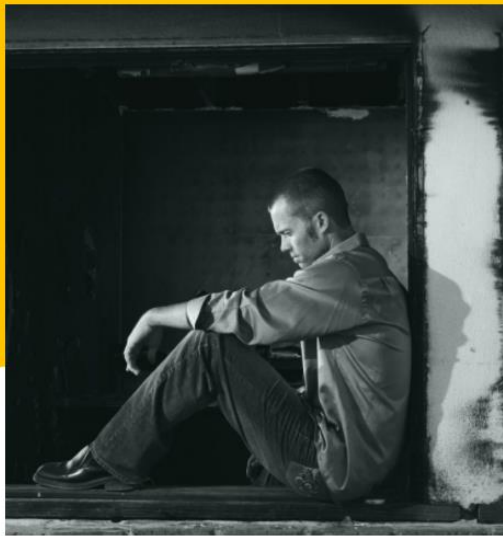


[← Terug](#)

Interview

Leestijd
4 min.

18 januari 2021

Ina (65) is voor de zesde keer in haar leven depressief

De derde maandag van januari is het Blue Monday, oftewel: de meest deprimerende dag van het jaar. Volgens Britse psycholoog Cliff Arnall is dit de dag waarop de meeste mensen zich somber voelen. Een slechte dag hebben we allemaal wel eens, maar wat als je al jarenlang tegen depressies vecht?

In Nederland krijgt één op de vijf mensen in zijn of haar leven te maken met een depressie, blijkt uit cijfers van het [Trimbos Instituut](#). Als iemand door een depressie heen is, is de kans groot dat de depressie later terugkomt. Het terugvalrisico is namelijk behoorlijk hoog. Ina (65) heeft dit helaas ondervonden. Ze kampt sinds haar 21e met depressies en zit nu in haar zesde episode.

Het kwartje viel

Ina weet nog goed hoe haar eerste depressie begon: 'Na een gezellige middag met vrienden stapte ik de auto in en barstte in tranen uit. De somberheid overspoelde me en ik had geen flauw idee waarom. Er was niets mis met mijn leven, alles liep op rolletjes. En toch voelde ik me zo rot. Hierna was ik iedere dag enorm verdrietig en stortte ik zelfs in de supermarkt of bij de metrohalte in elkaar. Doodziek was ik van de ellendigheid. De huisarts zei dat ik antidepressiva moest slikken en veel moest wandelen. Na een paar maanden was de depressie gelukkig over, maar ik wist niet wat me overkwam en wat het veroorzaakt had.'

Totdat Ina tien jaar later nog een depressie kreeg, vlak na de geboorte van haar eerste dochter. Het kwartje viel tijdens een aflevering van Oprah Winfrey: 'Ze vertelde dat ze vroeger door familieleden werd misbruikt. Toen brak ik. Ik dacht: dat is het. Daarom heb ik last van depressies. Ik ben als kind namelijk een aantal jaar seksueel misbruikt door mijn broer. Ik was in de veronderstelling dat ik dat verwerkt had, maar blijkbaar niet. De huisarts verwees me door naar een psychiater, daar ging ik in therapie. Hij legde me uit dat je basisveiligheid ontzettend wordt aangetast als zoiets je op jonge leeftijd overkomt. Zo'n trauma verwerk je niet zomaar. Daar kun je je hele leven last van hebben.'

Zwart

Op de vraag hoe het is om een depressie te hebben, antwoordt Ina: 'Helemaal zwart. Of het nu regent, sneeuwt of zonnig is: het interesseert me op dat moment niets. Bij wijze van spreken zou mijn huis af kunnen branden en maakt het me nog niets uit. Tijdens een depressie denk ik niet normaal meer na en heeft niets meer zin. Ik voel me niets waard, wil alleen nog maar slapen en nooit meer wakker worden. Dat is het enige wat ik dan denk. Het is zo heftig. Ik gun het mijn ergste vijand niet.'

Op dit moment zit ik weer in een depressie, de zesde al. Als je me vanmorgen had gebeld, had ik niet met je kunnen praten. Zo ongelofelijk down voelde ik me. Ik lig de hele dag in bed en eet vrijwel niets meer. Een boodschap doen of een wasje draaien is een enorme opgave. Morgen heb ik een afspraak met mijn psycholoog. Ik ga wederom in therapie.'

Praat erover en zoek hulp

Hulp zoeken is het allerbelangrijkste om te doen als je een depressie hebt, zegt Ina: 'Alleen red je het niet. Dankzij gesprekken en therapieën ben ik steeds weer uit mijn depressies gekomen. Elke keer kom ik er weer sterker uit dan ik erin ging. Daar ben ik stiekem best trots op. Ook het praten met lotgenoten, familieleden en vrienden helpt me enorm. Voor een lange tijd durfde ik niemand over mijn depressies te vertellen, omdat ik me schaamde. Maar praten lucht enorm op en je hoort eens andere gedachten dan alleen die van jezelf, dat is ook fijn.'

Ze wil ook nog iets belangrijks meegeven: 'Het is het eerste wat ik heb geleerd en altijd in mijn achterhoofd houd: een depressie is tijdelijk, er komt een eind aan. Met de juiste hulp kom je er weer bovenop. Als je in een depressie zit, wil je dat niet horen en kun je dat moeilijk geloven, maar het is echt zo. Dat is mijn houvast.'

Een depressie: wat is dat precies?

Hierover spreken we [Ad Bergsma](#), psycholoog, onderzoeker en wetenschapsjournalist: 'Er is vastgesteld dat een depressie twee hoofdkenmerken heeft: je hebt minimaal twee weken achter elkaar last van somberheid en/of je beleeft nergens plezier meer aan. Van een lijst met [negen concrete kenmerken](#) moet je er minstens vijf moet hebben om depressief genoemd te worden.'

Bergsma vertelt dat er verschillende theorieën zijn over de oorzaak van een depressie: 'De oorzaak van een depressie verschilt per persoon en is vaak een combinatie van factoren. Dit zijn enkele theorieën:

- Gebeurtenissen: een ingrijpende gebeurtenis of ernstige stress kan een depressie veroorzaken. Denk aan het overlijden van een dierbare of een ontslag. Een trauma uit je jeugd, zoals mishandeling of misbruik, kan later in je leven ook bijdragen aan een depressie.
- Domino-effect: een opeenstapeling van gebeurtenissen kan leiden tot depressie. Denk aan hoge werkdruk in combinatie met relatieproblemen én schulden. Je komt dan in een neerwaartse spiraal terecht en op een gegeven moment vliegt alles in de brand.
- Seintje van het brein: een depressie kan een teken zijn dat er iets mis is in je leven. Je bent bijvoorbeeld ongelukkig in je relatie of hebt een 'verkeerde' baan. De depressie is dan een soort tik op de vingers, afgegeven door je hersenen.
- Biologisch: een depressie kan in de familie zitten en erfelijk zijn. Bij ongeveer een derde van de mensen die aan een depressie lijdt, zijn genetische factoren aanwezig. Een te lage concentratie van bepaalde stoffen (serotonine en noradrenaline) in de hersenen kan leiden tot een depressie.

Wees lief voor jezelf

Als je een depressie hebt, is het enorm belangrijk om het jezelf niet kwalijk te nemen, vertelt Bergsma: 'Wees vriendelijk voor jezelf. Het is een reactie van je brein, dus geef jezelf niet de schuld. Belangrijk is om te onderzoeken waar de depressie vandaan komt. Praat met mensen die je vertrouwt en kijk wat je aan de situatie kunt doen, maar wees niet te hard voor jezelf. Praat ook eens met je huisarts of zoek eventueel hulp van een psychiater. Blijf zoveel mogelijk aan het stuur zitten van je eigen leven, maar laat je bij de hand nemen als dat nodig is. En als laatste: onderschat je eigen veerkracht niet. Je maakt een crisis door en die gaat ook weer over.'

Heb je een dierbare die met een depressie worstelt en wil je helpen? Psycholoog Ad Bergsma deelt vijf tips:

1. Wees bij diegene. Bied een luisterend oor en oordeel niet. Liefdevolle nabijheid is erg belangrijk.
2. Blijf uitnodigen. Iemand met een depressie heeft de neiging om zich steeds meer af te zonderen. Blijf diegene contacteren en uitnodigen. Vraag wat diegene zelf wil doen.
3. Vraag of er behoefte is aan advies. En als je advies geeft, wees dan bescheiden. Kom niet gelijk met oplossingen om de depressie te genezen. Vraag waar diegene zelf hulp bij wil.
4. Probeer de depressie niet weg te redeneren. Zeg nooit: 'Je bent nu depressief, maar kijk eens naar al het positieve in je leven.' Diegene voelt zich dan nog schuldiger over de depressiviteit.
5. Vraag of professionele hulp nodig is. Als iemand het idee heeft dat het zwart van de depressie normaal is, dan is het belangrijk te laten weten dat goede hulp verschil maakt.

Heb je zelf al langere tijd last van depressiviteit of sombere gevoelens? Neem dan contact op met je huisarts.