

Inhoud

Voorwoord	9
-----------	---

Hoofdstuk 1

Feiten en fabels over depressie en burn-out	13
1.1 De psychische triggers van depressie en burn-out	17
1.2 Depressie: de feiten gecheckt	26
1.3 Burn-out: de feiten gecheckt	30

Hoofdstuk 2

De tien meest voorkomende oorzaken van een depressie	35
2.1 Negatief denken en strategisch pessimisme	37
2.2 Te weinig BDNF-eiwit en te veel kynurenine door gebrek aan beweging	49
2.3 Veelvoorkomende bijwerkingen van veelgebruikte geneesmiddelen	59
2.4 Niet-onderkende voedselintoleranties	78
2.5 Tekort aan mineralen, sporenelementen en vitamines	94
2.6 Chronische ontstekingen	108
2.7 Veranderd sociaal gedrag door sociale media en mobiele telefoons	111

2.8 Niet-onderkende of onjuist behandelde angststoornissen	126
2.9 Slaapstoornissen en verkeerde slaapgewoonten	127
2.10 Traumatische ervaringen en verdrongen verdriet	132

Hoofdstuk 3

De macht van valse overtuigingen	141
3.1 Het herkennen en veranderen van valse overtuigingen in de therapie	146
3.2 Wat te doen als er niet meteen een therapieplek beschikbaar is?	147

Hoofdstuk 4

De tien meest voorkomende oorzaken van een burn-out	153
4.1 Verborgene rovers van energie en tijd	155
4.2 De vakman-ondernemerval	172
4.3 Perfectionisme en zelfuitbuiting	180
4.4 Compensatoire bevreemding en niet-onderkende knelpunten	187
4.5 Het helpersyndroom	194
4.6 Constant vergelijken	197
4.7 Geen overeenstemming tussen beroep en psychische basisbehoeften	200
4.8 Verstoorde celstofwisseling door problemen met de halswervelkolom	207
4.9 Drugs: cocaïne, MDMA, amfetamines en cannabis	213
4.10 Alcoholmisbruik	215

Hoofdstuk 5

Hoe vele foutjes een systeem laten crashen en een echte herstart kan slagen	219
5.1 Onder Gods duiven schieten	222
5.2 Je helpers in de strijd tegen depressie en burn-out	223
5.3 Je persoonlijke outsourcinglijst	226
5.4 Het gevaar van doelen bereiken	226
5.5 Verdere hulp	227

Hoofdstuk 6

Vijf ongebruikelijke methoden om snel mentale dieptepunten te overwinnen	229
6.1 De vreemdetaaltruc	231
6.2 De EHBO-does	238
6.3 De kracht van reframing	243
6.4 Gebruik je hersenen als Google	249
6.5 De weg uit de generalisatieval	256
Nawoord	263
Bronnen	265
Over de auteur	271

Voorwoord

Wie lijdt onder een depressie of burn-out voelt zich eenzaam, machteloos en leeg. Een diepe, schijnbaar ongegronde droefheid, gecombineerd met het gevoel nergens meer bij te horen, verteert iemand van binnenuit. Maar niet alleen voor de persoon in kwestie is het lijden enorm. Partners, ouders, kinderen, vrienden en collega's lijden ook. Meestal kunnen ze namelijk alleen maar hulpeloos toezien hoe een geliefd en gewaardeerd persoon steeds ingrijpender verandert, alle levensvreugde verliest en zich steeds meer afsluit. Daarom richt dit boek zich niet alleen op de persoon met de depressie of burn-out, maar ook op iedereen die wil helpen hem of haar weer uit de duisternis te halen. En ook al voelt het nu misschien niet zo, je kunt wel degelijk meer doen dan je denkt!

Als je zelf al een tijdje depressief bent, heb je misschien al veel geprobeerd, maar zonder echt verbetering te merken. In het ergste geval hebben ze je verteld dat de aandoening altijd terugkeert als je die eenmaal hebt gehad. Maar ik kan je verzekeren dat dat niet het geval is. Ik had als jongeman zelf een zware depressie. En op 41-jarige leeftijd worstelde ik met een flinke burn-out. Toen vermoedde ik echter al dat veel van de therapieën die mijn artsen adviseerden voor mij in elk

geval niet de juiste waren. Dus zocht en vond ik zowel tijdens mijn depressie als mijn burn-out intuïtief mijn eigen weg uit het emotionele dal naar een lichter, beter leven. Ondertussen weet ik door mijn jarenlange werk als therapeut dat zowel bij depressie als bij burn-out beangstigend vaak gewerkt wordt met de verkeerde hulpmiddelen op de verkeerde vlakken. In plaats van de ware oorzaken te vinden en te behandelen, worden steeds vaker alleen de symptomen bestreden, waardoor een echte genezing uitblijft.

Maar er zijn ook talloze mensen die er wel in geslaagd zijn een uitweg te vinden uit hun depressie of burn-out. Hoe dit precies mogelijk was, heb ik in dit boek aan de hand van veel voorbeelden proberen duidelijk te maken. Zo kan bijvoorbeeld door het wisselen van medicijnen of het laten staan van bepaalde voedingsmiddelen de depressie binnen enkele weken volledig verdwijnen. Vaak is er echter niet slechts één reden die verantwoordelijk is voor een psychische inzinking, maar gaat het eerder om een hele reeks kleinere triggers die elkaar versterken. Omdat deze prikkels op zich allemaal onschuldig kunnen lijken, worden ze tijdens de therapie vaak over het hoofd gezien. Maar gecombineerd kunnen ze zelfs sterke, gelukkige mensen binnen een paar weken afbreken tot slechts een schaduw van zichzelf. Of er bij jou ook sprake is van dergelijke multifactoriële triggers en hoe je in dat geval het best te werk kunt gaan, leer je door eenvoudige tests en veel praktijkvoorbeelden.

In dit boek staat hulp bij zelfhulp op de voorgrond, maar ik ben me er goed van bewust dat zelfs kleine stappen voor de persoon in kwestie een enorme inspanning kunnen betekenen. Mijn doel was daarom om zo duidelijk mogelijke en eenvoudige instructies te geven waarmee snel een zichtbare vermindering van de depressieve symptomen kan worden bereikt. Of je dit op eigen kracht kunt doen of

dat je daarbij in het begin wat steun van de mensen om je heen nodig hebt, hangt er natuurlijk in hoge mate van af hoelang je depressieve stemming al duurt. Hoe dan ook, de in dit boek verzamelde kennis kan ervoor zorgen dat je eindelijk de ware oorzaken van depressie en burn-out ontdekt en dat je daarbij leert hoe je die op de juiste manier kunt aanpakken. Het zijn zelden de grote, maar vaak en vooral de vele kleine stapjes die je in staat stellen om weer een leven vol ongedwongen plezier te leiden. En dat is precies wat ik je van harte toewens.

Klaus Bernhardt

1

Feiten en fabels over depressie en burn-out



‘Depressie is niet de oorzaak van somberheid en vertwijfeling. Het is gewoon een naam, een aanduiding, waarbij we een groep patiënten met vergelijkbare symptomen hebben ingedeeld, om ze vervolgens allemaal met dezelfde medicijnen te kunnen behandelen. Je bent depressief, dus slik antidepressiva. Klaar is Kees, volgende patiënt alstublieft.’

Dr. Mark Hyman

Dit citaat van de Amerikaanse arts en bestsellerauteur Mark Hyman beschrijft heel toepasselijk waarom een van de meest voorkomende behandelmethoden bij depressie vaak niet het gewenste effect heeft. En alsof dat nog niet erg genoeg is, wordt dezelfde soort medicijnen voorgeschreven bij burn-out, angst-, eet- en slaapstoornissen, chronische pijn, hernia's, aan stress gerelateerde blaaszwakte, voortijdige ejaculatie en allerlei andere mentale en fysieke problemen.

Hoe aantrekkelijk het ook mag klinken, het is wereldvreemd om te denken dat we tientallen ziekten kunnen behandelen door enkele neurotransmitters in de hersenen te manipuleren. Slechts zelden kan een van de genoemde aandoeningen worden teruggebracht tot slechts één enkele trigger. We hebben veeleer te maken met psychische en fysieke reacties op een breed scala aan deficiëntieverschijnselen en stresssituaties.

Naast psychotherapie en een verandering in de stressvolle levensomstandigheden zijn er nog veel meer mogelijkheden die nuttig en belangrijk kunnen zijn. Ook bepaalde mentale technieken kunnen helpen om uit een negatieve spiraal van gepieker te komen, terwijl anderen dan weer baat hebben bij meer beweging en zonlicht om weer in balans te komen. Er zijn ook verrassend veel mensen die tegenstrijdig reageren op medicijnen of bepaalde voedingsmiddelen; zelfs