

Stefan Groothuis op de Informatiedag Depressie

16 april 2014

Een impressie van hetgeen Stefan Groothuis op de informatiedag Depressie vertelde

Ruud Jonkers en Gerard Plessius hebben mij gevraagd om ambassadeur te worden van de Depressie Vereniging. Ik ben ik bijzonder blij dat ik hier vandaag mijn verhaal mag doen! Ik ben profschaatser, tweevoudig wereldkampioen en in februari dit jaar Olympisch kampioen op de 1000 meter geworden. Verder ben ik getrouwd met Ester en vader van twee prachtige zoontjes Luuk en Ties. Daarnaast ben ik liefhebber van lezen, en het luisteren naar hoorcolleges en podcasts over scepticisme, filosofie, astronomie en natuurkunde. Ik hou ook van de adrenaline van snelle activiteiten zoals snowboarden, mountainbiken en motorrijden. Mijn muzieksmaak is zeer divers en varieert van onder andere metal, house en reggae tot klassieke muziek. Ik beschik over diversiteit, net als ieder ander mens.

Er is een beperkte zichtbaarheid van de ongeveer 800.000 mensen in Nederland, die op dit moment met depressiviteitsklachten te kampen hebben. Velen zijn gereserveerd om hierover openlijk te spreken. Ik weet uit eigen ervaring dat openheid bevrijdend kan werken en ik was daar aan toe ruim een jaar nadat ik over mijn depressie heen was. Eind april 2011 begon ik mij overmatig zorgen te maken over de aankoop van ons eerste huis. Enkele dagen nadat dit begon werd het obsessief, er was niets anders waar ik meer aan kon denken. Een maand lang sliep ik hierdoor iedere nacht maximaal 2 tot 3 uur. Verschillende slaappillen heb ik geprobeerd, maar mijn hersens draaiden op hyperactieve toeren en ze hielpen niets. Na een maand heb ik een noodkreet aan onze sportarts gedaan, die mij in overleg met een psychiater valium en beta blokkers voorschreef. Daarvan werd ik snel rustiger en begon ik weer wat meer 's nachts te slapen. Met het rustiger worden, werden mijn gedachten alleen ook zwarter. Ik verviel in een depressie waar vanaf half november 2011 met de start van het schaatsseizoen duidelijk verbetering in kwam.

Ik heb ervaringen met depressiviteit, ben schaatser én een veelzijdig mens. Hoe succesvol iemand ook mag lijken, achter die façade kan net zo goed een wereld van psychische ellende schuilen.

Voorheen stond ik bekend als iemand die na ruim tien jaar topsport op zijn 30ste zijn eerste Wereld Kampioenschap won. Ik wilde laten zien dat er een heel bizar jaar aan voorafgegaan was. Het resulteerde in reacties als: 'goh, dat heb ik echt niet aan je

gezien en dat had ik ook echt niet verwacht dat jou dit overkomen zou.'

Psychische problematiek is alles behalve stereotype. Door alle bevolkingslagen, iedere achtergrond en welk succesvol of minder succesvol beeld mensen ook van je hebben, psychische problemen komen overal voor.

Helaas kende ik de DV nog niet tijdens mijn depressiviteit. Een van de gevoelens die mij destijds erg bezighield, was de gedachte de enige te zijn die hiermee kampte. Iedereen leek vrolijk en optimistisch door te gaan met hun leven, op de enkele spaarzame verhalen na die ik uit de media en directe omgeving kende. Ik ondersteun de Depressie Vereniging graag omdat het een organisatie is waar je open kunt zijn over je problemen en deze kan delen met mede lotgenoten. Ik juich het delen van iedere openhartige ervaring toe.

Iemand met een depressie is niet alleen een depressief persoon. Het is belangrijk dat mensen zich kunnen laten zien zoals ze zijn, het complete portret telt. Dit draagt naar mijn idee het snelst en beste bij om het taboe te doorbreken. Vooropgesteld, een depressie is een vreselijke ervaring, maar het herstel heeft mij ook veranderingen gebracht die als ik zeer positief ervaar.

Een daarvan is dat ik de absolute vrijheid voelde mijn verhaal te mogen delen. Eerder was ik terughoudend mijn persoonlijke kant te laten zien. In de nasleep van het herstel van mijn depressiviteit begon ik me steeds meer en nadrukkelijker te realiseren dat hier geen enkele reden voor was. Ik wilde juist mijn nieuwe interesses met anderen gaan delen, omdat ze mij zo geholpen hebben.

Mijn fascinatie voor het scepticisme, filosofie, astronomie en natuurkunde is aangewakkerd door vragen die ontstonden tijdens mijn depressieve periode. Hoe kon het dat ik in zo korte tijd zo drastisch pessimistischer tegen de wereld aan had kunnen gaan kijken? Hoe kon het dat ik in mijn meest zwarte periode om niemand iets meer leek te geven? Wat betekende het dat ik in mijn duistere perioden al mijn overtuigingen overboord wilde gooien, als wat ik ervoor terug kreeg maar hielp? Wat is dan goed en wat is slecht? Wat is mijn meest diepe werkelijke identiteit?

Tijdens mijn intensieve zoektocht las ik onder andere de esoterische boeken van Paulo Coelho. Ze spraken mij aan, gaven me hoop op een mooie toekomst, maar ook onrust doordat de gedachte versterkte dat mijn leven niet klopte. Ik ging op zoek naar groepen die mij mee konden nemen op deze zoektocht. Ik sprak met mensen die experimenteerden met psychedelica om de geest en de werkelijke identiteit van mensen te onderzoeken. De werkelijke ik, die verstopt lijkt in de platte, door succes gedreven rationale maatschappij.

Ik werd gegrepen door deze stromingen die mij hoop gaven. Met de start van het schaatsseizoen begon er verbetering in mijn situatie op te treden. Mijn lichaam en hersenen herkenden de zeer gestructureerde patronen die bij topsport horen. De start

verliep erg goed en de betere periodes kregen snel de overhand. Ik begon voor de tweede maal met mijn behandeling bij een psychologe en raakte geïnteresseerd in de podcasts van Jozef van Giel, genaamd Kritisch Denken.

Deze factoren hebben invloed gehad op mijn herstel, waarbij mijn persoonlijke idee over hoe ik naar de wereld kijk is veranderd. Ik denk dat de beweging van het sceptisch denken iets te vertellen heeft wat relevant is voor de reden van onze samenkomst hier. In de eerste afleveringen van de podcasts van van Giel worden de principes uitgelegd hoe kritisch naar beweringen te kijken, met name door het uiteenzetten van de 'logical fallacies'. Daarna gaat de podcast in op alternatieve behandelmethodes bij lichamelijke en geestelijke problemen. De onderbouwde informatie die ik daarbij verkreeg zorgde ervoor, dat mijn zoektocht op alternatief en esoterisch gebied op een laag pitje zette.

Inmiddels luister ik naar diverse sceptische podcasts en wetenschappelijk georiënteerde hoorcolleges. Ook daarin is geen unanimititeit over alles, maar de boodschap is dat je niet alles moet omarmen omdat het bij je overtuigingen past, of omdat het je op het eerste oog heilzaam lijkt. Ik heb hierdoor richtlijnen ontdekt, in combinatie met filosofische verdieping, omtrent de vele vragen waar ik mee zat tijdens en na mijn depressie.

Ik vind een kritische blik op de wereld noodzakelijk, omdat mensen die met psychische problemen kampen makkelijker te winnen zijn voor een overtuiging die hoopt lijkt te bieden. Als dit ongefundeerde hoop is, houdt het mensen weg bij goed onderbouwde behandelmethoden.

Het is niet zo, dat het in de sceptische beweging gaat om het ontmantelen van wereldbeelden; het zogenaamde debunking. De sceptische beweging heeft juist veel moois te bieden. Naast het debunken wordt namelijk ook het fascinerende en prachtige dat wetenschap ons te vertellen heeft gepromoot.

Ik ben gefascineerd door de astronomie, onze kennis over de biologische wereld en de wereld van het allerkleinste. De deeltjesfysica, die ons weer enorm veel weet te vertellen over de allereerste fractie van een seconde van het bestaan van ons universum. Het is een hele aparte constatering, dat ik tot voor drie jaar terug nauwelijks om al deze onderwerpen gaf. Het was voor mij tot dan toe enkel saaie, rationele, niet-magische wetenschappelijke kennis.

Voor diegenen die ik hopelijk ook een beetje enthousiast heb kunnen maken, raad ik ook nog het kinderboekje *The Magic of Reality* aan van Richard Dawkins. Dit laat op een prachtige aanstekelijke manier zien waarom we heel veel zaken niet zomaar aan moeten nemen, maar ook wat voor moois de werkelijkheid te bieden heeft!

Ik weet dat er mensen zijn die hun hoop en voldoening uit spirituele, esoterische en alternatieve behandelmethoden halen. Maar ik wil meegeven, dat het geen kwaad kan alles in het leven daarnaast tegen een sceptisch daglicht te houden. Deze kritische

houding past uiteraard ook ten opzichte van het scepticisme. Maar bij deze kritische houding is het belangrijk altijd de nuance voor ogen te houden.

Een milde houding is vooral belangrijk bij de toepassing van zelfkritiek. Daarvan hebben velen hier denk ik al meer dan genoeg op zichzelf toegepast!

Mijn depressie was een vreselijke periode die ik regelmatig heb beschreven als een periode overschaduwed door zwarte mist. Een hel die je in eigen hoofd ontstaat. Op enkele wat pessimistischere dagen na, sta ik gelukkig sindsdien optimistisch in het leven en ben ik niet weer in de buurt van een depressie geweest. Toch zal ik er altijd voor blijven waken en weet ik dat er een vereniging is waar je jezelf mag en kunt zijn, waar je steun en informatie vindt, zelfs in je meeste duistere perioden.

Het werk van de DV is niet alleen van belang voor mensen die zelf met depressiviteit te kampen hebben. Maar ook voor hun omgeving. Ik weet uit eigen ervaring dat een depressie een zware wissel trekt op je relatie. Voor mijn vrouw was het destijds een hele zware periode. Ze was hoogzwanger en ze was zoals ze het zelf omschreef haar beste maatje kwijt. Degene waar ze normaal alles mee besprak en kon delen. De vereniging kan er zijn voor patiënten zelf, maar ook voor de omgeving van de patiënt, door meer informatie te verstrekken en steun onder elkaar te vinden.

Ik wens jullie een inspirerende dag met de andere sprekers en met het delen van elkaars ervaringen!