

# IK BEN ER NOG *niet*

OVER LEVEN MET DEPRESSIE EN  
EEN BIPOLAIRE STOORNIS

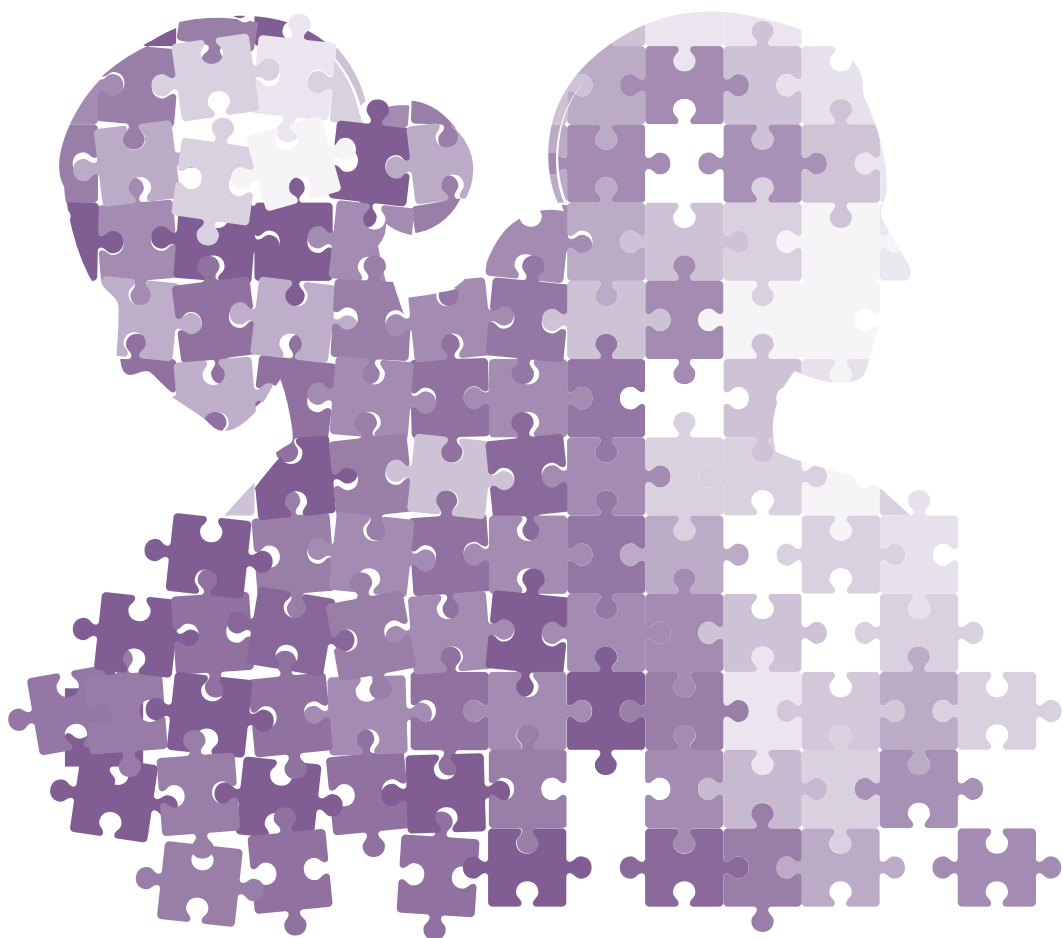


JUDITH STOKER

LEESFRAGMENT

# IK BEN ER NOG *niet*

OVER LEVEN MET DEPRESSIE EN  
EEN BIPOLAIRE STOORNIS



JUDITH STOKER

# INHOUD

Voorwoord van mijn psychiater en SPV-er 9

Inleiding 11

Scheurtjes in de bodem 17

Dagboek over leven met depressie en een bipolaire stoornis 21

- Doe het niet alleen 58
- Do's en Don'ts bij psychische stoornissen 98
- Medicatie en christen-zijn 117
- Rust, reinheid en regelmaat 126
- Vieren wat lukt 141
- Zelfcompassie 179
- De diagnose 218
- Depressie – Kenmerken 254
- Hulp vragen 284
- Wat is een bipolaire stoornis? 310
- Het signaleringsplan 331
- Werken of ziekmelden? 353
- De omgeving 363

Vallen en opstaan 366

Lichtjes in de nacht 373

Oud en nieuw 382

Nawoord 384

Dankwoord 386

Bijlage: mijn signaleringsplan (depressievariant) 390

Eindnoten 399

# INLEIDING

‘Dankzij mijn roze pilletje ben ik al jaren stabiel.’ Een uitspraak die ik altijd gebruik als ik me ergens voorstel en iets over mezelf vertel. Mijn levensverhaal is heftig en ik gun mijn luisteraars iets hoopvol. Ik vertel openhartig over wat ik heb meegemaakt in mijn leven: seksueel misbruik, ongewenste kinderloosheid en heftige depressies. Ik schrijf in mijn eerdere boeken over mijn leven en over de weg naar herstel. Ik weet dat als je eenmaal een depressie hebt gehad er altijd een gevoeligheid blijft voor een nieuwe depressie. Maar ik ben daar niet bang voor, want sinds 2008 heb ik mijn roze pilletje. Het antidepressivum waar ik goed op reageer en waarmee de depressie volledig onder controle is, zonder dat ik afvlak in mijn emoties.

Jaren achter elkaar leef ik voluit. Mijn eerste boek ‘Tranen in mijn koffie’ komt uit en wordt een succes. Een jaar later start ik een eigen praktijk voor psychosociale therapie. Ik volg een vierjarige opleiding aan het Kempler Instituut. Ondertussen schrijf ik mijn tweede boek ‘Adem in Adem uit’. Ik specialiseer me gedurende mijn opleiding in verlies en rouw en samen met een collega en vriendin begeleid ik verschillende rouwgroepen. Voor de opleiding schrijf ik een scriptie over verlies en rouw en ik neem me voor daar, na afloop van mijn studie, een boek van te maken.

Er komen allemaal prachtige dingen op mijn pad. Ik volg een cursus Voluit Leven en ben zo enthousiast dat ik die zelf ook ga geven. Ik zit in de organisatie van een vrouwendag en eigenlijk willen we er graag een interkerkelijk gebeuren van maken. Met een team vrouwen zetten we het op poten en ik bouw er een website voor. Regelmatig verzorg ik lezingen op vrouwendagen, gemeenteavonden of in een zondagse dienst.

Ik kom in contact met Corlien Doodkorte, directeur van PPP-opleidingen, en ook daar ligt een mooie uitdaging. Ik mag trainingen verzorgen voor de pastorale cursus en krijg een mentorgroep om te begeleiden. In 2020 word ik ook opleidingscoördinator bij het instituut.

Na mijn studie schrijf ik mijn boek 'Doorleven – Omgaan met verlies en rouw'. In november 2019 komt het op de markt. Een paar maanden later breekt de coronapandemie uit. Alles komt stil te liggen. Maar geen nood, mijn altijd actieve brein zoekt nieuwe wegen. Ik schrijf online cursussen, stel een set van 150 kaarten samen ('Rouwkost') om mensen te helpen rouwen bij een overlijden en ik word gevraagd om voor een opleidingsinstituut een cursus te schrijven.

Depressief? Echt niet! Ik kan me niet eens meer voorstellen hoe dat voelt. Voor mij is depressie iets wat ik achter de rug heb. Die depressies waren verklaarbaar vanuit de nare gebeurtenissen die in mijn leven plaatsvonden. Depressies horen bij mijn verleden en niet bij mijn leven nu. Ik wil leven, voor anderen van betekenis zijn, hoop brengen en ik heb nog zoveel plannen. Het roze pilletje werkt en ik ben heel trouw met innemen. Met mijn huisarts heb ik afgesproken dat ik niet meer ga proberen af te bouwen omdat ik daar in het verleden heftig op heb gereageerd.

En dan, als een donderslag bij heldere hemel, neemt de depressie mij te grazen. Terugkijkend waren er een aantal signalen die mij alert hadden kunnen maken, maar ik heb ze niet gezien. Van de ene op de andere dag is het er: de diepe, zwarte, bodemloze put. Ik ben over de rand gevallen en kan niet meer terug. Ik ben bang, ben alle grip kwijt en besluit er elke dag een stukje over te schrijven. Schrijven geeft mij houvast en door het schrijven haal ik dat grote, donkere, mistroostige gevaarte in mijn binnenste naar buiten, waar het net iets minder onheilspellend is.

Stukjes van mijn schrijfsels deel ik op social media. Ik krijg ongelooflijk veel reacties. Steun, bemoediging, aanmoediging, tips, maar wat me vooral goed doet is de (h)erkenning. Wat zijn er veel mensen die zich herkennen in mijn stukjes, maar die daar zelf geen woorden voor kunnen vinden. Ook zijn er mensen die door mijn schrijven meer van depressie gaan begrijpen. Ik deel niet alles wat ik schrijf, want ik schrijf vooral voor mezelf om weer wat grip te krijgen. Door alle reacties weet ik al vrij snel dat ik over dit thema een boek wil schrijven. Op dat moment ben ik nog in de veronderstelling dat het een kwestie van weken is om mijn depressie er weer onder te krijgen. Hoe mooi is dat, een boek over depressie met een goed einde? Je bent depressief, je zoekt hulp, je voelt je weer beter.

Helaas loopt het anders. Ik kom in een periode van worstelen met het leven terecht. Een gevecht met de depressie, mr. D noem ik hem ook wel, een strijd van leven op dood. Medicatie lijkt niet te werken, zelfs mijn roze pilletje doet niets. Bij de GGZ zijn lange wachtlijsten. Als ik dit schrijf heb ik weliswaar goede hulp gevonden maar ben ik nog volop in het traject naar herstel. Toch is het mijn verlangen mijn boek nu te schrijven en uit te laten geven.

Het hebben van een depressie is zwaar. Het kost je al je energie en het is levensbedreigend. Gedachten aan de dood zijn dagelijkse kost en omdat het zo moeilijk is om te geloven dat het echt beter kan worden is zelfdoding een reële dreiging. Een depressie legt je leven in allerlei opzichten lam. Het lukt vaak niet meer om je werk te doen; zelfs de gewone dagelijkse bezigheden zijn een enorme opgave. Je hebt geen behoefte aan sociale contacten en ook de mensen die het dichtst om je heen staan, houd je op afstand.

De afgelopen maanden heb ik van heel veel mensen berichtjes gekregen. Vooral van mensen die zich herkennen in mijn verhalen. Veel van hen schamen zich voor hun depressie. 'Ik ben christen, ik heb alles wat ik zou willen en toch ben ik depressief. Misschien ben ik niet gelovig genoeg?' vroeg een vrouw van middelbare leeftijd me. Maar depressie is een ziekte en het geloof in God is geen garantie dat je geen depressie (of andere ziekte) zult krijgen. Schaamte over je depressieve gedachten leidt tot nog meer isolatie en daarmee wordt de weg naar herstel zwaarder.

Via mijn lieve en meelevende huisarts kom ik bij de GGZ terecht. Ik hik tegen de eerste afspraak aan. Daar ga ik... zelf psychosociaal therapeut, nu in de stoel van cliënt. Gelukkig is de psycholoog die de intake afneemt heel respectvol. Ik ontspan me; dit gaat goed komen. Ik krijg een psychiater toegewezen voor de pillen en een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige (SPV-er) voor gesprekken. We gaan aan de slag. Na een paar gesprekken is het duidelijk: ik heb geen unipolaire depressie,<sup>1</sup> maar een bipolaire stoornis waar deze depressie deel van uitmaakt. Er volgt een lange zoektocht naar de juiste medicatie die werkt en niet teveel bijwerkingen geeft.



Heb jij een depressie, een bipolaire of andere psychische stoornis, of vind je het leven gewoon erg zwaar, dan hoop ik dat dit boek je wat lichtpuntjes geeft in jouw duisternis. Ik heb geen oplossing of een stappenplan dat je kunt volgen om gegarandeerd uit je depressie te komen of om met je bipolaire stoornis – of andere moeilijke omstandigheden – om te gaan. Ik heb wel hoop, kleine lichtpuntjes die het donker net genoeg verlichten voor een volgende stap. Wat jij doormaakt kan écht overgaan. Het kan beter worden. Vaak is herstel van een bipolaire stoornis een lange weg van medicatie en therapie, maar ik gun jou (en mezelf) die weg.

Eén van de bijzondere cadeautjes die ik kreeg in deze periode was een doosje met rupsen. Saaie, grijsbruine rupsen. Het enige wat ze deden was eten en na een week veranderden ze in poppen. In hun grauwe cocons hingen ze aan het dekseltje. Geen spoor van leven te bekennen. Als ik ze toevallig was tegengekomen had ik ze als spinrag weggeveegd. Maar na een week braken één voor één de cocons open. Prachtige vlinders met heldere kleuren kwamen tevoorschijn.

Depressie lijkt op de fase van zo'n pop. Het ziet er doods uit en het lijkt zinloos om ze te laten hangen. Maar vanbinnen gebeurt er van alles, is er een transformatie bezig, is het leven aan het worstelen om de dood te overwinnen. Voor jou die een depressie doormaakt is dat keihard werken, vaak met de moed der wanhoop. Het is leven op gebroken wilskracht. Ik hoop dat jij je door het lezen van mijn verhaal gezien en begrepen voelt. Dat je af en toe even opgelucht kunt ademen: 'Gelukkig, er zijn meer mensen die zich zo voelen en die deze gedachten hebben.' Dit boek is er voor jou, om je een hart onder de riem te steken en om je aan te moedigen. Probeer vast te houden dat depressie een ziekte is die tijdelijk is. Houd in gedachten dat een bipolaire stoornis

ook periodes zonder klachten kent. Het lijkt misschien zinloos en je kunt je niet voorstellen dat het ooit beter wordt, maar het is mogelijk. In jou schuilt ook zo'n prachtige, kleurrijke vlinder!

Dit boek schrijf ik ook voor iedereen die met mensen met psychische klachten in aanraking komt. Als je er zelf niet bekend mee bent, wat ik iedereen gun, is het moeilijk om je voor te stellen wat leven met een psychische aandoening betekent. Je kunt geneigd zijn om de ander op te vrolijken. Of misschien denk je wel: hoe kun je zo somber zijn terwijl er niets ernstigs aan de hand is? Of je kunt denken: wow, wat een energie, geef mij daar een beetje van. Maar die energie is niet normaal. Daarmee pleeg je roofofbouw op je lichaam. In dit boek krijg je een kijkje in mijn leven. Ik neem je mee in mijn bipolaire stoornis. Ik realiseer me dat het er bij iedereen die hier aan lijdt weer net iets anders uitziet. Maar de grote lijn, de worsteling met het leven, komt overeen.

In dit boek staat mijn verhaal centraal. Daarnaast geef ik informatie-kaders over depressie met tips voor mensen met een depressie en/of bipolaire stoornis en hun omgeving. Ik hoop dat mijn boek bijdraagt aan een samenleving waarin we naar elkaar omzien. Waar we open durven zijn over wat ons bezighoudt, ook als dat psychisch lijden is. Een psychische stoornis is niets om je voor te schamen. Het overkomt je en je hebt anderen nodig om er doorheen te komen. Je hebt lichtjes nodig tijdens jouw reis door de donkere tunnel. Ik wil graag zo'n lichtje zijn en hoop voor en met jou dat straks de zon weer doorbreekt.

Hou vol!

Lieve groet, Judith

# SCHEURTJES IN DE BODEM

Regelmatig krijg ik de vraag of ik deze depressie heb zien aankomen. Het antwoord is een luid en duidelijk 'nee'. Mij overkomt dat niet. Depressies horen bij het verleden, niet bij mijn leven nu. Toch zijn er, terugkijkend op de periode voorafgaand aan mijn instorten, scheurtjes in de bodem van mijn bestaan te ontdekken.

Het eerste barstje ontstaat begin maart 2021 als na een periode van lockdown mijn praktijk weer open mag. Ik heb geen zin om te beginnen. Het leven thuis bevalt me prima: zelf mijn tijd indelen, niet zoveel mensen zien, weinig moeten. Maar, plichtsgetrouw als ik ben, start ik met de gesprekken. De eerste dag vind ik vreselijk. Waarom doe ik dit? vraag ik mezelf af. Maar de volgende dag heb ik fijne gesprekken over thema's die dicht bij mijn hart liggen. De knop is om en ik geniet weer als ervoor.

Eén van onze inmiddels volwassen pleegkinderen krijgt een baby. Ik reageer emotioneel. Een kraambezoek zie ik niet zitten. De pijn van mijn kinderloosheid lijkt heftiger dan ooit. Sowieso verdraag ik baby's en kraamverhalen niet zo goed in deze tijd. Ik ontwijk het waar ik kan.

Een ander signaal dat het niet goed met me gaat is dat ik niets wil afspreken en niet weg wil. Liesbeth vraagt me om een nachtje weg te gaan en ik geef niet echt antwoord. Eigenlijk hoop ik dat ze het vergeet

en iets anders plant, maar ze komt er toch op terug. We gaan een nachtje weg in een hotelletje. Ik maak heel weinig afspraken met vrienden. Ik heb er geen zin in. Ik kan me moeilijk voorstellen dat het leuk is om mij in de buurt te hebben.

Op 10 mei komt er een grotere scheur in de bodem van mijn leven. Henry, mijn goede vriend, betrouwbaarder dan een vader, tegen wie ik altijd aan kan leunen, vertelt een ernstige ziekte te hebben. Ik ben volledig uit het lood geslagen en een dag lang kan ik alleen maar huilen. Ik heb het gevoel dat ik grip verlies.

Vanaf die dag wordt de worsteling met het leven groter. Ik herken het niet als depressie maar zie het als een lastige tijd waarin veel gebeurt. Alles kost meer energie en ik moet veel meer moeite dan anders doen om iets leuk te vinden. Ik heb nergens zin in, maar als ik me dan toch ergens toe zet geniet ik er wel van. Ik lees in de deze periode ‘Het Geschenk’ van Edith Eger.<sup>2</sup> Ik ben diep onder de indruk van de levenskracht van deze vrouw en de lessen uit haar boek zijn krachtvoer voor me. Ik deel er stukjes over op social media, waarbij ik ook schrijf over dat andere boek dat zoveel voor me betekent: ‘Zet een geranium op je hoed en wees blij’:

### 27 mei

**Een hoopvolle boodschap van een vrouw die wat mij betreft recht van spreken heeft, Edith Eger. ‘Hoop doet leven’, zegt een spreekwoord. In de Bijbel staat: ‘Hoop is een anker voor je ziel.’**

**Ik heb in mijn leven een paar heftige depressies doorgemaakt. Periodes waarin alle hoop weg was. Ik zag het gewoon niet meer. Ik kon me niet voorstellen dat ik me ooit nog anders zou voelen, dat het leven weer kleur zou krijgen en dat ik ervan zou kunnen genieten.**

In één van die periodes las ik opnieuw het boek dat mij eerder geholpen had: ‘Zet een geranium op je hoed en wees blij’.<sup>3</sup> Ik had het boek verfoeid om de titel; veel te blij, maar de inhoud had mijn hart geraakt. Deze vrouw kende depressie van binnenuit. En: zij was er doorheen gekomen. Ze beschreef depressie als een donkere tunnel; je ziet de uitgang niet, er is geen licht. Totdat je de bocht omgaat en soms geheel onverwachts het licht je weer tegemoet stroomt. Je weet niet waar je je in die tunnel bevindt, maar één ding is zeker: er is een uitgang!

Het gaf mij hoop, en wat ben ik dankbaar dat ook voor mij die uitgang er kwam. Dankbaar voor mijn roze pilletje (ik schrijf erover in ‘Adem in Adem uit’)<sup>4</sup>

**Hoop doet leven!’**

Ik heb al een paar jaar de gewoonte dat ik zes weken werk en daarna één week vrij ben. In mijn vrije week doe ik geen dingen voor mijn praktijk maar rommel ik wat in huis, lees, schrijf en spreek af met mensen als ik daar zin in heb. Als op 30 mei mijn vrije week start voel ik me zeer onbestemd. Ik kan mijn draai niet vinden, geniet niet echt van het vrij zijn en ben onrustig. Gelukkig heb ik een heerlijk boek om te lezen. In een dagboek aantekening schrijf ik: ‘Humor helpt, wat een fantastisch boek heeft Annemarie Steenbergen<sup>5</sup> weer geschreven. Ik moet discipline en structuur houden. Ik val, hoe kan ik het nog stoppen?’ Ook mijn nachtrust begint af te brokkelen. Ik lig ouderwets – dat is echt jaren geleden – wakker.

Deze vrije week is aardig volgepland en dat houdt me op de been. Ik ga het nachtje weg met Liesbeth en probeer vooral niets te laten merken van de innerlijke chaos die aan het ontstaan is. Dat lukt prima; we hebben genoeg om over te kletsen. Aan het einde van de week beleef

ik een hoogtepunt als we eindelijk, na twee keer uitstellen, de avond over verlies en rouw met Manu Keirse kunnen organiseren. We mogen maar liefst met zestig mensen bij elkaar komen! Online beleven ook nog eens tientallen mensen de avond met ons mee. Wat is dit gaaf! Ik sta stijf van de adrenaline. Die nacht slaap ik nauwelijks, maar ik vind dat prima. Ik lig vooral na te genieten.

De volgende dag ga ik naar Ermelo om een introductiedag van PPP-opleidingen mee te maken. Leuk, allemaal nieuwe, enthousiaste mensen die alles willen weten over de opleiding. Met het restje adrenaline van de dag ervoor beleef ik weer een topdag. Aan het eind van de middag rijd ik naar huis. Op de snelweg tussen Nijkerk en Amersfoort overvalt me een grote somberheid. Alsof er een dikke deken over me heen valt. Als ik de vangrail in rijd is het voorbij, schiet er door mijn hoofd. Ik schrik van mijn eigen gedachten. Mijn hart bonkt in mijn keel. Dit ken ik, dit is niet goed, dit is... depressie.

Ach, welnee, het is geen depressie, ik heb gewoon veel te drukke dagen gehad. Ik moet uitrusten. 's Avonds lees ik op social media dat een christelijke artiest suicide heeft gepleegd. Reacties van ongeloof en verontwaardiging staan onder het bericht. Held, denk ik.

Ik ga op tijd naar bed in de hoop dat slaap me goed doet. Maar de volgende dag ben ik uitgeput. De somberheid is niet meer te houden. Hoe ga ik dit doen? Ik praat er met niemand over. Het MOET overgaan, maar of ik wil of niet, ik kan het niet meer wegdrukken. Ik ben door mijn bodem gezakt.

# DAGBOEK OVER LEVEN MET DEPRESSIE EN EEN BIPOLAIRE STOORNIS

## Dag 1 • Maandag 7 juni

Een nieuwe week. De eerste gedachte als ik wakker word is geen beste. Het liefst zou ik me omdraaien en de hele dag in bed blijven. Mijn depressie, die al zeker tien jaar onder controle is met mijn roze pilletje, is terug. Ik kan het niet meer ontkennen. Wilskracht en adrenaline maken dat ik op de been blijf, maar elke ochtend bij het wakker worden moet ik over een hobbel heen. Een hobbel die elke dag hoger lijkt te worden.

Het lukt ook vandaag weer. Ik sta op, zet koffie en kruip met mijn laptop op de bank. Naast mij op de bank wordt flink gesnotterd. Onze vijftienjarige is verkouden. De zelftest, die hij trouw twee keer per week doet, is negatief en hij heeft een goede verklaring voor zijn verkoudheid. Maar wat nu? Naar school of niet? Er wordt druk heen en weer geappt. De mentrix geeft het verlossende woord: blijf thuis en volg online de lessen. Een big smile van puber, gevolgd door: 'Zo, ik ga meteen mijn pyjama weer aantrekken.' Ha ha, zo ken ik hem! Lekker in pyjama achter de laptop. Ik grinnik en neem nog een koffie.

Als de kids naar school (en naar boven) zijn vertrokken beantwoord ik wat mailtjes en kijk in mijn agenda. Vanmiddag een vergadering, morgen een vrije dag, woensdag tot en met vrijdag aan het werk. Ik

neem een uitgebreide douche en denk ondertussen na. Ik hoor mezelf tegen één van mijn cliënten zeggen: 'Als ik jou was zou ik gewoon eens overleggen met je huisarts over je medicatie. Misschien moet er iets aangepast worden.' Mijn kritische denkhoofd komt er meteen overheen: 'Stel je niet zo aan Juud, dit gaat echt wel weer goed komen!'

Ik installeer me in de tuin met een ontbijtje en een derde kop koffie. Wat een zegen dat de zon schijnt en ik naar buiten kan. Alleen daar knapt een mens al van op. Dat is het ook gewoon, het heeft veel te lang geduurd voordat het zomer werd. Daar wordt iedereen depressief van.

Terwijl ik geniet van mijn cracker blader ik door mijn Bijbel. Ik heb Prediker uit (die beste man had van mij nog veel meer mogen opschrijven). Ik twijfel of ik aan Job ga beginnen, een brief van Paulus zal nemen of toch een Psalm. De Psalmen winnen. Ik houd van de eerlijke levensliederen waarin alle menselijke elementen terug te vinden zijn. Dankbaarheid, hoop, twijfel, wanhoop, boosheid, verdriet, vreugde, angst... alles komt langs, soms zelfs in één Psalm. Mijn oog valt op Psalm 65. Eén zinnetje trekt mijn aandacht: 'Bij U mag ik zingen én klagen, o God.'

Ik haal diep adem en voel de ruimte die dat geeft. Het is oké. Ik hoef me niet beter voor te doen dan ik me voel. Het is wat het is en daar mag ik goed voor zorgen. Tegen mijn kritische denkhoofd in stuur ik een berichtje naar mijn huisarts. Ik neem nog een stap die ik lastig vind en zeg tegen JW dat ik het idee heb dat mijn pillen niet meer werken en dat ik de huisarts heb gemaild. Ik verfoei mezelf dat ik meteen moet huilen. JW vindt mijn tranen helemaal niet erg; hij is alleen maar bezorgd.



's Middags rijd ik naar Ermelo voor de vergadering. Ik kom, nu in tegengestelde richting, weer langs het stuk snelweg waar twee dagen eerder de wanhopige gedachten door mijn hoofd schoten. Ik kan er niets aan doen maar ik móet naar de vangrail kijken. Stel je voor dat ik écht een slinger aan mijn stuur had gegeven. Ik probeer het uit mijn hoofd te zetten maar ergens diep vanbinnen knaagt er iets. Dan was het nu voorbij geweest. Ik zucht en rijd verder.

De vergadering loopt anders dan ik had gedacht. Als we terugblikken op afgelopen zaterdag barst ik in tranen uit. Snikkend vertel ik hoe ik me voel en dat ik het niet meer kan wegstoppen. Ik krijg lieve reacties en complimenten dat ik de huisarts heb ingeschakeld. Thuisgekomen zie ik dat ik een bericht terug heb van de huisarts. Ze stelt voor om mijn medicatie te verhogen en vraagt of ik even op het spreekuur langs wil komen.

Morgen. Morgen maak ik een afspraak. Morgen is het vast over.

## Dag 2 • Dinsdag 8 juni

4:45 uur. Klaarwakker. Mijn eerste gedachte zal ik je besparen. Mijn tweede en daaropvolgende gedachte komen rechtstreeks uit het centrum van mijn wilskracht (en bij mij is dat niet zomaar een centrum, maar een gigantische shopping mall). Straks de huisarts bellen en zorgen dat je vandaag nog terecht kunt.

Slapen gaat hem niet meer worden dus ik sta op. Ik loop naar beneden, zet op de automatische piloot de koffiemachine aan en loop naar de schuifpui. De heerlijke frisse ochtendlucht komt de woonkamer in. Ik adem diep in. Lekker.

Als ik met mijn koffie op de bank zit verbeeld ik me dat ik me na gisteren eigenlijk alweer een stuk beter voel. De vele, echt heel erg veel, reacties van mensen op mijn schrijfsel op Facebook hebben me goed gedaan. Blijkbaar vindt niemand me raar en misschien is het al genoeg als ik gewoon deel wat me bezighoudt. Hoezo de dokter bellen? Het komt heus wel weer goed. Het is al zo'n tien jaar goed gegaan.

Maar naarmate de tijd verstrijkt neemt het zware, sombere gevoel alweer de overhand. Ik kijk de minuten weg tot het 8:00 uur is. Ik ben de 'eerstvolgende beller' zegt de vriendelijke stem van de huisarts. Dan is de assistente al aan de lijn. Ik vraag om een afspraak bij mijn eigen huisarts. Zij kent me en weet behoorlijk goed hoe ik in elkaar zit.

'Donderdagmiddag zou kunnen,' zegt de assistent. Donderdag? Gek! Weet je hoe lang dat nog duurt? En bovendien, ik werk donderdag de hele dag. Dat zeg ik niet, maar dat denk ik. Ik stotter: 'Uh... oh... en kan ik vandaag wel bij een andere dokter terecht?' Om 8:40 uur is er een plekje vrij. Ik durf niet te vragen welke arts het is en hang snel op.

'Mevrouw Stoker?' Een vrouw die ik niet ken en door het mondkapje kan ik haar gezicht niet goed zien. We lopen naar haar spreekkamer. Het blijkt een vervangende dokter te zijn. 'Had u niet liever uw eigen huisarts gehad?' vraagt ze. Ik barst meteen in tranen uit. 'Sorry, ik ben een beetje van het padje... Nou, laat dat beetje maar weg. Ja, ik wilde naar mijn eigen dokter maar dat kon pas donderdag. Weet je hoe lang dat nog duurt? Dat trek ik niet.'

'Beheers je een beetje, zeg!' roept mijn innerlijke criticus. Maar er is geen houden meer aan. De dokter geeft de doos tissues; een herkenbare handeling, maar meestal ben ik degene die die handeling verricht.

‘Goed dat je bent gekomen. Hoewel, misschien voelt het voor jou wel als falen?’ zegt de dokter als ik ben uitgeraasd. Bingo! Ik mag haar. ‘Ja, precies dat!’ grinnik ik terwijl er ook nog een snik meekomt. ‘Ik ben arts, maar ik kan ook niet mijn eigen been opereren,’ zegt ze. Ik stel me het in gedachten voor. Nee dat zou niet gaan. Het mes in je eigen been zetten doe je hooguit als je in zo’n toestand bent als waarin ik nu verkeer.

We hebben een fijn gesprek. Over hoe ik me voel, over wat er is gebeurd, over hormonen en de overgang, over medicijnen en over mijn grote angst om op mijn historische dieptepunt, of nog dieper, terecht te komen. De plek waar ik nooit meer naar terug wil omdat ik weet dat de wanhoop het daar wint van de hoop.

De dokter is doortastend en samen maken we een plan. ‘Je bent goed bezig!’ zegt de huisarts als ik na een kwartier snotteren én met een recept voor een dubbele dosis van mijn roze pilletje afscheid neem. ‘Ik bel je over twee weken, en jij mij als er eerder iets is!’

Dit is de eerste keer dat ik dankbaar ben voor mijn diep-donkerblauwe-ondoorzichtige mondkapje. De mensen denken nu hooguit dat ik wat hooikoortsklachten heb, in plaats dat ze aan mijn hoofd kunnen aflezen dat daar weer zo’n labilo met antidepressiva het spreekuur van de dokter komt uitgelopen.

Ik fiets meteen naar de apotheek om mijn pillen op te halen. Dan door naar huis. Ontbijten, koffie én mijn roze pilletje – Ach nee, de nieuwe pillen zijn niet roze, ze zijn diep donkerrood! Nou ja, dat kan er ook nog wel bij!

Weer thuis app ik met Theo, mijn uitgever. We hebben het regelmatig gehad over een nieuw boek, maar ik kon geen goede draad vinden. Bij mij moet een boek ‘geboren worden’. Nu is het zo ver. Ik schrijf me door deze tijd heen. Ik app: ‘Er is een boek geboren!’ Een paar seconden later heb al een ik reactie: ‘Wat ben ik blij met jouw depressie!’ Ik moet lachen.

### Dag 3 • Woensdag 9 juni

Het is weer dag geworden. Mijn wekker zegt dat ik vandaag zelfs een soort uitgeslapen heb. 6:55 uur. Ik denk even na. Vandaag werken... ik hoop dat de afleiding me goed zal doen.

Ik loop naar beneden en kom de woonkamer in. Ik zie alleen maar troep. De eettafel ligt bezaaid met boeken en papieren (van mij) die ik gisteren zou opruimen. Nou ja, eigenlijk zaterdag al. Ik kom er niet aan toe. Op de kast staan lege chipsbakjes van de kids van gisteravond en zelfs nog een vla-schaaltje. Normaal doe ik bij het naar bed gaan nog even een rondje door de kamer en zet de vaat in de vaatwasser. Gisteravond leek het me zinloos, net als het hele leven trouwens.

Op de bank ligt ook van alles. Van laptop tot wijnglas tot Bijbel tot een pakje zakdoeken. Van het merk Tempo, want ik wil graag wat schot in de zaak houden. Ik geef de kat eten, zet de koffiemachine aan en zucht eens diep. Mijn oog valt op het boekje waar ik vorige week nog hardop om heb gelachen: ‘Gewijde chaos’. Toepasselijk. Chaos is het zeker, zowel in mijn gevoelsleven als in mijn woonkamer. Gewijd iets minder.

Ik zit met koffie op de bank. Onder de indruk van de vele reacties op mijn postjes van de afgelopen dagen. Wat een steun, maar ook: wat een herkenning! Naast de openbare berichten zijn er allerlei privéberichten. ‘Met God en humor kom je hier doorheen,’ schrijft iemand. Precies! Nou ja, onderschat de koffie niet. Die helpt ook.

Het werken valt me alles mee. Tenminste, de eerste gesprekken. Maar dan ben ik moe en kan ik niet meer denken. Ik heb een droge mond, een bijwerking van de antidepressiva, voel me bibberig en af en toe bonkt mijn hart in mijn keel. Ik weet dat dit van de medicijnen komt en maak me er niet druk om. Mijn derde afspraak komt niet opdagen. Lekker, anderhalf uur pauze.

Ik neem een kop thee (op mijn werk drink ik thee, want anders staat aan het eind van de dag alles in mijn lijf, inclusief kapsel, recht-overeind) en een boek en ga lekker even lezen. Tenminste, dat wil ik. Maar ik lees vier keer dezelfde bladzijde en het boeit me niet. Ik kan niet eens onthouden wat er op de vorige bladzij stond. Dan maar een spelletje op mijn telefoon. Dat gaat beter. Ik kom een beetje bij, loop nog een rondje buiten en bedenk dan dat ik echt iets beter voor mezelf moet zorgen.

‘Let er de komende weken op dat je als het nodig is gas terug neemt en zorg net even iets beter voor jezelf dan voor de ander. Mensen met een beroep zoals dat van jou en mij cijferen zichzelf meestal nogal makkelijk weg,’ zei de huisarts gisteren terwijl ze me vriendelijk maar ook een beetje streng aankeek.

‘Zorg goed voor jezelf,’ is een opmerking die de afgelopen dagen regelmatig wordt gemaakt. Maar hoe dan? Ik wil niet thuis gaan zitten

kniezen, daar word ik echt niet beter van. Ik denk even na en neem een moedig besluit. Ik zeg in ieder geval mijn avondafspraak af. Jammer dan als ze mij een fluttherapeut vinden en nooit meer terugkomen.

Wonderlijk genoeg heb ik ook een paar berichten met afmeldingen voor morgen. Mijn agenda begint er een stuk ruimtelijker uit te zien. Ik doe nog twee gesprekken en check dan nog mijn mail. Een lieve, meelevende reactie van mijn afgezegde afspraak. Het doet me goed. Ik pak mijn tas in, laat de kopjes staan (morgen is er vast weer een dag) en ga naar huis. In de auto staat een cd op. Ik luister naar de woorden:<sup>6</sup>

**Mijn ziel wat ben je rusteloos  
En hart wat ben je bang  
Mijn hoofd wat maal je eindeloos  
Ik pieker al zo lang**

**Om dat wat er gebeuren kan  
Maar meestal niet gebeurt  
Ik weet het maar toch heeft de angst  
mijn dag ermee gekleurd**

**Maar midden in de onrust  
Klinkt een zachte stem:  
Gelukkig wie op God vertrouwt  
Gelukkig wie dat doet  
Wie heel zijn leven op Hem bouwt  
Ooit maakt Hij alles goed  
En tot die tijd er is  
Blijft Hij naast je lopen**

Het lied gaat op repeat. Voorlopig. Ooit maakt Hij alles goed en tot die tijd er is, blijft Hij naast me lopen. Ja, ik moet zelf ook in beweging blijven, maar met zo'n steun van iedereen om me heen moet dat goed komen. En vanavond? Dan ruim ik de tafel op!

## Dag 4 • Donderdag 10 juni

6:03 uur. Ik hoor de vogels fluiten maar ik kan er niet blij van worden. Weer een dag... hoe dan? Nou, vooruit, ik draai me om en ik probeer nog wat te slapen.

6:55 uur. De trap kraakt. De middelste gaat eruit. Ik moet er ook uit van mezelf. Ik wil niet. Mijn hoofd voelt zwaar, mijn ogen willen niet echt open. Het liefst kruip ik onder mijn dekbed totdat het over is.

7:25 uur. Ik lig er nog steeds in. Kom op! Eruit nu! Met tegenzin sta ik op en ik besluit een douche te nemen. Het warme water en het geurtje van de revitaliserende doucheschuim doen me goed. Was het maar zo eenvoudig dat je door middel van een doucheschuim een beter gevoel zou krijgen. Ik zou drie dagen lang douchen en klaar is Kees.

Eenmaal beneden pak ik koffie en ik lees wat berichtjes. Fijn dat mensen meeleven. Liesbeth heeft een gedicht geschreven:



Verder lezen? Dit boek is verkrijgbaar via de webshop op [www.tripleboeken.nl](http://www.tripleboeken.nl) en in de (christelijke) boekhandel.  
Zie ook onze andere uitgaven op de website.

Ik ben er nog (niet) - *Over leven met depressie en een bipolaire stoornis* | Judith Stoker  
ISBN 9789083229102 | Paperback met zijflappen | 408 pagina's | € 23,95

**Triple  
boeken**

DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK