



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

Depressie

Ze zit voor me en kijkt me aan. Een lege blik. "Ik zie het gewoon niet meer zitten", zucht ze. "Ik zie er al tegenop om op te staan 's morgens. Mezelf aankleden, de kinderen aankleden, ontbijten, de kinderen naar school brengen. Als ik dan thuiskom, plof ik neer op de bank. Ik staar een beetje voor me uit. Of ik zit te huilen." Ze vertelt dat ze zich een waardeloos mens voelt. Een slechte moeder, die alleen maar boos en geïrriteerd reageert. Een ongezellige echtgenote, die niet vooruit te branden is en geen behoefte meer heeft aan intimiteit en seksualiteit. Die alleen maar moe is en piekert. En die deze week weer de gedachte heeft gehad dat haar leven geen zin meer heeft.

Astrid (36) lijdt aan een depressie, net als zo'n 550.000 andere Nederlanders op dit moment. Bijna 20 procent van de volwassenen (18-64 jaar) krijgt ooit in het leven te maken met een depressie.

Kenmerken van een depressie

Emoties, zoals blijdschap of somberheid, zijn normaal en horen bij het leven. Als een somber gevoel wat langer aanblijft, hoor je mensen zeggen dat ze in 'een dip' zitten. Meestal verdwijnt deze somberheid vanzelf, na een paar uur of na een paar dagen. Bij een depressie is dit anders. Alleen negatieve gevoelens zijn nog aanwezig: intens en onophoudelijk. Net als bij Astrid. Of je voelt vrijwel niets meer. Het leven is uitzichtloos en zinloos. Alle hoop is weg. Als je erg depressief bent, kun je veel aan de dood denken. Daar kun je van schrikken. Toch horen deze gedachten bij een depressie. Vaak vinden mensen het moeilijk hierover te praten; begrijpelijk! Tegelijkertijd is het heel belangrijk om hier juist wel over te praten.

Oorzaken van een depressie

Door de behandelgesprekken kreeg Astrid steeds meer zicht op de oorzaken van haar depressie. Zij was van jongs af aan gewend om heel zelfstandig te zijn. Haar vader was veel aan het werk en haar moeder had haar handen vol aan het gezin. Astrid was de oudste en droeg veel verantwoordelijkheid. Dit heeft haar geleerd om niet om hulp te vragen, wat zij ook toepaste toen zij zelf een miskraam kreeg drie jaar geleden. 'Niet stilstaan, maar doorgaan' was haar strategie. Dit heeft lang gewerkt, maar werkt nu niet meer. Ook bleek erfelijkheid een factor: depressies kwamen in Astrids familie vaker voor.

Naast een combinatie van persoonlijke eigenschappen, lichamelijke oorzaken of gebeurtenissen die je in het leven meemaakt, zie ik in de huidige maatschappij ook een oorzaak voor depressies terug: de voortdurende zoektocht naar geluk. De norm is gelukkig zijn en het recht hebben om geen lijden mee te maken. Het leven is niet maakbaar. Als christenen weten we dat de zingeving van het leven niet in onszelf ligt, maar ik denk dat de kans op meebuigen met wat in de maatschappij de standaard is groter is dan we vaak denken en doorhebben.

Depressie en geloof

Astrids depressie beïnvloedde ook haar geloofsleven. Zij pikte alleen de negatieve dingen uit een preek of Bijbelstudie op, wat haar schuldgevoel vergrootte, en ervoer weinig meer van God in haar leven. Tijdens de preek of het bidden was haar concentratie verminderd. Dit leidde bij haar tot onzekerheid en twijfel. Zoals een depressie een schaduw over het leven van alledag heen legt, doet een depressie dat ook op het geloofsleven en leidt dit vaak tot geloofscrisis.

Wat te doen wanneer een depressie jou of een naaste treft?

Astrid is haar depressie te boven gekomen. Voor Astrid was het belangrijk dat zij leerde stilstaan: haar gevoel serieus nemen en hierover praten. Niet alleen in behandelgesprekken, maar ook met haar man en vriendinnen. Zo leerde zij stilstaan bij de (impact van de) miskraam. Zij maakte hierbij een gedenkboek. Ook kreeg zij door de behandeling zicht op de verdere oorzaken van haar depressie en werd zij zich (meer) bewust van haar gedachtewereld. Het aanbrengen van een dagelijkse structuur en wandelen hielpen haar ook om de depressie te boven te komen.

Astrids man werd ook bij de therapie betrokken. Hij vond het lastig om met Astrids somberheid om te gaan. Het hielp hem om te weten dat luisteren genoeg was.

Hulp nodig?

Herken jij je in het verhaal van Astrid? Neem jezelf serieus, praat erover en zoek hulp!

Evelyne Sinke-Provily

Psycholoog bij Stichting De Vluchtheuvel