

Een op de vijf Nederlandse volwassenen krijgt te maken met een depressie. Wat gaat er in en om als je depressief bent en hoe kun je nog functioneren? Drie mensen vertellen over hun ziekte. 'Depressie paste niet in mijn zelfbeeld, het was iets voor prins Claus, niet voor mij.'

Door Maud Beucker Andreae · Fotografie: Malou van Breevoort

## Diep in de put

**Hugo van de Poel (32), festivalmanager bij Amsterdam Dance Event en muzikant. Heeft vanaf zijn 12de last van zware depressies. Is getrouwd met Sarah (35).**

De meeste mensen hebben een instinctieve drang om te leven.

Dat heb ik niet, nooit gehad. Ik kan me mijn gevoelsoverlevingen voor mijn 12de niet echt meer herinneren, maar weet wel dat ik rond die leeftijd door begon te hebben dat het gros van de mensen het leven anders ervaaft dan ik; positiever en optimistischer. Ik herinner me nog een moment bij mijn ouders in de tuin, toen ik het besef had: ik kan ook dood. Dat vond ik een bevrijdende gedachte. En nu nog steeds eigenlijk. Het geeft me een gevoel van controle dat het leven een keuze is in plaats van iets wat je opgelegd krijgt.'

'Ik krijg lichte antipsychotica, die mij helpen tegen overhinking. Als ik die niet slik, is mijn brein een chaos aan gedachten. In de eerste jaren van mijn therapie, zo rond mijn 20ste, kreeg ik andere, zwaardere antipsychotica. Die

verdoofden me te veel. Mijn huidige medicatie zorgt ervoor dat alleen dat malende gedeelte van mijn brein een beetje wordt lamgelegd.'

'Ik ben in een liefdevolle omgeving opgegroeid, in een klein dorp in Noord-Holland, samen met mijn broer. Al jong was ik vooral bezig met muziek. Op de middelbare school had ik wel een paar vrienden, de alto's, maar er was ook het gevoel dat ik anders was dan iedereen. Ik was veel bezig met grote levensvragen als "waarom ben ik hier?" maar mijn somberheid werd ook versterkt door juist kleine dingen; een gesprek in de pauze of een opmerking van iemand in de klas.'

'Soecn in interactie kon me extreem onzeker maken, ik ervoer een grote afstand tussen mijzelf en mijn omgeving. Dat ik in die klein dorp woonde hielp, denk ik, niet. De kans dat je iemand tegenkomt in wie je herkent is dan uteraand veel kleiner dan wanneer je in de stad opgroeit.'

'Professionele hulp wilde ik toen niet, ik vond dat ik mijn leven zelf aan moest kunnen, alles zelf moest oplossen. Achteraf gezien zonde want toen ik eenmaal de juiste psychiater gevonden had, heeft therapie, zowel praten als pillen, me enorm geholpen.'

'Als kind kon ik niet voorbij mijn 17de denken. Op een of andere manier, zou ik er na mijn eindexamen niet meer zijn, daar was ik van overtuigd. Toen bleek dat ik na die leeftijd toch doorging met leven,

voelde alles als een soort bonustijd.' Ook het op mezelf wonen deed me goed; ik werd minder geleefd door anderen, zoals ouders en leraren, had meer controle. Maar die verwelwind aan gedachten bleef waaien en werd misschien nog wel sterker en ik kreeg daarnaast een zeurende hoofdpijn, die maar niet ophield. Rond mijn 20ste heb ik eindelijk hulp gezocht voor mijn klachten. Ik was toen al zo lang aan het worstelen.'

'Het heeft me vijf jaar gekost de juiste persoon en het juiste middel te vinden. Mijn huidige hulpverlener ging minder in op de vraag waar mijn depressie vandaan komt en fungeerde meer als een soort lifecoach. Dat was prettig.'

### Moosie, sterke relatie

'De crisis is dat ik altijd bezig moet blijven, zodat ik geen tijd heb om na te denken. Als ik te weinig word uitgedaagd, vervall ik in piekeren. Daar zitten voordelen aan; ik kan vrij goed relativeren, waardoor ik stressbestendig ben. Waar andere mensen panikerende van de stress, blijf ik op de been. Als ik een dag niks te doen heb, voel ik me tien keer slechter dan op een bomvolle dag. Maar het punt is: soms móét je wel uitrusten - en af en toe gaat het dan toch weer mis, gaan de gedachten "waarom ben ik hier?" en "waarom zou ik dit doen?" met me aan de haal.'

'Mijn vrouw is daadkrachtig en ondernemend, zij helpt me enorm daarin mee te gaan. Of het zwaar is

om met mij getrouwd te zijn? Als ik in mineur ben wel, denk ik. Maar we hebben een heel mooie, sterke relatie.'

'Muziek houdt me ook op de been, zowel het maken als het luisteren. Ik heb zelf altijd veel gehad aan de teksten van Nirvana's Kurt Cobain en Elliott Smith, die zongen over alle facetten van depressieve gevoelens. Bijvoorbeeld dat een depressie soms ook juist veilig kan voelen. Overigens hebben beide zangers zelfmoord gepleegd. Van luisteraars hoor ik dat ze troost vinden in mijn muziek. Dat vind ik ontzettend waardevol. Ik ben niet boos op mijn depressies en ik wil ze ook niet wegstoppen; dat werkt alleen maar averechts.'

'Hoewel ik ervan overtuigd ben dat depressie zich op een gegeven moment weer zal laten zien, verheug ik me op het ouder worden. Naar mijn idee hebben 50-plussers het gewoon beter op orde "hierboven". Ze leven meer vanuit rijkdom die ze hebben, minder vanuit ambitie. Ik vind dat ik mijn leven uitzonderlijk goed op orde heb, beter dan ik ooit had durven dromen. Maar ik heb er ook hard voor gewerkt. Ik heb veel geluk in het leven, het enige ongeluk is mijn innerlijke gevoel.'

'Het idee "ik kan ook dood" vind ik bevrijdend.'



**Anne van Beuningen (42) werkt als adviseur en bestuurder in de filantropie, is getrouwd en heeft twee zonen (10 en 8). Na de geboorte van de tweede kreeg ze een postnatale depressie.**

Moeder blijft moe, kan niet genieten van het kind. Die woorden las ik later terug in mijn medische dossier. Meteen na de geboorte ging ik me slechter voelen. De bevalling was een stuk zwaarder geweest dan de eerste keer en direct erna had ik momenten waarop ik waanvoorstellingen zag. Zo zag ik muizen in de gezichten van het medisch personeel. In de weken erna was ik doodmoe, extreem somber, overprikkeld, en ik kon niks hebben.'

'Een paar weken na de bevalling verhoosde we naar mijn geboortetempel, Maart, we gingen naar de drukke Amsterdam en naar de psychiatrie vaak wordt beschreven. Vaak was ik daarvoor ook weer boos op mezelf, dat ik te laf was om het daadwerkelijk te doen.'

'Omdat ik na die eerste opname, in 2013, eigenlijk niet opknapt, ben ik na een paar jaar voor de tweede keer opgenomen, om ECT (elektroconvulsietherapie, red.), zo'n beetje het laatste redmiddel, te ondergaan. Bij zo'n 80 procent van de ernstige depressieven slaat het aan; uiteraard ging ik ervan uit dat ik bij die andere 20 procent

'Ik was ook weer boos op mezelf dat ik te laf was om daadwerkelijk zelfmoord te plegen'

Ik was boos op mezelf; hoe kon ik nou ongelukkig zijn? Ik had toch alles? Een liefdevolle man, een fijn huis, gezonde kinderen, mooi werk en welvaart. Ik was toch niet zelig? Niemand heeft wat aan mij, was mijn overtuiging. Ik was agressiefigens mezelf en deed aan automutilatie, als een soort straf.'

'Ik voelde me extreem schuldig tegenover mijn gezin, mijn ouders, mijn vrienden, en zelfs tegenover medepatiënten. Zij waren er in mijn ogen pas echt slecht aan toe en stelden zich niet aan, zoals ik. Hoe meer mensen me zeiden dat dit gevoel onzin was, hoe meer zelfhaat ik ontwikkelde.'

'In het ziekenhuis had ik therapie, ik heb verschillende soorten medicatie geprobeerd, en toen de diepte iets minder was, een klein halfjaar later, ben ik weer naar huis gegaan, waarna ik poliklinisch een dagbehandeling volgde. De artsen, mijn geliefden en ik zelf wilden denk ik vooral graag geloven dat het beter ging.'

### ECT-behandeling

'Ik dacht nog steeds regelmatig aan de dood, het leek de enige oplossing. Maar over het algemeen heb ik de opname nog naar mijn idee in het midden, omdat ik weet dat dit mijzelf en anderen uiteindelijk het meest helpt.'

'In 2019 zijn we, na bijna zestien jaar samen, alsnog getrouwd. Het was een soort viering van de toekomst en ons vertrouwen doeren lukte me niet meer. Het gezinsleven met de kinderen hield ik niet vol. Na een paar maanden ben ik opgenomen op de psychiatische afdeling van het ziekenhuis, in eerste instantie alleen voor diagnose, maar ik ben uiteindelijk vijf maanden gebleven.'

'Ik kan er maar beter niet meer zijn, was continu mijn gedachte.'

zou horen. Wat er in het brein precies gebeurt is niet duidelijk, maar er wordt een epileptisch insult opgewekt, waardoor een nieuw evenwicht ontstaat tussen neurotransmitters. Doordat je onder narcose wordt gebracht, ben je erna behoorlijk versuft. Ook heeft het gaten in mijn geheugen geslagen; veel dingen uit die tijd weet ik niet meer, of alleen uit verhalen. Maar dit kan ook liggen aan de depressie. Wat ik wel nog weet, is hoe heftig verhalen van andere patiënten bij me binnenkwamen.'

### Boek voor de kinderen

'Ik heb een groot aantal ECT-behandelingen gehad. Hoewel er uiteindelijk wel iets ten goede veranderde in mijn stemming, was ik daarna niet volledig uit de depressie. Uiteindelijk is het, doordat het zo'n complex ziektebeeld is, moeilijk te zeggen wat nu precies die zo nodige verandering heeft gebracht. Een aantal jaar geleden ontmoette ik mijn laatste therapeut, die mij in elk geval enorm heeft geholpen, al waren dat zware gesprekken. Van hem heb ik geleerd milder voor mezelf te zijn.'

'Een paar weken na de bevalling verhoosde we naar mijn geboortetempel, Maart, we gingen naar de drukke Amsterdam en naar de psychiatrie vaak wordt beschreven. Vaak was ik daarvoor ook weer boos op mezelf, dat ik te laf was om het daadwerkelijk te doen.'

'Omdat ik na die eerste opname, in 2013, eigenlijk niet opknapt, ben ik na een paar jaar voor de tweede keer opgenomen, om ECT (elektroconvulsietherapie, red.), zo'n beetje het laatste redmiddel, te ondergaan. Bij zo'n 80 procent van de ernstige depressieven slaat het aan; uiteraard ging ik ervan uit dat ik bij die andere 20 procent

zou horen. Wat er in het brein precies gebeurt is niet duidelijk, maar er wordt een epileptisch insult opgewekt, waardoor een nieuw evenwicht ontstaat tussen neurotransmitters. Doordat je onder narcose wordt gebracht, ben je erna behoorlijk versuft. Ook heeft het gaten in mijn geheugen geslagen; veel dingen uit die tijd weet ik niet meer, of alleen uit verhalen. Maar dit kan ook liggen aan de depressie. Wat ik wel nog weet, is hoe heftig verhalen van andere patiënten bij me binnenkwamen.'

Anne van Beuningen meent dat de depressies haar ook wat hebben gebracht.

de weerslag van mijn ziekteproces op de jongens is geweest. Onlangs las ik met hen het prentenboek *Pien en de spoken*, geschreven door oud-psychiatriet patient Myrthe van der Meer, over een koningin die letterlijk en figuurlijk in de put zit en het prinsesje dat haar eruit probeert te krijgen. Het boek is geschreven om depressie met kinderen bespreekbaar te maken. Dat was ook mijn doel, maar de jongens herkennen mij niet, toen ik het hun vroeg. We zullen er vast nog uitbreider bij stilstaan, in de toekomst.'

'Ik ben alweer een aantal jaar met veel plezier aan het werk. En hoe gek het ook mag klinken, de periode waarin ik "in de marge" leefde heeft me, persoonlijk maar ook in professioneel opzicht, ook zeker iets gebracht. Het heeft me meer empathie en inlevingsvermogen gegeven voor mensen in een kwetsbare positie. Inmiddels ben ik open over mijn ervaringen in de psychiatrie, omdat ik weet dat dit mijzelf en anderen uiteindelijk het meest helpt.'

'In mijn donkerste perioden trokken de kinderen meer naar hun vader toe. Dat deed me zowel pijn als goed; net als het ambivalente gevoel dat ik had bij de lovende opmerkingen van anderen, dat hij zo goed met de situatie omging en naast zijn fulltimebaan het gezin draaiende hield. Mijn gevoel te falen als moeder werd ermee versterkt en tegelijkertijd was ik hem zo dankbaar. Natuurlijk heb ik me vaak afgevraagd wat



**Maarten van Buuren (73), hoogleraar moderne Franse letterkunde aan de Universiteit Utrecht. Maakte op latere leeftijd twee zware depressies mee. Heeft een zoon van 50 en een dochter van 30 uit eerdere relaties. Auteur van 'Kikker gaat fietsen', over depressie.**

Zelden heb ik zo'n duidelijk geval van ernstige depressie gezien. 'Pas toen de man tegenover me, een psychotherapeut, dit zei, begon ik te geloven dat er meer met mij aan de hand was dan een beetje stress.'

'Het begon met slapeloosheid. Ik was ervan overtuigd dat in de buurt van mijn huis een generator stond, die trillingen veroorzaakte; ik heb in mijn huis, vertelde de therapeut: wat me tegenhiel, was mijn jongste kind, mijn dochter van toen 9 jaar. Het was voor haar dat ik het niet op wilde geven.'

'Ik kreeg een ander middel en voelde de werking onmiddellijk. Het was alsof iemand het licht weer had aangedaan. Ik begon mijn vader en grootvader hadden hoge verwachtingen van me. Ik was er als kind van overtuigd dat ik sterker en slimmer was dan mijn zus en broertjes, eigenlijk beter dan iedereen. Dat heeft me een behoorlijke dosis zelfvertrouwen gegeven, maar ook onmetelijk

'Ik kreeg een ander middel en voelde de werking onmiddellijk. Het was alsof iemand het licht weer had aangedaan'

gegeven moment werd zelfs mijn beweging aangetast, het lukte nauwelijks een kopje thee naar mijn mond te brengen.'

'De huisarts constateerde depressie. Ik was stomverbaasd, reageerde met: "Ik ben gewoon wat overwerk." Ik had twee fulltimebanen; mijn hooglerschap en een militair dagschema aan. Zo sta ik elke dag om 5.30 uur op en begin dan met een uur mediteren. Mijn discipline is mijn redding, maar, zo heb ik inmiddels geleerd, ook mijn valkuil.'

### Steeds slechter

'Mijn ex, de moeder van mijn zoon, heeft me de eerste weken van de depressie in huis genomen, om me te verplegen. Zo voelde het echt. Ik slikte een paardenmiddel om te kunnen slapen en begon met het slikken van antidepressiva.'

'Voer mijn gevoel ben ik door die weken gestrompeld, ik probeerde wat te bewegen op haar stadfiets - meer dan dat mocht niet van mijn therapeut. Het medicijn dat ik slikte werkte averechts; ik begon me steeds slechter te voelen. Ik wilde eruit stappen, zo hoefde het leven niet. Ik begon na te denken over de manier waarop: cent me tegenhiel, was mijn jongste kind, mijn dochter van toen 9 jaar. Het was voor haar dat ik het niet op wilde geven.'

'Ik kreeg een ander middel en voelde de werking onmiddellijk. Het was alsof iemand het licht weer had aangedaan. Ik begon mijn vader en grootvader hadden hoge verwachtingen van me. Ik was er als kind van overtuigd dat ik sterker en slimmer was dan mijn zus en broertjes, eigenlijk beter dan iedereen. Dat heeft me een behoorlijke dosis zelfvertrouwen gegeven, maar ook onmetelijk

gegeven moment werd zelfs mijn beweging aangetast, het lukte nauwelijks een kopje thee naar mijn mond te brengen.'

'De huisarts constateerde depressie. Ik was stomverbaasd, reageerde met: "Ik ben gewoon wat overwerk." Ik had twee fulltimebanen; mijn hooglerschap en een militair dagschema aan. Zo sta ik elke dag om 5.30 uur op en begin dan met een uur mediteren. Mijn discipline is mijn redding, maar, zo heb ik inmiddels geleerd, ook mijn valkuil.'

Maarten van Buuren bedacht een alter ego voor zichzelf, dat milder oordeelt.

op. Maar ik wilde het op eigen kracht kunnen, zonder medicatie. Dus na een aantal maanden bouwde ik, in overleg met de therapeut, langzaam mijn medicatie af. Aan mijn strenge dagelijkse regime veranderde ik niets.'

'Misschien wel daardoor ging het een jaar later weer mis: ik stortte wederom in. Ik probeerde van alles om me beter te voelen. Het was winter, dus ik gaf mezelf lichttherapie, ging onder de zonbank en nog meer sporten - maar niks hielp. Dus wendde ik me voor de tweede keer tot de seroxat, in de verwachting dat hetzelfde zou gebeuren als de vorige keer. Maar het tegengestelde gebeurde: ik voelde me steeds slechter. Ik viel dieper dan ik had kunnen bedenken en de put leek bodemloos.'

'Enigszins bevrijdende woorden kwamen van de psychotherapeut, maar wie de huisarts me had doorverzeen: "Het is een ziekte," zei hij, maar ook "Er zijn medicijnen voor". Dat gaf me hoop. Pillen en praten zouden de remedie zijn. Echte freudiaanse psychoanalyse zag ik niet zitten; dat kost niet alleen jaren, maar het kost ook letterlijk een huis, vertelde de therapeut: "Wel zag ik in dat mijn jeugd-ik ben opgegroeid bij een streng gereformeerde vader en een alcohollistische, achteraf gezien waarschijnlijk ook depressieve moeder - me niet in de koude kleren is gaan zitten. Ik ben de oudste zoon, de "stambouder", mijn vader en grootvader hadden hoge verwachtingen van me. Ik was er als kind van overtuigd dat ik sterker en slimmer was dan mijn zus en broertjes, eigenlijk beter dan iedereen. Dat heeft me een behoorlijke dosis zelfvertrouwen gegeven, maar ook onmetelijk

'Ik kreeg een ander middel en voelde de werking onmiddellijk. Het was alsof iemand het licht weer had aangedaan. Ik begon mijn vader en grootvader hadden hoge verwachtingen van me. Ik was er als kind van overtuigd dat ik sterker en slimmer was dan mijn zus en broertjes, eigenlijk beter dan iedereen. Dat heeft me een behoorlijke dosis zelfvertrouwen gegeven, maar ook onmetelijk

'Ik kreeg een ander middel en voelde de werking onmiddellijk. Het was alsof iemand het licht weer had aangedaan.'

