

‘Zorgvuldig, weloverwogen advies vol empathie.’

The Sunday Times

‘Een zeer genuanceerde benadering van een
onderwerp dat veel losmaakt.’

Sunday Express

‘Toegankelijk, helder advies dat echt helpt je
angsten onder controle te krijgen.’

Matt Haig, bestsellerauteur van *Redenen om te blijven leven*
en *Middernachtbibliotheek*

‘Een prachtig boekje. Rayner schrijft
warm en benaderbaar.’

Essentials

‘Een invoelend overzicht van de oorzaken en gevolgen van
een stoornis die zo velen van ons treft. Zeer krachtig.’

My Weekly

‘Een zelfhulpboek boordevol tips, oefeningen en
inzichten om zorgen en paniek te verminderen.
Het leest als een gesprek met een goede vriend;
een met humor, wijsheid en ervaring.’

Sussex Express

Sarah Rayner bij Boekerij:

Making friends with anxiety

Denk aan iets leuks

Sarah Rayner

Denk aan *iets* **LEUKS**

Advies waar je wél
iets aan hebt om stress en
neerslachtigheid te verminderen

Vertaling Percy Balemans



ISBN 978-90-225-9955-6

NUR 978-94-023-2172-2 (e-book)

Oorspronkelijke titel: *Making Friends with Depression*

Vertaling: Percy Balemans

Productie Nederlandse editie: Deul & Spanjaard,
Groningen

Omslagbeeld: © Nic & Lou Independent Design Studio,
bewerkt door DPS Design & Prepress Studio

© 2016, 2022 Sarah Rayner, Kate Harrison and Dr
Patrick Fitzgerald

First published in Great Britain in 2015 by Creative
Pumpkin Publishing. This updated edition published by
Storyfire

Ltd trading as Bookouture.

© 2024 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv,
Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden
te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen
die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen
gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff
Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt
door middel van druk, fotokopie, internet of op welke
andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Disclaimer

Dit boek is een uitnodiging om neerslachtigheid of een (beginnende) depressie met eerlijkheid en mededogen onder ogen te zien en je zo te helpen sneller te herstellen en je vrijheid, gezondheid en geluk te hervinden. Het geeft informatie en handvatten, maar is geen vervanging voor begeleiding door een medisch professional.

Inhoud

Hallo en welkom	13
0.1 Depressie is niet zwart-wit	14
0.2 Over ons en waarom we dit boek hebben geschreven	16
0.3 Investeren in je geestelijke gezondheid	21
1. D staat voor Diagnose: heb je een depressie?	30
1.1 Wat is een depressie eigenlijk?	31
1.2 Ben je depressief of gewoon verdrietig?	35
1.3 Wat zijn de symptomen van een depressie?	38
1.4 Labels en neurodiversiteit	40
1.5 Verschillende vormen van depressie	42
1.6 Ziekten en depressie	51
2. E staat voor Experts: hoe krijg je de juiste professionele hulp?	54
2.1 Bouw een goede relatie op met je arts	55
2.2 Wel of geen medicatie?	61
2.3 Medicatie en de mogelijkheden in het kort	64
2.4 Alternatieven voor conventionele geneeskunde	77
2.5 Verschillende soorten therapieën	80
2.6 Zelfhulp	89

3. P staat voor Psyche: wat is de connectie tussen lichaam en geest?	91
3.1 Veranderingen in de hersenen	91
3.2 Complicaties bij het stellen van de diagnose	94
3.3 Zorg voor je lichaam	96
3.4 Kate in de keuken: tips om gezond te eten	98
3.5 Eetlust, slechte eetgewoonten en gewicht	105
3.6 Kunnen ‘vriendelijke bacteriën’ helpen bij neerslachtigheid en depressie?	107
3.7 Bewegen is belangrijk	111
4. R staat voor Reflectie: hoe werkt de depressieve geest?	116
4.1 Veelvoorkomende gedachtepatronen bij depressie	118
4.2 Buig je gedachten om	121
4.3 Wise Mind-denken	124
4.4 Sluit vriendschap met anxiety en depressie	127
4.5 Kates perspectief: watertrappelen of kopje onder?	129
4.6 Wees minder streng voor jezelf	131

5. E staat voor Eigenwaarde: hoe ontwikkel je respect? 154

5.1 Wat doet een lage eigenwaarde met je? 155

5.2 Te aardig zijn is ook niet goed 157

5.3 Passieve agressie: indirecte vijandigheid 160

5.4 Grenzen zijn goed voor je geestelijke gezondheid 161

5.5 Leer 'nee' zeggen 164

5.6 'Het ligt niet aan mij, het ligt aan jou': niet alles is 'jouw probleem' 167

6. S staat voor Stress: hoe ga je om met triggers? 172

6.1 Veelvoorkomende copingmechanismen 173

6.2 Vermijdingsgedrag 176

6.3 Zelfdestructief gedrag 178

6.4 De vicieuze cirkel 180

6.5 Doorbreek de vicieuze cirkel door je gedrag te veranderen 187

6.6 Triggers 190

7. S staat voor Suïcidale gedachten: wat als je het niet meer ziet zitten 193

7.1 De put van wanhoop 194

7.2 Suïcidale gedachten 197

7.3 Zelfverminking	202
7.4 Een sprankje hoop	205
7.5 Hoe help je iemand die het niet meer ziet zitten?	207

8. I staat voor Inspiratie: gebruik je creativiteit! **212**

8.1 Het wordt echt beter	212
8.2 Schrijf het van je af	213
8.3 Knutselen als therapie	221
8.4 Tuinieren om weer op te bloeien	226
8.6 Koken om de inwendige mens te versterken	230

9. E staat voor: En hoe nu verder? **243**

9.1 Beter en wijzer?	244
9.2 Herstel en terugval na een depressie: de cijfers	246
9.3 Blijf alert	247
9.4 Verstevig je fundamenten voor meer veerkracht	251
9.5 Verwen jezelf	255
9.6 Omgaan met de ups en downs	258

10. D.E.P.R.E.S.S.I.E: wat heb je geleerd?	260
10.1 Een korte samenvatting	261
10.2 Een leven in balans	269
Een bericht van Sarah, Kate en Patrick	281
Over de auteurs	283
Dankwoord	286

Hallo en welkom



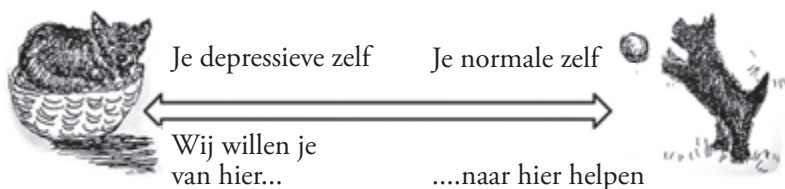
Zit je op kantoor soms op het toilet te huilen? Ben je zo uitgeput door de zorg voor je kinderen of door mantelzorg dat je zelfs de kleinste klusjes niet meer aankunt? Trek je het niet meer op je werk of lukt het je nauwelijks nog om je bed uit te komen? Heb je het gevoel dat je steeds verder een moeras inzakt zonder dat je weet waarom? Wat de reden ook is dat je dit boek ter hand hebt genomen, het is vreselijk als je je zo voelt. Ik kan erover meepraten, want ik heb het zelf meegemaakt.

Mensen zeggen tegen je dat je ‘gewoon even moet doorbijten’ of ze geloven niet dat er iets met je aan de hand is. Ze bedoelen het goed, maar dit soort adviezen helpen niet. Ik geloof je: als het gewoon een kwestie was van doorbijten, dan zou je dat ook doen. En ik begrijp je: waarschijnlijk heb je last van extreme neerslachtigheid of ernstige en langdurige zwaarmoedigheid. Dit wordt vaak een depressie genoemd.

0.1 Depressie is niet zwart-wit

Veel mensen vinden het woord ‘depressie’ niet prettig, laat staan het idee dat ze zelf misschien depressief zijn. Maar voordat je denkt: ‘O, maar dat geldt niet voor mij!’ en dit boek weer weglegt, vraag ik je nog even verder te lezen. Ik denk niet dat een depressie een kwestie is van: je hebt het of je hebt het niet. Je stemming is niet ‘zwart’ of ‘wit’, maar verdeeld over een heel spectrum. Ik wil je ook geen etiket opplakken. Ik wil alleen maar zeggen dat als de eerste zinnen in dit boek je bekend voorkomen, er een kans is dat je op dit moment eerder aan de neerslachtige of depressieve kant van dat spectrum zit dan aan de vrolijke, optimistische kant. Het is bovendien alleen jóúw spectrum dat telt, niet dat van anderen.

Misschien ben je nooit het vrolijke type geweest en daar is niets mis mee. We kunnen niet allemaal altijd ‘aan’ staan, de wereld heeft ook rustige, bedachtzame types nodig. **Waar het hierom gaat is een gevoel dat totaal niet past bij hoe jij normaal gesproken bent, want depressie kan je vermogen beïnvloeden om helder na te denken over alles en iedereen, inclusief jezelf**, waardoor je het gevoel hebt dat je jezelf langzaam maar zeker bent kwijtgeraakt.



Dat depressie niet zwart-wit is, is goed nieuws, want dat betekent dat er ook een uitweg is. Maar ik snap dat je dat moeilijk kunt voorstellen als je nu depressief bent. Iets wat zwart is wit maken, of omgekeerd, is onmogelijk, maar omdat een depressie niet iets is wat je wel of niet hebt, kun je wel opschuiven op het spectrum, zodat je langzaam maar zeker van extreem neerslachtig naar minder neerslachtig naar best wel oké en hopelijk, uiteindelijk, weer naar ‘normaal’ gaat, wat dat voor jou ook is. Daarom zul je mij niet horen zeggen dat je met dit boek je depressie kunt ‘genezen’, want depressie is geen virus zoals de mazelen of corona. Ook zul je mij niet horen praten over het ‘overwinnen’ van een depressie, want het is geen wedstrijd.

Het doel van dit boek is om je te helpen depressie beter te begrijpen, je bewuster te maken van je stemmingen, triggers te herkennen en manieren te onderzoeken die je kunnen helpen om je depressie

te verlichten. Dit is een geleidelijk en ondersteunend proces zonder beschuldigingen of kritiek. Daarom heet dit boek *Denk aan iets leuks*, hoe vreemd dat ook mag klinken als we het over een pijnlijk mentaal probleem hebben. In dit boek lees je hoe je **neerslachtigheid alleen maar in stand houdt en zelfs erger kunt maken als je je depressie haat en als een vijand ziet die je het liefst zo snel mogelijk ziet vertrekken. En hoe je jezelf er juist van kunt losmaken als je je gevoelens en jezelf accepteert.** Als je deze methoden toepast en je je bewust blijft van je gevoelens, zal dit je depressie langzaam maar zeker verlichten. Deze instrumenten kunnen je bovendien in de toekomst helpen om je stemmingen beter te reguleren en je lichaam en je geest beter te begrijpen.

0.2 Over ons en waarom we dit boek hebben geschreven

Je vraagt je nu misschien af: waarom denk je dat jij alles weet over depressie? Ik geef meteen toe dat ik geen arts of therapeut ben. Ik ben een heel gewoon iemand (wat 'gewoon' ook mag zijn) die verschillende depressies heeft doorgemaakt. De ergste was op mijn dertigste. Toen kreeg ik wat sommige mensen ook wel

een zenuwzinking noemen. Ik had een zware operatie ondergaan die van invloed was op mijn hormoonhuishouding. Ik begon met antidepressiva en stopte daar vervolgens te snel weer mee. Mijn hersenen konden al die chemische veranderingen niet aan en een paar weken lang was ik helemaal van de wereld. Ik wist (nog net) wie ik was en ik hallucineerde niet, maar verder worstelde ik met alles tegelijk: paranoia, angst om dood te gaan, vreselijke slapeloosheid en een allesoverheersende paniek. Ik ging door een hel.

Vóór die tijd had ik nooit ergens last van gehad. Ik had liefdesverdriet over een stuk of drie vriendjes en misschien had ik zelf ook wel hier en daar een hart gebroken. Mijn studie aan de universiteit was één groot feest en hoewel ik de ziekte van Pfeiffer had gekregen, waardoor ik rond mijn vijftiengste een paar maanden fysiek en mentaal was uitgeschakeld, had ik nog nooit, maar dan echt nóóit zoiets als een echte depressie ervaren. Het voelde indertijd als een eeuwigheid en dat zeg ik niet snel. Je geest is de basis van je persoonlijkheid (hoewel je geest eigenlijk onlosmakelijk is verbonden met je lichaam, maar hier kom ik later op terug), dus als je je gedachten niet meer onder controle hebt, kan het lijken alsof je persoonlijkheid verdwenen is. Omdat ik dit nog nooit had meegemaakt, had ik geen

idee (geen ‘bewijs’) of ik hier ooit nog uit zou komen. Ik dacht dat ik voor de rest van mijn leven in een instelling zou verdwijnen. Ik had ongelijk.

Om te beginnen wil ik tegen je zeggen: DIT GEVOEL GAAT VOORBIJ. Dat is wat iemand tegen mij had moeten zeggen toen ik op mijn dieptepunt zat. Hoe vreselijk je je ook voelt, of je nu elke dag huilt, denkt dat je gek wordt, je jezelf wilt verwonden of wat dan ook, het gaat echt voorbij.

Je moet me echt geloven. Het wordt écht beter. Misschien niet heel snel, dus zul je geduld moeten hebben. En ik weet dat dat heel moeilijk is als je je zo vreselijk voelt, maar **je komt erdoorheen**. Ik kan je niet beloven dat je je daarna nooit meer slecht zult voelen, maar voor mij was de eerste keer de engste, omdat ik geen idee had of ik er ooit nog uit zou komen.

Sindsdien heb ik geleerd dat **ik aanleg heb voor anxiety en depressie, en heb ik beide verschillende keren ervaren**. De pandemie was een ramp voor mijn geestelijke gezondheid. En dat gold voor meer mensen. Uit onderzoek blijkt dat verlies van naasten, isolatie, verlies van inkomen en steeds weer wennen aan andere manieren van werken en leren voor bijna iedereen op een bepaald moment voor een zekere mate van zorgen en paniek hebben gezorgd. In een Britse enquête gaf

negen van de tien jongeren aan dat hun geestelijke gezondheid achteruit was gegaan.¹ Het was ook niet gemakkelijk voor mensen die alleen wonen of medisch kwetsbaar zijn. En de zorg is zo overbelast dat de wachtlijsten voor psychische zorg veel te lang zijn.

Het feit dat ik een depressie nu beter begrijp, betekent niet dat ik geen last meer heb van ups en downs. **Toen ik bezig was met dit boek, raakte mijn man Tom betrokken bij een ernstig verkeersongeluk.** Hij werd aangereden door een auto terwijl hij op zijn fiets zat, met als gevolg de nodige botbreuken. Deze ervaring was een behoorlijke schok en ik merkte dat dit van invloed was op mijn stemmingen en op die van Tom. We zijn allebei nog aan het herstellen van dit trauma. Maar het betekent wel dat ik weer even in contact ben gekomen met mijn eigen depressie. Daarom was het heel nuttig om juist nu aan dit boek te werken: ik probeer zelf ook elke dag mijn eigen advies aan jullie, beste lezers, in de praktijk te brengen.

Ik heb nog steeds veel werk te verzetten, maar als er één positief iets is wat ik aan mezelf heb gemerkt, dan is het dat ik mijn stemmingswisselingen beter onder controle heb en ik er sneller doorheen kan werken dan

¹ <https://www.mind.org.uk/coronavirus-we-are-here-for-you/coronavirus-research> (artikel in het Engels)

vroeger. Tegenwoordig zie ik een depressieve episode als een van de vele ervaringen in mijn leven, net als afstuderen, gedumpte worden door een vriendje, romans schrijven en de eerste ontmoeting met mijn man Tom.

Ook jij kunt leren om zodanig afstand te nemen van je depressie dat je het kunt zien als een hele donkere periode in het volledige kleurenspectrum van je leven. Maar je moet er eerst doorhéén. Dat is wat ik bedoel met het omarmen van je depressie en dat is ook waar dit boek vooral over gaat.

Ik wil ook nog even de mensen voorstellen die dit boek met mij hebben geschreven. **Kate Harrison en dr. Patrick Fitzgerald delen ieder hun eigen expertise in dit boek.**

Kate Harrison heeft zes non-fictieboeken over gezondheid en diëten, en zestien romans op haar naam staan. Ze werkte als onderzoeksjournalist en als correspondent voor de BBC en bouwde veel kennis op over diëten en voeding toen ze begon met *intermittent fasting* (periodiek vasten). Dit resulteerde in haar bestseller *Het 5:2 dieet*, dat in vijftien talen is vertaald. Kate heeft sinds haar tienerjaren meerdere depressieve episodes doorgemaakt en heeft dankzij haar journalistieke nieuwsgierigheid praktische en bewezen strategieën gevonden om hiermee om te gaan.

‘Niemand zit te wachten op een depressie, maar het heeft mij veel geleerd over mezelf en hoe ik een beter leven kan leiden. Ik kijk ernaar uit om te delen wat ik heb geleerd.’

Kate en ik zijn bovendien vriendinnen. We steunen elkaar en we hopen dat dit boek jou net zo kan steunen. We willen absoluut niet dat dit boek je op de een of andere manier in verwarring brengt als het gaat om de klinische aspecten van depressie of de medicijnen die je misschien voorgeschreven hebt gekregen. Wij zijn geen medici, maar gelukkig kennen we iemand die dat wel is.

Patrick Fitzgerald is huisarts: ‘Als huisarts krijg ik dagelijks patiënten op mijn spreekuur met geestelijke gezondheidsproblemen en depressie. Ik maak graag duidelijke, beknopte informatie zo breed mogelijk toegankelijk.’

Om duidelijk te maken wanneer Kate of Patrick aan het woord is, zijn hun teksten in grijze kaders geplaatst.

0.3 Investeren in je geestelijke gezondheid

Als je je heel wanhopig voelt, vraag je je misschien af of het helpt om alleen maar een boek over depressie te lezen. En als het allemaal wel meevalt, denk je misschien dat iedereen wel eens een dip heeft of dat de hele

nacht liggen piekeren over je problemen niet zo'n ramp is. Maar een béétje tijd investeren in je eigen welzijn kan geen kwaad, toch? Dit boek lezen kost je een paar uurtjes en ik vind dat niet echt veel vergeleken met de maanden of misschien wel jaren dat je al worstelt met depressie. En het maakt niet uit welke vorm je depressie aanneemt. Sterker nog, **als je het helemaal niet meer ziet zitten, is het juist des te belangrijker om je even helemaal op je geestelijke gezondheid te concentreren.** Als dit is hoe je je nu voelt, adviseer ik je om direct door te bladeren naar hoofdstuk 7.

Dit is hoe we met dit boek willen proberen een verschil te maken:

- **Het kan enorm helpen als je begrijpt wat er aan de hand is.** Depressie uit zich bij iedereen weer anders. Kate en ik hebben allebei in de loop van de jaren verschillende episodes doorgemaakt en we zijn inmiddels specialisten op het gebied van depressie: van ónze depressie. Dit boek is gebaseerd op onze ervaringen, maar het is geen autobiografie van ons leven. **Het gaat vooral om jÓú,** niet om ons, en we hopen dat we je kunnen helpen om jezelf beter te begrijpen.

- **Ik ben in dit boek heel eerlijk.** Ik beloof niets wat ik niet kan waarmaken. Ik geloof niet in wonderen en mensen die beweren dat ze je voor altijd van je neerslachtigheid kunnen genezen, verkondigen wat mij betreft onzin. Niemand is altijd 100% gelukkig. Mensen zijn zoogdieren en lijken in bepaalde opzichten erg op katten en honden. Misschien heb je soms, net als een kat, de neiging om te spinnen van plezier of, als je meer van honden houdt, om enthousiast te gaan blaffen. Maar katten spinnen niet de hele dag en ik krijg hoofdpijn bij alleen al de gedachte aan een hond die constant blaft. Kun je nagaan hoe dat voor die hond zelf moet zijn! Kortom, als je neerslachtig bent, is de kans heel groot dat **je in de toekomst gelukkiger kunt zijn dan je nu bent.**
- **Dit boek wil je laten zien dat neerslachtigheid op zichzelf niet slecht hoeft te zijn.** Hoe graag je op dit moment ook van die depressie af wilt, soms kan het je ook helpen. Denk aan fysieke pijn als waarschuwing: als kind ontdek je dat vuur, kokend water en scherpe voorwerpen gevaarlijk zijn, want als je ze verkeerd gebruikt, doe je jezelf pijn. Net zoals

fysieke pijn je leert wat gevaarlijk of schadelijk is, kan ook neerslachtigheid een teken zijn dat je te veel hooi op je vork neemt en dat je beter voor jezelf moeten zorgen, of dat je de tijd moet nemen om te rouwen om iemand die je hebt verloren of om een trauma te verwerken. **Wees aardig voor jezelf, zoek hulp die bij je past en sluit op die manier vrede met je depressieve episode. Dat is de beste manier om weer te herstellen.** Ken je de uitdrukking: zorg dat je een goede relatie hebt met je vrienden, maar een nog betere relatie met je vijanden? Houd deze uitdrukking in gedachten, want het is de basis van de methode in dit boek.

