

Door een depressie kun je veel kwijtraken: zelfvertrouwen, werk, partner en vrienden. Genezing is een langdurig proces, weet Nathalie Kelderman van de Depressievereniging: 'Als het heel slecht met je gaat, is er bijna niemand.'

INTERVIEW Iris Pronk

Hersteld, maar nooit meer helemaal de oude

De eerste drie maanden van haar zwangerschap voelde Nathalie Kelderman (42) zich nog goed. Daarna nam haar levensverhaal een pijnlijke wending. Ze ging denken en denken over het denken, ze voelde zich vreselijk angstig en gejaagd, sliep nauwelijks meer, vond rust noch vergetelheid. Na de geboorte van haar zoon, zeven jaar geleden, brak de 'hel' los in haar hoofd. Kelderman beschrijft die zo: "Het houdt niet op en ik wil dat het stopt maar het stopt niet. Stopt het ooit nog? Ik bleef maar vallen en vallen en het stopte niet. Ik voelde me afgesloten van alles en iedereen, wanhopig en diep, diep somber."

Het was de tweede depressie in haar leven; Kelderman kreeg de eerste rond haar 25ste jaar. Ze wist dus zo'n beetje wat haar te wachten stond: opname in een psychiatrische instelling. Daar kreeg ze andere medicijnen en ging het langzaam beter. "Ik voelde dat die vrije val stopte, dat ik weer een bodem had." Ook haar vechtlust kwam terug: "Ik dacht: ik móét hieruit komen voor mijn man en mijn zoon."

Dat lukte, Kelderman werd ontslagen uit de kliniek, kreeg dagbehandeling en na anderhalf jaar werd haar leven iets lichter, had ze soms redelijke dagen met blije momenten. "Ik begon met bouwen, steen voor steen." Was zij dus van haar depressie hersteld? Was ze weer 'de oude'? Kon er een stempel op haar voorhoofd: Genezen verklaard, volgende patiënt?

Nee, zo werkt het niet.

Herstel na een depressie is vaak een langdurig proces: dat verhaal wil Kelderman, uitvoerend bestuurder van de Depressievereniging, graag vertellen. Het is waarschijnlijk herkenbaar voor een belangrijk deel van de 800.000 Nederlanders die aan de ziekte lijden. Ieder z'n eigen hel, ieder z'n eigen pad terug naar een gewoner en draaglijk leven. Maar al die individuele verhalen hebben minstens één thema gemeen: verlies.

Slapeloosheid

Door een depressie raak je veel kwijt, zegt Kelderman: zelfvertrouwen, zelfwaardering, werk, sociale contacten. Er is veel afgebroken, herbouw of renovatie is dus een flinke klus. Terwijl de man of vrouw die net uit de kliniek ontslagen is – met wat 'restklachten', zoals artsen zeggen – vaak nog wankel staat. "Je hebt bijvoorbeeld nog last van slapeloosheid. De ergste klachten zijn weg, de complete uitzichtloosheid is verdwenen. Maar dan begint het pas."

Wat precies?

Er is niet veel onderzoek gedaan naar herstel na depressie. Wel naar – iets algemener – het herstel na een psychiatrische ziekte. Specialist op dat terrein is Wilma Boevink, wetenschappelijk medewerker aan het Trimbos Instituut. Zij verdiepte zich erin als onderzoekster, maar noodgedwongen ook privé: ze had van haar 17de tot haar 21ste bijna voortdurend psychotische ervaringen en verbleef ruim twee jaar in een psychiatrisch ziekenhuis. Boevink schetst grofweg drie terreinen waarop de herstelwerkzaamheden zich richten. Ten eerste het dagelijks leven: boodschappen doen, vloeren dwelen, rekeningen betalen, huisdieren en kinderen verzorgen, er is een waslijst van taken die iemand opnieuw moet leren oppakken.

Er is ook een buitenwereld die weer deels moet worden veroverd. Zo is iemand na een depressieve episode van een flinke tijd mogelijk



Vrienden lieten na haar herstel weinig van zich horen. 'Het heeft mijn idee over vriendschap veranderd.'

z'n baan kwijt. Of hij kan niet meer verder in een stressvolle functie en moet op zoek naar iets nieuws. "Mensen moeten hun ambities bijstellen", zegt Boevink. Dat kan verdrietig zijn en moeilijk te accepteren.

Het is een hele zoektocht, weet Kelderman, om passend en prettig werk te vinden als je kwetsbaar bent. Zij studeerde politicologie, zat ooit in het prestigieuze diplomatenklasje en werkte bij Buitenlandse Zaken toen zij depressief werd. Stapje voor stapje, via vrijwilligerswerk en werkervaringsplaatsen, kwam ze terecht in haar huidige functie. "Ik heb eigenlijk mijn eigen reïntegratie vormgegeven. Dit vind ik echt superleuk, ik ben heel gedreven."

Terrein drie is vaak het lastigst te renoveren: de binnenwereld, de psyche van de man of vrouw die een stabiel, gewoon of succesvol leven had als ouder, partner en werknemer en toen volledig door een depressie werd uitgeschakeld. De ziekte heeft hun zelfbeeld aan diggelen geslagen: Waarom is dit mij overkomen? Is het mijn schuld, ben ik slap, had ik me beter kunnen weren? In die binnenwereld wordt flink gerouwd, om het oude 'ik' dat verdwenen of voorgoed veranderd is, maar mogelijk ook om de liefde die stuk liep. Een ernstige depressie trekt een zware wissel op een relatie, weet Boevink. "Die zuigt de gezonde partner leeg. Er is in de relatie geen sprake meer van wederkerigheid, maar van eenzijdigheid."

Vertrouwen

Keldermans huwelijk bleef intact, wat, zegt ze zelf, goed beschouwd 'een wonder' is. "Hij heeft altijd vertrouwen in me gehad, ook toen ik dat zelf niet meer had. Dat heeft me er echt doorheen geholpen." Maar vanzelf ging dat niet. Toen Kelderman weer wat op krachten was, merkte ze "wat er allemaal gebeurd is in je relatie. Hij was de zorgger geworden. Pas toen heb met mij wat beter ging, kon hij zeggen: 'Ik heb het ook heel zwaar gevonden'. Ik kan nu,

zeven jaar verder, pas zeggen dat we weer een gelijkwaardige relatie hebben."

Het fenomeen vriendschap houdt Kelderman nu nog bezig. Toen ze uit de psychiatrische instelling kwam, bleken de vele contacten die ze had 'doodgegaan': "Ze lieten weinig van zich horen." Dat kaartte ze aan bij verschillende vrienden, "maar dat is niet meer goed gekomen. Je merkt dat je met lege handen staat. Het heeft mijn idee over vriendschap veranderd. Ik weet nu: als het heel slecht met je gaat, als je niet gezellig bent en weinig kunt geven, is er bijna niemand. Het heeft wel even geduurd voordat ik me weer open kon stellen voor nieuwe vriendschappen."

De ziekte heeft haar ook goeds gebracht: "Ik voel hoop en dankbaarheid. Die hoop wil ik ook uitdragen: hoe diep je ook valt, er is perspectief. Dankbaar ben ik aan iets groters: er is een kracht die mij heeft voortgestuwd."

Is ze nu hersteld? Zo denkt ze niet, zegt Kelderman, herstellen houdt nooit op. Er is geen eindpunt, er is ook geen pre-depressieve identiteit om naar terug te keren. Ze is definitief veranderd en heeft besloten nu ook de schaamte over haar psychische kwetsbaarheid van zich af te schudden: "Dit ben ik, dit heb ik meegemaakt. Dan pas ik maar niet in het plaatje."