

# Sommige studenten vinden een leven zonder sociale contacten gewoon lekker

Jongeren die zich opsluiten in hun kamer en volledig uit de maatschappij stappen. Het is een bekend fenomeen in Japan.

Psycholoog Peter Muris ziet het ook steeds vaker gebeuren in Nederland.

“De coronapandemie heeft hier zeker aan bijgedragen.”

**Tekst:** Dennis Vaendel  
**Illustratie:** Shutterstock

De afgelopen jaren zitten ze met steeds grotere regelmaat tegenover hem, vertelt Muris. Middelbare scholieren, maar zeker ook studenten, die kampen met *hikikomori*, Japans voor extreme sociale terugtrekking. “Ze komen hun kamer nauwelijks nog uit en spreken zelden of nooit meer af met vrienden, een enkeling heeft zelfs geen direct contact meer met zijn of haar ouders. Ze draaien niet meer mee in de samenleving.” Neem David (naam is gefingeerd), een bachelorstudent aan de Universiteit Maastricht, die in zijn derde studiejaar volledig vastliep tijdens het schrijven van zijn scriptie. Hij is een van de jongeren die Muris begeleidt bij de Maastrichtse ggz-instelling Youz, waar hij één dag per week als jeugdpsycholoog werkt naast zijn hoogleraarschap aan de faculteit psychologie en neurowetenschappen (FPN). “David was al redelijk ver met zijn scriptie, maar twijfelde steeds meer aan de wetenschappelijke waarde van zijn

onderzoek. Zijn begeleider verzekerde hem dat dit niet erg was, het draait immers vooral om het tonen van *skills*, niet om de onderzoeksresultaten. Toch bleef de twijfel, waardoor hij het werken aan de scriptie steeds meer vermeed. In plaats daarvan ging hij vaker *gamen*, meestal 's nachts, waardoor hij overdag veel in bed lag. Wat weer voor frictie zorgde met zijn ouders, bij wie hij woont. Uiteindelijk bleek dat een glijdende schaal: steeds meer terugtrekken op de kamer, steeds minder sociaal contact. Inmiddels heeft hij al bijna een jaar niks meer aan zijn studie gedaan.”

## Beschermende ouders

De ervaring met jongeren als David waren voor Muris aanleiding om in de literatuur over *hikikomori* te duiken. “In Japan is er veel over geschreven, maar ook daarbuiten is er in toenemende mate aandacht voor. Tijd voor een mooie literatuurstudie over de oorzaken en behandelingen, dacht ik.” Die publiceerde Muris afgelopen maand, samen met een Amerikaanse collega, in vakblad *Clinical Child and Family*

## Psychology Review.

Welke inzichten leverde dat op? “Allereerst dat het vrijwel alleen in welvarende landen voorkomt. Zonder financiële ondersteuning is het nauwelijks vol te houden. Dat is ook één van de verklaringen waarom het zoveel voorkomt in Japan, waar de zorg voor familie enorm belangrijk is. Maar ook in de westerse wereld zie je steeds meer beschermende, pamperende ouders. Ze willen zelf alle problemen van hun kinderen stressbestendig zijn, die bij tegenslag sneller vastlopen.” Tegelijkertijd zijn het diezelfde ouders die vaak voor stress zorgen. “Ze vinden studie ontzettend belangrijk. We zien regelmatig jongeren die enorm onder druk staan, omdat hun ouders hen pushen om naar het hbo of de universiteit te gaan, terwijl ze dit helemaal niet aankunnen of willen. Dat kan ervoor zorgen dat ze op den duur uitvallen.”

## Lockdowns

Het verschijnsel treedt vaker op bij jongens, en bij jongeren die thuis wonen. Sommigen hebben autisme of sociale angst.

## Hikikomori: Japans fenomeen waait over naar Nederlandse jongeren

maar dat is niet altijd het geval. Er zijn verschillende gradaties: de een heeft nog een bijbaantje of gaat incidenteel naar vrienden, de ander komt zijn kamer nooit meer uit. Muris heeft geen precieze cijfers, maar schat dat één procent van de Nederlandse jongeren en jongvolwassenen ermee kampt. "Hierbij zijn jongeren met een depressie niet meegerekend. Ook die groep trekt zich vaak terug, maar bij hikikomori hoeft er geen sprake te zijn van sombere gedachten. Integendeel, veel jongeren ervaren hun sociale terugtrekking niet als iets negatiefs, maar vinden dat ze een lekker leventje leiden." Dat laatste bleek wel toen Muris' studie onlangs op het online forum Reddit opdook. "Binnen drie dagen tijd stonden er al zo'n vierduizend reacties onder het bericht. Veelal positieve reacties van jongeren die zich erin herkennen en over hun eigen ervaringen schrijven. Zij schamen zich niet voor hun leefstijl. Ze vinden bijvoorbeeld de maatschappij veel te druk of hebben weinig behoefte aan sociaal contact." Bij velen speelde de coronapandemie een rol bij het aanwakkeren van het gedrag. "Door de toegenomen angst om je onder mensen te begeven, maar ook omdat tijdens de lockdowns duidelijk werd dat je voor veel dingen je huis niet uit hoeft. Eten bestellen, spullen kopen, geld verdienen via gokken of beleggen, dat kan allemaal online."

### Naar buiten

**Waarom zou je deze jongeren hulp bieden, als ze zich prettig voelen bij hun leefstijl?** "In Japan zie je dat het op den duur toch problematisch wordt. Naar schatting komen daar ongeveer één miljoen mensen niet meer hun kamer uit. Dat heeft de aandacht van de overheid, want het scheelt werknemers." Daarnaast bestaat er ook het '8050 problem': mensen die

zelfs op hun vijftigste nog compleet afhankelijk zijn van hun inmiddels tachtigjarige, kwetsbare ouders. "Er zijn gevallen waarbij er opeens ergens een volwassen 'kind' opduikt wanneer de ouders sterven, die vervolgens nauwelijks op eigen benen kan staan." Om maar aan te geven: de situatie kan niet eeuwig voortduren, er komt een moment dat je mee moet doen in de samenleving.

Hoe krijg je hikikomori-jongeren weer 'naar buiten'? "Uiteindelijk moet het uit zichzelf komen. Als je echt geen verandering wilt, houdt het op. Maar bij velen knaagt er toch iets. Je ziet bijvoorbeeld dat vrienden wel vooruitgaan: een studie afronden, een baan vinden, een huis kopen." Dat zag Muris ook bij David, de UM-student die hij begeleidt. "Hoewel hij zijn huidige levensstijl liever niet loslaat, wil hij toch ook de controle over zijn leven terug. Als psycholoog ga ik op zoek naar dat knagende gevoel en probeer het vervolgens verder aan te wakkeren."

Al hoeft therapie bij een psycholoog of psychiater niet altijd de oplossing te zijn. "Als iemand steeds maar geen baan vindt, kan een job coach al genoeg zijn. En soms moet je juist met de ouders praten die het hikikomori-bestaan faciliteren: ze zorgen voor eten, een mooie computer, een warme kamer. Af en toe mag je je kind ook eens een schop onder de kont geven. Laat ze vanaf een bepaalde leeftijd bijvoorbeeld meebetalen aan het huishouden. En als ze zeggen dat ze wéér een tussenjaar willen nemen, geef dan de keuze: of je gaat werken, of je gaat studeren."

Heeft Muris nog tips voor studenten die een huisgenoot of medestudent langzaam zien afglijden? "Stel eens voor om samen een kop koffie te drinken. En probeer iemand die stil is tijdens een werkgroep niet te negeren. Het is belangrijk dat diegene zich betrokken blijft voelen bij zijn omgeving."

*Op 9 maart organiseert Stichting LEFteam een mini-symposium over hikikomori in Maastricht, met Peter Muris als een van de sprekers. Studenten, ouders en docenten zijn welkom, maar plekken zijn beperkt.*

