

# Depressed Anonymous Werkboek

---

EERSTE EDITIE

Een Twaalf Stappen herstelprogramma  
van hoop, dienstbaarheid en kameraadschap.

DEPRESSED ANONYMOUS PUBLICATIONS - LOUISVILLE

Depressed Anonymous Publications - Louisville  
P.O. Box 17414 Louisville, Kentucky 40217  
© 2001 by Depressed Anonymous Publications

Behoudens de in de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt worden, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever Depressed Anonymous Publications.

Website: <http://www.depressedanon.com>  
Email: [depanon@netpenny.net](mailto:depanon@netpenny.net)  
Gedrukt in Nederland  
Uitgekomen in februari 2022

Dit boek verscheen eerder in het Engels onder de titel  
Depressed Anonymous Workbook

ISBN 9789464484281

# Inhoudsopgave

Introductie .....	4
Stap Een .....	5
Stap Twee .....	10
Stap Drie.....	14
Stap Vier.....	19
Stap Vijf.....	40
Stap Zes .....	45
Stap Zeven .....	48
Stap Acht.....	54
Stap Negen .....	57
Stap Tien .....	61
Stap Elf.....	65
Stap Twaalf.....	70

## Introductie

De passages in het Depressed Anonymous Werkboek waar een T en een bladzijdenummer bij staan, verwijzen naar passages uit het Depressed Anonymous Tekstboek. Het Werkboek en het Tekstboek vullen elkaar aan zodat ze de lezer helpen om het doel van zijn herstel het beste te bereiken.

Tijdens het bestuderen van het werkboek is het een goed idee om je persoonlijke gevoelens en gedachten vast te leggen in een notitieboekje. Deze aantekeningen helpen ons om te zien hoe we veranderen terwijl we van de ene naar de andere stap gaan. Daarom is het handig om ook de datum erbij te zetten. Wanneer je de antwoorden op de vragen in het Werkboek terugleest, zie je precies wat je op dat moment dacht en voelde.

Noot van de vertaler: Dit boek is een vertaling van het Depressed Anonymous Workbook, maar de nummering van de vragen verschilt op sommige punten van de Engelse versie. Waar de vragen in het origineel vraag 1 en 2 genoemd worden, is er soms voor gekozen er 1a en 1b van te maken omdat de tweede vraag een vervolg is op de eerste.

### Het doel van het werkboek

Het Depressed Anonymous Werkboek en je eigen doorzettingsvermogen kunnen je helpen om uit de gevangenis van depressie te komen.

# Stap Een

## **We gaven toe dat we machteloos waren over de depressies en dat ons leven stuurloos was geworden.**

### De eerste stap van Depressed Anonymous

Dit is de eerste stap van Depressed Anonymous. Het doel van dit hoofdstuk is om te onderzoeken hoe we kunnen toegeven dat we depressief zijn, zodat we deze stap kunnen nemen.

1.1 Lees de volgende tekst uit het tekstboek:

Begin met toegeven dat je machteloos bent over je depressie. Je leven is op dit moment onhanteerbaar. Zo wil je toch niet verder leven? Want wees nou eerlijk, er zijn dagen dat je het bijltje er het liefst bij neer wilt gooien. Maar diep in jou zit een Hoger Iets (noem het God, Hogere Macht, je Wijze Zelf, wat dan ook) dat blijft zoeken naar een manier om door te gaan. (T. blz. 29-30)

- a) Schrijf op wat je van dit stukje uit het tekstboek vindt.
- b) Schaam jij je om mensen te vertellen dat je depressief bent, of dat je misschien werd opgenomen met een depressie?

Laat me eerst een poging doen om wat observaties over depressiviteit op te schrijven en te laten zien hoe je daar mee om kunt gaan.

De meeste mensen in onze groep leren pas met hun depressie om te gaan nadat ze hebben toegegeven dat ze depressief zijn. Als je die stap hebt genomen, kan je beginnen aan je herstel. Veel mensen weten helemaal niet dat ze depressief zijn, maar ze weten wel dat ze zichzelf niet meer zijn. En ook dat is een stap in de goede richting. Dorothy Rowe schrijft in haar boek *Depression, the way out of your prison* over de zes rotsvaste opvattingen die we hebben als we depressief zijn. Maar voordat we daar naar gaan kijken, gaan we eerst onze levensweg in kaart brengen. Zo kunnen we zien waar we op dit moment staan.

Ik gebruik dit werkboek omdat ik depressief ben, pijn heb en me beter wil voelen. Ik weet dat de Twaalf Stappen van de Anonieme Alcoholisten ontwikkeld zijn om mensen een uitweg te bieden uit hun verslaving aan alcohol. Deze eenvoudige Twaalf Stappen hebben een wonderbaarlijke onthouding tot stand gebracht en zo de levens van miljoenen deelnemers veranderd. Hierdoor weet ik dat zich een nieuw hoofdstuk in ons leven onvouwt wanneer we snappen hoe de stappen werken. Ik denk dat de stappen mij ook kunnen helpen. Dus ja, ik geef toe dat ik depressief ben. Wat moet ik nou doen?

Nu moet ik me afvragen in hoeverre ik kan toegeven dat ik de controle over mijn leven kwijt ben. Durf ik aan mezelf toe te geven dat ik echt op de bodem van de put zit? Dat ik nergens meer heen kan? Dat ik alleen nog maar om hulp kan smeken? Ik heb altijd de neiging gehad om weg te rennen voor moeilijke situaties, om uitdagende taken uit de weg te gaan, om relaties en angstaanjagende herinneringen van vroeger te ontlopen. Ik liep weg en ik verstopte me. Je zou kunnen zeggen dat ik me op dit moment niet mezelf voel. Ik ben er van overtuigd dat deze zee van somberheid waarin ik dagelijks rondzwem, op een dag

mijn dood zal worden, al weet ik niet precies hoe en wanneer. Wat mij hoop geeft tijdens de Depressed Anonymous bijeenkomsten, zijn de mensen die al wat langer in het programma zitten. Zij zeggen dat ze door deze ervaring anders naar dingen zijn gaan kijken, dat ze hun leven anders zijn gaan inrichten, dat ze anderen nu hoop willen geven. Eén man zei dat zijn Hogere Macht wil dat hij zijn ervaring met depressie inzet om andere depressieve mensen te helpen. Dus nu gebruikt hij zijn ervaringen zodat anderen over hun depressies heen kunnen komen. In andere woorden: God, zoals jij die opvat, zal je depressie uiteindelijk gebruiken om anderen te helpen. Maar eerst moet je jezelf gaan helpen, en dat doe je met dit werkboek en het tekstboek van Depressed Anonymous.

Als je naar de bijeenkomsten van Depressed Anonymous gaat, zal je merken dat je een keuze hebt. Of je kiest ervoor om depressief te blijven of je kiest ervoor om te leren hoe je uit je depressie kan komen. Je ontdekt dat je het vermogen hebt om je beter te voelen, als je daar tenminste voor kiest.

Het eerste woord van Stap Een is 'wij'. Dat woord moet je goed onthouden. Het plaatst ons onmiddellijk in een groep, en verbindt ons met mensen die dezelfde moeilijkheden hebben. Hierdoor voelen we dat we niet alleen zijn, dat er iemand is met dezelfde moeilijkheden als jij en ik. Deel uitmaken van een Depressed Anonymous-groep betekent dat we niet alleen hoeven te zijn als we dat niet willen. Dat klinkt je misschien raar in de oren, maar geef toe, door onszelf af te zonderen, ons met niemand te verbinden, ons te isoleren, blijven we depressief... We willen alleen zijn en ons los te maken van anderen, want in contact staan met anderen betekent risico's nemen en keuzes maken. Terwijl ik, wanneer ik depressief en alleen ben, niks hoeft te kiezen en ook geen acties hoeft te ondernemen. Ik hoef mezelf alleen maar af te zonderen en los te maken van anderen.

Een van de belangrijkste redenen om dit boek door te werken, is dat het ons leven een positieve wending kan geven. Zo kan er rust ontstaan. Als we echt serieus zijn en uit dat diepe dal van wanhoop willen komen, als we iets goeds voor onszelf willen doen, dan moeten we de koe bij de horens vatten en ons leven reorganiseren.

Ik ben op dit moment bereid om het Twaalf Stappen programma uit te proberen. Ik wil me anders voelen. Ik heb niets te verliezen behalve mijn depressie en mijn onzekerheid over wat daarvoor in de plaats zal komen. Andere groepsleden zeggen dat ik niet bang hoeft te zijn. Dat ik eigenlijk alleen maar bang ben voor mijn eigen angst. Dat klinkt simpel, en dat is het misschien ook wel. Door de grijze wolken van mijn depressie voelt mijn leven ingewikkeld en verwarrend aan. Maar we zijn niet alleen. We zijn samen met anderen die ons begrijpen. Die ons gevoel van verdriet en depressie kennen. Wanneer we ontdekken dat er een groep mensen is die echt om ons geeft, beginnen we ons beter te voelen.

Vaak hebben mensen met een depressie zoveel pijn dat ze een oplossing willen, nu meteen, ze kunnen geen dag langer wachten op verlichting van hun pijn. Maar zo werkt het niet. We zijn echt machteloos over die depressies, daar moeten we eerlijk over zijn. Ook ik ben machteloos over mijn depressie. Het grijpt me naar de keel en het verlamt me. Ik voel die wanhoop echt, nu meer dan ooit en ook ik kan het geen dag langer verdragen.

Waarom moeten we eigenlijk toegeven dat onze depressie ons machteloos maakt? Ik hoor het je al zeggen: “Heb ik duizenden euro’s besteed aan ziekenhuizen, doktoren, therapeuten en medicijnen, blijk ik er machteloos over te zijn!” En het is ook een paradox, maar door toe te geven dat we machteloos zijn, krijgen we nieuwe kracht. Doordat we grip proberen te houden op die alsmaar voortdurende depressie, groeit en bloeit die als nooit tevoren. Maar op de een of andere manier – ik weet ook niet hoe het precies werkt- is het zo dat er een klein zonnestraaltje in mijn hart en mijn hoofd gaat schijnen als ik zeg dat de depressie me verslagen heeft, dat ik ‘op’ ben, dat ik in de goot lig met de Twaalf Stappen en de lotgenoten bij me. Eigenlijk zeg je: ”Ik heb het al die tijd op mijn manier gedaan, nu probeer ik het op jouw manier.”

Okee, dit is het masterplan. Je kunt er voor kiezen om het vanaf vandaag, niet meer alleen te doen. Als je de rest van je leven in je eentje doorbrengt, blijf je depressief. We vragen je om betrokken te raken bij onze Depressed Anonymous groep en om de stappen te doen. Begin nu. Vandaag kun je je gedachten, je gedrag en zelfs je gevoel al veranderen. Je hoeft niet langer verslagen in de goot te liggen.

Het woord machteloos beschrijft het gevoel dat we allemaal wel eens hebben gehad tijdens een depressie. Omdat ons verteld werd dat we chemisch uit balans waren, dachten we dat we niets tegen die depressies konden doen, behalve medicijnen slikken en met onze psychiater praten. Omdat we die moedeloosheid zat waren, gingen we hulp zoeken. Als ik me machteloos voel, ontstaat er schaamte. Ik schaam me over mijn depressie en over het feit dat ik er niets aan kan doen. Ik wil dat veranderen, dus ik probeer me beter te voelen. Maar het lukt niet. Doordat ik geen controle heb over mijn depressie en me er ook nog over schaam, voel ik me steeds machtelozer, hulpelozer en hopelozer.

1.2 Lees de volgende tekst uit ons tekstboek:

Want weet je hoe het gaat met depressies? Je raakt eraan gewend om je elke dag rot te voelen. Dit betekent niet dat je het leuk vindt, maar wel dat je niet weet hoe je het anders moet doen. (T. blz. 29)

a) Herken je dit? Leg eens uit?

1.3 Ik geef toe dat ik het leven moeilijk vind. Nu ga ik een nieuwe weg inslaan die mijn leven prettiger maakt, zodat het beter te hanteren is.

a) Schrijf eens een reactie op deze uitspraak?

Inmiddels weet ik dat dit herstelprogramma pas aanslaat als je een dieptepunt hebt bereikt en het echt zelf niet meer weet. Ik geloof de psalmschrijver die ooit zei dat we ons moeten verbinden met God (zoals ik die opvat) en op Hem moeten gaan vertrouwen, zodat Hij het van me over kan nemen. Het lukt me beter om mijn leven in Gods handen te leggen als ik bepaalde dingen loslaat, zoals verwachtingen van mensen, beelden van hoe het zou moeten zijn, mijn verleden en bepaalde herinneringen. Ik vind het beangstigend om los te laten, maar ik zal wel moeten als ik ooit weer hoop wil voelen.

1.4 Dit staat er in ons tekstboek:

Maar eigenlijk bouwen we zelf mee aan onze muur van depressie:

- We vinden onszelf niets waard

- We zijn bang voor anderen, we haten hen of zijn jaloers op hen
- We geloven dat het leven slecht is en de dood nog erger
- We geloven dat er in de toekomst slechte dingen zullen gebeuren omdat er eerder ook al slechte dingen plaatsvonden
- We mogen onze boosheid niet uiten van onszelf
- We kunnen onszelf en anderen niet vergeven (T. blz. 25)

a) Geef commentaar op deze tekst. Herken jij deze punten?

### Stuurloos

Ik ben naar dit Twaalf Stappen Programma gekomen omdat mijn leven onhanteerbaar is geworden. Wat ik doe, denk of zeg maakt niet meer uit, ik blijf me hetzelfde voelen. Ik beheers mijn eigen leven niet meer, het is net alsof er iets is dat mijn leven heeft overgenomen. Deze sterke kracht, deze depressie houdt me gevangen en op de een of andere manier kan ik er niks tegen doen.

### De controle terug pakken

Laten we Mary als voorbeeld nemen. Mary kwam een tijdje terug naar een bijeenkomst. Ze zei dat haar arts had gezegd dat ze chemisch uit balans was. Ik denk dat artsen je op die manier proberen te vertellen dat het niet aan jou ligt dat je zo rot voelt, dat je er niet verantwoordelijk voor bent. Daar zit best een kern van waarheid in, maar je bent wel verantwoordelijk voor het zoeken naar een uitweg uit je depressie. En als je een actieve rol in je herstel gaat innemen, dan komen de antwoorden vanzelf! Het fijne aan Depressed Anonymous is dat jij je verhaal meerdere keren en op meerdere manieren kunt vertellen. Zo kun je je eigen conclusies trekken over de reden van je depressie. Hoe dan ook, Mary zei dat het volgens haar niet lag aan een verkeerde chemische balans, maar aan de boosheid op haar man. Toen ze die boosheid ging uiten, kreeg ze ineens veel meer goede dagen. Ik denk dat Mary nu meer controle voelt over haar leven omdat ze haar gevoelens van boosheid erkent, de gevoelens die ze al die jaren niet had geuit, die ze opzij probeerde te zetten en terug probeerde te duwen omdat ze bang was dat ze de controle over haar leven anders kwijt zou raken.

### Overgave, toegeven, acceptatie

Ik geef nu toe dat mijn leven al jaren onhanteerbaar is. Nu ik deze waarheid erken, geloof ik dat ik mijn leven anders moet aanpakken. Ik kan hierbij de Twaalf Stappen gaan gebruiken. Ik geef mezelf de opdracht om uit het moeras van deze depressie te komen. Ik geloof dat daar tijd en geduld voor nodig is, maar met de kameraadschap en de steun van de groep zal ik vorderingen maken. Ik geloof dat ik uiteindelijk anders naar mezelf en de wereld zal gaan kijken.

1.5 a) Hoe lang ben je nu al depressief? Hoeveel jaar, maanden, dagen?

b) Kun je je nog herinneren wanneer je je voor het eerst rot voelde en je terug wilde trekken? (Je hoeft je overigens niet slecht te voelen over het isoleren en terugtrekken, het hoort erbij.)

c) Beschrijf je gevoelens over deze ervaringen.

1.6 a) Aan hoeveel mensen heb je toegegeven dat je depressief bent?

b) Hoe reageerden zij hierop?