

**IK** TEGEN  
DE REST

**IK** NASRIEN CNOPS  
**TEGEN**  
**DE REST**

#maakdepressiebespreekbaar

**WWW.LANNOO.COM**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**OMSLAGFOTO** | Koen Broos

**COVERONTWERP** | Studio Jan de Boer

**VORMGEVING BINNENWERK** | Studio Lannoo i.s.m. Wim De Dobbeleer

D/2017/45/626 | NUR 860/320

ISBN 978 94 014 4735 5

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en Nasrien Cnops

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Vooraf	7
--------	---

## **Ik, Nasrien**

Tekenen aan de wand	17
De op- en neergang van een sidekick	24
Het to-dolijstje	31
Mijn liefste vergissing	34
Het diepste dal	43
Naar de huisarts	49
Naar de psycholoog	52
Vrouwen gaan uit om te vergeten	59
Het verdict	61
De harde landing	63
Het eerste keerpunt	70
Het tweede keerpunt	74
Een godsgeschenk	80
De toekomst tegemoet	84

## **Zij, helpende handen**

MAGGIE DE BLOCK - Federaal minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid	89
AN DE LAENDER - Klinisch psycholoog en gedragstherapeut	98
ELKE GERAERTS - Neuropsychologe	107

LEO BORMANS - Ambassadeur van geluk	114
JULIE - Lotgenote	122
ECHTE VRIENDEN	130
MAMA - Mijn steun, mijn toeverlaat, mijn alles	135
DRIES - Mijn lief	146
IK, NASRIEN	153
Alsjeblieft, dank je wel	161

# Vooraf

#pratenhelpt

Anderhalf jaar ben ik depressief geweest. De depressie was er niet plotsklaps, maar op een dag moest ik toegeven dat een zwart beest mijn leven simpelweg had overgenomen. Voor mij verging de wereld op dat moment, al klinkt mij dat nu banaal in de oren. Ik voelde mij eenzaam, bang en heel erg ongelukkig. Al mijn emoties voelden toen zo overweldigend dat ik er enorm wanhopig van werd. Ik had het gevoel er helemaal alleen voor te staan, terwijl ik in werkelijkheid zoveel mensen rondom mij had. Ik was een meisje dat midden in een heel grote kamer met heel hoge muren op de grond zat, het gezicht in de knieën begraven. Buiten de kamer stonden duizenden mensen tegen het meisje aan te praten in een poging om haar te helpen, maar hun woorden ketsten af op de muur. Ik tegen de rest. Zo voelde ik mij.

Anderhalf jaar lang heeft die vuile, vieze, smerige depressie mijn leven volledig *on hold* gezet. Anderhalf jaar heb ik mezelf niet kunnen ontwikkelen, heb ik niets kunnen opbouwen en was ik mezelf heel erg verloren. Ik heb het geluk gehad dat ik mezelf wel heb teruggevonden en wilde anderen in hetzelfde schuitje de kans geven om zichzelf

ook terug te vinden. Tijdens mijn depressie had ik heel veel nood aan een lotgenoot die zei: ‘Hey, ik heb het ook meegeemaakt. Alles komt goed!’ Ik putte kracht uit verhalen over andere depressies. En hoewel ik de donkere periode in mijn leven zo snel mogelijk wil vergeten, voel ik me tegelijkertijd verplicht om mijn verhaal te vertellen, als wederdienst voor al die mensen die zo moedig waren om toen hun verhaal met mij te delen. Want depressief zijn, niet goed in je vel zitten, het niet goed meer zien zitten: het blijft een torenhoog taboe. Ook ik heb lang gewacht om iemand te vertellen dat ik met een depressie kampte: eerst omdat ik dat voor mezelf wilde ontkennen, later omdat ik me ervoor schaamde. Als mensen vroegen hoe het met me ging, antwoordde ik standaard: ‘Ça va!’ Een eerlijk antwoord zou mensen toch maar doen afhaken. Ik hield me sterk, kon glimlachend een kamer binnengaan, even naar het toilet lopen om daar te gaan janken als een klein kind, mijn tranen drogen en me daarna weer verstoppen achter een glimlach als masker. Toen dat uiteindelijk niet meer lukte, toen ik niet meer kon verbergen dat ik me slecht voelde, was ik bang dat mensen me een zwakkeling zouden vinden, een nietsnut. Ook nu nog is het zelfvertrouwen vaak zoek bij mij – de aard van het beestje, vrees ik. Toch vond ik uiteindelijk de moed om met mijn verhaal naar buiten te komen...

Dat gebeurde op vraag van het populaire praatprogramma *Van Gils en Gasten*, eind januari 2017. Eerder die maand had ik het lef om mijn ervaringen te delen op mijn

blog in een tekst die ‘Mijn schip’ heet. Die tekst vormde de aanleiding voor hun uitnodiging. Ik moest hun vraag even laten bezinken en ik ben niet over een nacht ijs gegaan voor ik toezegde. Ik twijfelde – o ja, ik ben een eeuwige twijfelaar – en was enorm bang. Was ik er zelf klaar voor om iets heel persoonlijks openbaar te maken? Zou ik met mijn getuigenis de stempel ‘depressieveling’ op mijn voorhoofd tatoeëren? Zou ik daarna ooit nog een job vinden? Staat voor velen ‘ziek zijn’ niet gelijk aan ‘niet willen of kunnen werken’? Welke werkgever zou er iemand in dienst willen nemen die vatbaar is voor depressies? En was mijn naaste omgeving er klaar voor? Zij speelden tenslotte een rol in dit verhaal. Zou ik er hen mee kwetsen? Dat was echt het laatste wat ik wilde. Maar vooral: hoe zou de buitenwereld reageren? Zou iemand een boodschap hebben aan mijn verhaal? Zou ik beschouwd worden als een aandachtshoer, een aansteller? Ik was zo bang voor negatieve reacties dat ik na mijn getuigenis in *Van Gils en Gasten* mijn gsm urenlang op vliegtuigmodus liet staan. Hoewel ik met een sterk en positief gevoel naar de talkshow was getrokken, en na afloop blij was met de serene aanpak van de programmamakers, was ik tijdens de rit naar huis bang opnieuw weg te zakken in een depressie. Maar er was geen weg terug. Langzaam voelde ik de angst plaatsmaken voor opluchting. Er viel een grote last van mijn schouders: ik had zo lang mijn gevoelens opgekropt, zo lang gedaan of alles prima ging, terwijl dat niet het geval was. De getuigenis had me bevrijd van



mijn demonen. Toen pas durfde ik de vliegtuigstand weer uit te schakelen. Als ik voor één persoon het verschil had kunnen maken, dan was mijn opzet geslaagd.

Meer dan duizend reacties kreeg ik uiteindelijk. En geen enkele negatieve. Stuk voor stuk ging het om schrijvende verhalen van mensen, oude bekenden of volslagen onbekenden, die zelf vochten tegen een depressie of naasten kenden die ertegen vochten: een veertiger die zich eenzaam voelde, een jongen die zijn grootvader verloren was en maar niet kon wennen aan het idee dat hij hem nooit meer zou kunnen zien, moeders met kinderen die zich niet goed in hun vel voelden en vooral veel twintigers die het, net als ik, moeilijk vinden om in deze maatschappij te functioneren. Een moeder van wie de dochter al enkele maanden door een diep dal ging, mailde om me te bedanken. Haar dochter had na mijn getuigenis eindelijk de stap gezet om hulp te zoeken. Ik ben in tranen uitgebarsten toen ik dat las. En het bleef niet bij die ene bedanking: honderden mensen, van alle leeftijden, bleken me dankbaar omdat ik het thema bespreekbaar had gemaakt. Dat ‘iemand als ik’ naar buiten kwam met mijn verhaal, zou anderen meer doen openstaan voor mensen met een depressie en – al blijft dat misschien een droom – een maatschappelijk draagvlak kunnen creëren voor betaalbaarder psychologische hulp. Dat aan beide nood is, bleek uit de vele tweets met hashtags als #maakdepressiebespreekbaar, #doorbreekhettaboe en #maakpsychologenbetaalbaar.

Al zal ik nooit zorgeloos door het leven fladderen – dat hoeft ook niet, het is een karaktertrek die me kenmerkt en siert – ik voel me nu sterk genoeg en heb voldoende zelfvertrouwen om alles achter mij te laten. Door mijn verhaal nu ook op papier te brengen, hoop ik in elk geval verschil te kunnen maken. Ik schrijf dit boek niet als ‘allesweter van depressies’: iedereen die ooit tegen een depressie vocht of er nog tegen vecht, beleeft die op zijn of haar geheel eigen manier. Ik schrijf dus gewoon mijn verhaal. Ongefilterd. Dat doe ik in deel 1. In deel 2 laat ik ook andere stemmen aan het woord: de helpende handen, veraf of dichtbij, die me hielpen om mijn schip weer op koers te krijgen. Ik ben 28 jaar en ik bouw mijn leven nu verder uit. Beter laat dan nooit, toch?

## MIJN SCHIP

*Ik heb mijn leven lang altijd op een prachtig schip gezeten. Ik voer langs allerlei avonturen, mooie mensen, mooie momenten en herinneringen. Veel warmte, veel ambitie, veel liefde en veel prachtige omgevingen. Maar dat schip heeft al heel wat woeste zeeën moeten bevaren.*

*Het grootste gat werd in mijn schip geslagen met mijn ontslag.*

*Ik was toen al een hele tijd aan het zinken, maar probeerde er alles aan te doen om mijn boot op te lappen en te doen alsof er niets aan de hand was, zodat de schepen rondom mij er niets van zouden merken.*

*Ik bleef met mijn kop boven water, al stonden mijn voeten al goed onder water. En dat ging me lang goed af. Dacht ik.*

*Toen kwam de breuk en toen ben ik gezonken. Tot helemaal op de bodem.*

*Ik had geen kracht meer om weer naar boven te zwemmen. En eerlijk, het moest voor mij ook niet meer.*

*Ik ben zo ongelofelijk dankbaar voor de vrienden en familie die me daar beneden zijn komen halen, om mij ervan te overtuigen naar boven te peddelen.*

*En om samen met mij, heel rustig, naar boven te zwemmen.*

*Ik ben veel kwijtgeraakt onderweg. Heel veel. Jobs, zelfvertrouwen, maar vooral ook veel vrienden die onderweg afhaakten en niet meer samen met mij mee naar boven wilden zwemmen.*

*Ik heb dan ook veel geleerd van die tocht.*

*Zowel van het schip, toen dat nog helemaal in orde was, maar ook van het schip dat ik continu moest oplappen, en ook van het zinken, het dieper zinken en het zo diep zinken dat je niet meer dieper kan.*

*Maar vooral van mijn weg naar de oppervlakte.  
Want ik kan het. Wat het ook is, ik kan het. Hoe  
uitzichtloos het soms ook lijkt.*

*Nu blijf ik hier nog even dobberen. Ik moet nog  
even bekomen van alles wat nu achter mij ligt.  
Als de woeste zee eindelijk zijn rust teruggevonden  
heeft, ben ik klaar om mijn boot weer op te  
bouwen.*

*Soms hoop ik dat mijn afgehaakte vrienden  
alsnog op mijn nieuwe dek komen bijpraten en  
misschien helpen om een nieuwe laag verfaan te  
brengen om alles wat te versterken.*

*Hoe dan ook: het schip zal mooier, groter en  
sterker worden dan ooit tevoren.*

Deel 1

**IK,  
NASRIEN**

#geenfilter

# Tekenen aan de wand

#zorgelozejeugd

Ik groeide op in een warm gezin op de Vlaamse boerenbuiten. Papa. Mama. En drie dochters, waarvan ik de middelste ben. Ik speelde tussen de koeien, bouwde kampen in het bos. Mijn vader werkte hard opdat wij nooit iets tekort zouden komen. Natuurlijk was niet alles steeds rozengeur en maneschijn – ieder huisje heeft zijn kruisje – maar eigenlijk had ik alles om gelukkig te zijn. Ik ontpopte als een vrolijk, joviaal, open en extravert tienermeisje dat schijnbaar zorgeloos door het leven huppelde. Ik dartelde van hobby naar hobby, was sociaal enorm actief, werd graag gezien door vele vrienden, kende op ieder feestje wel iemand. Ik kwam overal mee weg: met een knipoog, lieve lach of kwinkslag redde ik me uit elke heikele situatie. Moeiteloos wond ik iedereen rond mijn vinger. Ik was een groepsmens, een sociaal veulen. Ik twijfelde weleens, zoals alle andere kinderen en jongeren: gaat die puist op mijn neus ooit weg? Vind ik wel een lief waarmee ik later gelukkig worden zal? Niets leek te voorspellen dat ik later, als 25-jarige, zou veranderen in een zombie die alleen maar wilde slapen, mensen van zich wegduwde en helemaal niemand wilde zijn.

En toch waren er, als ik terugblik, wel enkele tekenen aan de wand. Ik had vaak het gevoel alleen op de wereld te zijn. Ik was goedlachs en graag gezien, maar voornamelijk door jongens. De omgang met meisjes verliep minder vlot. Ik was, ook in de lagere school al, veel groter dan mijn vrouwelijke leeftijdsgenootjes. En de hoogste bomen vangen de meeste wind. Ik werd door de meisjes van mijn lagere-schoolklas erg gepest vanwege mijn lengte. Kinderen zijn vaak niet in staat om de draagkracht van hun woorden juist in te schatten, waardoor ze ongemeneerd kwetsend uit de hoek kunnen komen. ‘Trauma’ is een te groot woord, maar ongetwijfeld is hier wel de basis gelegd voor mijn moeilijke relatie met het vrouwelijke geslacht. Door de jaren heen is dat gebeterd, maar ik kan me nog steeds heel ongemakkelijk voelen als er vrouwen in de buurt zijn. Zet me in een groep met tien mannen en ik ga spontaan mee in hun schunnige grapjes of toogpraat: ik voel me meteen op mijn gemak. Zet me in een groep met tien vrouwen en ik zal altijd twee keer nadenken over wat ik zeg of doe. Daar hebben die pesterijen uit mijn jeugd wellicht mee te maken. Ik ben sindsdien erg gevoelig geworden voor negatieve commentaren, voor roddels en achterklap. Was ik toen sterker geweest, dan was ik vast niet gepest. En was ik niet gepest, dan had ik vast een veel positiever zelfbeeld gehad. Als ik in de spiegel keek, dan keek ik met de ogen van de pesters terug. Ik zag een meisje dat te groot was, dat niets kon, niets wist.



Het gebrek aan zelfvertrouwen en het negatieve zelfbeeld zorgden ervoor dat ik steeds meer aan mezelf ging twijfelen. Mijn hoofd stond nooit stil. Alles wat ik zei, analyseerde ik: had ik dat wel moeten zeggen? Wat zouden ze nu van me denken? Als hij zo reageert, wil dat dan zeggen dat hij me niet leuk vindt? Ik durfde niet langer de volle honderd procent op mezelf te vertrouwen en ging steeds op zoek naar een *second opinion*. Dat ging soms over onschuldige dingen – een paar nieuwe schoenen kopen – maar vaak ook over belangrijke zaken. Op de dag van mijn studie-inschrijving wisselde ik nog meermaals van gedachten. Maar ook in mijn gedachten en gevoelens moest ik voortdurend worden bevestigd. Dat maakte dat ik me makkelijk openstelde voor andere mensen, met als keerzijde van de medaille dat ik me op die manier erg kwetsbaar opstelde. Zoals in de natuur roofdieren een aangeboren instinct hebben om de zwakste en kwetsbaarste leden onder hun prooien uit te kiezen en aan te vallen, zo kiezen ook mensen met kwade bedoelingen er de zwakste individuen uit. Ik werd zo'n makkelijke prooi. Ik was jong, goedgelovig, naïef en uiterst manipuleerbaar. Ik wilde voortdurend horen dat groot zijn oké is, dat ik wel iets kon, dat ik wel iets wist. Beloofde je me met enkele lieve woorden de wereld op aarde, dan ging ik daar moeiteloos in mee. Je gaf me gelijk of zei me dat ik er goed uitzag en ik was verkocht... Die laatste zinnen schrijf ik expliciet in de verleden tijd: door mijn depressie leerde ik dat wederzijds vertrouwen niet vanzelfsprekend is.

Echte vriendschap en echte liefde zijn kostbaar en broos. Zoals bloemen pas op hun mooist zijn als ze volledig ontlopen zijn, en pas kunnen schitteren in de zon nadat ze stormen, orkanen en onweersbuien hebben doorstaan, kunnen ware vriendschap en liefde pas openbloeien als dat langzaam gebeurt, als je met je vrienden of je partner problemen hebt getrotseerd zonder dat je onderweg elkaars vertrouwen hebt beschaamd.

Ik kreeg nog andere katten te geselen tijdens mijn puberteit: ik kreeg last van dwangneuroses. Mensen die aan dwangneuroses lijden, geloven dat zichzelf of hun geliefden iets zal overkomen als ze bepaalde handelingen niet keer op keer herhalen. Zelf was ik als de dood voor de dood. Vooral om mijn mama te verliezen. (En dat ben ik nog steeds. Ze blijft mijn rots in de branding en als zij sterft, dan ik ook, van verdriet.) En dus deed ik vier keer het licht aan en uit voor het slapengaan, meed ik cijfers met een veelvoud van drie, en bleef ik weg van de kleur rood. Verschillende gebedjes per dag doen werd een vaste dagtaak voor mij en alles wat ik met de ene hand aanraakte, moest ik ook met de andere hand aanraken. Fysiek en mentaal waren die dwanghandelingen enorm vermoeiend. Gelukkig beheersten ze mijn leven alleen tijdens mijn puberteit in erge mate. Vandaag steken dwangneigingen bij stress of een mentale dip nog wel de kop op, maar voorlopig blijft het onschuldig.

Ik bleef in elk geval lang gespaard van datgene waarvan ik zo bang was. Pas in 2007, ik was toen achttien jaar oud, stond ik een eerste keer oog in oog met de dood, toen mijn vava stierf. Zijn dood hakte er serieus in. Vava was iemand waar de hele familie heel erg naar opkeek. Hij was vader van vijf kinderen, waaronder mijn mama. Het grote geld bezat hij niet, maar hij werkte ongelofelijk hard om rond te komen en zijn gezin te geven wat het nodig had. Hij was schilder, cartoonist, dichter, zong in het kerkkoor (en dat deed hij heel goed) en speelde vroeger veel toneel. Van hem erfde ik, via mijn mama, mijn creatieve genen. Vava was een man die te goed was voor deze wereld, voor iedereen door het vuur ging en zichzelf wegcijferde om anderen te helpen. En hij stond altijd positief in het leven. Ik kan me dan ook geen enkel moment herinneren dat hij niet vrolijk was, dat hij geen mopjes maakte of dat hij ongelukkig was. Zijn kinderen, kleinkinderen én achterkleinkinderen waren zijn alles. En zijn vrouw, mijn moemoe, zijn Marie-Lou, zijn parel, zijn grote schat: voor haar lééfde hij. Onvoorwaardelijke liefde was het tussen die twee. Ze maakten heel wat miserie mee samen, maar bleven vechten en lachen. Ze schonken hun leven aan anderen, maar bleven oog hebben voor elkaar. Toen moemoe acht jaar na haar man stierf, was ze blij ‘naar hare Jan te gaan’. Mooi is dat! Mijn latere liefdesleven zou ik spiegelen aan dat van hen, al ben ik er mij nu van bewust dat wat zij hadden een unicum is dat ik zelf nooit zal mogen ervaren. Wellicht heeft dat mij extra gevoelig

gemaakt voor partners die liegen, egocentrisch zijn en bewust kwetsen.

Toen vava stierf, is de familie nooit meer dezelfde geweest. De basis was weg. De steunpilaar. Ik had het vooral moeilijk om mijn mama te zien rouwen. Zij had zo een ongelofelijke band met haar 'vake' en ik kon niets doen om haar te troosten. Hierdoor voelde ik me heel erg hulpeloos. Ze was er helemaal kapot van. De dood van mijn vava was in elk geval zo'n klap dat ik niet wist wat met mezelf aan te vangen.

Enkele maanden na zijn dood stierf mijn hond, twee jaar later stierf een tweede hond. Ik zag er enorm hard van af. Misschien klinkt dat voor vele mensen belachelijk, maar de honden maakten deel uit van de familie en lieten een grote leegte achter. Ik ging steeds piekeren over de dood. Eindigen in een kist onder de grond: was dat nu het leven?

Het is onmogelijk te zeggen wanneer mijn depressie precies begon, maar ik ben er wel van overtuigd dat de kiem werd gelegd in mijn tijd als kind, puber en jongvolwassene. De pesterijen bezorgden me een zekere kwetsbaarheid, de confrontatie met de dood zorgde voor enkele extra deuken in de weerbaarheid. Ik vraag me wel vaker af of ik later strijdvaardiger zou zijn geweest, als mijn pesters me met rust hadden gelaten. Anderzijds ben ik ervan overtuigd dat alles voorbestemd is. Ik geloof dat mijn leven een scenario is waarvan de dialogen, decors en de plot tot in de puntjes zijn uitgewerkt.

Dat ik als enige écht ben, de anderen vreemden. Dat ik een onwetend burger ben en de mensen rondom mij acteurs zijn in de film van mijn leven. Dat gevoel heeft een naam: het trumansyndroom, genoemd naar het hoofdpersonage van *The Truman Show* (een film van regisseur Peter Weir uit 1998), die zonder het zelf te beseffen de hoofdrol in een realityshow speelt. ‘Mijn’ regisseur beslist wie er op welk moment in mijn leven komt, wie er wanneer mijn pad kruist, en of we dan zullen botsen – zoals dat met de pesters het geval was – of juist niet. Of we elkaar zullen aantrekken of afstoten. Naar mijn gevoel duiken er in mijn leven, net als in populaire televisieseries, vanuit het niets vrienden op die later geen vrienden blijken te zijn, maar tijdelijke figuranten om ‘mijn verhaal’ verteld te kunnen krijgen. Na mijn studies, aan het begin van mijn professionele carrière, leek het script alleen maar fantastische figuranten, mooie scènes en leuke plotwendingen te bevatten... tot de regisseur vanuit zijn luie stoel schreeuwde dat hij beleving miste: ‘Meer drama graag!’