Inductief
Depressie <ul style="list-style-type: none"> - Lichamelijke klachten - Suïcide - Verslaving - Gevoelens/gedrag 		- Life events
Herkenbaarheid van de hoofdpersoon	<ul style="list-style-type: none"> - Emoties - Gebeurtenissen en tegenslagen 	
Informativiteit over depressie <ul style="list-style-type: none"> - Informativiteit thema - Emoties in het boek - Copingstrategieën in het boek 		

Relatie tussen hoofdpersoon en omgeving

- Communicatie hoofdpersoon en omgeving
- Betekenis contacten

Zoektocht naar identiteit

- Grenzen opzoeken
- Uiterlijk
- Overig
- Sociale media

Emotionele en sociale steun

- Emotionele/sociale steun
- Praktische steun

Eenzaamheid

Stigmatisering

- Openlijk veroordelen
- Achter de rug om veroordelen

Onzekerheid

- Onzekerheid vanbinnen
- Onzekerheid benoemen

Zelfvertrouwen

- Innerlijk zelfvertrouwen
- Uitspreken van zelfvertrouwen

Gezien en gehoord worden

- Wel gezien/gehoord worden
- Niet gezien/gehoord worden

Automutilatie

- Uitvoeren van automutilatie
- Openheid over automutilatie
- Geheimzinnigheid over automutilatie

Suïcide

- Denken over zelfdoding
- Praten over zelfdoding
- Poging doen tot zelfdoding

Het volledige codeboek bestaat uit 13 categorieën en 33 codeeenheden. De vier stappen van Schreier (2012) zijn gebruikt als basis voor het definiëren van de categorieën en codeeenheden. In bijlage 1 wordt het volledige codeboek weergegeven, met de beschrijving per categorie, theorie die de categorie ondersteunt en voorbeelden die passen bij de codes. De voorwaarden die Schreier (2012) beschrijft, zijn ook meegenomen in het proces van het ontwerpen van het codeboek.

Het codeboek is unidimensionaal en de codeeenheden binnen een categorie sluiten elkaar uit. Schreier (2012) stelt ook dat alle relevante informatie uit de onderzoeksmiddelen moet worden toegeschreven aan een categorie en dat alle categorieën minimaal één keer moet worden gebruikt. Het begrip suïcide komt wel tweemaal voor. De eerste keer is deductief ontstaan, als een check van de DSM-classificatie depressie. De categorie suïcide is daarna inductief ontstaan, omdat het begrip meer verdieping en verduidelijking vroeg dan alleen het wel of niet aanwezig zijn van het thema.

Waarborging kwaliteit

De geselecteerde jeugdboeken zijn representatief voor het beantwoorden van de hoofdvraag, omdat ze gaan over somberheid en depressieve gevoelens. De boeken zijn daarmee representatief voor het beschikbare onderzoeksmateriaal binnen dit thema. Er zijn namelijk beperkt boeken beschikbaar over dit specifieke thema in de jeugdbibliotheek, wat maakt dat met het includeren van de eerder genoemde boeken de inhoudsvaliditeit (Flick, 2018) kan worden gewaarborgd.

Ook is gepoogd voldoende kwaliteit te waarborgen door het onderzoeksinstrument zorgvuldig en met de juiste criteria te selecteren en op te stellen. Een van tevoren opgesteld codeboek maakt de procedure eenduidig en geeft een beter verloop van de praktische analyse (Flick, 2018). Ook voorkomt het discussie over de betekenis en de reikwijdte van het concept, wat de begripsvaliditeit tegemoetkomt (Scheepers, Tobi & Boeije, 2016; Flick 2018). Flick (2018) benoemt dat een zuiver deductieve benadering het vinden van diepgang of een onderliggende betekenis belemmert. In dit onderzoek is deze belemmering echter ondervangen door ruimte te laten voor inductieve codes. Het opstellen van een duidelijk codeboek biedt de nodige transparantie en maakt ook dat andere onderzoekers het onderzoek kunnen repliceren en dat de uitkomsten eenduidig zijn.

Om de betrouwbaarheid van de gegevensverzameling en de codeboom te waarborgen, is gekozen voor het meten van eenzelfde boek op twee verschillende tijdstippen, door dezelfde onderzoeker, ook wel bekend als test-hertest betrouwbaarheid (Schreier, 2012; Scheepers, Tobi & Boeije, 2016). Het eerste boek is nogmaals gelezen en gecodeerd, om zo te kijken of de passages bij dezelfde categorie en codeeenheid terechtkomen en of de codeboom meet wat deze moet meten. Of de codeboom meet wat het moet meten, dat valt onder het begrip validiteit (Flick, 2018; Scheepers, Tobi & Boeije, 2016).

Het bewerkstelligen van betrouwbaarheid en validiteit draagt bij aan de kwaliteitswaarborging van het onderzoek, door het doel en het proces van het onderzoek zo duidelijk mogelijk te formuleren en weer te geven. Door de werkwijze duidelijk weer te geven en te volgen is ook de transparantie van het onderzoek gewaarborgd (Flick, 2018).

Resultaten

In tabel 5 staat een verkorte weergave van de hoofdpersoon van elk boek, belangrijke thema's voor dat boek en een korte samenvatting van het boek.

Tabel 5

Overzicht belangrijke thema's per boek

Titel	Schrijver	Hoofdpersoon	Belangrijke thema's	Korte samenvatting boek
Survival	Lydia Rood	Vrouw, 13 jaar	Life events, onzekerheid, automutilatie, suïcide	Ik-figuur wordt door haar ouders tegen haar zin op survivaalkamp gestuurd. Net als thuis lijkt het of ze altijd alles verkeerd doet en niemand aandacht voor haar heeft (Rood, 2015).
Blauwe dagen	Caja Cazemier	Vrouw, 14 jaar	Automutilatie, hulpverlening, emotionele steun	Ik-figuur vindt zichzelf niet de moeite waard. Dat gevoel wordt bevestigd als haar vriendje het uitmaakt. Op school gaat het steeds slechter en ze raakt in een depressie. Uiteindelijk krijgt ze psychologische hulp, maar waarom reageert haar moeder daar zo vreemd op? (Cazemier, 2020).
Het is hier helemaal (niet) perfect	Carlie van Tongeren	Vrouw, 18 jaar	Sociale media, onzekerheid, paniekaanvallen, eenzaamheid	Ik-persoon gaat na haar eindexamen vrijwilligerswerk doen in Indonesië. Door een aantal tegenslagen loopt de reis anders dan ze had gehoopt. Door alle ervaringen leert ze zichzelf te accepteren, en ook haar perfectionisme én haar succesvolle Instagramaccount te relativeren (Van Tongeren, 2021).
Ik zie je tussen de wolken	Maren Stoffels	Vrouw, leeftijd onbekend	Automutilatie, seksuele oriëntatie, kanker	Ik-figuur bezoekt regelmatig de schoolpsychologe. Die weet als enige dat zij zichzelf snijdt met een zakmes. Ze laat haar als stage buddy worden van Casper, een 9-jarige kankerpatiënt. In het ziekenhuis ontmoet ze Jasmijn, voor wie ze verwarrende gevoelens krijgt (Stoffels, 2016).

Voor verdriet heeft niemand tijd	Monica Haak	Vrouw, 15 jaar Vrouw, 16 jaar	Rouw, automutilatie, seksuele oriëntatie, suïcide	Ik-persoon 1 verhuist en leert op haar nieuwe school Ik-persoon 2 kennen. Ze hebben allebei groot verdriet, Ik persoon 1 haar vader is overleden en ik-persoon 2 verloor haar zus. Ze worden vriendinnen maar hun relatie is complex. Ik-persoon 2 is ernstig depressief, maar verbergt dat waardoor ze ik persoon 1 op afstand houdt (Haak, 2020).
Het laatste lied	Piet de Loof	Vrouw, 15 jaar	Eenzaamheid, suïcide	Ik-persoon is altijd bezig met muziek. Sinds haar vriendin in coma raakte voelt ze zich eenzaam en depressief. Als haar moeder, die zangeres is, haar meeneemt naar Italië, gaat het steeds slechter met haar (De Loof, 2013).
Beschadigd	Teunie Suijker	Vrouw, 13 jaar	Automutilatie, emotionele steun	Ik-persoon vindt zichzelf erg lelijk en is daarom erg onzeker en vaak neerslachtig. Ze heeft het gevoel dat ze alle grip op haar leven verliest. Om toch nog iets te voelen, begint ze zichzelf te snijden (Suijker, 2019).

Het thema depressie

Deze categorie is gebaseerd op de criteria en kenmerken die in de DSM-V worden genoemd ten aanzien van het thema depressie, namelijk emoties, lichamelijke klachten, gedrag, verslaving en life events.

In alle zeven boeken wordt gedacht of gesproken over emoties en gevoelens die passend kunnen zijn bij somberheid en depressie. Bij deze emoties kan worden gedacht aan verdriet, boosheid, lusteloosheid, somberheid, onrust in het hoofd, veel gedachten, vaak zenuwen, stress en paniek, lichamelijke klachten en sensaties, nachtmerries en onzekerheid.

Onrust in het hoofd en veel gedachten kunnen worden herkend aan zinnen als “Ik moet mijn gedachten ombouwen, maar ik kan alleen maar piekeren” (Cazemier, 2020) en “Ik had het gevoel dat ik wilde juichen en tegelijkertijd kon huilen” (Stoffels, 2016). Het donkere gevoel bij somberheid en depressie komt ook terug in boeken. Zo verwoorden sommige boeken het als een ‘dikke zware mist’, of ‘het niet kunnen bewegen’.

“Het was alsof iets groots en zwaars me tegenhield, zoals een dekbed waar geen dons in zit, maar stenen. Je kunt je niet bewegen, je kunt het niet van je af duwen, je hebt geen andere keus dan te blijven zitten waar je zit” (Cazemier, 2020).

Naast somberheid en depressie, komen de thema's 'paniek' en 'stress' ook regelmatig terug in de boeken. Dit kan voorkomen als een opgejaagd gevoel, een gevoel van benauwdheid en een snelle ademhaling. "Ik voelde mijn ademhaling piepen, alsof ik een marathon had gerend. Ik moest hier weg. Weg van de verstikkende lucht op deze verdieping" (Stoffels, 2016).

Lichamelijke klachten die passen bij somberheid en depressie komen hier en daar naar voren. De ene keer worden deze klachten expliciet genoemd, terwijl andere keren dit meer tussen de regels door naar voren komt. Klachten waar aan gedacht kan worden, zijn geen eetlust hebben (Suijker, 2019; Cazemier, 2020), gewichtsverlies (de Loof, 2013; Cazemier, 2020), slechte concentratie (Suijker, 2019; Cazemier, 2020), vermoeidheid (Suijker, 2019), slecht slapen (Cazemier, 2020) en paniekaanvallen (Van Tongeren, 2021). Daarnaast is het thema suïcide in vier boeken zichtbaar, in de vorm van gedachten aan suïcide, maar ook in de vorm van suïcide pogingen.

Een ander kenmerk van een depressie is verslaving. Dit kenmerk komt in alle zeven boeken voor. Hierbij kan worden gedacht aan sociale media, alcohol en medicatie. Het thema 'sociale media' is belangrijk in het boek van Van Tongeren (2021). De hoofdpersoon uit dit boek streeft naar zo veel mogelijk volgers en wil haar reis bijhouden op sociale media. "Meer dan duizend mensen vinden mijn laatste foto leuk! ... En belangrijker nog: ik heb tienduizend volgers! ... Hallo swipe up-functie!" (Van Tongeren, 2021). Overmatig alcohol- en medicijngebruik is te zien in de boeken van De Loof (2013) en Stoffels (2016), doordat het wordt gebruikt om zich te verdoven. Uiteindelijk wordt het alcohol- en medicatiegebruik ook ingezet bij een poging tot suïcide.

In alle boeken krijgt de hoofdpersoon te maken met life events, die soms ook direct worden gelinkt aan de somberheid of depressie. Life events die worden beschreven, zijn een vriendin die in coma ligt na een ongeluk (De Loof, 2013), opgroeien zonder vader doordat deze nooit betrokken is geweest of doordat deze is overleden (De Loof, 2013; Haak, 2020; Cazemier, 2020), pesten (Van Tongeren, 2021), een huidziekte (Van Tongeren, 2021), overlijden van een zus (Haak, 2020) of het uitgaan van een relatie (Cazemier, 2020).

Copingstrategieën

Zes van de boeken bevatten ook copingstrategieën. Dit zijn manieren die worden ingezet door de hoofdpersonen van het boek waardoor zij kunnen om gaan met wat zij voelen

en ervaren. Deze copingstrategieën zijn soms gezond voor de hoofdpersoon, zoals afleiding zoeken in hobby's, dingen doen met vrienden of gesprekken met ouders of een therapeut. De coping kan ook niet gezond zijn voor de hoofdpersoon, en kan bestaan uit zelfdestructief gedrag als verslaving, automutilatie en suïcide.

In vijf boeken komen met name copingstrategieën voor die de hoofdpersoon zelf heeft bedacht en ingezet. Bij gezonde copingstrategieën kan worden gedacht aan hobby's uitoefenen, praten met anderen, wandelen met de hond en tips en trucs om positief te denken en te kijken naar het leven. Bij tips en trucs voor positief denken kan gedacht worden aan positieve dingen van jezelf benoemen of het letten op de ademhaling. Ook afleiding is een tip: "Als je voortaan drang voelt, ga je iets anders doen. Het maakt niet uit wat, als je maar afleiding zoekt" (Stoffels, 2016). Een andere positieve strategie is praten met een hulpverlener (Stoffels, 2016; Cazemier, 2020) of een leiding van de club (Suijker, 2019).

Strategieën die minder gezond zijn, zijn bijvoorbeeld chatten op een forum onder een andere naam (Haak, 2020), maar ook door het zich fixeren op sociale media (Van Tongeren, 2021) of het nemen van slaappillen (De Loof, 2013). Ook het afzeggen van afspraken met vriendinnen wordt gebruikt als strategie (Suijker, 2019; Cazemier, 2020).

In het boek van Cazemier (2020) worden copingstrategieën aangereikt vanuit een therapie. De hoofdpersoon van dit boek gaat deelnemen aan een groepstherapie en een één-op-één therapie. Daar wordt gewerkt met een app, waarin de stemming kan worden bijgehouden en waardoor er dus inzicht wordt verkregen in de stemming en de activiteiten. Maar ook het afleiden van negatieve gedachten, het inzetten van een zogenoemd piekerkwartier en het noteren van leuke of blije momenten op een dag zijn handreikingen die worden gedaan (Cazemier, 2020).

Automutilatie en suïcide

Zelfbeschadigend gedrag komt voor in vijf boeken. De vormen die in de boeken te lezen zijn, zijn onder andere slaan met vuisten tegen de muur (Haak, 2020), krassen met een schaar (Cazemier, 2020) en snijden met een scheermesje, een zakmes of een spiegelscherf (Rood, 2015; Haak, 2020; Stoffels, 2016; Suijker, 2019). Het motief om te automutileren is overwegend het omgaan met pijn van binnen en het straffen van zichzelf. Hierbij kan worden gedacht aan emoties die als heftig worden ervaren, zoals rouw of eenzaamheid. Het straffen van zichzelf in de vorm van automutilatie is iets wat de hoofdpersoon zelf nodig vindt,

bijvoorbeeld omdat zij denkt of vindt dat zij heeft gefaald, omdat er een ruzie is geweest of omdat zij denkt dat een situatie haar schuld is (Haak, 2020; Suijker, 2019; Cazemier, 2020).

In alle vijf de boeken probeert de hoofdpersoon het automutileren te verbergen. De hoofdpersonen bedekken de littekens door armbandjes of door het dragen van lange mouwen (Rood, 2015; Haak, 2020; Cazemier, 2020). De vragen die de hoofdpersoon krijgt over het dragen van lange mouwen wordt vaak ontweken met smoesjes, zoals “Ik heb het snel koud” (Stoffels, 2016), “Het is gewoon een tic” (Stoffels, 2016) of “Gewoon, geschaafd aan het hek” (Suijker, 2019).

In vier van deze boeken komt er uiteindelijk ook openheid over het automutileren, door erover te praten met familie, vrienden of een therapeut. Soms is het hierbij nodig dat een zus of vriendin meegaat naar ouders om het te vertellen (Suijker, 2019; Cazemier, 2020).

Ouders en vrienden reageren over het algemeen geschokt op openheid over automutilatie. Er komen reacties als:

“Wát?! Nee! Janna’s moeder ging met een schok rechtop zitten en trok wit weg. Zeg dat het niet waar is! Janna..? ... Wát doet ze? vroeg haar vader bijna op hetzelfde moment. Hoe... Waar...?” (Cazemier, 2020).

Vaak resulteert de openheid wel in betrokkenheid en steun van de omgeving. Wat opvalt na de bekendmaking van automutilatie is dat familie en vrienden betrokken en bezorgd blijven. In een aantal boeken voelt de hoofdpersoon zich gecontroleerd of in de gaten gehouden door de hoofdpersoon (Haak, 2020). Zinnen als “Je doet het niet meer, toch?” (Cazemier, 2020) en “Mag ik je armen even zien?” (Stoffels, 2016) illustreren dit. In het vijfde boek (Rood, 2015) komt het automutileren niet ter sprake in de omgeving. Het wordt bij deze hoofdpersoon nooit ontdekt door anderen.

In sommige boeken zoekt een hoofdpersoon hulp bij een mentor of therapeut, omdat ze niet naar haar ouders durft te gaan. De hoofdpersoon in het boek van Suijker (2019) zoekt uiteindelijk hulp bij haar schoolpsychologe, omdat de snijwonden ernstig blijken. Soms is er ook de keuze voor therapie of hulpverlening, nadat er openheid over het automutileren gekomen is (Cazemier, 2020; Stoffels, 2016).

“Als het met te veel wordt, kan ik er altijd nog uitstappen. Maar dat vergt dan wel kracht. Het gaat niet zo meer eventjes. Misschien is ‘te veel’ verkeerd gezegd. Het voelt meestal anders. Meer als ‘te weinig’. ... Ik schuif het mesje terug in het doosje en stop het doosje terug in mijn sok” (Rood, 2015).

Het thema suicide is in vier boeken zichtbaar in de vorm van denken over zelfmoord, de dood of er niet meer willen zijn. Deze gedachten komen als volgt naar voren: “Waarom zou ze nog wakker willen worden, als ze alleen maar zin heeft om uren in bed te blijven liggen?” (De Loof, 2013) of “Waarom leef ik nog? Wat doet het er allemaal nog toe?” (Cazemier, 2020).

Bij drie hoofdpersonages resulteert het ook daadwerkelijk in één of meerdere pogingen tot zelfmoord. Bij twee personages lukt het uiteindelijk niet (Rood, 2015; Haak, 2020). Bij één boek is het niet helemaal duidelijk of de poging lukt, omdat het boek eindigt op het moment dat de hoofdpersoon in haar roes glijdt (De Loof, 2013). Verschillende vormen van zelfmoord komen voor, zoals het snijden in polsen: “Ik had er niet op gerekend dat het werkte. Binnen vijf minuten kleurde het badwater rood” (Rood, 2015) of het gebruik van een overdosis pillen in combinatie met alcohol: “Alcohol en medicatie zijn nooit een goede combi, maar vandaag is het perfect” (Haak, 2020).

Slechts in één boek wordt er met iemand anders gepraat over het denken aan zelfmoord (Cazemier, 2020). Deze gesprekken zijn met een therapeut. “Ja, antwoordde ze, ik denk veel aan de dood. Wil je ook echt dood? was de volgende vraag. Daar moest ze even over nadenken. Nee. Nee ik geloof van niet” (Cazemier, 2020). In het boek van Haak (2020) wordt de hoofdpersoon opgenomen, na haar tweede poging tot zelfmoord.

De hoofdpersoon

De jeugdige kan zichzelf herkennen in de zoektocht naar de identiteit, maar er zijn nog meer facetten die de hoofdpersoon herkenbaar maken (Van den Eijnden, 2017). Allereerst zijn herkenbare emoties van belang. Voor de lezers kan het als prettig worden ervaren dat ze de emoties en ervaringen van de hoofdpersoon herkennen in hun eigen leven. De emoties boosheid, verdriet, irritatie, somberheid, eenzaamheid, spanning, blijheid en verliefdheid komen terug in de boeken. Een voorbeeld van het ervaren van verliefdheid: “Simon. In haar buik kriebelt het. Zouden dat vlinders zijn?” (Suijker, 2019).

Pubers zijn op zoek naar hun eigen identiteit en zo ook de personages in de jeugdboeken. Bij deze zoektocht kan gedacht worden aan het opzoeken van grenzen, het gebruik van sociale media, en het experimenteren met make-up en kleding. Het opzoeken van de grenzen komt terug in brutaal zijn thuis, schelden en ruzie over de regels thuis (De Loof, 2013; Stoffels, 2016; Cazemier, 2020). In één van de boeken koopt de hoofdpersoon zelfstandig een bh, omdat ze onzeker is tegenover leeftijdsgenoten (Rood, 2015). In een ander boek gaat de hoofdpersoon met haar zus shoppen voor kleding en make-up: “De meeste meiden experimenteren met kleding en wat make-up. Dat hoort erbij. Je wilt ontdekken wie je bent” (Suijker, 2019). In het boek van Van Tongeren (2021) gaat de hoofdpersoon specifiek op zoek naar zichzelf, naar wie ze is. Ze heeft een aangeboren huidziekte en komt er op wereldreis steeds meer achter dat ze zichzelf mag zijn en haar ziekte kan tonen. Dit boek is ook het enige boek waarin sociale media expliciet naar voren komt. De hoofdpersoon haalt haar identiteit hier ook uit, ze wil een perfect voorkomen op internet en plaatst veel online. In de andere boeken komt sociale media wel voor, maar in mindere mate. Daar komt het vooral terug als communicatiemiddel.

In twee boeken vindt een innerlijke strijd plaats wanneer het gaat om seksuele oriëntatie (Stoffels, 2016; Haak, 2020). De hoofdpersoon wordt verliefd op een meisje, is daar onzeker over en worstelt met haar gevoelens. Beide hoofdpersonen krijgen langzaam het besef dat ze lesbisch zijn. Ze willen het liever niet voelen of mensen in de omgeving zijn tegen lesbisch zijn.

“Hoe zou seks met haar zijn? Ik probeerde me haar handen op mijn lijf voor te stellen. Mijn buik kriebelde. Waarom vroeg ik me dat in hemelsnaam af? ... Ik ben geen pot” (Stoffels, 2016).

Ook prestatiedruk en perfectionisme komen voor in een van de boeken. Een hoofdpersoon verwoordt dit als volgt: “Ik moet wel. Vandaag is de afspraak en ik kom mijn afspraken altijd na. ... Ik moet opschieten” (Van Tongeren, 2021). Wat ook herkenbaarheid kan verschaffen, is de moeite die wordt ervaren op school (De Loof, 2013; Stoffels, 2016), een verhuizing (Haak, 2020), een eerste relatie, een eerste zoen of een eerste keer seks (Haak, 2020; Van Tongeren, 2021) en ruzie met familie of vrienden (Haak, 2020).

De hoofdpersoon en haar omgeving

Een sociaal netwerk en emotionele steun zijn belangrijke kenmerken voor het leven van jeugdigen. Het is belangrijk dat bij de hoofdpersonen deze elementen terugkomen. Hierbij kan worden gedacht aan de relatie van de omgeving met de hoofdpersoon, emotionele en sociale steun en gezien worden.

In vier boeken wordt het thema depressie en somberheid ook met deze termen geïntroduceerd. In drie boeken gebeurt dit in de vorm van een gesprek met familie of andere belangrijke anderen. De gevoelens en problemen die spelen bij de hoofdpersoon worden hiermee aan het licht gebracht. In één boek worden de problemen opgebiecht door de hoofdpersoon aan een leiding van een club: “Ik voel me al een tijd waardeloos, depri en moe, flapt ze er ineens uit. ... Ik, ik snijd mezelf” (Suijker, 2019).

In het boek van Stoffels (2016) vertelt de schoolpsycholoog de ouders over de problematiek, nadat een poging tot automutilatie mis is gelopen. “Het gaat niet goed met Lauren. Loes pauzeerde even. Ze vertoont zelfdestructief gedrag. ... Lauren snijdt zichzelf.” (Stoffels, 2016).

In alle boeken komen vertrouwenspersoenen naar voren, met name in de vorm van familie, vrienden, een leiding van een club en therapeuten. In de meeste boeken heeft de hoofdpersoon één of meerdere goede vriendinnen met wie ze zich vertrouwd voelen. De hoofdpersoon kan bij deze mensen terecht met haar problemen.

In een heel aantal boeken is er interesse vanuit de omgeving voor hoe het met de hoofdpersoon gaat, wanneer die openheid van zaken gegeven heeft. “Hoe gaat het nu met je? Red je je wel daar? vraagt mijn zus ongerust?” (Van Tongeren, 2021). Ook denken meerdere hoofdpersonen erover na om iemand in vertrouwen te nemen en te gaan praten met anderen en sommigen doen dit ook. Een voorbeeld hiervan is het volgende citaat: “Even bijt ze op haar lip. Zal ze alles tegen Noor zeggen?” (Suijker, 2019). Die betrokkenheid kan zich ook uiten in lieve woorden of lieve berichtjes, zoals “Ik wil alleen maar zeggen dat ik er voor je ben” (Suijker, 2019) of “Heel goed dat je je zorgen gaat aanpakken. Ik ben trots op je” (Cazemier, 2020).

De hoofdpersoon in het boek van Stoffels (2016) ontvangt emotionele steun van haar ouders en broers, wanneer zij te weten komen dat ze zichzelf snijdt. Ze zijn daarna meer betrokken bij haar en nog liever. In het boek van Cazemier (2020) krijgt de hoofdpersoon ook veel emotionele steun van haar vader. De steun kan ook bestaan uit een knuffel of een lief

gebaar, een cadeautje of praktische hulp. “Voor nu is het belangrijk dat u uw dochter steunt en haar niet veroordeelt” (Stoffels, 2016).

Meer praktische steun komt naar voren in de vorm van adviezen en hulp aanbieden of geven. Dit kan advies zijn in situaties, het ontvangen van materiële dingen of hulp bij huiswerk en meegaan naar activiteiten. De materiële steun kan worden teruggevonden in bijvoorbeeld het krijgen van een condoom van een broer (Stoffels, 2016), maar ook in het krijgen van een vliegticket van een broer om weer naar huis te komen wanneer de hoofdpersoon zich slecht voelt (Van Tongeren, 2021).

Gezien en gehoord worden

De hoofdpersoon wordt vaak gezien en gehoord door ouders, vrienden, docenten of een therapeut. Het gezien en gehoord worden van de hoofdpersoon wordt onder andere zichtbaar in het positieve gevoel van erkenning, een compliment of het zeggen dat iemand geliefd is. Het gezien en gehoord worden van de hoofdpersoon kan worden gelezen in zinnen als: “Het voelt fijn om me begrepen te voelen, om te horen dat het niet gek of uitzonderlijk is wat me overkomt - echt heel fijn” (Van Tongeren, 2021) en “Dank je. Dat heeft nog nooit iemand tegen mij gezegd, maar het is precies wat ik altijd heb willen horen. Dat ik er voor iemand anders toe doe” (Haak, 2020).

De hoofdpersoon wordt ook regelmatig niet gezien of gehoord of heeft het gevoel niet gehoord en gezien te worden. Mensen in de omgeving luisteren niet naar de hoofdpersoon. De hoofdpersoon heeft het idee dat ze niet zichzelf kan zijn en zich onbegrepen voelt. Ze zijn op zoek naar oprechte aandacht en interesse: “Zou ze dan wel aandacht krijgen? Van haar vrienden? Van haar vader en moeder? Van haar zussen?” (Suijker, 2019) of “Ik heb het gevoel dat mijn ouders heel veel van me verwachten, vooral mijn moeder” (Cazemier, 2020).

Eenzaamheid is een thema wat hier dicht naast legt. In vier boeken komt het thema eenzaamheid duidelijk naar voren. In één van de boeken gaat het met name om heimwee op reis. De hoofdpersoon vertelt: “Het is rustig. ... Soms wel erg rustig. Bedoel je eenzaam? Ja” (Van Tongeren, 2021). In de overige drie boeken gaat het om eenzaamheid in de thuisomgeving. Dit kan herkend worden aan passages als: “Ik hoor nergens meer bij. Ik ben vaak alleen” (Suijker, 2019) of “Ze had gemerkt hoe weinig ze zich met de rest verbonden voelde” (De Loof, 2013). Uit sommige passages blijkt dat de eenzaamheid ook te maken heeft met hoe de hoofdpersoon zich voelt. Een voorbeeldpassage is: “Niemand begrijpt hoe

ik me voel. Het was dus ook zinloos om een bericht achter te laten in de gelukzoekersapp” (Cazemier, 2020).

Ook het thema stigmatisering is verbonden met gezien en gehoord worden. Stigmatisering komt echter niet duidelijk terug in de jeugdboeken. Het openlijk veroordelen van de hoofdpersoon, het onbewust onaardig doen over de problematiek en het roddelen over iemand wordt niet duidelijk weergegeven. In één boek komt het kort naar voren: “Kon ik het maar terugdraaien dat ik alles eerlijk heb verteld. Nu weet heel de wereld het. Niemand doet meer normaal tegen mij” (Suijker, 2019). In de andere boeken valt op dat er juist steun wordt geboden, begrip wordt getoond en dat er niet over de hoofdpersoon wordt geroddeld of dat de hoofdpersoon wordt gepest of veroordeeld vanwege haar problematiek.

Onzekerheid en zelfvertrouwen

De hoofdpersonen zijn allemaal in meer of mindere mate onzeker over zichzelf of over wat ze doen. Het valt op dat deze onzekerheid zich met name in hun hoofd afspeelt en dat ze deze onzekerheid minder uiten. De hoofdpersonen denken over meerdere dingen na, zoals onzekerheid over hun uiterlijk en voorkomen, onzekerheid over hun kunnen of onzekerheid over wat anderen over hen denken. Onzekerheid over eigen kunnen en eigenwaarde komt naar voren in zinnen als: “Ze vinden me nep. Ik ben nep. Wie ben ik eigenlijk? Ik ben... niemand. Niemand die ik wil zijn, in ieder geval” (Van Tongeren, 2021) en “Jill is precies het soort kind waar ik bang voor ben. Ze maakt dat ik me dom, lelijk en onhandig voel” (Rood, 2015). Zinnen als “Ze haatte haar lijf” (Cazemier, 2020), “Niets staat jou leuk” (Suijker, 2019) en “Niemand ziet jou staan” (Suijker, 2019) illustreren de onzekerheid over het uiterlijk en voorkomen.

In vijf van de boeken wordt onzekerheid ook uitgesproken. Bij het uitspreken ervan kan onderscheid gemaakt worden tussen het benoemen van onzekerheid om zichzelf naar beneden te halen en het benoemen in een gesprek met iemand anders. De eerste vorm van het benoemen van onzekerheid kan worden gezien in passages als: “Deze reis is mislukt. Ik ben mislukt. Dat was ik al voor deze reis: eens een vlek altijd een vlek” (Van Tongeren, 2021) of “Vind jij jezelf mooi? Nee” (Stoffels, 2016). In een aantal boeken wordt er gesproken over onzekerheid, waardoor er openheid komt over deze onzekerheid. Dit kunnen zinnen zijn als: “Ik ben gewoon zo onzeker. Zo bewust van hoe ik eruitzie. Altijd. En dat gevoel haat ik” (Van Tongeren, 2021) of “En? Ik durf niet in de spiegel te kijken, zegt ze eerlijk” (Suijker, 2019).

In vier boeken komt het thema zelfvertrouwen duidelijk naar voren. Als eerste is het innerlijke zelfvertrouwen bekeken. Gedachten aan dingen die de hoofdpersoon goed kan, het uiterlijk of situaties komen in alle vier de boeken naar voren in passages als: “Een half uur later loopt ze met een gelukkig gevoel de winkel uit. Het is zowaar gelukt om iets te kopen wat haar leuk staat” (Suijker, 2019), “Terwijl we keihard peddelen om de anderen in te halen, voel ik met zo tevreden over mezelf als ik in lang niet heb gedaan” (Rood, 2015) en “Diep van binnen voelde Janna iets gloeien omdat iedereen Nikki zo leuk vond. Haar Nikki” (Cazemier, 2020).

In drie van de boeken wordt het zelfvertrouwen ook uitgesproken. Dit is echter wel minder aanwezig dan de gedachten van zelfvertrouwen. Bij het uitspreken van zelfvertrouwen kunnen de volgende passages worden gelezen: “Ze neemt een hap en sluit haar ogen. Mmm, het smaakt zoals alleen ik het maar kan maken” (Suijker, 2019) en “Het was een potloodtekening van mijn oma, en iedereen zei dat ze het zo mooi vonden en dat ik talent had. Toen voelde ik me trots. En blij met mezelf” (Cazemier, 2020).

Discussie

Conclusie

Dit onderzoek analyseert de mate waarin jeugdboeken geschikt zijn om de mentale en sociale positie van jeugdigen te kunnen versterken die te maken hebben met sombere en depressieve gevoelens (Expertisecentrum Nederlands, z.d.; Goddard, 2011; Van den Eijnden, 2017, Sevinç, 2019). In de analyse van de jeugdboeken is gekeken naar belangrijke thema's in het leven van jeugdigen, zoals steun, onzekerheid en eenzaamheid. Ook is gekeken naar of de boeken een mogelijkheid kunnen bieden om jeugdigen te ondersteunen, doordat ze zich kunnen herkennen in de thema's en de hoofdpersoon.

In de gelezen boeken komen de belangrijke thema's en de doelen van Berg-Cross en Berg-Cross (1976) duidelijk naar voren. De thematiek kan ondersteuning bieden aan de jeugdige lezer, doordat zij zich kunnen herkennen in de hoofdpersoon. Ook wordt er veel uitgelegd over het thema depressie en dit geeft herkenning en erkenning voor de jeugdige en zijn gevoelens. Het belang van een netwerk en ondersteuning van mensen om de hoofdpersoon heen, komt ook voldoende terug. Dit kan de jeugdige aanmoedigen dit ook te doen en het kan inzicht verschaffen van het belang hiervan. Er kan dus geconcludeerd

worden dat de jeugdboeken uit dit onderzoek een mogelijkheid bieden om de mentale en sociale positie van jeugdigen tussen de 12 en 18 jaar te versterken.

Discussie

Volgens Berg-Cross en Berg-Cross (1976) is herkenning en identificatie van de hoofdpersoon een belangrijk doel wanneer een boek wordt ingezet om een jeugdige te ondersteunen. Literatuur heeft in eerdere onderzoeken laten zien dat het werkzaam kan zijn als zelfhulpmiddel (Sevinç, 2019; Bravender et. al., 2010). Voorwaarde daarbij is dat de boeken geschikt moeten zijn voor de leeftijd van de lezer en de problematiek die op dat moment speelt (Bravender et. al., 2010). De bekeken jeugdboeken voldoen aan deze twee criteria, zodat de jeugdige lezer zich zou kunnen herkennen. Wanneer het gaat om kenmerken van een depressie, komen zowel de emotionele en lichamelijke elementen van depressie naar voren in de boeken. De boeken zijn ook allemaal passend bij de leeftijd van jeugdigen, ze zijn geschreven voor jeugdigen tussen de twaalf en achttien jaar. Wanneer de jeugdboeken wat beter worden bekeken, valt op dat de hoofdpersoon in elk boek een vrouw is. Dit kan voor jongens een belemmering vormen om deze boeken te gaan lezen. Zij geven aan een voorkeur te hebben aan een mannelijk hoofdpersonage en jongensonderwerpen (Lepper, Stang & McElvany, 2021; Maynard, MacKay & Smith, 2008).

Wat een boek ook geschikt maakt als zelfhulpboek is de mogelijkheid voor de hoofdpersoon om op zichzelf te reflecteren en inzicht te krijgen in eigen leven en gedachten (Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005). Door het schrijven over herkenbare thema's, zoals verliefdheid, scheiding van ouders, ruzies met vrienden en ook de sombere en depressieve gedachten, kan de jeugdige lezer de gedachten en gevoelens duidelijk krijgen (Goddard, 2011). De gesprekken met de mensen in de omgeving van de hoofdpersoon, zoals ouders, een psycholoog of vertrouwenspersoon, zetten de hoofdpersoon aan tot reflectie en inzicht. Het inzicht bij de hoofdpersoon kan ook inzicht en reflectie geven aan de jeugdige lezer. Zij leren hiermee over wat ze zelf voelen en krijgen ideeën over hoe ze met hun gevoelens om kunnen gaan, zoals contact met hun omgeving (Heath et. al., 2005; Heath, Smith & Young, 2017).

In een aantal boeken komen meer specifieke zoektochten in identiteit naar voren, namelijk de zoektocht rondom gevoelens van verliefdheid en seksuele oriëntatie. Deze kunnen ook van belang zijn voor herkenning en aansluiting met de hoofdpersoon (van Coillie, 1999). In twee boeken ontdekt de hoofdpersoon geleidelijk dat zij op hetzelfde

geslacht valt. Deze zoektocht in een boek kan de jeugdige lezers helpen wanneer zij in eenzelfde soort situatie zitten en niet weten hoe ze ermee om kunnen gaan. De herkenning van de worsteling kan een opluchting geven en het kan inzichten geven om zichzelf te begrijpen (Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005; Heath et. al., 2005).

Een ander belangrijk doel van jeugdliteratuur als zelfhulpmiddel is het verschaffen van informatie over het thema (Berg-Cross & Berg-Cross, 1976). Het verschaffen van informatie over somberheid en depressie kan voor de jeugdige duidelijkheid geven over wat ze voelen en er voor zorgen dat ze zich herkennen in de hoofdpersoon.

Wat opvalt is dat de diagnose depressie maar in één van de boeken concreet wordt benoemd (Cazemier, 2020). In de hulpverlening die volgt, worden veel tips en handvatten gegeven zodat de hoofdpersoon kan omgaan met haar gevoelens. Dit kan erg belangrijk zijn voor een jeugdige, om zo herkenning te vinden bij de hoofdpersoon en ook handvatten kan krijgen om zelfstandig iets op te pakken (Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005; Van den Eijnden, 2017; Heath et. al., 2005; Van Coillie, 1999; Ivey & Johnston, 2017; Expertisecentrum Nederlands, z.d.). Wat ook duidelijk wordt gemaakt in dit boek, is dat het er soms bij kan horen voor een jeugdige om niet lekker in zijn vel te zitten. Er wordt benoemd dat de hoofdpersoon niet altijd iets kan doen aan zijn somberheid of aan de depressie die is ontstaan (Cazemier, 2020). Jeugdigen met een depressie kunnen hun omgeving soms ervaren als een omgeving die om hen geeft en hen respecteert (Scholte & Van der Ploeg, 2017). Het lezen over oorzaken van depressie kan erg fijn zijn om de druk op de jeugdige lezer te verlagen. Ze ontvangen erkenning over wat ze voelen en kunnen leren dat het er mag zijn (Scholte & Van der Ploeg, 2017).

De mate van ernst van de gevoelens en problemen verschilt binnen de bekeken boeken. Deze nuance van de problemen kan erg belangrijk en helpend zijn voor de jeugdigen, omdat niet iedere jeugdige evenveel worstelt met de gevoelens van somberheid. Gevoelens kunnen namelijk ook tijdelijk zijn en passend zijn bij de levensfase van de jeugdige (Clijsen et. al., 2016; AACAP, 2018).

De omgeving van een persoon en de gebeurtenissen in deze omgeving zijn van belang in de ontwikkeling en in het leven van iemand (Sridhar & Vaughn, 2000; Poortvliet, Verhoeks & Baarda, 2005). In veel van de bekeken boeken is sprake van life events in het leven van een persoon. Deze gebeurtenissen lijken in veel gevallen samen te hangen met de klachten of de klachten te verergeren. Life events kunnen ingrijpend zijn, zoals een scheiding of een overlijden, maar ook ingrijpend voelen, zoals een relatie die uitgaat. Voor een jeugdige

lezer kan dit tot steun zijn, doordat ze zien dat het niet aan hen zelf ligt, maar dat hun gevoelens een samenloop van omstandigheden kunnen zijn. Op deze manier leert de jeugdige lezer dit beter begrijpen en kunnen ze meer openheid voelen om hulp te zoeken. De jeugdige ontwikkelt begrip over zijn eigen gevoelens. Openheid over deze gevoelens kan uiteindelijk leiden tot meer wederzijds begrip en minder veroordeling onderling (Horwitz & Wakefield, 2009).

Nadat jeugdigen begrip en inzicht krijgen in eigen gevoelens, is het ook belangrijk dat ze nieuwe ideeën krijgen over hoe ze kunnen omgaan met hun problemen. Jeugdigen kunnen ontdekken hoe de hoofdpersoon omgaat met zijn problemen en gevoelens en daar zelf ook van leren (Van Coillie, 1999; Ivey & Johnston, 2017; Expertisecentrum Nederlands, z.d.). Deze manieren en ideeën staan ook wel bekend als copingstrategieën. In een heel aantal boeken komen vormen van coping voor. Deze vormen zijn zowel probleemoplossend als emotiegericht. De probleemoplossende strategieën zijn gericht op het zoeken van informatie en oplossingen. Dit is een vorm die over het algemeen gezond is voor de persoon. De emotiegerichte strategieën zijn gericht op het omgaan met emoties, het ontladen en reguleren ervan. Deze vorm kan positieve oplossingen bevatten, maar ook zelfbeschadigende strategieën. Deze strategieën zijn belangrijk om uit te lichten, namelijk automutilatie en suïcide (Jaspers, Van Asma & Van den Bosch, 1989).

Het is belangrijk dat het thema automutilatie terugkomt in de boeken, om zo informatie te verschaffen over dit onderwerp. Automutilatie roept achteraf vaak schaamte op (NJI, z.d.). Het is voor jeugdige lezers van belang deze worsteling te zien bij een ander om te begrijpen dat zij niet de enige zijn. Het is van belang het thema meer te normaliseren. Het kan ondersteunend zijn voor de jeugdige om te zien hoe de hoofdpersoon met de worstelingen in emoties omgaat en het kan erkenning geven dat de hoofdpersoon ook te maken heeft met automutilatie (NJI, z.d.). De jeugdigen kunnen worden aangemoedigd om deze problematiek te delen met hun omgeving, door de positieve en steunende reacties van de omgeving van de hoofdpersonen. De hoofdpersonen in het boek krijgen uiteindelijk namelijk steun van de mensen om hen heen, doordat ze eerlijk en open zijn. Voor sommige jeugdigen zal het steun geven om hierover te lezen en te ontdekken hoe anderen ermee om zouden gaan, al helemaal omdat een boek een veilige plek is om hierover te leren (Expertisecentrum Nederlands, z.d.; Goddard, 2011; Van den Eijnden, 2017; Sevinç, 2019).

Ook het thema suïcide komt naar voren. Met het bespreken van dit thema krijgt de jeugdige er informatie over en wordt het taboe over dit onderwerp verminderd. De gedachten

aan zelfmoord komen vaker voor dat men denkt en jeugdigen zouden kunnen schrikken van hun eigen gedachten hierbij. Het is dus relevant dat dit thema wordt besproken in vier van de jeugdboeken. In het boek van Cazemier (2020) wordt hier een passend voorbeeld van gegeven. In dit boek wordt over de zelfmoordgedachten gepraat. De gedachten worden serieus genomen en de therapeut legt uit wat het is en wat de hoofdpersoon er aan kan doen. Het is belangrijk dat jeugdigen ontdekken dat het thema suicide normaal mag zijn. Echter is het wel van belang het thema serieus te nemen en zichzelf daar ook in serieus te nemen (Van der Ploeg, 2018).

Het expliciet naar voren komen van automutilatie en suicide heeft ook een kanttekening. Het zou namelijk kunnen dat de jeugdige lezer ideeën krijgt over automutilatie. Het gaat hierbij om sociale besmetting, het overnemen van het gedrag van anderen. Dit fenomeen komt met name voor onder jongvolwassenen. Er is aangetoond dat internet, zoals artikelen en fora, in deze tijd een belangrijke rol speelt bij sociale besmetting (Walsh, 2020). Zelfbeschadigend gedrag kan een aantrekkingskracht hebben voor andere jeugdigen in de omgeving (NJI, z.d.). Automutilatie is geen passende coping, omdat het lichaam wordt geschaad en het verslavend kan werken (Eussen & Franzen, 2007). In de jeugdboeken komen expliciete manieren van snijden en zelfbeschadigend gedrag naar voren. Ook is te zien dat de jeugdige hoofdpersoon niet zelfstandig kan stoppen en de automutilatie wordt intensiever. Daarnaast worden de manieren waarop een poging tot zelfmoord wordt gedaan expliciet benoemd en uitgelegd. Dit kan jeugdigen steun geven, maar zoals gezegd ook op ideeën brengen. Het uitvoeren van zelfmoord na ideeën opgedaan te hebben bij anderen, wordt ook wel het Werther-effect genoemd (Philips, 1974). Een jeugdboek zou steun moeten bieden, in plaats van ideeën en gedachten over suicide aanwakkeren.

Als laatste wordt ook het belang benadrukt van communicatie met de omgeving en het opbouwen van een relatie met belangrijke anderen (Berg-Cross & Berg-Cross, 1976). De communicatie met de omgeving en het bevorderen van de relatie met de omgeving zijn twee doelen die vooral in nauw verband samen voorkomen in de boeken. In alle boeken blijkt dat er aanwezigheid is van een belangrijke ander, iemand die er is of die er wil zijn voor de hoofdpersoon (Becker, 2014). Sociale steun kan als beschermende factor werken voor jeugdigen in hun tienerjaren (Colman, 2014). In een aantal boeken zijn het ouders die bezorgd zijn om hun kind, maar het kan ook een leiding van een club of therapeut zijn die deze positie vervult. Ook vrienden nemen een belangrijke plek in voor de hoofdpersoon. Vrienden zijn heel belangrijk in de puberteit en door hen begrepen en geaccepteerd te worden

is een wens die ook naar voren komt in de gelezen boeken. Dat er steun aanwezig is, betekent niet dat de jeugdige deze altijd wil aannemen. In een aantal boeken wil de hoofdpersoon de problemen zelf oplossen, maar dit blijkt vaak toch niet voldoende te werken. Het kan voor de jeugdige helpend zijn om te zien dat sociale steun belangrijk is voor hen en hen helpt om niet eenzaam te worden. Het kan helpen om te ervaren dat de ander de hoofdpersoon accepteert en wil helpen. Dit vermindert het gevoel van stigmatisering en eenzaamheid (Heath et. al., 2004; Heath, Smith & Young, 2017).

Het thema stigmatisering door anderen kwam in de literatuur duidelijk naar voren. Het zou invloed hebben op het zoeken naar hulp (Fukuo & Corrigan, 2017; Corrigan et. al., 2012; Bulanda, Bruhn, Byro-Johnson & Zentmeyer, 2014; Villatoro et. al., 2018).

Echter, lijkt het er op dat deze vorm van stigmatisering nauwelijks terugkomt in de boeken. Er is meer zelfstigmatisering naar voren gekomen, in onzekerheid van de hoofdpersoon. Gedachten van onzekerheid en gedachten van zelfvertrouwen komen beide meer naar voren in de jeugdboeken dan het daadwerkelijk uitspreken daarvan. Wanneer het wel wordt uitgesproken, valt het op dat de onzekerheid vaker wordt uitgesproken dan het zelfvertrouwen. Jeugdige lezers kunnen de herkomst van deze thema's leren dat onzeker zijn normaal is en dat het niet raar is. Ze kunnen deze gedachten van onzekerheid bij zichzelf leren herkennen en er meer bewust van worden dat ze deze gedachten ook hebben. Het uitspreken van deze gedachten door de hoofdpersoon kan de lezer helpen om deze gedachten ook uit te spreken en steun te ontvangen. Ook kunnen de lezers ontdekken dat zelfvertrouwen normaal is en dat het ook nodig is. Zo kunnen ze hun zelfvertrouwen wellicht ook ontwikkelen en leren uit te spreken dat ze iets kunnen of dat ze vinden dat ze leuk zijn.

Sterke punten en limitaties van het onderzoek

Het doel van deze kwalitatieve analyse was het zoeken naar de verbanden en de interpretatie van belangrijke thema's en naar de achterliggende betekenissen ervan (Scheepers, Tobi & Boeije, 2016; Flick, 2018; Schreier, 2012). Door juist te kijken naar de verbanden en de achterliggende betekenissen, zijn de boeken zorgvuldig uitgediept en krijgen ze een extra laag. Dit is dan ook een sterkte van dit onderzoek. Er is in dit onderzoek meer informatie verkregen over jeugdboeken met het thema depressie en somberheid en of deze een potentieel hebben om ondersteuning en handvatten te bieden aan jeugdigen die zelf met deze thema's te maken krijgen.

Een limitatie van dit onderzoek is het aantal jeugdboeken dat is gebruikt. Vanuit de jeugdbibliotheek (z.d.) zijn er niet meer geschikte boeken naar voren gekomen. Dit betekent echter niet dat er niet meer geschikte boeken zijn. Er is in dit onderzoek gekozen om niet via andere kanalen te zoeken naar geschikte boeken, om de haalbaarheid van dit onderzoek te bewaken. Echter, wanneer men nog meer inzicht in de thematiek en de verbanden wil, is het een mogelijkheid om meerdere boeken te verzamelen via andere kanalen en deze ook mee te nemen in de analyse. Het onderzoek wordt dan uitgebreid en is minder gericht op maar één onderzoeksveld. De kennis en inzichten kunnen beter worden overgedragen naar de beroepscontext (Van der Donk & Van Lanen, 2019).

Een volgende beperking omvat de eenduidigheid van het onderzoek (Van der Donk & Van Lanen, 2019). De thematiek is gevonden binnen de literatuur, maar de literatuur is niet uitputtend. Dit in combinatie met verschillende mogelijkheden tot definiëren van de thematiek, maakt dat de codes niet uitputtend zijn. Ook de analyse en de interpretatie van de data die verzameld is bij de codes is niet uitputtend en eenduidig. Iedere onderzoeker legt een eigen accent op de verbindingen die hij legt. Deze beperking is zo goed mogelijk ondervangen door de begrippen in het codeboek duidelijk te definiëren en waar nodig regels op te stellen (Schreier, 2012). Zo is het mogelijk om later ook te kunnen verantwoorden welke stappen zijn ondernomen (Van der Donk & Van Lanen, 2019). Ook is de betrouwbaarheid en validiteit gewaarborgd door het codeboek tweemaal toe te passen op hetzelfde boek, echter op een ander tijdstip. Echter, om hier nog meer in te kunnen waarborgen, had deze herziening beter kunnen gebeuren door een tweede, onafhankelijke onderzoeker (Schreier, 2012; Flick, 2018).

Aanbevelingen

Het uitgevoerde onderzoek kan als een betekenisvolle start worden gezien vanuit waar vervolgonderzoek kan worden gedaan. Om nog meer inzicht te verkrijgen in de trends en patronen binnen de thematiek van somberheid en depressie in jeugdliteratuur is het aan te bevelen om bij een vervolgonderzoek meer boeken te analyseren en te bestuderen. Hoe meer data er wordt bekeken en geanalyseerd, hoe zekerder de patronen en trends kunnen worden vastgesteld. In een vervolgonderzoek kunnen de codes uit het codeboek nogmaals grondig worden bekeken en waar nodig worden verduidelijkt. Wellicht kunnen er vanuit nieuwe literatuur nog codes worden toegevoegd. Ook een aanbeveling voor vervolgonderzoek is het beter beoordelen van de kwaliteit van het codeboek door het inzetten van experts en

discussie. Zo kan het codeboek worden bijgeschaafd en worden gegeneraliseerd op basis van een interbeoordelaarsbetrouwbaarheid. Ook kan zo het eigen accent van de onderzoeker nog meer worden ondervangen in het analyseren van de jeugdliteratuur.

De vraag of jeugdboeken die gaan over depressie een mogelijkheid bieden om de mentale en sociale positie van jeugdigen te versterken is met dit onderzoek beantwoord. Echter, of dit ook zo door de jeugdige wordt ervaren is nog onduidelijk. Van daaruit komt de aanbeveling voor vervolgonderzoek naar het antwoord op deze vraag. Dit vervolgonderzoek zou kunnen plaatsvinden met een groep jeugdigen die een boek leest en daarop reageert, waardoor kan worden onderzocht of het inderdaad ook ondersteuning en handvatten kan boeken aan de jeugdige. Er zou een experiment kunnen worden opgezet op middelbare scholen, waar de jeugdigen eerst een vragenlijst invullen met hoe ze denken over de thema's uit het codeboek. Daarna kan aan de jeugdige het boek gepresenteerd worden en kunnen zij deze lezen, waarna ze nogmaals de vragenlijst invullen. Daarmee kan worden bekeken of er verandering plaatsvindt door het lezen van het boek. Hierna kan er een focusgroep worden georganiseerd om in een groepsgesprek te ontdekken of de jeugdigen het lezen van het boek ook als ondersteunend hebben ervaren. Hieruit kan worden opgemaakt of het inzetten van jeugdliteratuur als preventiemiddel of ondersteuningsmiddel inderdaad een meerwaarde kan hebben voor de jeugdige.

Literatuurlijst

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP). (2018). *Depression in Children and Teens*. Geraadpleegd op 11 april 2023, van https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Depressed-Child-004.aspx
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (Fifth Edition). Washington: American Psychiatric Association Publishing.
- Becker, A. (2014). *Inleiding in de pedagogiek* (2e herziene druk). Assen: Koninklijke van Gorcum.
- Berg-Cross, G., & Berg-Cross, L. (1976). Bibliotherapy for young children. *Journal of clinical child psychology*, 5(2), 35-38. <https://doi.org/10.1080/15374417609532709>
- Berns, C. F. (2004). Bibliotherapy: Using books to help bereaved children. *Omega Journal of Death and Dying*, 48(4), 321-336. <https://doi.org/10.2190/361D-JHD8-RNJT-RYJV>
- Bravender, T., Russell, A., Chung, R., & Armstrong, S. (2010). A “novel” intervention: A pilot study of children’s literature and healthy lifestyles. *Pediatrics*, 125(3), 513–517. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-1666>
- Bulanda, J. J., Bruhn, C., Byro-Johnson, T. & Zentmyer, M. (2014). Addressing mental health stigma among youth adolescents: Evaluation of a youth-led approach. *Health & Social Work*, 39(2) 73-80. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlu008>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2022). *Mentale gezondheid jongeren afgenomen*. Geraadpleegd op 11 april 2023, van [https://www.cbs.nl/nl-nl-nieuws/2022/22/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen](https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/22/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen)
- Clijnsen, M., Garenfeld, W. & Jacobs, C. G. A. M. (2016) Stemningsstoornissen. In Blanken, C., Clijnsen, M., Garenfeld, W., Te Pakse, I., & Van Piere, M. (Reds.). *Psychiatrie voor de sociaal werker* (2e herziene druk) (pp. 217-275). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Coles, M. E., Ravid, A., Gibb, B., George-Denn, D., Bronstein, L. R., & McLeod, S. (2016). Adolescent mental health literacy: Young people’s knowledge of depression and social anxiety disorder. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 57–62. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.017>
- Colman, I., Zeng, Y., McMartin, S. E., Naicker, K., Atallahjan, A., Weeks, M., Senthilselvan, A., & Galambos, N. L. (2014). Protective factors against depression

- during the transition from adolescence to adulthood: Findings from a national Canadian cohort. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 65, 28–32. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.04.008>
- Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: A meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63(10), 963–973. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100529>
- De Bibliotheek. (z.d.). *Over bibliotheek.nl*. Geraadpleegd op 13 mei 2023, van <https://www.bibliotheek.nl/contactinformatie/over-deze-website.html>
- Eussen, M., & Franzen, T. (2007). Automutilatie bij jongeren. *Kind & Adolescent Praktijk*, 6(1), 14–21. <https://doi.org/10.1007/BF03059621>
- Expertisecentrum Nederlands (z.d.). *Kenniselementen Jeugdliteratuur. Kennisbank Taaldidactiek*. Geraadpleegd op 15 maart 2023, van https://www.lesintaal.nl/platform_taaldidactiek/7_jeugdliteratuur/kennisbasis.htm
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6e druk). Londen: Sage.
- Fokuo, J. K., & Corrigan, P. W. (2017). The influence of stigma for depression care. In N. L. Cohen (Ed.), *Public health perspectives on depressive disorders*. (pp. 171–186). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Fox, A. B., & Earnshaw, V. A. (2023). The relationship between mental illness stigma and self-labeling. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 46(2), 127–136. <https://doi.org/10.1037/prj0000552>
- Franko, D. L., Striegel-Moore, R. H., Bean, J., Tamer, R., Kraemer, H. C., Dohm, F.-A., Crawford, P. B., Schreiber, G., & Daniels, S. R. (2005). Psychosocial and health consequences of adolescent depression in Black and White young adult women. *Health Psychology*, 24(6), 586–593. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.6.586>
- Gezondheidsraad. (2022, 14 februari). *Mentale gevolgen van de coronapandemie: een eerste inventarisatie*. Gezondheidsraad. Geraadpleegd op 12 april 2023, van <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2022/02/14/persbericht-mentale-gevolgen-van-de-coronapandemie-een-eerste-inventarisatie>
- Goddard, A. T. (2011). Children's books for use in bibliotherapy. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(1), 57-61. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.08.006>
- Guruge, S., Ford-Gilboe, M., Samuels-Dennis, J., Varcoe, C., Wilk, P., & Wuest, J. (2012). Rethinking social support and conflict lessons from a study of women who have separated from abusive partners. *Nursing Research and Practice*. <https://doi.org/10.1155/2012/738905>

- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A Resource to Facilitate Emotional Healing and Growth. *School Psychology International*, 26(5), 563–580. <https://doi.org/10.1177/0143034305060792>
- Heath, M. A., Smith, K. & Young, E. L. (2017). Using children's literature to strengthen social and emotional learning. *School Psychological International* 38(5), 541-561. <https://doi.org/10.1177/0143034317710070>
- Horwitz, A. V. & Wekefield, J. C. (2009). Should screening for depression among children and adolescents be demedicalize? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(7). 683-687. <https://doi.org/10.1097/CHI0b013e3181a5e3ad>
- Hynes, A. M., Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy: the interactive process, a handbook*. New York: Routledge.
- Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ). (2021). *Factsheet: onvoldoende tijdige en juiste hulp voor jongeren met ernstige psychische problemen*. Geraadpleegd op 11 april en 23 mei 2023, van <https://www.igj.nl/publicaties/publicaties/2021/03/15/factsheet-onvoldoende-tijdige-en-juiste-hulp-voor-jongeren-met-ernstige-psychische-problemen>
- Ivey, G. & Johnston, P., (2017). Emerging Adolescence in engaged reading communities. *Language Arts*, 94(3), 159-169.
- Jaspers, J. P. C., Van Asma, M. J. O., & Van den Bosch, R., J., (1989). Coping en psychopathologie: een overzicht van theorie en onderzoek. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 31(9), 579-599.
- Jeugdbibliotheek (z.d.). *Home*. Geraadpleegd op 13 mei 2023, van <https://www.jeugdbibliotheek.nl/>
- King, A., Wold, B., Tudor-Smith, C., & Haral, Y. (1996). The health of youth: a cross-national survey (69). *World Health Organization*. Geraadpleegd op 16 maart 2023, van <https://files-eric-ed-gov.proxy-ub.rug.nl/fulltext/ED400062.pdf>
- Lepper, S., Stang, J., McElvany, N., (2021). Gender Differences in Text-Based Interest: Text Characteristics as Underlying Variables. *Reading Research Quarterly*, 57(2), 537-554. <https://doi.org/10.1002/rrq.420>
- Leung, E., & Adams-Whittaker, J. (2022). Content Analysis of LGBTQ Picture Books for Elementary Education Through an Intersectional Lens. *Frontiers in Education*, 6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.769769>

- Lindeman, B., & Kling, M. (1968). Bibliotherapy: Definitions, uses, and studies. *Journal of School Psychology, 7*(2), 36–41. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(68\)90130-1](https://doi.org/10.1016/0022-4405(68)90130-1)
- Mathys, K. (2018). Young adult schrijven: 10 elementen op om te letten. *Schrijven Magazine, 22*(5). <https://schrijvenonline.org/tips/young-adult-schrijven-10-elementen-op-op-te-letten>
- Maynard, S., MacKay, S., & Smyth, F. (2008). A survey of young people's reading: thinking about fiction. *New Review of Children's Literature and Librarianship, 14*(1), 45–65.
- McCarty Hynes, A., & Hynes-Berry, M. (1986). Interactive Bibliotherapy: A definition. In A. McCarty (Red.), *Bibliotherapy: the interactive process* (pp. 9-22). Routledge.
- Melas, P. A., Tartani, E., Forsner, T., Edhborg, M., & Forsell, Y. (2013). Mental health literacy about depression and schizophrenia among adolescents in Sweden. *European Psychiatry, 28*(7), 404–411. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2013.02.002>
- Milot, A. S. (2015). Positive youth development as a framework for examining the relationships between conformity to gender norms, social support, and adolescent mental health. In *Dissertation Abstracts International: Section B: Sciences and Engineering, 75*(8-B).
- NJI. (z.d.). A903: *Automutilatie*. Geraadpleegd op 30 mei 2023, van <https://www.nji.nl/cap-j/a903-automutilatie>
- NJI. (2023). *Cijfers over zelfdoding*. Geraadpleegd op 30 mei 2023, van <https://www.nji.nl/cijfers/zelfdoding>
- Perese, E. F., & Wolf, M. (2005). Combating Loneliness Among Persons with Severe Mental Illness: Social Network Interventions' Characteristics, Effectiveness, and Applicability. *Issues in Mental Health Nursing, 26*(6), 591–609. <https://doi.org/10.1080/01612840590959425>
- Phillips, D. P. (1974). The influence of suggestion on suicide: substantive and theoretical implications of the werther effect. *American Sociological Review, 39*(3), 340–354.
- Poortvliet, E., Verhoeks, M., & Baarda, B. (2005). *Leesdokter: De bibliotherapeutische invloed van kinderboeken*. Amsterdam: SWP.
- Portzky, G., & Van Heeringen, C. (2009). Suïcide bij jongeren. *Psychologie En Gezondheid, 37*(2), 75–89. <https://doi.org/10.1007/BF03080371>
- Schab, L. M. (2022). *The self-esteem workbook for teens: activities to help you build confidence and achieve your goals* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Scheepers, P., Tobi, H., & Boeije H. (red.) (2016). *Onderzoeksmethoden* (9e druk). Amsterdam: Boom.

- Schmitt-Matzen, C. D. (2021). Adult retrospectives on unhealthy adolescent responses to reading fiction. In Dissertation Abstracts International: *The Sciences and Engineering* 82(8-B).
- Scholte, E., & Van der Ploeg, J. (2017). Gedragsproblemen. In Scholte, E., & Van der Ploeg, J. *Handboek sociaal-emotionele vaardigheden: basisvaardigheden van jeugdigen om gedrags- en leerproblemen te voorkomen en te verminderen* (pp. 7-39). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. London: SAGE.
- Sevinç, G. (2019). Healing mental health through reading: Bibliotherapy. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 11(4), 483–495. <https://doi.org/10.18863/pgy.474083>
- Smit, F., Vlasveld, M., Beekman, A., Cuijpers, P., Schoevers, R., Ruider, M., & Boon, B. (2013). *Depressiepreventie: Stand van zaken, nieuwe richtingen*. Trimbos Instituut. Geraadpleegd op 23 mei 2023, van <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1258-depressiepreventie.pdf>
- Sridhar, D., & Vaughn, S. (2000). Bibliotherapy for all: enhancing reading comprehension, self-concept, and behavior. *Teaching Exceptional Children*, 33(2), 74–82.
- Terpstra, K. J., & Prinsen, H. (2009). *Pubers van nu! : praktijkboek voor iedereen die met pubers werkt*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Van Coillie, J. (1999). *Leesbeesten en boekenfeesten*. Zoetermeer: Biblion.
- Van den Eijnden, J. (2017). *Wat doet het boek. Een onderzoek naar de opbrengsten van lezen*. Amsterdam: Stichting Lezen.
- Van der Donk, C., & Van Lanen, B., (2019). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn* (3^e herziene druk). Bussum: Coutinho.
- Van der Ploeg, J. (2018). Eenzaamheid en suïcide. In Van der Ploeg, J. (2018). *Eenzaamheid bij jeugdigen*. Bohn Stafleu van Loghum. <https://doi.org/10.1007/978-90-368-1953-4>
- Van Rooijen, K. (2018). *Wat werkt bij angst- en stemmingsproblemen*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Geraadpleegd op 13 mei 2023, van <https://www.nji.nl/sites/default/files/2021-05/Preventie%20en%20behandeling%20van%20angst%20Wat%20werkt.pdf>
- Villatoro, A. P., DuPont-Reyes, M. J., Phelan, J. C., Painter, K., & Link, B. G. (2018). Parental recognition of preadolescent mental health problems: Does stigma matter?

Social Science & Medicine, 216, 88-96.

<http://doi.org/10.1016/j.socsimed.2018.09.040>

Walsh, B. W. (2020). Sociale besmetting en zelfverwonding. In Walsh, B. W. (red.).

Behandeling van zelfverwonding: Een praktische handleiding. Houten: Bohn Stafleu van Loghem.

World Health Organization (WHO). (2022, 2 maart). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. World Health

Organization (WHO). [https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide)

[pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide)

Zahn-Waxler, C., Shirtcliff, E. A., & Marceau, K. (2008). Disorders of childhood and

adolescence: gender and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*,

4(1), 275–303. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091358>

Bijlage 1 - Literatuurlijst jeugdboeken

Cazemier, C. (2020). *Blauwe dagen*. Ploegsma.

De Loof, P. (2013). *Het laatste lied*. Pelckmans Uitgevers.

Haak, M. (2020). *Voor verdriet heeft niemand tijd*. Hamley Books.

Rood, S. (2015). *Survival*. Leopold.

Stoffels, M. (2016). *Ik zie je tussen de wolken*. Leopold.

Suijker, T. (2019). *Beschadigd*. Den Hertog.

Van Tongeren, C. (2021). *Het is hier helemaal (niet) perfect*. Blossom Books.

Bijlage 2 - Codeboom met definiëring codes

Hoofdregels o.b.v. theorie van Schreier (2012)

- a. Codeboek is uni-dimensionaal. Elke categorie/codeereenheid meet enkel één aspect binnen de hoofddimensie.
- b. Tenzij weergegeven overlappen de codeereenheden niet.
- c. Alle relevante informatie wordt toegeschreven aan een categorie.
- d. Elke categorie/eenheid wordt minstens eenmaal toegepast

Sommige thema's zijn deductief opgesteld, sommige inductief en anderen door logica. Bij de subdimensies wordt aangegeven hoe ze tot stand gekomen zijn. De kenmerken waaraan de categorieën gecodeerd kunnen worden zijn ook ontstaan via de drie bovenstaande manieren, echter zijn deze met name inductief en uit logica opgesteld (Zie Methode).

Hoofddimensie 1 - Hoofdpersoon

Depressie of somberheid is een stemming die te herkennen is bij de hoofdpersoon van het boek

Regel: De categorieën kunnen elkaar overlappen.

Theorie: Een depressie is een sombere stemming die gepaard gaat met kernsymptomen als vermoeidheid, verlies van initiatief, plezier en interesse. (Clijsen, et. al., 2016; American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP), 2018, Taal et al., 2018). De mate van neerslachtigheid en depressie kan voorkomen vanaf een somber of verdrietig gevoel tot een mentale staat van gevoelens van complete waardeloosheid en gedachten aan suicide (King, et. al., 1996). De eerste signalen die bij jeugdigen kunnen worden waargenomen, zijn dat ze sneller geïrriteerd zijn, geen plezier meer hebben en vaker verdrietig zijn. Ze functioneren minder goed op school en brengen minder tijd door met vrienden. Bij kinderen uit een depressie zich vaker in lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn en buikpijn. Bij jongeren wordt met regelmaat een alcohol- of drugsverslaving gezien. (AACAP, 2018; Zahn-Waxler, et. al., 2008). De categorieën zijn zowel inductief als deductief ontstaan.

Lichamelijke klachten	Suicide	Verslaving	Gevoelens/Gedrag	Life events
Vermoeidheid	Gedachten aan suicide	Alcohol	Neerslachtig/ Somber	Vreemdgaan
Buikpijn	Poging tot suicide	Drugs	Geen plezier meer in dingen, verlies interesse	Aanranding
Hoofdpijn	Praten over suicide	Automutilatie	Snel geïrriteerd	Geweld
Misselijk		Sociale media	Verdrietig Waardeloos voelen Minder functioneren school Minder vrienden zien	Scheiding

Hoofddimensie 2 - Opbouw van het verhaal

Herkenbare hoofdpersoon. Dit betekent dat de jeugdige lezer zich kan identificeren met de hoofdpersoon.

Theorie: Om identificatie met en herkenning in een hoofdpersoon mogelijk te maken, moeten ze tot leven worden gebracht. Dit kan door ze herkenbare eigenschappen te geven die dingen denken, voelen en beleven zoals de meeste jeugdigen dat zo beleven (Baarda et al., 2005). In dit geval gaat het dus om depressie omgaan met depressie. De jeugdige raakt door herkenning emotioneel betrokken bij het verhaal en kan het leren eigen emoties te uiten (Berns, 2004; Sevinç, 2019). Ook kan herkenning opluchting geven, omdat de jeugdige beseft dat hij niet alleen is in wat hij voelt (Baarda et. al., 2005).

Emoties	Gebeurtenissen/Tegenslagen
---------	----------------------------

Verliefdheid	Scheiding
Eenzaamheid	Verhuizen
Onzekerheid	Gepest worden
Depressie	Afwijzing door anderen
Rouw	
Blijdschap	
Boosheid	

Informativiteit over depressie. Dit duidt de mate aan waarin het boek het thema depressiviteit bespreekt, uitlegt en oplossingen biedt.

Theorie: Jeugdliteratuur wordt vaak gebruikt om specifieke, soms complexe thema's te introduceren, zoals een ernstige ziekte, adoptie of pleegzorg, gescheiden ouders, geaardheid of groepsdruk (Expertisecentrum Nederlands, z.d.; Mathys, 2018). Jeugdigen kunnen door jeugdboeken hun eigen emoties en twijfels herkennen en leren begrijpen. Gelijktijdig kunnen zij daarmee leren van de hoofdpersoon. Jeugdigen kunnen eveneens lezen over nieuwe ideeën en manieren om hun problemen aan te pakken. Ze kunnen zo ontdekken hoe anderen met problemen omgaan en welke consequenties daarbij horen, voor ze zelf een oplossing inzetten (Van Coillie, 1999; Ivey & Johnston, 2017: Expertisecentrum Nederlands, z.d.). De jeugdige krijgt dus inzicht in de eigen situatie door het lezen over de hoofdpersoon (Lindeman & Kling, 1968).

Introductie thema	Emoties in het boek	Copingstrategieën in het boek
Somberheid benoemen	Benoemen van emoties door hoofdpersoon	Strategieën bedacht door hoofdpersoon
Depressie benoemen	Emoties denken door hoofdpersoon	Strategieën aangereikt door anderen

Relatie hoofdpersoon en omgeving. De contacten die de hoofdpersoon heeft en de betekenis van deze contacten voor de hoofdpersoon.

Theorie: Wanneer een boek wordt ingezet als zelfhulpmiddel, heeft dat de meest duurzame uitwerking wanneer het boek dient als aanzet tot een gesprek (Baarda et. al, 2005; Berg-Cross & Berg-Cross 1976). Doordat kinderen ontdekken dat anderen dezelfde gevoelens of ervaringen ook hebben, kan dat hen helpen over hun eigen ervaringen en gevoelens te praten (Baarda et. al., 2005).

Communicatie hoofdpersoon en omgeving	Betekenis contacten
Interesse vanuit omgeving voor gevoelens/gebeurtenissen hoofdpersoon	Hoofdpersoon voelt zich gezien
Veilige personen in omgeving	Hoofdpersoon voelt zich gehoord
Vragen gesteld door omgeving	Hoofdpersoon is niet meer eenzaam
Hoofdpersoon overweegt te praten met omgeving	

Hoofddimensie 3 - Belangrijke thema's voor de jeugdige

Zoektocht naar identiteit. De hoofdpersoon op zoek is naar zijn/haar eigen identiteit, naar wie degene is of wil zijn.

Theorie: De zoektocht van jeugdigen naar hun eigen identiteit in de puberteit, maakt dat ze in deze fase graag boeken lezen met een jonge hoofdpersoon, die op zoek is naar zichzelf (Van Coillie, 1999; Mathys, 2018).

Grenzen opzoeken	Uiterlijk	Sociale media	Overig
Te laat thuis komen	Eigen kledingstijl ontwikkelen	Veel likes willen	Een relatie krijgen
Uitgaan	Make-Up gaan dragen	Identiteit eruit halen/willen halen	
Brutaal zijn tegen ouders/docenten	Piercing/Tatoeage/Oorbellen nemen		

Te laat op school komen

Liegen tegen mensen in
omgeving

Activiteiten doen om erbij
te horen

Emotionele en sociale steun. Steun die de hoofdpersoon ontvangt van de mensen in zijn/haar omgeving.

Theorie: Het hebben en vinden van sociale en emotionele steun speelt een belangrijke rol in de mate van de mentale gezondheid van de jeugdige. Deze steun kan worden gezien als een beschermende factor voor mentale problemen en voor verslechtering van deze problemen (Gurunge et. al., 2012; Milot, 2015).

<i>Emotionele/Sociale steun</i>	<i>Praktische steun</i>
Luisterend oor	Helpen met huiswerk
Interesse in hoe het gaat	Helpen met klusjes
Liefdevolle reacties	Helpen met financiën
Vertrouwen	Advies geven
Acceptatie	
Iets leuks/liefs geven	

Eenzaamheid. De hoofdpersoon voelt zich alleen of heeft het idee dat hij er alleen voor staat.

Theorie: Eenzaamheid is één van de thema's die onderdeel uitmaakt van de fase van puberteit (Van Rooijen, 2018; Horwitz & Wakefield, 2009). Jeugdigen kunnen hiermee worstelen en erin vastlopen. Stigmatisering van hun problemen kan voor sommige jeugdigen leiden tot een gevoel van eenzaamheid (Bulanda, Bruhn, Byro-Johnson & Zentmyer, 2014).

Eenzaamheid

Heimwee

Letterlijk alleen zijn

Alleen voelen

Stigmatisering. Het openlijk of achter de rug om veroordelen van de hoofdpersoon door anderen personages in het boek

Theorie: Ieder mens heeft eigen stereotypen en vooroordelen over een mentale ziekte. Deze kunnen van invloed zijn of ze zichzelf en anderen een mentaal probleem toekennen. Mensen die worden bestempeld met een mentaal probleem kunnen het doelwit zijn van stereotypering, vooroordelen en discriminatie. Ze kunnen het stigma van anderen internaliseren (Fox & Eransham, 2023). Wanneer sombere en depressieve gevoelens niet worden erkend en genormaliseerd, maar juist worden gestigmatiseerd, kan dit jeugdigen ervan weerhouden om hulp te zoeken voor hun mentale problemen (Bulanda, Bruhn Byro-Johnson & Zentmyer, 2014; Heath, Smith & Young, 2017).

Openlijk veroordelen	Achter de rug om veroordelen
Tegen hoofdpersoon zeggen dat de hoofdpersoon raar is	Geheimen hoofdpersoon doorvertellen
Buitensluiten omdat hoofdpersoon raar is	Geruchten verspreiden over hoofdpersoon
Grappen maken over de situatie van de hoofdpersoon	Over problemen hoofdpersoon praten met anderen Ouders die met anderen praten over hoofdpersoon

Onzekerheid. De hoofdpersoon twijfelt aan eigen kennis en vaardigheden.

Theorie: Pubers zijn regelmatig onzeker. Ze denken veel na over alles wat hen bezighoudt en ze zijn hun weg door het leven aan het zoeken. Ze veranderen, groeien en ontwikkelen. Dat brengt onzekerheid met zich mee. Wanneer de onzekerheid afneemt en het zelfvertrouwen groter wordt, dan zal agressief en grensoverschrijdend gedrag, het motivatieprobleem en de moeite met keuzes maken afnemen (Terpstra & Prinsen, 2009).

Onzekerheid van binnen	Hardop benoemen van onzekerheid
Twijfelen of je wel leuk genoeg bent	Ik vind andere mensen eng
Vergelijken met leeftijdsgenoten	Ik ben onzeker
Afgewezen voelen	Ik durf niet .. (om andere mensen)
Overbodig voelen	Ik schaam me
Minderwaardigheidsgevoelens	Ik kan dit niet
	Ik wil dit niet

Zelfvertrouwen. De hoofdpersoon gelooft in eigen kennis en kunde.

Theorie: Voor jeugdigen is zelfvertrouwen erg belangrijk. Het is als tiener erg belangrijk om zelfvertrouwen te hebben, vooral in de maatschappij waarin tieners opgroeien. Er is veel maatschappelijk druk wanneer het gaat om uiterlijk en cijfers. Het is vaak makkelijker om de eigen zwakheden te vergroten dan het onder ogen zien van wat je wel goed kan (Schab, 2022)

Innerlijk zelfvertrouwen	Uitspreken van zelfvertrouwen
Succeservaring opdoen	Ik kan dit
Geloven in dat de hoofdpersoon iets kan	Ik ga dit doen
	Ik ben net zo leuk als een ander
	Ik ben talentvol

Gezien en gehoord worden. De hoofdpersoon voelt en weet zich zichtbaar en serieus genomen door de mensen in de omgeving.

Regel: Deze code is inductief ontstaan. De categorieën daarmee dus ook.

Theorie: In de fase van adolescentie zijn invloedrijke anderen van groot belang om de eenzaamheid van een jeugdige te verminderen (Becker, 2014). Hierbij kan worden gedacht aan ouders, grootouders, vrienden of mentoren, die de jeugdigen ook echt zien. Volgens Becker (2014) is steun vanuit deze belangrijke anderen en steun vanuit het netwerk van de jeugdige van belang om de jeugdige veilig te laten ontwikkelen tot volwassene. Ook vergroot het de kans op een open relatie tussen ouders en jeugdige, wanneer zij opgroeien (Becker, 2014).

Niet gezien en gehoord worden	Wel gezien en gehoord
Hoofdpersoon wordt onderbroken/afgekapt	Iemand luistert oprecht naar hoofdpersoon
Hoofdpersoon wordt genegeerd	Iemand spreekt hoofdpersoon aan
	Complimenten krijgen van anderen
	Herkenning vinden voor gevoelens/gedachten

Automutilatie. Het zichzelf verwonden of willen verwonden van de hoofdpersoon, in ernstige of minder ernstige mate.

Regel: Deze code is inductief ontstaan. De categorieën daarmee deels ook.

Theorie: Automutilatie is het zichzelf direct en intentioneel toebrengen van lichamelijke pijn of letsel in een zich herhalend patroon. Dit is vaak met een lage kans op een dodelijke afloop en ook zonder de bedoeling om bewust zelfmoord te plegen. Het is vaak een manier om met emoties en gevoelens om te gaan die als ondraaglijk worden ervaren (NJI, z.d.). Er lijkt een samenhang te zijn tussen diverse vormen van psychopathologie, zoals depressie, en automutilatie. Automutilatie heeft een verslavend aspect. Daarnaast kan het negatief werken voor jongeren die zich rot voelen om zich in een groep te bevinden waar automutilatie plaatsvindt (Eussen & Franzen, 2007). Achteraf willen jeugdigen vaak de wonden verbergen uit schaamte en angst voor de gevolgen. Het roept schaamte op en vaak ook schuldgevoelens (NJI, z.d.).

Uitvoeren van automutilatie

Openheid over automutilatie

Geheimzinnigheid automutilatie

Snijden	Met anderen praten over vormen van automutilatie	Automutilatie verstoppen
Krassen	Niet verstoppen van automutilatie	Smoesjes gebruiken voor spullen
Krabben	Betrapt worden en het niet meer kunnen ontkennen	Smoesjes gebruiken voor littekens
Branden		Betrapt worden en een smoes gebruiken of ontkennen
Haren trekken		
Hoofdbonken		
Schadelijke stoffen innemen		
Voorwerpen in het lichaam brengen		
Nadenken over het willen uitvoeren van automutilatie		

Suicide. Het praten over en plannen maken voor zelfdoding en/of het daadwerkelijk een poging doen tot zelfdoding.

Regel: Deze code is inductief ontstaan. De categorieën daarmee deels ook.

Theorie: Er is een toename te zien in het aantal zelfdodingen onder kinderen en jongeren (NJI, 2023). Degenen die denken over een einde maken aan hun leven of een poging doen tot het beëindigen van het leven lijken nog groter te zijn, met name omdat zij vaak onzichtbaar zijn of niet worden geregistreerd. De aantallen van deze groep zijn moeilijk concreet te maken. Het is dus niet alleen de groep jeugdigen die wel een geslaagde poging tot zelfmoord kunnen doen die belangrijk is om rekening mee te houden, maar het is ook de groep die eraan denkt en die een mislukte poging doen die in het oog gehouden moeten worden (Van der Ploeg, 2018). Uit het artikel van Portzky en Van Heeringen (2009) blijkt dat depressie een veel voorkomende oorzaak is van suicide, ook bij jongeren.

Denken over zelfdoding	Praten over zelfdoding	Poging doen tot zelfdoding
Denken dat hoofdpersoon meer willen leven	Benoemen dat je niet wilt leven	Poging beginnen maar niet afmaken
Plannen maken over hoe de hoofdpersoon dood kan gaan	Online chatten over niet meer willen leven	Poging afmaken, maar op tijd hulp krijgen
Nadenken of anderen hen missen	Met een ander praten over gedachten aan dood gaan/willen	

Bijlage 3 - Codeboom verkort voor het lezen

Samenvatting achterkant boek:

Hoofdpersoon:

Hoofddimensie 1 - Hoofdpersoon

Depressie of somberheid is een stemming die te herkennen is bij de hoofdpersoon van het boek

Categorie	Passage
Lichamelijke klachten	
Suicide	
Verslaving	
Gevoelens/Gedrag	
Live events	

Hoofddimensie 2 - Opbouw van het verhaal

Herkenbare hoofdpersoon. Dit betekent dat de jeugdige lezer zich kan identificeren met de hoofdpersoon.

Categorie	Passage
Emoties	
Gebeurtenissen/ Tegenslagen	

Informativiteit over depressie. Dit duidt de mate aan waarin het boek het thema depressiviteit bespreekt, uitlegt en oplossingen biedt.

Categorie	Passage
-----------	---------

Introductie thema

Emoties in het boek

**Copingstrategieën in het
boek**

Relatie hoofdpersoon en omgeving. De contacten die de hoofdpersoon heeft en de betekenis van deze contacten voor de hoofdpersoon.

Categorie	Passage
------------------	----------------

**Communicatie
hoofdpersoon en
omgeving**

Betekenis contacten

Hoofddimensie 3 - Belangrijke thema's voor de jeugdige

Zoektocht naar identiteit. De hoofdpersoon op zoek is naar zijn/haar eigen identiteit, naar wie degene is of wil zijn.

Categorie	Passage
------------------	----------------

Grenzen opzoeken

Uiterlijk

Overig

Emotionele en sociale steun. Steun die de hoofdpersoon ontvangt van de mensen in zijn/haar omgeving.

Categorie	Passage
------------------	----------------

Emotionele/Sociale steun

Praktische steun

Enzaamheid. De hoofdpersoon voelt zich alleen of heeft het idee dat hij er alleen voor staat.

Categorie	Passage

Stigmatisering. Het openlijk of achter de rug om veroordelen van de hoofdpersoon door anderen personages in het boek.

Categorie	Passage
Openlijk veroordelen	
Achter de rug om veroordelen	

Onzekerheid. De hoofdpersoon twijfelt aan eigen kennis en vaardigheden.

Categorie	Passage
Onzekerheid van binnen	
Benoemen van onzekerheid	

Zelfvertrouwen. De hoofdpersoon gelooft in eigen kennis en kunde.

Categorie	Passage
Innerlijk zelfvertrouwen	
Uitspreken van zelfvertrouwen	

Gezien en gehoord worden. De hoofdpersoon voelt en weet zich zichtbaar en serieus genomen door de mensen in de omgeving.

Categorie	Passage
Niet gezien en gehoord worden	
Wel gezien en gehoord worden	

Automutilatie. Het zichzelf verwonden of willen verwonden van de hoofdpersoon, in ernstige of minder ernstige mate.

Categorie	Passage
Uitvoeren van automutilatie	
Openheid over automutilatie	
Geheimzinnigheid automutilatie	

Suïcide. Het praten over en plannen maken voor zelfdoding en/of het daadwerkelijk een poging doen tot zelfdoding.

Categorie	Passage
Denken over zelfdoding	
Praten over zelfdoding	
Poging doen tot zelfdoding	