Babs Bruyneel
Ria Maes

Depressie is niet een einde, maar een begin

LINKEROEVER
UITGEVERS

Inhoud

Voorwoord 7
Noodkreten 9

Ben ik depressief? 11
Een depressie (h)erkennen 13
Geen teken van zwakte 22
Bang van je eigen gedachten 28

De weg terug 33
De kracht van positief denken 35
Bestel een mooie dag 41
Fobieën en hun kracht 45
Het overwinnen van de angst 52
Praten helpt 59
Medicatie en therapie 66
Een voorbeeld als bron van kracht 75

Neem je leven (terug) in handen 83
Leer van jezelf houden 85
Gezonde voeding 90
Durf nee te zeggen 94
Me-time, leer jezelf kennen 100
Affirmaties uitspreken 106

Durven loslaten 109
Mindfulness en yoga 113
Leren relativeren 118
Omgaan met tegenslagen 123

Hoe bied je hulp ? 129
Geduld en begrip 131
Einde wordt begin, de vzw 136

Dankwoord 143

Nuttige adressen 147

Voorwoord

'Depressief zijn, wat is dat? Is het een dipje? Is het je even niet goed in je vel voelen en dan weer doorgaan?'

Het zijn vragen die mensen me vaak stellen en ik kan alleen maar antwoorden: 'Mijn depressie was het moeilijkste wat me ooit in mijn leven is overkomen. Ik kon niks meer, herkende mezelf niet langer, voelde me niemand meer en verloor alle grip op de wereld.'

Maar ik kan ook zeggen: 'Ik ben er sterker uitgekomen en heb heel veel lessen getrokken uit die gruwelijke periode. Ik heb geleerd te luisteren naar mezelf en me niet te laten ontmoedigen door tegenslagen of hindernissen die op mijn weg liggen.'

Na mijn depressie zijn heel wat deuren voor me opengegaan en dat is de reden waarom ik dit boek wilde schrijven. Dat en het feit dat ik zelf tijdens mijn depressie nergens een boek kon vinden dat werkelijk vanuit eigen ervaring was geschreven. Ik had nochtans grote nood aan getuigenissen en tips en ik hoop met dit boek het gemis voor andere mensen te kunnen opvullen.

Dit boek moet een hart onder de riem zijn voor iedereen die door een depressie gaat of er van dichtbij mee te maken krijgt, maar ook voor mensen die zich afvragen hoe iemand met een depressie zich voelt en hoe

je eruit kunt komen. Een depressie is geen eindpunt! Een depressie is een schreeuw om hulp van lichaam en geest. Een signaal dat er dingen grondig fout zitten en dat je het roer van je levenstocht misschien wel drastisch om moet gooien. Het is een kans om andere wegen in te slaan. Een nieuw begin dus.

Ga ervoor! Put moed uit dit boek, uit mijn ervaringen, mijn tips, de oefeningen die ik meegeef en uit de getuigenissen van de mensen die in dit boek openhartig hun verhaal vertellen. Laat de citaten tot je doordringen en een oppeppertje zijn op een moeilijk moment. En weet vooral: wat ik en zij hebben gekund, dat kun jij ook!

Liefs,
Babs

The best thing to hold on to in life is each other.
Audrey Hepburn

Noodkreten

Het woord depressie wordt in onze moderne tijd maar liefst 165 000 keer per maand opgezocht via Google. Het lijdt dan ook geen twijfel dat de geestelijke nood hoog is en dat heel veel mensen op zoek zijn naar een luisterend oor, naar lotgenoten en vooral naar manieren om de depressie te overwinnen.

Toch is depressie ook in de eenentwintigste eeuw nog een ziekte waarrond een groot taboe hangt. Toegeven dat je in een depressie bent beland, betekent ook vandaag nog veel te vaak toegeven dat je zwak bent en dat je het leven niet aankan. Druk bezig zijn en tegenslagen het hoofd bieden, dat is de norm.

'Wat is er dan? Waarom ben je niet gelukkig?' Het zijn met stip de moeilijkste vragen die ik tijdens mijn depressie keer op keer te horen kreeg. Goedbedoeld, maar onmogelijk te beantwoorden.

'Je hebt toch alles om gelukkig te zijn,' dat is ook zo'n dooddoener. Ja, je hebt alles om gelukkig te zijn en nee, je weet niet waar dat ellendige gevoel vandaan komt. Je wilt verder met je leven, maar ergens zit je vast.

Wie getroffen wordt door een depressie, heeft nog veel te vaak het gevoel dat hij of zij er alleen voor staat, een uitzondering is. Met haar vzw *Help Mij* probeert

Babs vandaag noodkreten van depressieve mensen te onderscheppen, hen te steunen en te helpen. De vzw organiseert workshops en praatgroepen, trekt naar scholen om jongeren te sensibiliseren, maar ijvert vooral voor het bespreekbaar maken van het onderwerp. Weten dat je niet alleen bent met je depressieve gevoelens en ze kunnen uiten, dat is immers al een heel grote stap in de richting van genezing.

Dat is ook het doel van dit boek. We laten mensen aan het woord die zelf door het diepe dal van een depressie zijn gegaan of die er in hun directe omgeving mee te maken kregen. Maar we reiken ook tips en oefeningen aan om met een depressie om te gaan, ze te bestrijden en uiteindelijk te overwinnen!

Ria

Als je kwetsbaar bent, zien mensen ook je kracht. Als je louter kracht uitstraalt, bouw je een muur om je heen...
www.voorpositiviteit.nl

BEN IK DEPRESSIEF?

Een depressie (h)erkennen

Hoe herken je een depressie? Hoe weet je dat je er zelf door getroffen wordt? Moeilijk, dat zeg ik eerlijk.

Een depressie is als een sluipend gif dat ongemerkt je lichaam en geest binnensluipt om je op een dag helemaal lam te leggen. Heel veel mensen die voor dit boek getuigden, kwamen met hetzelfde verhaal dat ik ook heb ervaren: ik zag het niet aankomen. Ik wilde op een ochtend opstaan, maar alle kracht leek in één nacht tijd uit mijn lichaam te zijn weggevloeid. Ik kon niks meer behalve huilen en bang zijn.

Ik voelde me ronduit ellendig. De hele wereld draaide, ik had hoofdpijn, buikpijn, heel mijn lijf deed zeer.

In het begin wordt een depressie door de patiënt zelf dan ook heel vaak ervaren als een ernstige, levensbedreigende ziekte en komt hij of zij bij de dokter of op de spoedafdeling van het ziekenhuis terecht in de vaste overtuiging getroffen te zijn door een hersenbloeding, een hartaanval of een andere mogelijk fatale ziekte.

Niet zelden ondergaan depressieve mensen een reeks medische onderzoeken vooraleer de uiteindelijke diagnose gesteld kan worden. En vreemd genoeg is die diagnose meestal geen opluchting. Weten dat de dokter je kan helpen met een pilletje of zelfs een ope-

ratie is immers nog altijd gemakkelijker dan te moeten aanvaarden dat de genezing uiteindelijk uit jezelf zal moeten komen en dat artsen, familie en vrienden je alleen een troostende schouder en een helpende hand kunnen bieden.

Ik ben zelf onbedaarlijk beginnen te huilen toen de dokter me het verdict meedeelde. Ik wist wat dit betekende: ik zou alleen uit de put moeten kruipen. Er waren misschien therapieën die me enigszins konden helpen, er was medicatie die me een duwtje in de rug kon geven, er waren mensen die naar me wilden luisteren, maar uiteindelijk zou ik toch mezelf moeten genezen. Die diagnose had ik niet zien aankomen. Ik had van alles verwacht, maar geen depressie. Ja, ik voelde me ellendig, maar daarbij dacht ik eerder aan een lichamelijke, levensbedreigende kwaal. Ik smeekte mijn vader om me zo snel mogelijk naar de spoedafdeling van het dichtstbijzijnde ziekenhuis te brengen. Ik vertelde hem dat ik al weken last had van diarree en duizeligheid en dat de symptomen alleen maar erger werden, dat het vandaag echt slecht ging. De ware reden, mijn angst, daar durfde ik het niet over te hebben.

Eenmaal in het ziekenhuis werd ik meteen aan allerlei onderzoeken onderworpen. Daarna kwam de dokter me vertellen dat ik lichamelijk helemaal in orde was. Het was dus eigenlijk maar iets psychisch, namelijk een depressie.

ratie is immers nog altijd gemakkelijker dan te moeten aanvaarden dat de genezing uiteindelijk uit jezelf zal moeten komen en dat artsen, familie en vrienden je alleen een troostende schouder en een helpende hand kunnen bieden.

Ik ben zelf onbedaarlijk beginnen te huilen toen de dokter me het verdict meedeelde. Ik wist wat dit betekende: ik zou alleen uit de put moeten kruipen. Er waren misschien therapieën die me enigszins konden helpen, er was medicatie die me een duwtje in de rug kon geven, er waren mensen die naar me wilden luisteren, maar uiteindelijk zou ik toch mezelf moeten genezen. Die diagnose had ik niet zien aankomen. Ik had van alles verwacht, maar geen depressie. Ja, ik voelde me ellendig, maar daarbij dacht ik eerder aan een lichamelijke, levensbedreigende kwaal. Ik smeekte mijn vader om me zo snel mogelijk naar de spoedafdeling van het dichtstbijzijnde ziekenhuis te brengen. Ik vertelde hem dat ik al weken last had van diarree en duizeligheid en dat de symptomen alleen maar erger werden, dat het vandaag echt slecht ging. De ware reden, mijn angst, daar durfde ik het niet over te hebben.

Eenmaal in het ziekenhuis werd ik meteen aan allerlei onderzoeken onderworpen. Daarna kwam de dokter me vertellen dat ik lichamelijk helemaal in orde was. Het was dus eigenlijk maar iets psychisch, namelijk een depressie.

'Maar een depressie.'

'Moed houden.'

'Doorzetten.'

Het zijn allemaal goedbedoelde raadgevingen en uitspraken die mensen nog al te vaak afvuren op een depressief iemand, maar wat koopt die daarmee? Spreek om te beginnen nooit over maar een depressie. Het is geen kleinigheid. Een depressie is geen kwaaltje dat je kunt oplossen door even moed te scheppen of wat rust te nemen. Stapels boeken zijn er geschreven over mogelijke oorzaken van een depressie, de risicofactoren, de mogelijke erfelijkheid en meer van die theoretische dingen. Het minste aandacht wordt echter besteed aan dat waar de patiënt het meeste nood aan heeft, aan het antwoord op de vraag: hoe ga ik die depressie te lijf? Hoe word ik weer gezond? Word ik ooit weer mezelf en zal ik op een dag weer normaal kunnen functioneren?

Wat dat betreft kan ik uit eigen ervaring goed nieuws brengen. En of je weer normaal kunt functioneren na een depressie! Ik durf zelfs meer te zeggen: een depressie kan een wake-up call zijn, een teken dat je niet op de juiste weg zit en dat je dringend veranderingen moet doorvoeren in je leven. Een eerlijk zelfonderzoek dringt zich op. Werk je niet te veel? Voel je je wel goed in je gezinssituatie? Zeg je niet te vaak ja terwijl je nee zou willen zeggen?

In de tijd voor mijn depressie was ik een echte springin-'t-veld. Als tiener was ik eerder een rebel dan een

volgzaam meisje. Ik was dus de laatste bij wie je een depressie zou verwachten, maar ik stond ook altijd voor iedereen in mijn omgeving klaar en ik schoof mijn eigen dromen en wensen opzij om de dromen van anderen te helpen realiseren. Tijdens de depressie heb ik beseft dat ik voortaan anders moest gaan leven. Ik mocht mezelf best eens op het voorplan plaatsen, het was zelfs een must. Ik ben geen onmens geworden. Ik spring nog steeds vaak en graag voor mensen in de bres, maar als ik voel dat het genoeg is, is het ook genoeg. Ik besef nu dat ik anderen niet kan helpen als ik zelf niet goed in mijn vel zit en dus moet ik in de eerste plaats aan mijn eigen welzijn werken.

Ik doe nu de dingen die ik wil doen. Ik heb mijn baan als onthaalmoeder opgegeven en ik heb gekozen voor die grote droom: een eigen schoonheidssalon uitbouwen. Mijn man schrok even toen ik hem vertelde wat ik wilde, maar ik besloot niet van mijn voornemens af te wijken en hij deelde al snel mijn enthousiasme. We zijn meteen plannen gaan maken en tot de actie overgegaan. We konden de woonkamer naar achteren verhuizen zodat ik eindelijk het zicht op de tuin kreeg waar ik al zolang van droomde, en het voorste gedeelte van het huis kon verbouwd worden tot schoonheidssalon. Die droom werd gerealiseerd en ik heb er enorm veel kracht uitgehaald. Alleen al het uittekenen van alle plannen, het kopen van nieuwe meubels, het uitzoeken van de juiste kleuren voor de muren en overgordijnen, het

contact opnemen met leveranciers en alles wat bij het uitbouwen van een eigen zaak komt kijken, het deed me opleven en maakte me weer gelukkig. Ik geloofde weer in mezelf en ik begon me met de dag beter te voelen. Iedereen heeft ergens wel zo'n lang gekoesterde droom, klein of groot. Geloof me: de realisatie ervan kan wonderen voor je doen!

Een depressie kan het zand zijn
dat de parel maakt.
Joni Mitchell

'Als een donderslag bij heldere hemel, zo manifesteerde de depressie zich bij mij. Op een ochtend werd ik wakker om zoals elke dag naar mijn werk te vertrekken, maar het lukte gewoon niet. Ik kwam mijn bed niet uit, mijn benen weigerden dienst en ik kon niet meer helder nadenken. Ik dacht niet aan een depressie, waarom zou ik ook? Niemand in mijn omgeving had er ooit last van gehad. Ik was, naar mijn gevoel, 's avonds gezond gaan slapen en 's morgens voelde ik me een wrak. Angstaanjagend was het.'

Sonja

'Onze jongste zoon was een zorgenkindje. Hij had problemen met de nieren en was bovendien geen rustig kind. Hij bezorgde me heel veel werk en ik raakte meer en meer geïsoleerd in mijn eigen wereldje. Op zich vond ik dat niet erg, want ik had last van angstaanvallen en ik wilde het liefst alleen zijn. Zolang ik de deur maar niet uit moest, was het prima. Als ik toen eerlijk was geweest tegen mezelf, dan had ik gezien dat het helemaal niet goed met me ging, maar ik probeerde de signalen te negeren en zakte dieper en dieper weg in gevoelens van angst en depressie.'

Viviane

'Ik had last van een wazig zicht, een prikkelende tong, hartkloppingen, hoge bloeddruk, concentratiestoornissen, onverklaarbare vermoeidheid en ijlhoofdigheid. Ik was er vast van overtuigd dat ik op weg was naar een hersenbloeding en geen enkele dokter of neuroloog kon me van het tegendeel overtuigen. Ik liep van dokter naar dokter en hoopte dat iemand me de juiste diagnose kon geven, maar in een depressie geloofde ik niet. Vreemd, want ik had in mijn directe omgeving al meermaals gezien wat een depressie met mensen kon doen, en toch herkende ik de signalen niet bij mezelf.'

Suzy

'Ik kon niet meer lachen, niet meer blij zijn. Alles was me te veel, het was genoeg geweest! Angsten had ik niet, ik zat gewoon heel diep in de put. Zelfs naar de keuken gaan om iets te eten te halen of voor mezelf iets te drinken uit te schenken, dat was er al te veel aan. Ik had jarenlang geworsteld met mijn geaardheid en nu ik dacht dat ik eindelijk gelukkig was, liet mijn vriend me in de steek. Het was er te veel aan, ik ging er onderdoor.'

Wim