



BONDGENOTEN

Daphne (26, Wajong) heeft last van depressieve gevoelens. Haar therapeut raadt haar aan om een lotgenotencontactgroep te bezoeken. Daphne doet verslag.

Tekst: Renée Sommer, illustraties: Nenad Mecava





Ik sta op de stoep van een gezondheidscentrum. Op de deur hangt een A3: 'Welkom bij Out of the Blues, lotgenotencontact voor mensen met depressieve klachten.' Goed bedacht, Out of the Blues, denk ik. Ik wil me net weer omdraaien om toch maar naar huis te gaan, als de deur open gaat. 'Hallo, ik ben Marijke', zegt een vrouw met vriendelijke bruine ogen. 'Welkom.' Te laat, denk ik, nu moet ik wel. Ik grijns terug en loop naar de garderobe.

Ik ben altijd een topper geweest. Een angstig kind vond mijn moeder me. Extreem verlegen. Stond bij wijze van spreken op mijn 18e nog achter mijn moeders rokken als ik de kans kreeg. Toch functioneerde ik. Ik ging naar school, ik had vrienden, deed keurig de havo, had een zaterdagbaantje in een winkel. Thuis had ik mijn zus en heel veel boeken. Toen ik op kamers ging voelde ik me steeds vaker somber. Ik begon een studie, maar ik had het gevoel dat ik nergens bij hoorde. Ik praatte wel met mijn studiegenoten, deed af en toe gezellig, maar ik had met niemand echt contact. Ik had

een donkere wolk om me heen en voelde me totaal alleen. Alsof ik door een raam keek naar mensen die van alles samen deelden, maar ik kon er niet bij.

Er is koffie in zo'n container met een kraantje. Die neem ik maar niet. Ik heb hier zo geen zin in. Ik kijk om me heen. Mannen en vrouwen, in leeftijd variërend van halverwege de twintig tot een eind in de vijftig. Ik ben een van de jongsten. Sommigen drinken hun koffie en observeren de situatie. Net als ik. Anderen praten samen. Op uitnodiging van een man in een te blauwe trui gaan we zitten. In een kring. Ik vind het nu al zo'n cliché. Ik verwacht bijna dat ik straks moet zeggen: 'Ik ben Daphne en ik ben verslaafd.' En dat iedereen dan in koor zegt: 'Hi Daphne!' Maar nee. De gespreksleider heeft een paar stellingen bedacht waarop wij kunnen reageren. 'Opstaan is het moeilijkste van de dag.' Aarzelend vertelt een van de vrouwen hoe zij's ochtends in bed de dag al drie keer heeft doorgepie-

kerd voordat ze er echt aan begint. En dan is ze al doodmoe. Herkenbaar. Slaap is je bondgenoot als je depressief bent, want dan hoeft je even niet te denken, maar in bed liggen is eigenlijk vreselijk. Dan lig je maar te malen en te tobben. Ik vraag me af of ik dit zal zeggen. Dat meteen opstaan voor mij veel beter werkt. Of voegt dat

***We gaan zitten. In een kring.
ik vind het nu al zo'n cliché.***

niets toe? Terwijl ik daar nog over denk, hebben drie anderen al verteld hoe zij dat doen, de dag beginnen.

Toen ik stopte met mijn studie ging het mis. Ik kon niet bedenken waarom ik uit bed zou moeten komen, dus bleef ik liggen. En terwijl ik lag, stapelde ik al mijn persoonlijke ellende op tot een dikke verstikkende deken waar ik niet meer onder vandaan kon. Altijd eindigend met het gevoel dat ik er net zo goed niet kon zijn. →



**OOK BEHOEFTE AAN
LOTGENOTENCONTACT?**

Kijk op perspectief.uwv.nl/wegwijzer/rubrieken/patientenverenigingen.

Van het beginnen van de dag gaan we naar 'contact zoeken met anderen'. We kennen allemaal het gevoel nergens bij te horen. De een noemt het een dikke mist, de ander een muur. En ik heb dus dat raam waardoor ik anderen wel kan zien, maar nooit echt kan voelen. Ik meng me in het gesprek. We bespreken hoe gemakkelijk het is om gewoon maar nergens meer heen te gaan. De wereld draait ook wel zonder jou. En voor ik het weet hebben we het over zelfmoord. Allemaal, zonder uitzondering, zijn we daar op enig moment mee bezig geweest. Sommigen hebben een of meer pogingen gedaan. Een van de mannen, Peter, begin vijftig, vertelt over zijn ervaringen. Op een dag stond hij in een vijver, vast van plan om zich te verdrinken. Zijn dochters – toen 7 en 9 jaar – huilend aan de kant: 'Papa kom eruit, papa niet doen.' Hij vertelt hoe hij uit de vijver klom, zijn dochters omhelsde en dacht: 'Weer niet gelukt.' 'Het water

was trouwens maar 40 centimeter diep, dus het was nog een hele toer geworden', vult Peter aan. We lachen. We voelen de wanhoop, die hartverscheurend huilende meisjes. Je wordt er koud van. Maar Peter is er nog. Hij zit hier en deelt zijn ervaringen met ons. Hoe hij ten slotte een anti-depressivum vond dat wél aansloeg.

Na afloop ben ik doodmoe, maar ik voel me goed.

Hoe blij hij is dat zijn vrouw het al die jaren heeft volgehouden, en hoe hij zijn bijna volwassen dochters elke dag in woord en daad laat weten hoe belangrijk ze zijn.

Toen ik zelf sterke suïcidale gevoelens kreeg, ben ik zo van mezelf geschrokken dat ik hulp zocht. Ik ging in therapie, kreeg medicijnen waar ik na twee maanden weer mee stopte, ik zocht een niet te ingewikkeld

baantje voor de rust, reinheid en regelmaat en gaf mezelf de opdracht twee keer per week af te spreken met vrienden. En op aanraden van mijn therapeut ging ik naar een lotgenotencontactgroep. 'Getver, moet dat echt?', had ik gevraagd. 'Dat lijkt me niks. Met zo'n stel sombermensen in een treurige ruimte te zitten en te delen hoe vreselijk je je voelt.'

En hier zit ik dus. Ik heb over mezelf verteld. Ik heb gelachen. Ik heb geen toneel hoeven spelen. Na afloop ben ik doodmoe, maar ik voel me goed. Er zijn meer mensen die zitten te tobben. Ik ben niet alleen. Ik heb bondgenoten. En gedeelde smart blijkt echt halve smart (dat zegt mijn oma altijd). Ik weet heus wel dat die donkere wolk en dat dikke glazen raam niet ver weg zijn, maar op dit moment voel ik me rustig. 'Tot volgende week', zeg ik tegen mijn groepsgenoten. Als ik op mijn fiets stap voelt de avondlucht koel en fris aan. Er zijn zelfs sterren. ■