

Om maar meteen met de deur in huis te vallen, ik heb een depressie van vijf volle jaren achter de rug. Wat rond mijn twintigste begon met onverklaarbare huilbuien en chronische vermoeidheid, groeide in de tien jaar daaropvolgend uit tot pleinvrees, paniekaanvallen en zelfs gedachten aan zelfmoord. Ondanks dat ik naar mijn weten geen vijanden heb, zou ik het mijn ergste nog niet toewensen. Maar vrees niet, er glooide licht aan het eind van de tunnel zonder dat dit een naderend voertuig was.

Toen ik een jaar of vijf geleden de dagelijkse huilbuien en aanvallen van hyperventilatie niet meer verborgen kon houden voor mijn omgeving, belande ik in de WW en ben ik hulp gaan zoeken in de geestelijke gezondheidszorg. Helaas bleek het vinden van een goede behandelaar, of alleen al een juiste diagnose, geen gemakkelijke opgave. Meer dan een jaar lang ben ik doorverwezen, totdat ik besloot mezelf vrijwillig te laten opnemen in een centrum voor (groeps-) psychotherapie. Na deze klinische opname van ongeveer een jaar, heb ik de behandeling afgebroken aangezien zowel mijn begeleiders als ikzelf bang waren dat ik in een psychose zou belanden. Via één van die begeleiders ben ik uiteindelijk terechtgekomen bij Marga Bijma van GGZ Praktijk.

Wat me al in de eerste gesprekken aan Marga opviel, was dat ze een ijzersterk geheugen had. Aangezien het inmiddels voor mij intakegesprek numero 10 (!) was, had ik al een behoorlijk omvangrijk psychologisch dossier opgebouwd. Daarnaast had ik ook nog eens een stuk of 7 verschillende soorten medicijnen geprobeerd zonder dat er daadwerkelijk verbetering merkbaar was geworden. Het was voor mij dan ook oprecht verbazingwekkend dat Marga niet alleen mijn hele dossier uit haar hoofd kende, maar er ook nog eens concrete behandelpunten uit wist te destilleren. Haar pragmatische aanpak van mijn problematiek was voor mij een meer dan welkome verademing na alle opgedane ervaringen binnen de psychische hulpverlening.

Hoewel een depressie misschien in eerste instantie refereert aan emotie, een negatieve belevingswereld, hoeft de oplossing niet per-sé in deze sfeer te liggen. Anders gezegd: ik had niet enkel een behoefte aan troost, geborgenheid of verbinding, maar juist aan helderheid, handvaten en een stofje onder mijn hersenpan. Uiteraard is het hebben van een klik met iemand te allen tijde wél iets persoonlijks, maar toch wil ik Marga van harte aanbevelen. Mocht je de stap naar de psychische hulpverlening nog te groot vinden, of misschien zelfs denken dat het met jou nooit goed zal komen, dan is dat (schrik niet) ook goed. Uit eigen

ervaring weet ik namelijk dat wanneer je zelfbeeld lager dan het nulpunt is gezakt en je hopeloos over de toekomst bent, er niets zo vreselijk irritant is als ongevraagd advies.

Het enige wat je daadwerkelijk kan veranderen, is de manier waarop je ergens naar kijkt. Wat voor mij persoonlijk voor een verandering in mijn denken heeft gezorgd, is het volgende inzicht: angst, stress, overgevoeligheid of een gevoel nergens bij te horen, van mening zijn te falen in het leven, kortom: een loser te zijn, maakt depressief. Depressief zijn, betekent echter helemaal niet dat je hebt gefaald of dat je een loser bent, integendeel. Je hebt juist te lang te veel gedaan, zelfs zo lang totdat je jezelf ziekelijk overspannen hebt gemaakt. Jezelf en/of de wereld niet goed genoeg te vinden, of het beter/anders te willen in je leven, getuigt van eerlijkheid, kracht en ambitie. Niet iets voor losers.

Een depressie ontstaat door stress, meer stress dan je kan dragen. Het is dus tijd voor verandering. Een ommekeer van dat wat “gewoon” is geworden. Paradoxaal genoeg zorgt verandering voor onzekerheid en dat geeft stress. Daarom is het allereerst belangrijk om mild voor jezelf te zijn en niet te grote stappen te willen zetten. Ieder stapje is er tenslotte één. Wanneer je vanuit het niets een marathon gaat lopen, zal je waarschijnlijk teleurgesteld raken in jezelf en dat is natuurlijk niet goed voor je zelfvertrouwen. Aan de andere kant zijn er ook genoeg redenen te bedenken om helemaal geen stap te zetten...

In beide gevallen ben je voornamelijk bezig in je hoofd zonder dat er daadwerkelijk iets gebeurt. Wanneer je jezelf daarentegen met kleine stapjes uitdaagt, de controle even niet hebt en dus je zelfbedachte angst opzoekt, ontsnap je tijdelijk aan dat wat voor jou “gewoon” is en ervaar je een gevoel van kracht en vrijheid. Uiteindelijk is niemand op deze wereld gezet om onzichtbaar te zijn of te berusten in stilstand. Maak dus je denkpatronen inzichtelijk voor jezelf en trek er op uit, ontdek in plaats van bedek! Je zult zien dat er meer herkenning is dan dat je had kunnen bedenken en dat mensen graag een stukje met je meelopen.