

PRATEN OVER DEPRESSIE

‘Zeg niet: het komt wel goed’

Wat als je last hebt van een depressie, of iemand in je omgeving hebt die daaraan lijdt? Praten helpt, weten de vriendinnen Tember (32) en Nina (31) uit eigen ervaring. Hoe lastig het ook is om erover te praten en hoe uitzichtloos de situatie ook is: het gesprek aangaan, is altijd een goed idee.

Twee beste vriendinnen die besluiten om samen in een huis te gaan wonen: dat moet één groot feest worden. Bij Tember en Nina verliep dat anders. Tember trok zich vaak terug op haar eigen kamer en maakte een sombere indruk.

Nina vertelt: “Ik had wel door dat er iets aan de hand was, maar had geen idee van de ernst van de situatie. Soms vroeg ik weleens: je hebt een slecht humeur, wat is er? Maar dan wimpelde ze dat af.”

Tember beaamt dat ze goed was in het verborgen houden van haar gevoelens. “Ik heb sinds mijn puberteit last van depressieve periodes. Maar ik voerde een showtje op. Ik ging naar mijn werk, sprak met mensen af. Niemand wist dat ik de uren daarvoor had gehuild en dat ik dat thuis opnieuw zou gaan doen. Erover praten durfde ik niet. Ik was bang dat ze me voor gek zouden verklaren, een aansteller.”

De drempel over

Tember ging uiteindelijk toch het gesprek aan met Nina. “Ik belandde in de ergste depressie ooit. Tijdens die periodes voelde ik me altijd al verloren, machteloos en

verdrietig, maar deze keer ging het licht uit. Ik had suïcidale gedachtes en begreep dat als ik geen hulp zou zoeken, dit het einde zou zijn.”

Nina herinnert zich het moment dat Tember haar in vertrouwen nam. “Ik schrok ervan, vooral van het feit dat ze er al zo lang mee rondliep. En dat ze het zo goed verborgen had weten te houden. Ergens voelde ik me opgelucht dat ze het in ieder geval vertelde, want een gesprek is toch een eerste stap om er iets aan te doen.”

Tember: “Gelukkig reageerde Nina heel rustig en nam ze me serieus. Het ergst wat je op zo’n moment kan doen, is zeggen: het komt wel goed. Het kómt niet zomaar goed. Ik had hulp nodig.”

Ruimte om te vertellen

Nina gaf Tember de ruimte om beetje bij beetje dingen te vertellen. “Ik wilde haar dat vertrouwen geven, in plaats van steeds vragen op haar af te vuren als ze terugkwam van therapie of aan nieuwe medicijnen begon. Maar ik worstelde daar wel mee.

‘Ik was bang dat ze me gek zouden vinden. Maar Nina nam me serieus’

Vaak vroeg ik me af of ik het wel goed deed. Ook maakte ik me zorgen: ik was bang haar te verliezen. Wat moest ik dan, zonder haar?”

Hoewel praten altijd helpt, kan het voor omstanders van mensen met een depressie lastig zijn het gesprek aan te knopen. Nina: “Je wil niet op een landmijn stappen. De ander ruimte en vertrouwen geven, zich veilig laten voelen, is het eigenlijk enige dat je kunt doen.”

Ze probeerde vooral Tembers schuldgevoel over haar depressie weg te nemen. Tember: “Ik was lichamelijk gezond, maar was tot niks in staat omdat het mentaal niet goed zat. Mijn pijn was onzichtbaar. Daar schaamde ik me voor. Nina oordeelde niet, maar liet me in mijn waarde.”

Nina (l): “Ik wilde Tembers schuldgevoel over haar depressie wegnemen.”



Praten helpt altijd

Tember: “Wat je kunt doen voor iemand die aan een depressie lijdt, is: er zijn. Laat merken dat je wil luisteren. Pak een stofzuiger of vul de koelkast als iemand niet in staat is zijn bed uit te komen, pak iemands hand vast, verdwijn niet uit het zicht. En heb geduld.”

Nina: “Voel je niet afgewezen als iemand je niet begrijpt, maar ga door naar de volgende. Er zijn heel veel mensen die wél willen luisteren en je kunnen helpen.”

“Al die tijd dat ik er niet over praatte, zat ik vast in mijn hoofd,” vervolgt Tember. “Als je depressief bent, zijn dat irrationele gedachtes. Nu ik erover praat, merk ik dat ik er steeds beter mee om kan gaan. Het gaat nu al lange tijd goed met me, beter dan ooit. Dus praat erover, want het ligt niet aan jou. Maak van je hart geen moordkuil.”

Denk jij aan zelfmoord? Neem contact op met 113 Zelfmoordpreventie via 113 of 0800-113 (gratis) of de chat.

Dit verhaal is gemaakt in samenwerking met de Rijksoverheid en is onderdeel van de campagne Hey, het is oké, die als doel heeft de drempel te verlagen om te praten over psychische problemen. Kijk hoe jij het gesprek kan starten op [heyhetisoke.nl](https://www.heyhetisoke.nl)