

Depressiviteit beheerst Esthers leven

'IK BEN EEN

**baas
VOOR DEZE WERELD'**

Aan de buitenkant lijkt het plaatje perfect, terwijl Esther (45) vanbinnen kapot gaat aan haar slopende depressie. Meer dan eens heeft ze het leven de rug toe willen keren. De wanhoop nabij neemt Esther de moedige beslissing om de wereld te vertellen hoe een depressieve stoornis zich uiteindelijk meester maakte van haar leven. Vooral om begrip te kweken voor de aandoening en om vooroordelen weg te nemen. 'Ik móet intensieve hulp hebben, zodat ik niet meer vlucht in fantasieën over de dood.'

Tekst: Elke Wolferink-van der Heyden

'Maandag word ik opgenomen voor mijn depressie," zegt Esther, als ze de thee inschenkt. Ik schrik. Het geeft aan hoe erg het met haar is gesteld. Tegelijk ben ik verbaasd, want ze maakt juist een levendige indruk. Deze vrouw is niet negatief of down. Er hangt geen grauwe sluier om haar heen. Nee, aan de buitenkant is niets te zien.

"Maar in mijn hoofd is het een warboel," vertelt ze me. "Ik kán niet meer. Het gevecht met de depressie is zwaar. Ik heb uiteindelijk zelf aan de noodrem getrokken. De crisisdienst is hier geweest. Ik ben ontzettend dankbaar dat zij door mijn masker heen hebben kunnen kijken. Dat ik er doorheen heb laten kijken. Eindelijk. Eindelijk gaat er wat gebeuren. En dat terwijl ik het zo graag zélf wilde regelen. Ik ben een loser."

Haar jongste zoon had boos gereageerd op dit nieuws. 'Je laat me in de steek,' had hij gezegd. Esther legde uit dat, door aan zichzelf te sleutelen, zij er juist nog meer voor hem kan zijn. Ook haar oudste zoon had zich in het gesprek gemengd en was benieuwd wat er zou gebeuren als ze niet werd opgenomen. Esther was hier open in; dan zou ze steeds verdrietiger worden. 'Tot je doodgaat van

verdriet?' was daarop zowel zijn vraag als voorzichtige conclusie.

"Tja, wat moet je daarop antwoorden als moeder? Mijn schaamte en schuldgevoelens zijn torenhoog, maar ik ben helemaal op. Het is net alsof ik boven een ravijn balanceer over een dunne, rafelige draad, terwijl ik wankelend weerstand moet bieden aan windvlagen en sneeuwbuien. Positieve woorden hoor ik nauwelijks; ze verwaaien in de wind. Negatieve uitspraken echoën tegen de rotsen en klinken oorverdovend in mijn hoofd. Tegelijk hoor ik de diepte onder me roepen dat ik me moet laten vallen. Daar waar het veilig en rustig is. Dat het dan voorbij is. Het liefst zou ik me daaraan overgeven. Maar met lood in de schoenen heb ik besloten te vechten. Als een leeuw voor haar kinderen. Mijn kinderen."

Verwarrend

Ik leerde Esther kennen als een positieve vrouw die anderen door lastige situaties coacht. Een ondernemende persoonlijkheid met humor. Naast haar eigen uitgeverij heeft ze onlangs zelf haar tweede roman uitgegeven en schrijft ze aan een derde deel. Ze heeft meerdere kinderboeken geschreven en geïllustreerd. In opdracht van een vluchtelingenorganisatie heeft ze als uitgever, medeauteur en illustrator een boekenserie gemaakt voor kinderen in vluchtelingenkampen. Meerdere malen reisde ze hiervoor af naar vluchtelingengebieden. Met hart en ziel zet ze zich in voor deze doelgroep. De recensies die ik op internet over Esther lees, zijn lovend: ze heeft een onverwoestbare energie, expertise en creativiteit. Ze werkt zorgvuldig en is prettig in de omgang. Dus wat nou: depressief?

Ik hoor wat Esther me vertelt. Ik begrijp het. Ik voel het zelfs als ze me indringend aankijkt. Maar ik zie het niet.

"Dat is precies waarom ik het zo belangrijk vind om erover te praten. Ik wil meer aandacht en begrip vragen voor depressie. Om het uit de taboesfeer te halen en om te laten zien dat het één het ander niet uitsluit. We oordelen te snel, waardoor we vaak de helft missen."

Geluksmomentjes zoeken

In mijn ogen heeft en kan deze vrouw nagenoeg alles. Behalve dat ze succesvol is, heeft ze een lieve man en twee mooie kinderen. Daarom vind ik het ook zo lastig te bevatten dat ze depressief is. Zelf begrijpt ze het al evenmin.

"Je kunt me ontelbaar keer complimenteren, maar ik vind dat alles wat ik doe slecht is. Ik kan niet schrijven, niet tekenen en ben een slechte moeder. Ik kan niets goed doen voor andere mensen. Ik ben ze alleen maar tot last, voor mijn gevoel. Ik doe er niet toe in deze wereld."

Esther worstelt zich door het leven en zoekt afleiding om haar negatieve gevoelens de baas te zijn. Al jarenlang. De therapeutische hulp die ze geregeld ►

Wat is depressie?

Een depressie is een voortdurend aanwezige, sombere stemming, die langer duurt dan twee weken en niet vanzelf verdwijnt. In tegenstelling tot een 'gewone' dip, is het een psychiatrische ziekte. Depressieve mensen ervaren hun leven vaak als zinloos. Wetenschappers hebben ontdekt dat er bij een depressie een miscommunicatie is tussen hersencellen. De oorzaak daarvan is nog onbekend. Wel is zeker dat factoren als geslacht, leeftijd, erfelijkheid en sociale omgeving in ieder geval een rol spelen. Maar het is nog onduidelijk waarom de een wel een depressie krijgt en de ander, in dezelfde omstandigheden, niet.

De meeste patiënten worden thuis behandeld met therapie of medicijnen. Deze antidepressiva verbeteren de communicatie tussen de hersencellen en nemen het negatieve en lege gevoel wat weg. In sommige gevallen is een opname nodig.

Geen enkele depressie is hetzelfde. Ze kunnen sterk variëren in ernst, duur en aard van de symptomen. Er wordt gesproken van een echte depressie als je tenminste vijf van de volgende symptomen herkent:

- Een aanhoudende sombere stemming
- een duidelijk verminderde interesse en plezier in allerlei (dagelijkse) activiteiten
- vermoeidheid, weinig energie en lusteloosheid
- een verstoord slaappatroon: slecht of juist heel veel slapen
- geen trek hebben in eten of juist heel veel snoepen
- het liefst in bed blijven liggen en overal tegenop zien
- onredelijk geprikkeld reageren
- concentratieproblemen
- terugkerende fantasieën over de dood (zonder specifieke plannen).

Er bestaan verschillende subtypen van depressie. Zo heb je naast een *depressieve stoornis*, ook een *bipolaire stoornis*, beter bekend als manische depressie. Blijde periodes waarin iemand zich extreem opgewekt voelt, worden dan afgewisseld met periodes van diepe neerslachtigheid.

Iemand die lijdt aan een *psychotische depressie* heeft last van waangedachten of hallucinaties.

Een *postnatale depressie* manifesteert zich binnen vier maanden na de bevalling.

Mensen die 'alleen maar' in het najaar, de winter en/of in het vroege voorjaar last hebben van depressieve stemmingen lijden aan wat wordt genoemd een *seizoensgebonden depressie*.

zocht, hielp daar enigszins bij. Maar nu is het haar te veel. Ze vertrouwt me toe dat het vooral dankzij de kinderen is, dat ze nog leeft. Ik slik. Het vergt enorm veel moed om daarvoor uit te komen. Ze zet de thee voor me op tafel. *You are truly fabulous* staat er met kleurrijke letters op de mok. "Ik probeer mezelf op te peppen, waar het kan," zegt ze lachend als ze mij ziet kijken. "Zo neem ik ook altijd vanaf het vakantieadres een doosje lucifers mee naar huis. Steeds als ik kook of een kaars aansteek, denk ik terug aan die vakantie. Hoe zwart ik het leven ook zie, ik heb zeker ook oog voor al het mooie. Ik geniet van de lieve mensen om me heen. Hun goedbedoelde berichtjes laten me niet koud. En gisteren nog werd ik enthousiast van een bloemetje dat heel eigenwijs tussen de stenen op onze terras groeit. En dat zijn geen gespeelde emoties hoor. Die vrolijkheid is echt; dat ben ik! Al komen vervelende dingen nu eenmaal veel harder bij me binnen dan de leuke."

Opgebrand

"Ik groeide op in een Brabants dorp in een gezin van vijf kinderen. Ik denk dat ik op school al een vreemde eend in de bijt was. Dat mijn ouders oorspronkelijk uit Den Haag kwamen en ik dus geen Brabantse tongval had, hielp niet echt. Ik deed mijn best om zo min mogelijk op te vallen en niemand tot last te zijn. Om anderen zoveel mogelijk te plezieren. Zo werd ik een meester in het verstoppen van negatieve emoties.

Ik ging studeren aan de technische universiteit en vervolgens werken. Maar rond mijn vijfentwintigste kreeg ik dusdanige vermoeidheidsklachten, dat ik me geen raad meer wist. Ik probeerde het met man en macht te negeren. Volledig uitgeput heb ik uiteindelijk de huisarts bezocht. Ik dacht dat ik overspannen was. Maar met de uitspraak dat ik depressief was, legde de huisarts de vinger op de zere plek. Bijna een jaar lang slikte ik de voorgeschreven medicijnen en volgde ik therapie. Toen ik me weer wat beter voelde, dacht ik dat ik voor eens en voor altijd deze narigheid achter me kon laten.

Ik ontmoette een leuke man, werd verliefd en we trouwden. Ons geluk werd bekroond met de komst van ons zoontje. Maar hij werd te vroeg geboren en er volgde een heftige periode. Kort daarna was ik alweer in verwachting. Geen makkelijke zwangerschap met alles wat er omheen speelde. Toen de tweede geboren was, ging ik me gek genoeg steeds ongelukkiger voelen. Ik stelde mezelf eerst nog gerust met de gedachte dat het maar een fase

was. Maar als techneut kon ik baby's gewoon niet goed peilen, denk ik. Als de baby huilde dan moest er, heel praktisch, naar mijn idee voeding in. Als het huilen daarmee niet stopte, raakte ik in de war, want ik had toch goed gehandeld? En dan die gebroken nachten, die ik evenmin begreep. De ellende stapelde zich maar op met een postnatale depressie tot gevolg. Die ging ik met creatieve therapie te lijf, waarna ik weer voorzichtig opkrabbelde. Ik voelde me weer wat beter, maar echt weg zijn



'Ik sleur mezelf elke dag uit bed. Eén voet weegt al tachtig kilo. Het is bijna niet te doen'

mijn depressieve gevoelens nooit geweest. Altijd was ik bezig om te voldoen aan de verwachtingen die de maatschappij aan me stelde. Ik wilde niemand teleurstellen. Maar het continu afstemmen van wat sociaal wenselijk is, werkt uitputtend. Steeds vaker wilde ik weg van hier. Dood. Ik heb aanzetten gemaakt, maar nooit de concrete stap gezet. Al heb ik vaak gedacht dat het niet erg zou zijn als de dood mij overkwam. Uit alle macht vecht ik tegen mijn wens om huilend in een hoekje weg te kruipen en sleur ik mezelf elke dag uit bed. Eén voet weegt al tachtig kilo. Het is bijna niet te doen. Als ik geen rekening zou

houden met de buitenwereld kwam ik niet meer onder de dekens vandaan. Maar ik wil anderen niet tot last zijn en dus ben ik er voor mijn kinderen, van wie ik oneindig veel houd. En voor mijn man. Ook een schat. Omdat ik me doorgaans niet depressief gedraag, schrok hij toen de crisisdienst kwam. Hij wist niet dat het daadwerkelijk vijf voor twaalf was. Ik ben een ster in het afzwakken van mijn klachten. Ja, dat is inderdaad best verwarrend voor hem. Tegelijk wist hij meteen dat het dan wel heel ernstig met mij moest zijn. Afgelopen zomer liep ik al op mijn tenen. Nog meer dan anders. Toen ▶

In cijfers

De Wereldgezondheidsorganisatie voorspelt dat in 2030 depressie dé welvaartsziekte zal zijn. Eén op de vijf Nederlanders krijgt ermee te maken. Bij de helft komt het later nog een keer terug. Bij zo'n 20% wordt het zelfs een chronisch terugkerende ziekte. Daarmee staat depressie in Nederland in de top drie van gezondheidsproblemen. Toch bestaan er nog veel misvattingen over en stuiten depressieve mensen op onbegrip. Gevolg is dat ze zich vaak voor hun psychische klachten schamen en er niet over durven praten, waardoor hun lijden nog zwaarder wordt. Openheid lost depressies uiteraard niet op, maar het kan het herstel zeker eenvoudiger maken, waardoor de schade wordt beperkt.

hield ik mezelf nog voor de gek dat ik gewoon hard had gewerkt en aan vakantie toe was. Vervolgens waaide tijdens een fikse storm onze tent volledig kapot en ging de gezondheid van mijn schoonvader in hoog tempo achteruit, waardoor we extra zorgen kregen. In korte tijd speelde er veel. Dingen die nu eenmaal gebeuren in het leven. Maar ik kon het er niet meer bij hebben. Vanaf toen ging het verder bergafwaarts.”

Neergaande spiraal

De weg die ze aflegt is zwaar en ik vraag of het haar spijt dat ze nog leeft. Ze zucht. Gevolgd door stilte. Antwoorden is lastig, zegt ze. Omdat ze nu zo wispelturig is in haar hoofd kan het zomaar zijn dat ze er over tien minuten anders over denkt. En dan zegt ze diplomatiek dat ze er vrede mee heeft dat ze er nog is.

“Al voel ik me gebroken en depressiever dan ik ooit

‘Ik wil weer léven in plaats van overleven. Ik ga werken aan mezelf en dus aan de toekomst’

ben geweest. Alles wat ik doe is een enorme opgave: vanzelfsprekende zaken als koffie zetten of tanden poetsen. Het gebeurt, dat wel, maar ik voel me helemaal leeggezogen. Als mijn zus me goedbedoeld uitnodigt voor het eten, slaat mijn brein op hol: ik moet de fiets pakken. De tuinpoort openen met de sleutel die krom is. Wat nu als hij breekt? Als ik daar ben moet ik praten. En wat gaat ze koken? Kan ik niet beter thuis blijven, dan weet ik wat ik eet. Maar als ik weiger dan doe ik haar verdriet. De chaos in mijn hoofd is compleet, voordat ik haar überhaupt geantwoord heb. En dat gaat zo de hele dag door. Dodelijk vermoeiend. Nee, het is mij wel duidelijk dat ik er met een uurtje therapie in de week niet meer mee weg kom. Ik móet intensieve hulp hebben, zodat ik niet meer vlucht in fantasieën over de dood.

En ik wil en kán het vooral niet langer voor me houden. Ik heb zo vaak getwijfeld of ik anderen over mijn gemoedstoestand moest vertellen. Hen moest opscheppen met mijn verdriet. Maar wat doe ik

Blue Monday

Blue Monday ofwel deprimaandag valt dit jaar op 15 januari. Na de dure decembermaand stromen de eerste rekeningen weer binnen, zijn goede voornemens al gesneuveld en is de vakantie nog lang niet in zicht. Bovendien zijn de dagen kort, nat en koud.

Volgens berekeningen van de Britse psycholoog Cliff Arnall is specifiek deze dag dan ook de meest deprimerende dag van het jaar.

Hoewel we Blue Monday absoluut niet mogen verwarren met depressiviteit, wordt op deze dag niet alleen aandacht gevraagd voor tijdelijke somberheid maar ook voor depressie, die je 365 dagen per jaar in beslag kan nemen.

mezelf toch steeds aan door het te verzwijgen? Daarom heb ik besloten om er vanaf nu open over te zijn. Dat is eng maar ik wil niet dat mijn gedachten nog langer beslissen over mijn leven. Net als ademen is een reflex, zo mag leven ook weer een reflex worden. Ik wil weer leven in plaats van overleven. Maar ik ben niet zielig hè?” benadrukt Esther. “Ik ben dan wel een ‘loser’ maar je kunt ook verliezen zonder zielig te zijn. De opname voelt echt als een verlichting. Ik ga werken aan mezelf en dus aan de toekomst. Er komt een dag dat ik die weer rooskleurig zie. Dat houd ik me voor.”

Ik ben oprecht blij dat Esther ervoor gaat. En als iemand zich moet schamen dan ben ik dat. Het is een misvatting dat mensen met een depressie niet van het leven houden. Deze vrouw heeft me laten inzien dat het net zo goed mensen kunnen zijn die júist hard vechten voor dat ene beetje geluk. ■



Het boek ‘Contact!’ van Esther van der Ham is een psychologische roman, gebaseerd op haar eigen ervaringen.
ISBN: 978-94-91886-88-1
(€14,50)