

Inleiding

‘Depressie is het meest onplezierige wat ik in mijn leven heb ervaren. Het is de afwezigheid van het vermogen je voor te stellen dat je ooit weer blij kunt zijn. De afwezigheid van hoop. Dat dodelijke gevoel dat zo anders is dan verdriet. Verdriet doet pijn, maar het is een gezond gevoel. Het is noodzakelijk om dit te voelen. Depressie is heel anders.’

Aldus de meest gelezen schrijfster in de westerse wereld, J.K. Rowling, de auteur van de Harry Potter-boeken, over de donkerste periode in haar leven.

Je hebt dit boek hoogstwaarschijnlijk ter hand genomen omdat een naaste van je een depressie heeft. Je bent niet de enige die het lot treft van een naaste met een depressie. Een op de vijf mensen krijgt in zijn leven een depressie. In feite zijn het er nog meer. Want niet meegerekend zijn de honderdduizenden verslaafden die lijden (of leden) aan een depressie en via alcohol, drugs of medicijnen, met name slaappillen en angstdempers, proberen hun depressieve stemming te bestrijden. Als je bedenkt dat een mens gemiddeld zo’n vijf à zeven intieme naasten heeft (partner, kinderen, ouders, broers, zussen of beste vrienden), dan is het bijna een lot uit de loterij als je noch als patiënt noch als naaste niet minstens één keer in je leven heel direct met een depressie te maken krijgt.

Als je partner, broer of zus, kind of ouder een depressie krijgt, dan komen veel vragen bij je op. Wat voelt iemand met een depressie? Hoe kan ik helpen? Wat moet ik juist niet doen? Hoe kan ik mijn naaste stimuleren professionele hulp in te roepen? En hoe vind ik goede hulp? Hoe zorg ik ervoor dat ik mijn stemming er niet door

laat beïnvloeden en zelf overeind blijft? De bedoeling van dit boek is om je te helpen antwoord te krijgen op deze en soortgelijke vragen.

De boodschap van dit boek is dat je veel voor je naaste kunt doen. Vaak zelfs meer dan professionals. Niet alleen omdat je voor je depressieve familielid belangrijker bent dan professionele hulpverleners, maar ook omdat je er veel meer tijd mee doorbrengt. Met een professional, zoals een psycholoog bij wie het familielid in therapie is, heeft hij meestal nog minder dan een uur per week contact. Als je partner of je inwonende kind depressief is, breng je er een groot deel van de dag mee door. Jouw opstelling en steun kunnen dan het verschil maken.

Depressie raakt niet alleen je dierbare, maar ook jou. Een depressie onderwerpt iemand aan zijn wetten: 'gedraag je besluiteloos, word passief, reageer snel geraakt, trek je terug, verlies je enthousiasme en levenslust'. Dit andere, vaak minder aangename gedrag heeft zijn weerslag op jouw humeur. Stress, onbegrip en irritaties kunnen er dan voor zorgen dat ook jij de grip op je eigen leven verliest en van je familielid vervreemdt.

Het zal je wellicht niet verbazen dat blijkens onderzoek drie van de vier mantelzorgers zich emotioneel zwaar tot zeer zwaar belast voelt. Als je familielid in een depressieve crisis raakt, komen relaties vaak ook onder druk te staan. Bijna elke lichamelijke en geestelijke ziekte zorgt ervoor dat iemand meer met zichzelf en minder met de ander bezig is; voor een depressie geldt dit in verhoogde mate. De aard van de depressie maakt dat iemand zich naar binnen keert. De vroegere balans tussen geven en nemen raakt verstoord. En de beperkte energie waarover iemand nog beschikt, heeft hij nodig voor het eigen herstel. Daar komt bij dat de depressie niet alleen energie bij de patiënt weghaalt, maar ook bij zijn naasten. Gevoelens zijn immers besmettelijk. Schuldgevoelens, onzekerheid, onzekerheid over de toekomst en ook ergernis en irritaties, allemaal gevoelens waar de patiënt zelf onder gebukt gaat, kwellen ook de naasten. Om al deze redenen is depressie voor de omgeving belastender dan andere aandoeningen.

Dit boek probeert je tips en strategieën aan te reiken om te voorkomen dat jij psychisch afglijdt en niet alleen je familielid verliest maar ook jezelf. Veel handreikingen zijn afkomstig van mensen die in dezelfde situatie zitten als jij. Dit wil niet zeggen dat alles wat jij in dit boek aantreft op jou van toepassing is of je zal aanspreken. Dat hoeft ook niet, vaak zul je al hoop en perspectief vinden als er enkele tips bij zijn die je kunt gebruiken.

In dit boek heb ik omwille van de leesbaarheid steeds de hij-vorm gekozen als ik het heb over het depressieve familielid. Uiteraard worden niet alleen mannen depressief en waar ‘hij’ staat kan daarom ook steeds ‘zij’ worden gelezen.

Huub Buijssen

Tilburg, november 2017

Depressie van binnenuit

Hoe voelt een depressie? Wat gaat er om in het hoofd en lichaam van je partner, kind of ouder?

Mogelijk stel jij je deze vraag ook regelmatig, omdat je niet kunt begrijpen waarom je familielid zich nu zo anders gedraagt dan voorheen.

Als je zelf nooit een depressie hebt gehad, dan kan het je helpen om te weten wat je dierbare doormaakt. Als je dit weet, zul je meer begrip voor hem kunnen opbrengen. Je zult hem dan ook beter kunnen steunen.

Ik zal de beleving van depressie proberen te schetsen door de symptomen van depressie een voor een te belichten. Ik waarschuw je alvast dat dit geen opwekkende literatuur is en raad je aan het bij voorkeur in delen te lezen. In één ruk het hoofdstuk uitlezen is niet goed voor je humeur.

Voordat ik begin met het beschrijven van de ervaring van depressie, maak ik nog twee kanttekeningen. De eerste gaat over het vinden van de juiste woorden om te beschrijven hoe depressie voelt. Dit komt in de paragraaf die nu volgt aan de orde. De tweede kanttekening, waaraan de paragraaf daarna is gewijd, gaat over de vele gezichten van depressie.

Niet uit te leggen

Het is een nagenoeg onmogelijke opgave om te beschrijven hoe een depressie voelt. Ervaren psychiaters en psychologen zeggen dat men na lange ervaring zich enigszins kan inleven in schizofrenie, maar dat het onmogelijk is een depressie ‘na te voelen’ (Lütz, 2009).

Zelfs schrijvers die zelf een depressie hebben doorgemaakt, merken keer op keer dat woorden tekortschieten bij het beschrijven van de beleving van depressie.

Schrijver en ervaringsdeskundige Matt Haig hierover:

Het is moeilijk uit te leggen wat een depressie precies inhoudt aan iemand die er zelf nooit een gehad heeft. Het is alsof je een marsmanneltje moet uitleggen wat het leven op aarde inhoudt. Er zijn gewoon geen referentiepunten. Je moet je toevlucht nemen tot metaforen.

Je zit gevangen in een tunnel.

Je bevindt je op de bodem van de oceaan.

Je staat in brand.

Het belangrijkste is de hevigheid ervan. Dit valt buiten het normale spectrum van emoties.

(Haig, 2015)

Depressie valt binnen een ervaringsgebied waar woorden tekortschieten. Het lijkt alsof het terrein wordt afgebakend met een groot hekwerk, waarop een bordje hangt met de woorden VERBODEN TOEGANG VOOR NORMALE COMMUNICATIE. De schrijver William Styron (vooral bekend van het verfilmde boek *Sophie's Choice*), die op latere leeftijd een depressie kreeg, zei het zo: ‘Het lijden dat een ernstige depressie met zich meebrengt, is onvoorstelbaar voor mensen die er niet aan hebben geleden. Voor de meeste mensen die een depressie hebben meegemaakt is de afschuwelijkheid ervan zo overweldigend dat zij vrijwel niet valt uit te drukken’ (William Styron, 1990).

Dit boek gebruikt woorden als voertuig; de beschrijving van depressie zal daarom niet anders dan gebrekkig kunnen zijn. Want als

het schrijvers die zelf een depressie hebben doorgemaakt al niet lukt om goed onder woorden te brengen hoe je je dan voelt, dan zou het voor mij – die noch een schrijver is, noch een depressie heeft doorgemaakt – aanmatigend zijn om depressie van binnenuit te beschrijven. Toch zal ik proberen om de ervaring van depressie te schetsen op grond van mijn kennis en ervaring als psycholoog en de depressieliteratuur. Om depressie zo levensecht mogelijk voor het voetlicht te brengen zal ik hier en daar patiënten citeren die ik mocht behandelen, uitspraken van bekende en minder bekende patiënten in de kranten en tijdschriften weergeven en literaire fragmenten aanhalen uit romans.

De duizenden gezichten van depressie

Niet één depressie is precies hetzelfde als een andere depressie. Depressie is een syndroom: uit de reeks van negen symptomen die in het kader hieronder genoemd worden, moet men er minimaal vijf hebben. Een tweede voorwaarde is dat minimaal één van de bovenste twee symptomen aanwezig moet zijn.

Kenmerken van depressieve stoornis

- 1** sombere, depressieve stemming; leegheid
- 2** verlies van interesse en plezier
- 3** gevoelens van waardeloosheid of schuldgevoelens
- 4** gestoorde slaap
- 5** verminderde/grotere eetlust of duidelijke gewichtsverandering
- 6** weinig energie of moeheid
- 7** traagheid of juist aanhoudende lichamelijke onrust
- 8** concentratieproblemen of besluiteloosheid
- 9** terugkerende gedachten aan de dood of aan zelfdoding

Je dierbare hoeft dus niet *alle* verschijnselen te hebben die deel uit kunnen maken van een depressie. Mogelijk heeft hij geen slaapproblemen, maar is hij wel futloos en ook erg neerslachtig. Met de negen symptomen van depressie zijn duizenden combinaties mogelijk. Twee patiënten kunnen zelfs een depressie hebben zonder ook maar één symptoom met elkaar gemeen te hebben. Dat komt mede doordat bepaalde symptomen tweeledig zijn: men kan te weinig *of* juist te veel slapen, afvallen *of* juist aankomen, minder eetlust hebben *of* juist meer, traag zijn *of* juist opgewonden, concentratiestoornissen hebben *of* besluiteloos zijn.

Daarnaast kan de intensiteit van de verschijnselen ook nog eens per persoon variëren. Iemand kan in meerdere of mindere mate eetproblemen hebben, lichte of ernstige concentratieproblemen hebben, enzovoort. En de intensiteit van de gevoelens is van directe invloed op de beleving: somberheid bij een lichte depressie is van een geheel andere aard dan somberheid bij een ernstige depressie. In het eerste geval kan iemand nog huilen, in het tweede geval voelt hij zich zo vlak dat hij niet eens meer in de gaten heeft dat hij somber is.

Ten slotte is het nog zo dat eenieder de klachten en verschijnselen op een andere manier ervaart. De een vindt het vreselijk dat hij zich niet goed kan concentreren, de ander maakt zich daar nauwelijks druk over maar tobt wel heel erg over het feit dat hij mensen in zijn naaste omgeving tot last is.

Elke depressie is daarom anders. Er zijn bij wijze van spreken net zoveel depressies als er depressiepatiënten zijn. Het is goed dit voor ogen te houden als je de onderstaande beschrijving van de symptomen gaat lezen.

Sombere stemming

Een terneergeslagen stemming is, naast het verlies van het vermogen om te genieten, een van de twee hoofdkenmerken van een depressie; vandaar dat depressie ook wel eens wordt aangeduid met 'ziekelijke somberheid'. Iemand met een depressie zal het woord 'somber'

waarschijnlijk niet gebruiken, maar eerder omschrijvingen kiezen als: 'Ik voel me vreselijk rot', 'Ik zit in een diep dal', 'Er ligt een grauwsluijer over alles heen', 'Het is alsof er een donkere deken over me heen is gevallen' of 'Ik weet de weg naar het licht en het vrolijke niet meer te vinden'.

De somberheid hoeft niet dag in dag uit op eenzelfde manier aanwezig te zijn. In de meeste gevallen is de depressiviteit 's morgens heviger dan 's avonds. Een depressief iemand heeft dan elke dag enorme startproblemen en zou het liefst de lakens over zich heen willen trekken en blijven liggen. Soms is het juist andersom en voelt hij zich 's morgens juist beter en glijdt hij naarmate de dag vordert steeds verder af. Deze gedurende de dag op- of neergaande stemming staat in de vakliteratuur bekend onder de term 'dagschommeling'. Omdat het een van de weinige verschijnselen is die alleen bij een depressieve stoornis wordt gezien, zullen psychotherapeuten en psychiaters bij vermoeden van een depressie ook altijd hiernaar vragen.

Aan het begin van dit hoofdstuk opperde ik dat je je waarschijnlijk regelmatig afvraagt wat je depressieve familielid voelt. Het kan zijn dat je je in deze vraag niet herkende omdat je bij het woord 'depressie' automatisch denkt aan een fase in je leven dat je het zelf ook moeilijk had en daarom meent te weten wat er in je depressieve dierbare omgaat. Als je stemming in die bewuste periode van je leven echter was gezakt vanwege een treurige gebeurtenis, dan maakte je een periode van rouw door. Je reactie was normaal en had niets te maken met een depressie.

De somberheid van een depressie is niet te vergelijken met die van rouw en evenmin met de somberheid van een depressieve bui die we allemaal wel eens hebben. Iemand met een ernstige depressie ervaart vooral leegte. Toen ik een depressieve patiënt die ik in behandeling had, vroeg wat hij voelde, zei hij: 'Als je je erg somber voelt om een bepaalde reden, is dat rot. Maar dan voel je tenminste nog wat. Bij een (ernstige) depressie voel je niets en dat is vele malen erger. Het is net alsof er een glazen wand staat tussen mij en mijn gevoelens.' Het duurde enige tijd voor ik begreep wat hij hiermee bedoelde. Ik snap-

te het pas – een beetje – toen een herinnering van jaren daarvoor mij plots te hulp schoot.

Op mijn zevenentwintigste werd ik verliefd op Nelleke, een meisje dat zes jaar jonger was dan ik en Nederlands studeerde. We kregen een relatie, maar helaas verhuisde ze twee maanden later van Nijmegen – waar ik ook woonde – naar Amsterdam. ‘Die stad past beter bij me, er is veel meer te doen,’ zei Nelleke. Vanaf dat moment hadden we een weekendrelatie. Elke vrijdag of zaterdag dat we elkaar zagen kwam het me voor dat ik voor haar een vreemde was, zo onwennig gedroeg ze zich dan de eerste uren. Pas na veel lichamelijk contact (lees: vrijen) ontdooide Nelleke en leek ze weer helemaal op haar gemak. Ik schreef haar steeds terugkerende onwennigheid toe aan haar verlegenheid en aan het feit dat ze – vanwege de zes jaar leeftijdsverschil – wat tegen me opzag. ‘Je bent veel verder dan ik,’ zei ze wel eens. Na een jaar maakte Nelleke het vanwege diezelfde reden uit (via een briefje van acht regels liet ze me dat weten; ze was te verlegen om het me te vertellen). Een paar weken daarvoor had ze me iets verteld wat ik niet begreep en wat me op dat moment vreemd genoeg niet alarmeerde. Toen ik haar op een avond vroeg waar de vele kleine rode vlekjes op de binnenkant van haar linkerarm toch vandaan kwamen, vertelde ze me dat het brandwonden waren. ‘Voordat ik je leerde kennen, had ik periodes dat ik me met sigaretten verwondde.’ Toen ik vroeg waarom ze dat deed, zei ze: ‘Om wat te voelen.’

Ik begreep pas wat ze met dit zinnetje bedoelde toen, jaren later, de depressieve patiënt die ik zojuist citeerde vertelde over de ‘glazen wand’ tussen hem en zijn gevoelens. Nelleke was voordat ik haar leerde kennen depressief. En ook toen wij verkering hadden, was ze daar nog niet helemaal van hersteld, want ook toen had ze nog niet echt toegang tot haar gevoelens. Vandaar die elke week terugkerende onwennigheid tussen ons.

Nergens meer plezier in hebben

Stel je eens voor dat je liefste wens of een lang gekoesterde droom van je in vervulling zou gaan en dat je dan geen enkel geluk zou ervaren. Sterker nog: dat je er onverschillig onder zou blijven.

Je begrijpt waarom ik je vraag dit gedachtenexperiment te doen. Het helpt je een belangrijk aspect of symptoom van depressie te leren kennen: niet meer kunnen genieten. Zelfs dingen waar iemand voorheen nog wel van kon genieten – zoals een stralende zonnige dag, een interessante ontmoeting, een lekkere douche, een kind dat iets ondeugends doet – kunnen iemand die aan een depressie lijdt nu koud laten. Alsof zijn hart bevroren is.

Doordat iemand nergens meer van kan genieten ziet hij ook nergens meer naar uit. Hij heeft geen verlangens meer. Hij ademt, eet en slaapt nog wel, maar zijn leven is tot stilstand gekomen. Om anderen te laten weten wat hij voelt, gebruikt hij wellicht uitdrukkingen als: ‘Ik heb nergens meer zin in’, ‘Ik moet me overal toe zetten’, ‘Niks gaat meer vanzelf’, ‘Ik ben net een robot: ik doe nog wel wat, maar voel er niets meer bij’, ‘Ik verveel me altijd’, ‘Vroeger ging ik fluitend naar mijn werk, nu moet ik me er steeds toe zetten’, ‘Ik kan niet meer lachen, ik heb nergens meer plezier in’. Een man die sinds jaar en dag naar alle wedstrijden van zijn voetbalclub ging, kan hiermee ineens stoppen omdat voetbal hem nu ‘niets meer doet’. Een meisje dat elke week naar ballet of naar de disco ging, kan dan zeggen dat ze liever thuisblijft omdat ballet of de disco haar ‘niet meer boeit’. Een vrouw die al haar vrije tijd besteedde aan lezen en uitzag naar de maandelijkse bijeenkomst van haar leesclub kan dan met lezen stoppen en de leesclub keer op keer afzeggen omdat haar hoofd niet meer naar lezen staat.

Zich schuldig of waardeloos voelen

De beroemde Weense psychiater Sigmund Freud heeft veel beweringen gedaan waar we nu meewarig ons hoofd over schudden. Hij heeft ons echter ook talrijke inzichten geschonken waar we nog steeds ons