



Tis
allemaal
niks



Tis
allemaal
niks

leven met depressiviteit

René van den Abeelen

Opgedragen aan Marian Hoogendorp, die
verschillende keren mijn redding is geweest,
en mijn huisarts, Raymond van der Meijden
van praktijk De Waterlelie, met wie ik het
ongelooflijk heb getroffen.

ISBN: 9789402194715
© René van den Abeelen

Begin 2007 stelde mijn toenmalige huisarts vast dat ik aan depressiviteit leed. Wat later omschreef een psychiater die me enige tijd behandelde mij als 'ernstig depressief'.

Serieus foute boel dus.

Ik probeerde het hele scala aan antidepressiva uit: ze hielpen niet of nauwelijks, maar gaven wel ontzettend veel bijwerkingen of zorgden zelfs voor allergische reacties.

Omdat ik merkte dat veel mensen een totaal verkeerd beeld hadden (en hebben) van wat de ziekte inhoudt, besloot ik een pagina op Facebook te gaan onderhouden, al snel niet meer anoniem.

Veel van mijn vroegere luisteraars (uit mijn dagen bij Omroep Flevoland, BNR, Radio 192, en Radio Noordzee Nationaal, reageerden stomverbaasd: 'jij? Depressief?'

Want ja: ik klonk altijd zo opgewekt en vrolijk. En ik had van mijn hobby mijn werk kunnen maken. Hoe kon ik nou depressief zijn?

Ik was net een week bezig met die Facebookpagina toen Robin Williams een eind aan zijn leven maakte. Robin Williams; de orkaan die aan één stuk door iedereen aan het lachen maakte.

Ook hij leed aan depressiviteit.

Mijn tekstjes werden van begin af aan door heel wat mensen gelezen en er werd (en wordt) vaak en heel aardig gereageerd. De laatste tijd schrijf ik er minder: er zijn geen echt nieuwe ontwikkelingen te melden en herhalen dat het weer eens beroerd gaat, is weinig zinvol.

Maar met de vijfde verjaardag van die pagina *Tis allemaal niks* leek het me nuttig de teksten van die eerste jaren te bundelen om daarmee een compact overzicht te geven van wat ik in die tijd, als ernstig depressieve, heb doorgemaakt.

En dat heeft dan nog steeds hetzelfde doel als die pagina zèlf: proberen duidelijk te maken wat depressiviteit is en wat het met je kan doen.

Want het is niet 'je dag niet hebben': het is een ziekte.

En als die je in zijn greep heeft, ben je, zoals ik het altijd noem 'passagier in je eigen ellende'. Je kunt niet meer sturen; je kunt hooguit proberen de rit uit te zitten.

René van den Abeelen, 3 augustus 2019,
Almere



René van den Abeelen

19 uur · Bewerkt ·

Coming out.

Veel discussies over depressiviteit, na de zelfdoding van Robin Williams.

En vaak is er dan de opmerking: 'onbegrijpelijk: altijd zo leuk' en 'maar waarom dan? Hartstikke veel geld, kon doen wat-ie wilde.'

Depressiviteit wordt slecht begrepen.

En dat mag ik zeggen, want ik lijd er zelf aan: het heeft een enorme ravage aangericht in mijn leven en ik weet dus met wat voor reacties je te maken krijgt.

Omdat ik momenteel al weer een tijdje in een behoorlijk zwarte periode zit, heb ik een nieuwe Facebook pagina gemaakt, met de bedoeling te proberen er daar over te schrijven. Ik weet absoluut niet of dat ook echt gaat lukken, want in die situatie is een beetje normaal functioneren ondoenlijk, maar ik zal mijn best doen.

Eerst wilde ik die pagina min of meer anoniem houden, maar ik vind dat niet juist.

Dit is die pagina: Tis allemaal niks.

Vind ik leuk · Reageren · Delen

Ton Wibier, Mariëtte ten Berge, Carole Cavalier en 5 anderen vinden dit leuk.



Jan van Thiel take care.....

19 uur · Vind ik leuk



Rene Verstraten Mijn ervaring is dat men er mee te maken moet hebben gehad, anders begrijpt men het niet. En het steeds weer uitleggen vreet energie. Dergelijke dingen van je afschrijven kan heel goed helpen.

19 uur · Vind ik leuk · 4



Sylvana Fokker Ik weet wat je bedoelt. Hoop dat je met je site begrip krijgt. Maar dat zal altijd moeilijk blijven. Mensen die het niet hebben snappen het niet. Gelukkig voor hun. Lastig voor diegene die er last van hebben

19 uur · Vind ik leuk



Didi Hopman Oh man, het is bijna fijn dit te lezen (hoe idioot dat ook klinkt). Ik ga je volgen. Wie weet haal ik er iets uit, want ook ik zit - voor de zoveelste keer - in een zeer zwarte periode. Knuff!

19 uur · Vind ik leuk · 3



Jeroen Hazewinkel Ik was diep onder de indruk van je verhaal toen ik bij je was. En weet ook dat niemand erover zou moeten oordelen zonder de juiste kennis.

19 uur · Vind ik leuk · 5



Theo Tabak Beste Rene, ook ik heb ervaring met depressiviteit. Eerst met mijn ex-echtgenote en wel ruim 25 jaar lang. Een hel voor haar maar ook voor mij als machteloze echtgenoot.

Na 27 jaar ging dit huwelijk helaas stuk. Nu ben ik door mijn ziekte ook in die situatie beland, maar gelukkig minder als zij toen. Maar ik begrijp het nu beter en wens jou alle goeds van de wereld.

Theo

18 uur · Vind ik leuk · 2



Joke Wolthuis Sterkte Rene. Xx

18 uur · Vind ik leuk



Rob Brouwer Ik heb op "like" geklikt. Beetje vreemd

18 uur · Vind ik leuk · 4



Kitty Van Der Heul Ik denk dat het kan helpen dingen in elk geval op welke manier dan ook te uiten/communiceren. Depressiviteit is geen schande, maar wel erg lastig (understatement). Met begrip win je een boel. En mensen die het niet willen horen/lezen, die hoeven dat na... Meer weergeven

18 uur · Vind ik leuk · 1



Gert Oosterhuis Moedig en ook positief René dat je dit deelt. Je weet nooit wat het je wie weet nog oplevert. Ik zal je berichten volgen. Sterkte!

16 uur · Vind ik leuk



2014

3 augustus 2014

Deze pagina is bedoeld om in beeld te brengen wat een lijder aan depressiviteit nu eigenlijk zoal doormaakt. Of: kàn doormaken, want uiteraard beleeft niet ieder hetzelfde.

Omdat depressiviteit nog altijd een zeer onbegrepen ziekte is, lijkt het me nuttig te proberen daar met deze pagina althans een beetje verandering in te brengen.

Het onbegrip waarmee patiënten te maken krijgen, is namelijk enorm.

Ik wil proberen de komende tijd het één en ander over mijn eigen ziektegeschiedenis te vertellen, om zo lotgenoten te tonen dat ze niet alleen zijn, en 'anderen' voorbeelden te geven van wat er speelt.

3 augustus 2014

Hoewel ik besef dat ik er zomaar middenin spring, vind ik dit een te mooi voorbeeld om niet mee van start te gaan.

Een aantal jaar geleden waren mijn partner en ik onderweg 'naar de stad': het winkelcentrum op loopafstand. We waren nog maar enkele straten van huis verwijderd, toen we even moesten wachten met oversteken voor een auto. En toen die voorbij was... bleef

ik staan. Ik wilde niet meer lopen. Niet dat ik geen zin meer had om naar de stad te gaan... ik wilde alleen maar niet meer lopen. Laat mij nou maar staan, hier. Gewoon: stilstaan. Rechtop, niets doen, alleen maar staan. Het kostte me bijna fysieke moeite om het te doorbreken en verder te lopen. Wat me bezielde... ik had geen idee.

Enkele jaren later, toen ik inmiddels wist dat ik aan depressiviteit leed en er geregeld wat over probeerde te lezen, zag ik een documentaire van de VPRO; *iedereen depressief*. Tot mijn stomme verbazing kwam daarin een mevrouw aan het woord die vertelde hoe ze tijdens een bezoekje aan de supermarkt ineens niet meer verder wilde lopen. Midden in een gangpad stond ze... en enkele minuten bleef ze daar staan. Waarom? Gewoon: omdat ze niet meer wilde lopen.

Ik vond het een hele opluchting te weten dat ik niet de enige was die zoiets vreemds en ogenschijnlijk totaal onredelijks verlangde... laat mij nou maar staan, hier.

En ja: het blijkt dus iets te zijn dat door depressiviteit veroorzaakt wordt.

3 augustus 2014

Antidepressiva zijn er in verschillende soorten. Ze worden ook wel aangeduid als 'families'; pillen met een bepaalde variatie in enkele stoffen maar met hetzelfde hoofdbestanddeel.

Het kan even duren voor je 'jouw' pil hebt gevonden. En dan begint het uitproberen van de dosering. Uiteraard wordt die laatste zo laag als wenselijk lijkt begonnen en kan er in stapjes worden verhoogd.

De eerste pil die mij voorgeschreven werd, maakte dat ik hevige nachtmerries kreeg. Echt met in-mijn-slaap-vechten, dus, onder meer uit bescherming van mijn partner, werd dit middel voor mij geschrapd.

Een volgende pil zorgde voor een heftige allergische reactie, dus daar moet ik het ook niet zoeken.

Nummer drie, die ik nu heb, bevalt in elk geval beter. Ik heb wel perioden dat ik stevig droom en dat het vaak toch wel nachtmerrie-achtig is, maar op geen stukken na zo hevig. En van allergische bijverschijnselen is gelukkig geen sprake.

Maar... (goh: er is een 'maar', wie had dat nou verwacht?): er zijn wel andere bijverschijnselen. Ik slaap bijvoorbeeld

onwaarschijnlijk veel. Elf of twaalf uur per etmaal is zeer gebruikelijk. 'Aaaah, heerlijk!' hoor ik nu velen roepen. Ja nou, heerlijk. Vooral als je bij ontwaken eigenlijk nauwelijks verschil voelt ten opzichte van het moment dat je je bed in ging. Nee echt: heerlijk. En wat nog fijner is: na een nacht van dik tien uur, kan de stekker er 's middags om half drie uit worden getrokken, maar ook net zo goed al 's ochtends om half elf! Zo fijn. Je wilt niet weten hoe vaak er dan ook van plannen of afspraken totaal niets terecht is gekomen. Iets afspreken gebeurt altijd 'onder voorbehoud' wat op zich al onaangenaam is. Verder kan ik meepraten over onder meer: concentratie problemen, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, trillende handen, gewichtstoename (onder meer door vasthouden van vocht), slechter geheugen, sterk transpireren.

5 augustus 2014

Omdat het de laatste tijd weer een heel stuk slechter gaat, volgt er binnenkort een intake gesprek bij een landelijk werkende

organisatie die 'psycho-medische zorg' aanbiedt.

Dat houdt dus in dat ik dan mijn hele verhaal weer zal moeten vertellen. Logisch, want dat hebben ze nodig, maar ik zie er nogal tegen op. Ten eerste heb ik het al zo vaak verteld en ten tweede merk ik dat ik nogal wat dingen vergeet, de laatste tijd. Ik geloof niet dat ik het nog allemaal netjes op een rijtje kan zetten.

Nou ja, het is niet anders.

Het is mijn bedoeling om dat nieuwe traject zoveel als mogelijk is, hier te beschrijven.

Op dit moment voel ik me in elk geval wat beter dan de afgelopen twee dagen want die waren niet best.

En ook weer ontzettend veel geslapen! Dat houdt maar niet op.

5 augustus 2014

Tamelijk uitgebreide vragenlijst van PsyQ online ingevuld. A.s. dinsdag bellen ze voor een eerste gesprek en dan wordt het behandeltraject vastgesteld.

Vanmorgen weer uren doodmoe in mijn stoel gelegen en inmiddels zou ik zó weer kunnen slapen.

7 augustus 2014

Ook gisteren weer een verloren dag. Slapen, slapen, slapen. Ongelooflijk. Al in de loop van de ochtend brandden mijn ogen in mijn hoofd en was ik suf. En dan kan ik wel eigenwijs proberen wakker te gaan blijven, maar ik kan dan toch niets dus dat heeft niet de minste zin. Man, man, man... als ik al die verloren dagen bij elkaar optel... je wordt er niet vrolijk van.

11 augustus 2014

Op het ogenblik gaat het heel erg slecht. Nieuwe ontwikkelingen die de grond onder mijn voeten weg slaan. Geprobeerd om twee kameraden te pakken te krijgen, maar die zijn niet bereikbaar. Klim hier tegen de muren op. Morgenochtend het telefonisch intakegesprek met PsyQ. Dat is net een dag te laat. De situatie is ontzettend veel slechter dan toen ik vorige week hun online vragenlijst invulde. Dit is een barre crisis. Voel me ongelooflijk slecht.

12 augustus 2014

Nou, ik mag niet klagen: kan al donderdag terecht bij PsyQ! Hoewel ik het jammer vond dat de intake telefonisch moest, ging dat wel goed, geloof ik.

12 augustus 2014

En het wordt nòg eerder: morgenochtend al!

13 augustus 2014

Twee uur, duurde het eerste verblijf bij PsyQ vanmorgen! Er werd serieus werk van gemaakt. Langdurig gesproken met een psychologe, daarna met een psychiater en vervolgens nog een laatste stukje met de psychologe. Hordes vragen beantwoord en van alles verteld.

Hondsmoe, nu, maar dat was te verwachten. Komende dinsdag een uitgebreider afspraak met de psychiater en dan is het de bedoeling dat komende woensdag bekend is wat er voor behandeltraject mogelijk is. Ze gaan bepaald niet over één nacht ijs.

Een erg goede eerste indruk en dat is natuurlijk heel belangrijk. Ik tol om van de slaap, inmiddels. Zo meteen eerst maar proberen of ik even een stukje kan wandelen buiten, ondanks dat mijn hele lijf pijn doet. Beetje proberen dóór te waaien.

13 augustus 2014

Oké... stukje gewandeld... spierpijn alsof ik de Tour de France heb gereden. Hartelijk dank aan al de mensen die op welke manier dan

ook reageerden op mijn pagina en op mijn besluit 'er mee naar buiten te komen'. Ik wil proberen om dezer dagen te beginnen wat stukjes en beetjes van mijn ziekte-geschiedenis op te schrijven om zo: 1) aan buitenstaanders te vertellen wat lijden aan depressiviteit doet en 2) lotgenoten misschien iets bekends voor te schotelen zodat ze weten dat ze niet de enige zijn met die afgrijselijke achtbaan.

Nu ben ik even 'op'. Tot later.

13 augustus 2014

Schiet me net te binnen: ik had een keer een quote opgeschreven van Robin Williams, omdat ik die zo vreselijk goed vond en ik dacht dat ik 'm wel een keer zou kunnen gebruiken...

Hij komt uit de film *Father's Day*. Hilarisch en diepriet tegelijk, zeker met de wetenschap van nu.

'For years I thought about killing myself. It was the only thing that kept me going.'

14 augustus 2014

Gisteravond heb ik een verwoestende tegenslag moeten incasseren. De consequenties daarvan maken dat ik op het

ogenblik niet weet of ik nog 'zuiver' over mijn depressiviteit kan schrijven.

Ik moet e.e.a. op zijn minst tijdelijk in 'pauze' zetten.

Sorry daarvoor.

14 augustus 2014

Zoals ik eerder vandaag schreef, is het gisteravond erg mis gegaan. Ik ga het nu niet hebben over wat er is gebeurd, maar omdat ik toch deze pagina wil proberen door te zetten, plaats ik een tekst die ik gistermiddag nog heb geschreven, onder het motto: er was eens...

;-)

Het officiële begin van alle ellende, geschreven met de bedoeling daar gaandeweg een min of meer compleet verhaal van te maken.

Ik schrijf 'min of meer', want er zal niet ALLES in komen te staan, als het sowieso lukt om te schrijven. Hier geldt hetzelfde als bij mijn boek over mijn jaren bij Radio Noordzee Nationaal: het is waarheidsgetrouw maar niet de héle waarheid. Er zijn dingen die gewoon te persoonlijk zijn en er zijn dingen die zoveel over 'anderen' gaan dat ik dat niet zomaar wil publiceren.

* * *

Het was 'ergens' in 2007 toen ik vond dat ik toch maar eens naar de huisarts moest gaan. Al lange tijd was ik me er van bewust dat ik niet in mijn gewone doen was. Stapje voor stapje kroop ik steeds meer in mijn schulp. Ik ging steeds minder vaak 'ergens naar toe', ik had steeds minder afspraken met vrienden, ik kon steeds minder plezier beleven aan muziek (terwijl dat altijd net zo belangrijk was geweest als zuurstof), ik las minder boeken... ik had eigenlijk steeds minder ergens plezier in of behoefte aan.

Uiteindelijk bereikte ik het punt waarop ik dacht 'dit gaat niet goed; er is gewoon iets helemaal mis'.

Bij mijn toenmalige huisarts kreeg ik zo'n standaard vragenlijst.

Beck Depressie Zelftest

Vraag 1.

(0) Ik voel me niet verdrietig.

(1) Ik voel me verdrietig.

(2) Ik ben voortdurend verdrietig en ik kan het niet van me afzetten.

(3) Ik ben zo verdrietig of ongelukkig dat ik het niet meer verdragen kan.

Vraag 2.

(0) Ik ben niet bijzonder moedeloos over de toekomst.

(1) Ik ben moedeloos over de toekomst.

(2) Ik heb het gevoel dat ik niets heb om naar uit te zien.

(3) Ik heb het gevoel dat de toekomst hopeloos is en dat er geen kans op verbetering is.

Vraag 3.

(0) Ik voel me geen mislukkeling.

(1) Ik heb het gevoel dat ik vaker iets verkeerd heb gedaan dan een gemiddeld iemand.

(2) Als ik op mijn leven terugkijk zie ik alleen maar een hoop mislukkingen.

(3) Ik heb het gevoel dat ik als mens een volledige mislukking ben.

Vraag 4.

(0) Ik beleef overal net zoveel plezier aan dan vroeger.

(1) Ik geniet niet meer zoals vroeger.

(2) Ik vind nergens nog echte bevrediging in.

(3) Ik heb nergens meer voldoening van; ik vind alles vervelend.

Vraag 5.

(0) Ik voel me niet bijzonder schuldig.

(1) Ik voel me vaak schuldig.

(2) Ik voel me meestal schuldig.

(3) Ik voel me voortdurend schuldig.

Vraag 6.

(0) Ik voel me niet teleurgesteld in mezelf.

(1) Ik ben teleurgesteld in mezelf.

(2) Ik walg van mezelf.

(3) Ik haat mezelf.

Vraag 7.

(0) Ik overweeg absoluut niet om een eind aan mijn leven te maken.

(1) Ik overweeg wel eens om een eind aan mijn leven te maken, maar ik zou dat nooit doen.

(2) Ik zou een eind aan mijn leven willen maken.

(3) Ik zou een eind aan mijn leven willen maken als ik de kans kreeg.

Vraag 8.

(0) Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen niet verloren.

(1) Ik heb nu minder belangstelling voor andere mensen dan vroeger.

(2) Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen grotendeels verloren.

(3) Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen helemaal verloren.

Vraag 9.

(0) Ik neem nu nog net zo gemakkelijk beslissingen dan vroeger.

(1) Ik stel het nemen van beslissingen meer uit dan vroeger.

(2) Ik heb meer moeite met het nemen van beslissingen.

(3) Ik kan helemaal geen beslissingen meer nemen.

Vraag 10.

(0) Ik heb niet het gevoel dat ik er minder goed uitzie dan vroeger.

(1) Ik maak me er zorgen over dat ik er oud en onaantrekkelijk uitzie.

(2) Ik heb het gevoel dat mijn uiterlijk blijvend veranderd is, waardoor ik er onaantrekkelijk uitzie.

(3) Ik geloof dat ik er lelijk uitzie.

Vraag 11.

(0) Ik kan mijn werk ongeveer even goed doen dan vroeger.

(1) Het kost me extra inspanning om ergens aan te beginnen.

(2) Ik moet mezelf er echt toe dwingen om iets te doen.

(3) Ik ben tot helemaal niets meer in staat.

Vraag 12.

(0) Ik word niet sneller moe dan anders.

(1) Ik word eerder moe dan vroeger.

(2) Ik word moe van bijna alles wat ik doe.

(3) Ik ben te moe om ook maar iets te doen.

Vraag 13.

(0) Ik heb niet minder eetlust dan anders.

(1) Ik heb minder eetlust dan vroeger.

(2) Ik heb veel minder eetlust dan vroeger.

(3) Ik heb helemaal geen eetlust meer.

Score-uitleg.

0-3 punten: U bent waarschijnlijk niet depressief.

De kans dat u aan een depressie lijdt is klein.

4-11 punten: U bent mogelijk licht depressief.

De kans dat u aan een depressie lijdt is niet groot.

12-16 punten: U bent mogelijk matig depressief.

De kans dat u aan een depressie lijdt is duidelijk aanwezig.

Het is aan te bevelen hierover een deskundige, bijvoorbeeld uw huisarts, te raadplegen.

17 punten of meer: U bent mogelijk ernstig depressief.

De kans dat u aan een depressie lijdt is groot.

Het is nodig dat u hierover een deskundige, bijvoorbeeld uw huisarts, raadpleegt.

Ik vulde 'm in de wachtruimte in en toen ik mijn antwoorden nog eens doorlas, dacht ik 'zoooo, potentieel zelfmoordenaartje...' Ik weet het niet meer helemaal zeker maar ik geloof dat ik op 27 punten uitkwam.

De huisarts was het roerend met me eens dat ik niet goed in mijn vel zat en ik werd doorverwezen naar een praktijk in Almere, voor sessies met een psycholoog. Van die sessies kan ik me eerlijk gezegd bar weinig herinneren. Ongetwijfeld door een combinatie je-wordt-ouder-pappa en ziekte. Ik hoefde niet op een divan te liggen, dus dat standaardbeeld ging al meteen aan diggelen. Eén van de onderwerpen waar in de loop der weken wel nogal wat aandacht is besteed, was het overlijden van mijn vader. Die stierf jong: 54, en ik was 21. Ik wist al dat dat bij mij nog steeds behoorlijk 'speelde' en dat bleek tijdens de gesprekken ook wel heel duidelijk: ik heb me kapot gehuild. Negenentwintig jaar na dato...

Daar 'zat dus wat', maar het was absoluut niet de enige oorzaak voor mijn zwartgalligheid. De psycholoog schreef mijn eerste antidepressiva voor. Dagelijks 's avonds één pilletje. Ik kan zo gauw niet boven water krijgen, welk type dat was.

15 augustus 2014

Vanmiddag staat er een soort intake in de agenda bij een hulpverlenende instantie. Het is een, zeg maar: ingelaste intake, zodat ik in