





An Peeters

Wordt het
ooit weer
licht?

Als depressie
je leven steelt

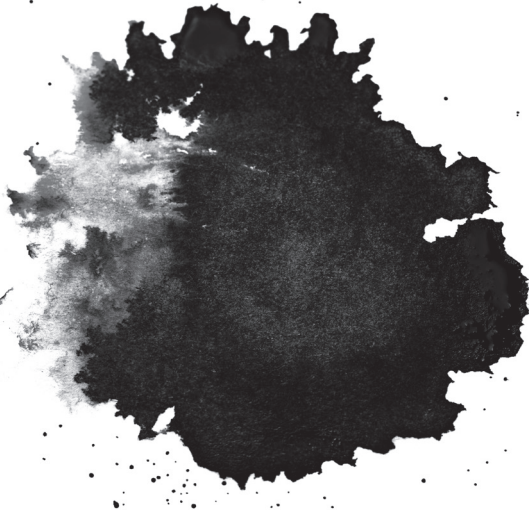
Lannoo



Achteraan in dit boek vind je een uitgebreide lijst van organisaties die je kunnen helpen om je weg te zoeken in de duisternis die jij of iemand in je omgeving misschien ook ervaart.

De muziekfragmenten die in dit boek beschreven staan en die me bij het schrijven begeleid hebben, kun je beluisteren via de afspeellijst 'Wordt het ooit weer licht?', op Spotify.

Voor Klaas, Lia en Iza,
opdat ze weten dat ik gevochten heb
om voor altijd bij hen te kunnen blijven.



Ze is er al lang, die zwarte vlek op mijn hart. Soms is ze maar zo klein als een speldenkopje. Je zou haar dan haast vergeten in de drukte van de dag. Op andere momenten danst ze brutaal mijn hele hart over. De duisternis breidt zich uit en slurpt alles op. Er is geen vreugde, geen hoop, geen gevoel. De zwarte vlek baant zich een weg naar mijn adem. Als handen rond mijn nek, zodat de donkere mist zich ook in mijn denken nestelt en zo genadeloos het zicht op mijn leven verhindert. Het lijkt wel voor altijd nacht.

Ik ben dood, zegt de een.
Hoe kóm je erbij, zegt de ander

en hij gaat naast de een zitten
legt hem uit wat hij wel is,
slaat zijn armen om hem heen,
streelt hem,
wiegt hem,
slingert hem in het rond,
valt met hem op de grond,
probeert zich los te wringen,
hijgt, schreeuwt – alles aan hem doet pijn –

want niets is zo ingewikkeld
als niet dood zijn.

Toon Tellegen

uit: *De een en de ander*

Querido, Amsterdam 2001

VOORWOORD

In februari 2016 kreeg ik de diagnose ernstige depressie. Die kwam voor mij uit de lucht vallen. Was ik niet gewoon moe door mijn kleinste meid die maar niet wilde doorslapen? Een beetje bijslapen en dan zou ik na de krokusvakantie toch weer gewoon aan het werk gaan? Wat moest ik nu met een depressie?

De waarheid die ik onder ogen moest zien, was dat mijn lucht nooit echt helder geweest is, dat er altijd wel een soort donkere mist in mijn hoofd en rond mijn gevoelens zat. Hierdoor was ik er nooit écht bij. Toch vermoedde niemand dat het in mijn binnenste al zo lang zo donker was. Ik lachte tenslotte toch veel? Ik had toch een leuk gezin en een leuke job? Het was voor mij net daarom een hele stap om het masker te laten vallen en in de eerste plaats aan mijzelf toe te geven dat het zo niet verder kon.

Wanneer een ernstige depressie je overvalt en je je plots midden in de duisternis bevindt, heb je het concentratievermogen van een goudvis. Lezen lukt dan nauwelijks nog. Ik heb daarom een grote hekel aan zelfhulpboeken die ambiëren een depressie miraculeus weg te toveren door simpelweg een stappenplan en een paar tips toe te passen. Waarschijnlijk is dat voor iedereen anders, maar alle goedbedoelde raad ten spijt werd ik al moe als ik nog maar de covers zag van boeken als *Leren omgaan met je depressie*, *Help jezelf van je depressie af* of *Neem de regie over je depressie*. De titels alleen al lieten me compleet onbegrepen en verweesd achter, want na al die jaren in het donker, reizend door een dor niemandsland, leek ik echt op het eindstation aangekomen. Ik was te moe voor actie. Ik wilde vooral begrijpen

waarom ik niets meer kon, en vooral ook voelen dat ik niet de enige op de wereld was die door deze onbenoembare hel ging.

In plaats van alles onmiddellijk te willen oplossen, vond ik in het begin de meeste troost in foto's of korte tekstjes over depressie. Ze maakten mijn gevoel tastbaar en zichtbaar op momenten dat ik er zelf nog geen woorden voor had. Ik merkte echter snel dat openhartige getuigenissen, waardoor je echt kunt voelen hoe het is om met een depressie te leven, schaars zijn. Nochtans bieden deze getuigenissen ontzettend veel herkenning en troost voor mensen die er zelf door moeten, en bovendien geven ze ook hun omgeving heel wat inzicht in wat het betekent om met een depressie te kampen.

Toen ik na een lange weg – onder meer dankzij mijn zeer geduldige en lieve psychologe en psychiater – eindelijk weer wat licht zag, besloot ik mijn ervaringen te bundelen. Ik wil je in dit boek via dagboekfragmenten meenemen op de weg die ik afgelegd heb, van het intakegesprek in 2016 tot waar ik nu sta. Eerlijkheidshalve zeg ik erbij dat ik het eerste half jaar niets heb kunnen schrijven. Deze eerste periode heb ik dus zo goed mogelijk uit mijn herinneringen gereconstrueerd.

Het klinkt cliché, maar mijn weg was er een van veel vallen en evenveel weer rechtstaan. In 2018 viel voor het eerst de deur van de psycholoog voor langere tijd achter me dicht. Ik voelde me sterker en had de nodige *tools* in handen gekregen om moeilijker momenten zelf te trotseren. Of tenminste, dat dacht ik. Een jaar later zocht ik haar opnieuw op omdat de wirwar in mijn hoofd weer een knoop in mijn leven had gelegd. Ondertussen ben ik dus met tussenpozen in totaal vijf jaar in therapie. Ik heb zo stilletjesaan de

regie over mijn eigen leven weer overgenomen, maar onderweg merkte ik wel dat het taboe op geestelijke gezondheid nog altijd erg groot is. Vrienden en familie leken het onderwerp depressie te vermijden, terwijl het op dat moment wel mijn leven beheerste. Als het dan toch toevallig – meestal op mijn eigen initiatief – ter sprake kwam, ging het gesprek fluisterend verder. Men fluisterde... over ‘depressie’, mijn maandelijkse afspraken bij de ‘psychiater’, om over die wekelijkse ‘therapie’ bij mijn ‘psychologe’ en mijn ‘medicatie’ nog maar te zwijgen.

Ik kan het hen eigenlijk niet kwalijk nemen, want niemand ziet het onzichtbare gevecht dat je elke dag levert. Het is soms (over) leven van dag tot dag, uur tot uur of zelfs minuut tot minuut. Blijven ademen... Niemand ziet de immense kracht die het vergt om jezelf te overtuigen om op te staan en je been uit bed te hijsen, niemand ziet wat het van je vraagt om nog in leven te blijven. Maar je doet het, je vecht en herstelt zonder applaus. Het klopt, er was inderdaad geen zichtbare gips, geen operatie of chemo, maar het waren wel die talloze gesprekken bij mijn psycholoog en psychiater die mij uit het donker hielpen. Ik had daarbij ook medicatie nodig. Zonder had ik het niet gered. Fluister niet over dat wat levens redt. Iedereen wiens leven voor even of langere tijd door een depressie (van een naaste) gestolen wordt, verdient veel meer dan alleen maar gefluister.

Voor je verder leest: ik weet als geen ander dat wanneer je tegen depressie vecht, de kleinste trigger genoeg kan zijn om de emmer te doen overlopen. Misschien is het te heftig of confronterend voor je om mijn verhaal (in één keer) te lezen. Ik wil je daarom bij het begin van dit verhaal op het hart drukken dat jij het tempo mag

bepalen. Je hoeft niet in een paar uren te doorvoelen waar ik jaren voor nodig had. Als je in mijn woorden iemand uit je omgeving herkent, hoop ik dat je beseft dat jij het al een beetje minder donker kunt maken door een gesprek aan te knopen of er gewoon maar stilletjes te zijn. Wie weet herken je zélf wel een aantal zaken en ben je ook op zoek naar herkenning. Mocht dat het geval zijn, voel je je hopelijk een beetje minder alleen in het donker, omdat je durft rond te kijken op zoek naar lichtpuntjes. Ik hoop dat je daardoor de kracht vindt om – hoe moeilijk het in het begin ook kan lijken – iemand te zoeken aan wie je je verhaal kwijt kunt. Begin klein, desnoods met maar één woord, maar begin.

Augustus 2021

2016-2018

Dwars
door het
donker

10 februari 2016

Buiten is het donker en koud. Met een bonzend hart zit ik in de wachtzaal van een grote psychologenpraktijk. Eindelijk, want in mijn hart weet ik dat deze afspraak al vijf, tien of zelfs wel vijftien jaar over datum is. Een week voordien heb ik dit intakegesprek vastgelegd. Online, want aan telefoneren heb ik een enorme hekel. Op de website bekeek ik eerst alle psychologen die in de praktijk werkten en las ik ook alle cv's. Als ik mijn hart bij een wildvreemde zou uitstorten, moest het ineens klikken, nam ik me voor. Aan wie zou ik alles kunnen uitleggen? Aan wie zou ik alles willen uitleggen? Ik keek bij hun specialisaties, ging bij mezelf te rade en kwam zo uit bij twee personen van wie ik dacht dat ze mogelijk in aanmerking kwamen. Uiteindelijk hakte ik de knoop door op basis van mijn gevoel.

Als de psycholoog me die woensdagavond binnen roept, tolt mijn hoofd en wil ik liever weglopen. Is er geen weg terug? Was het wel zo'n goed idee om hieraan te beginnen? Wat moet ik vertellen? Ik loop toch naar de deur en kijk plots in dezelfde warme ogen die ik al ken van haar foto op de website. Ze wijst me de weg naar haar praktijk. Daar mag ik plaatsnemen waar ik maar wil. Ik kies de stoel het dichtst bij de deur, plof neer en duik quasi automatisch een beetje ineen. Onzeker over wat nog gaat komen, stort ik mijn hart bij haar uit. Soms hap ik naar adem en probeer ik de tranen te verbijten. Ze luistert, knikt af en toe aanmoedigend en – voor mij het allerbelangrijkste – ze kijkt niet weg. Ze ziet de worsteling, het verdriet, de radeloosheid, en laat me voelen dat ik daar niet meer alleen door moet. Op het einde van het gesprek vraagt ze me hoe

ik tegenover medicatie sta. Vroeger zou ik resoluut geweigerd hebben dit nog maar te bespreken, maar nu is het enige wat ik kan uitbrengen: 'Liever niet, maar als het nodig blijkt...' Zelf weet ik het tenslotte ook niet meer. In afwachting van het teamoverleg plant ze alvast een afspraak bij de psychiater. Ze belooft me na dat overleg terug te bellen om te zeggen wie me in de toekomst verder zal begeleiden. Ik hoop ter plekke al dat ik bij haar mag blijven. Ik weet niet of ik met iemand anders dezelfde klik zal hebben.

15 februari 2016

Een paar dagen later hoor ik dat de psycholoog me verder zal begeleiden. Ik moet wel bij haar collega-psychiater langs. Het contrast tussen mijn donkere binnenkant en de sprankelende persoonlijkheid van mijn psychiater kan niet groter zijn. Ze kijkt me verwachtingsvol aan, terwijl ik ineengedoken in een grote, sierlijke, zwarte stoel zit. Ik heb geen flauw idee van wat nu gaat volgen en ik ben bang. Bang omdat ik verdomd goed weet dat het zo niet verder kan. Ze stelt me een aantal confronterende vragen:

Wanneer heb je voor het laatst ergens deugd van gehad?

Waar heb je plezier aan beleefd?

Wat doe je graag?

Heb je hobby's?

Kun je je ontspannen?

Slaap je goed?

Heb je veel zin in eten of net niet?

Denk je soms aan de dood?

Denk je aan zelfmoord?

Ik probeer diep te graven in mijn geheugen naar een moment van ontspanning of vreugde, maar ik zie niets voor me. Ik denk nóg harder, een beetje in paniek, want zo moeilijk kan dit toch niet zijn? De feestdagen waren tenslotte nog maar net voorbij. En toch: niets. Geen enkel beeld springt voor mijn geestesoog. Geen gevoel, geen herinnering. Ik voel de weerstand toenemen omdat ze zo dicht bij de kern komt. Ik had me voorgenomen om naar waarheid te antwoorden, maar de mogelijkheid dat ik op som-

mige vragen gewoon geen antwoord zou kunnen geven, was niet in me opgekomen.

Door haar vragen breek ik (open) en leg ik mijn leven in haar handen. Ze brengt zachtjes aan dat ze vermoedt dat dit een ernstige depressie is. Doordat deze al lange tijd sluimert, zou ze de sessies bij de psycholoog het liefste ondersteunen met medicatie, zo zegt ze. ‘Dat heeft meer kans op slagen.’ Ik staar voor me uit, zie haar praten, maar de helft van haar uitleg hoor ik niet meer.

Ik neem het voorschrift voor een antidepressivum gelaten aan. Geen verzet, misschien is die medicatie wel mijn laatste strohalm. Dat het eerst nog slechter zou gaan voor ik er iets van zou merken, probeer ik wel goed in mijn oren te knopen. Evenals: ‘Het is oké nu. We gaan je helpen.’ Die zin resoneert als een reddingsboei door mijn gedachten. Ik geloof er allemaal nog niet in, maar gelukkig ben ik nu niet meer alleen. Terwijl ik door de regen naar mijn auto loop, besluit ik eindelijk de hulp die ik nodig heb een kans te geven. Eén ding is in ieder geval zeker: mijn leven is voorlopig veiliger in hun handen dan in de mijne.

17 februari 2016

Het duurt een tijdje voor het echt tot me doordringt. Dit is zo lang mijn 'normaal' geweest, dat ik er niet bij stil sta dat het ook anders kan. Ik was me er helemaal niet van bewust dat ik in bepaalde periodes geen spatje vreugde heb gevoeld. Meer nog: het lijkt al zo lang geleden dat ik nog eens ergens plezier aan heb beleefd, dat ik me niet goed meer kan herinneren hoe ik me dan wél zou moeten voelen.

Ook al weet je diep vanbinnen dat het niet zo 'hoort', ook al woedt er binnenin een storm, toch blijft het verleidelijk om de illusie te scheppen dat alles goed gaat. Je wordt er na een tijdje zo goed in dat je het zelf gaat geloven. Het gevoel dat je iets verloren hebt, blijft wel knagen. Je weet niet meer waar of wanneer je 'het' voor het laatst gezien hebt, maar je leeft verder tot je plots beseft dat datgene wat je verloren bent je eigen 'ik' is.

Of we nu naar een feestje gaan of niet, of ik muziek hoor of niet, of ik mijn twee dochters zie spelen of niet, het maakt eigenlijk geen verschil. Het kan me letterlijk niets schelen of ik beweeg of niet. Vandaag neem ik – om op te bouwen – mijn eerste halve antidepressivum. Ik had het nooit gedacht, maar voel dat ik dit alleen niet meer trek. Het is te groot.



I maart 2016

Wat ze me twee weken geleden op het hart gedrukt hebben, is echt waar: de donkere gedachten nemen alleen maar toe sinds ik met het antidepressivum begonnen ben. Ik kom nauwelijks nog buiten.

De zichtbaarheid in mijn hoofd is al een tijdje beperkt. Traag opkomende mistbanken namen het over. Ik kijk wel zestig afleveringen *MasterChef* na elkaar in exact dezelfde positie in mijn hoekje in de zetel. De dagen weggijken om de pijn niet te voelen, om niet geconfronteerd te worden met de leegte in mijn hoofd.

Weken breng ik zo door. Me aankleden en douchen is een loodzware opgave. Mijn armen voelen zwaar en ik krijg mijn haar nauwelijks gewassen. Ik kom eigenlijk enkel uit bed om mijn kindjes naar school te brengen. Wanneer ik dan weer alleen thuis ben, wacht ik tot het weer tijd is om hen op te halen. Ondertussen voelt het alsof ik een marathon gelopen heb en heb ik alle uren van de dag nodig om mezelf tegen vier uur weer voldoende in beweging te krijgen. Over elke beweging die ik maak en elke handeling die ik doe moet ik nadenken. Niets gaat nog vanzelf.

Ik ben zo hard voor en tegen mezelf aan het vechten in mijn hoofd, dat ik zelf ook niet weet welke kant de overhand zal nemen.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagfoto: AdobeStock

Vormgeving: Keppie & Keppie

Auteursfoto: Albert Verborgh

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2021 en An Peeters

D/2021/45/544 – NUR 770 – ISBN 978 94 014 8014 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever..