

**Mae Zaal en Iris de With**

**MAAR JE  
LACHT  
TOCH NOG?**

Een eerlijk verhaal over depressie:  
van rock bottom tot recovery

HarperCollins

Maar je lacht toch nog? *is gebaseerd op de ervaringen en herinneringen van Mae Zaal en Iris de With. Een ander zou diezelfde gebeurtenissen misschien op een andere manier hebben weergegeven. Het is dan ook een subjectieve weergave van de werkelijkheid. Om redenen van privacy zijn sommige namen en/of andere kenmerken van betrokken personen gewijzigd.*

*Waarschuwing: in dit boek komen onderwerpen als seksueel geweld, zelfbeschadiging en zelfmoord aan bod. Ben je of ken je iemand die hulp nodig heeft bij het vinden van ondersteuning of crishulp? Aarzel dan niet en neem contact op met 113 Zelfmoordpreventie. Anoniem en vertrouwelijk. Als je op dit moment in gevaar bent, bel dan 112.*



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC\* om verantwoord bosbeheer te waarborgen. Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2023 Mae Zaal & Iris de With  
Omslagontwerp: Villa Grafica  
Foto auteurs: Edith Pijl  
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen  
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1192 9  
ISBN 978 94 027 6792 6 (e-book)  
NUR 770  
Eerste druk april 2023  
Tweede druk januari 2024

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.  
\* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met \* zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# Inhoudsopgave

Inleiding	11
Proloog	15
Deel 1: Kind	19
Deel 2: Tiener	71
Deel 3: Volwassen	161
Epiloog	297
Dankwoord	300
Medicatie	301
Literatuurlijst	303



# Inleiding

Wij zijn Iris en Mae. Sinds onze tienerjaren vechten we tegen depressie. Een ziekte die iedereen kan overkomen en die niet altijd zichtbaar is. Al van kinds af aan hebben we een leegte gevoeld die niemand leek op te kunnen vullen, maar ons hele leven stuitten onze hulpvragen op onbegrip. Want iedereen voelt zich toch weleens wat minder? We komen toch niets tekort? En stellen we ons niet een beetje aan?

We zijn twee twintigers met een duidelijke boodschap: mentale gezondheid moet altijd bespreekbaar zijn. Iets wat lange tijd zeker niet het geval is geweest. Tot op de dag van vandaag bestaan er taboes en schaamte rondom dit onderwerp en daar hopen wij, mede met dit boek, een einde aan te kunnen maken.

Eind 2018 waagde Mae een sprong in het diepe en richtte ze de stichting Let's Break the Shame (LBTS) op. Wat begon als een campagne op Instagram waarin mensen van over de hele wereld hun ervaringen met mentale onderwerpen zoals depressie en eetstoornissen deelden, is uitgegroeid tot een stichting die zich dag en nacht inzet voor het bespreekbaar maken van geestelijke gezondheid. Op scholen, bij bedrijven, op evenementen en op nog veel meer plekken. De evenementen die LBTS organiseert zijn veilige havens voor mensen die zelf kampen met mentale problemen én voor hun naasten. Hier kunnen zij samen luisteren naar ervaringsverhalen van anderen en zelf dingen in een veilige kring delen, mocht daar behoefte aan zijn. In elk van onze activiteiten doorbreken we de schaamte en taboes

rondom ziektes als depressie en bieden we ondersteuning vanuit ervaringsdeskundigheid.

Iris vond Let's Break the Shame in 2020 via een advertentie. Ze kampte zelf al langere tijd met onder andere een depressie en is vrijwilliger geworden. We hadden beiden de wens om anderen te helpen. Al snel raakten we aan de praat en al vanaf de eerste dag ontstond er een diepe band. Een band die we allebei nog nooit zo diep gevoeld hadden. Om een voorbeeld te zijn voor anderen én de jongere versies van onszelf te steunen, besloten we in 2021 dan ook om voortaan samen verder te gaan als co-presidenten van de stichting. We blinken beiden uit op heel andere vlakken, vullen elkaar goed aan en kunnen door onze gezamenlijke geschiedenis en gedeelde connectie onze krachten bundelen. Zo hopen we in de toekomst nog meer mensen te helpen dan we nu al doen.

Jaarlijks spreken we op tientallen bijeenkomsten en conferenties waarin we globaal ons verhaal vertellen en uitleggen wat maakt dat we zijn wie we vandaag de dag zijn. Maar dit is vaak maar een uurtje. Daarom ontstond het idee voor een boek, dat mensen langdurig kan helpen. Een boek voor iedereen die het nog te lastig vindt om naar een evenement te komen. Voor iedereen die een depressie heeft of had, en voor de mensen die hen willen begrijpen.

In dit boek, dat je nu in je handen hebt, vertellen we tot in detail hoe wij depressie ervaren hebben, inclusief alles wat we vandaag de dag nog moeten verwerken. Het is daarbij belangrijk om in je achterhoofd te houden dat er ook zeker veel fijne dingen gebeurd zijn in onze jeugd. Ons doel is zeker niet om iemand in een slecht daglicht te zetten, maar ons verhaal bevat onze werkelijkheid over het ontstaan van de manier waarop we op dit moment denken over en kijken naar de wereld. Om dit te doen, hebben we ons zo kwetsbaar mogelijk opgesteld; we zijn teruggegaan in de tijd om te vertellen over onze eenzaamste momenten, copingmechanismen en hoe we

met deze mentale ziekte hebben leren leven. We hebben hoop kunnen halen uit elkaars woorden. We hopen die hoop ook jou mee te kunnen geven.

In *Maar je lacht toch nog?* nemen we vooroordelen en misverstanden over depressie weg en willen we de schaamte en taboes doorbreken. Niet op een vlakke en theoretische manier, maar in de vorm van twee verhalen. Geen depressie is immers hetzelfde. We willen laten zien dat er op verschillende manieren tegen dezelfde ziekte kan worden aangekeken; het kan ontstaan vanuit verschillende achtergronden en je kunt er ook op verschillende manieren mee omgaan. We nemen je mee in ons hele leven, van onze jeugd tot nu. We zijn zo persoonlijk mogelijk, zodat we hopelijk anderen kunnen helpen met hun herstel of het begrijpen van deze mentale ziekte. Van hardnekkige patronen tot *toxic* vriendschappen: in dit boek lees je alles over onze ervaringen met depressie. De moeilijke, pijnlijke én mooie momenten. Want ja, die zijn er ook.

[www.letsbreaktheshame.com](http://www.letsbreaktheshame.com)





## Proloog

De zon is al bijna onder, maar de laatste stralen schijnen nog op mijn gezicht. Met mijn voeten in het zand geniet ik van een warm zomerbriesje. Het is het einde van de middag, maar nog steeds is het rond de 25 graden. Om me heen zie ik water, palmbomen en kinderen die spelen in de branding. Ik blaas een haar uit mijn gezicht en kijk naar rechts, naar Iris, die naast me zit. Ze pulkt aan haar nagels en kijkt paniekerig uit haar ogen. Zachtjes knijp ik mijn ogen dicht.

‘Gaan we het echt doen?’ vraag ik.

Iris draait haar hoofd naar mij en ik zie de angst in haar ogen, maar ook iets anders, een twinkeling die ik lang niet heb gezien. Vrijheid. ‘Ja,’ zegt ze, en ze lacht. Die lach ken ik. Het is een lach die eigenlijk geen lach is. Een lach die honderden, duizenden zorgen verborgt.

Nooit in mijn leven had ik durven dromen dat ik iemand zou vinden die me op een compleet ander niveau begrijpt. Ik hoef Iris maar aan te kijken en ze snapt wat er in me omgaat, en vice versa. Die diepe connectie was er gelijk. Ik had niet meer gedacht dat het mogelijk was, maar op de dag dat ik haar ontmoette voelde ik weer een sprankje hoop. Hoop dat misschien eindelijk iemand zou kunnen begrijpen wat er al die jaren in me is omgegaan. Elk gevoel, elke gedachte, elke angst en elk diep verborgen verdriet.

En nu zitten we hier. Klaar voor een sprong die we samen gaan maken. Ik kijk omhoog naar de heuvel die we moeten beklimmen, en zucht. ‘Oké, *let’s go.*’ Ik sta op en veeg wat zand weg van mijn broek.

Als we weglopen kijken we nog één keer om. We hebben onze spullen laten liggen: twee telefoons, een portemonnee, AirPods en sleutels. Die hebben we niet nodig.

We lopen door op onze blote voeten totdat het strand ophoudt en overgaat in hete tegels, waar ik mijn slippers aandoe. Achter me hoor ik Iris sloffen. ‘Nou, hier gaan we dan,’ zegt ze weinig hoopvol, terwijl ze nog een keer naar boven kijkt. Een trap met meer dan vijftig treden ligt voor ons.

‘Het valt best mee hoe hoog het is,’ zeg ik bemoedigend.

‘Ik weet niet wat jouw ogen zien, maar die van mij zien dat deze trap net zo hoog gaat als een vliegtuig.’

Ik moet lachen. Typisch Iris om als ze bang is de situatie juist groter te maken dan-ie is. Grappig hoe we daar allebei anders op reageren, maar elkaar toch als geen ander begrijpen.

Als ik halverwege de trap ben, kijk ik over de leuning naar beneden. Ik slik, maar laat het niet merken. We lopen door, in de wetenschap dat elke trede ons dichterbij de top brengt. En dan kunnen we er niet meer onderuit. Dan moeten we gaan. Maar het is oké, het is tijd voor ons om in het diepe te springen.

Ik bereik als eerste de top en kijk om me heen. De zon verblindt mijn gezicht als ik uitkijk over de horizon. Vogels vliegen op dezelfde hoogte als wij en ik zie de zee in de verte. Als je vanaf boven op het drukke en snelle leven neerkijkt, is alles mooier. Je ziet iedereen leven en bewegen, zonder dat je daar zelf aan mee hoeft te doen.

Als Iris ook de top bereikt, kijken we samen uit op de drukte onder ons. We zijn even stil, iets wat bijna nooit gebeurt. ‘Ik vind dit wel spannend,’ zegt ze.

Hoewel ik het niet eng vind, voel ook ik wel een beetje spanning. Goede spanning. Toch heb ik het gevoel dat ik me niet kan laten kennen. ‘Kom op, we kunnen dit,’ zeg ik.

‘Oké, je hebt gelijk. We hebben het er al zo lang over. We kunnen

dit.’ We kijken elkaar aan en ik steek mijn hand uit naar die van Iris, die hem pakt. Als we naast elkaar staan, voel ik weer de pijn van de afgelopen jaren. Onze pijn. We hebben zo lang alleen moeten vechten tegen alle oneerlijkheid, al het verdriet, al onze angsten. Niemand die ons begreep, alleen wij elkaar. Maar is één ander mens genoeg om het duister te verslaan?

We lopen samen stapje voor stapje naar voren tot we bij de afgrond staan. Mijn tenen krul ik om de rand heen en ik kijk naar beneden. Iris blijft staan, wachtend op mijn reactie. ‘Oké, het is hoger dan ik dacht.’

Iris zucht, maar we weten allebei dat er geen weg meer terug is. In de verte horen we mensen schreeuwen, ik kijk naar beneden en zie dat ze allemaal naar ons kijken. Ze wijzen en roepen, maar ik kijk naar Iris en probeer de geluiden te negeren. Zachtjes knijp ik in haar hand. Het is tijd.

Ik begin af te tellen: ‘Drie,’ schreeuw ik, en Iris schreeuwt met me. ‘Twee, één...’

En dan springen we, tegelijk. We gillen, maar laten elkaars handen niet los. Onze armen, benen, haren bungelen in de lucht. Ons lichaam, eindelijk vrij, los van alle ballast die het al die jaren heeft moeten meedragen. Ik houd mijn adem in en wacht op de klap.



## Deel 1: Kind

In je jeugd wordt vaak de basis gelegd voor hardnekkige patronen. Deze patronen kunnen ontstaan door de omgeving waarin je opgroeit, maar kunnen ook genetisch worden doorgegeven. Zo ontstaan zogenaamde schema's, waarbinnen je als kind op bepaalde manieren op situaties reageert om daarmee om te kunnen gaan. De tijdelijke toestand waarin je in een typische (emotionele of gedrags)reactie schiet, heet een modus.

Terwijl je in een modus zit, kunnen er meerdere schema's actief zijn. Dit soort schema's en de overtuigingen die daarbij horen, zijn dus vaak al vroeg in je jeugd ontwikkeld. Hoewel sommige van die reacties of gevoelens niet meer passen bij de situatie van nu, komen ze toch nog steeds naar voren. Het is heel moeilijk om hiervan af te komen als je er niet van bewust bent.

Om je hier bewuster van te maken, laten we in dit eerste deel zien hoe onze schema's zijn ontstaan. We vertellen over onze jeugd, waarin de basis is gelegd voor onze cognitieve ontwikkeling en waarin onze schema's en basisovertuigingen waar we nu nog steeds mee worstelen ontwikkeld werden. Ook bij ons zijn deze niet alleen ontstaan door biologische factoren en erfelijkheid, maar ook door dingen die we in onze omgeving hebben gezien, gehoord en gevoeld.

Maak je klaar voor de start van ons levensverhaal, want hier gaan we.



## Iris (0 jaar)

Op 16 december, om halfvijf in de middag, houden mijn ouders hun adem in. ‘Leeft ze wel?’ ‘Volgens mij ademt ze niet hoor!’ Nadat de vacuümpomp, een pomp die op het hoofdje van de baby wordt gezet wanneer de doorgang te klein blijkt, er vijf keer afschiet, kom ik na poging zes eindelijk ter wereld. Een maand te vroeg, helemaal slap en onder het huidsmeer hang ik in de armen van de hoofdarts van de kinderafdeling. Normaal is die er niet bij, maar bij mijn geboorte was hij wel nodig. Want dit is een kritieke toestand; er is zelfs geen tijd voor mijn vader om de navelstreng door te knippen voordat ik weggebracht word naar een afgelegen kamertje direct naast de verloskamer. Er gaan seconden voorbij zonder dat mijn ouders iets horen over hoe het met mij gaat, waar ik gebleven ben. Mensen rennen heen en weer, het zweet staat op het voorhoofd van de gynaecoloogassistent. De stilte is om te snijden; de ademhalingen en zelfs hartslagen van alle tien mensen die inmiddels in de kamer staan zijn hoorbaar.

Maar dan eindelijk is het zover. De pijnlijke stilte wordt doorbroken door een hartverscheurend gehuil. Daar ben ik. Opgelucht kunnen nu ook mijn ouders ademhalen; het eerste kind en kleinkind in de familie is er.

Nog klein en een heel leven voor me. De moeilijke start lijkt, als ik nu terugkijk, haast een voorbode van alles wat ik later nog voor m’n kiezen zou krijgen. Ik ben het eerste kind in een gezin dat zich in de jaren erna uitbreidt tot vijf personen. Mijn zusje Maud wordt twee

jaar na mij geboren en na een miskraam komt drie jaar later ook mijn broertje Jonah ter wereld.

‘Je familie kies je niet uit,’ zeggen mensen weleens, maar voor mij maakte dat niet veel uit. Ik had geen andere familie gewild, ook al had ik een keuze gehad. Ons gezin had genoeg te besteden en ging vaak op vakantie. Mijn ouders werkten beiden veel, waardoor mijn opa en oma’s wekelijks op ons pasten. Niet omdat mijn ouders nauwelijks thuis waren, maar vooral omdat ze dat leuk vonden. ’s Avonds zong mama ons in slaap met ‘*Skillemedinky dinky, skillemedinky doo, I love you,*’ dat ik nog altijd neurie als ik bang ben of niet kan slapen. Onze verjaardagen werden elk jaar uitgebreid gevierd, waarbij er tientallen mensen over de vloer kwamen. De hele familie was er dan bij om je je kaarsjes uit te zien blazen en er werd gedanst en gelachen. ‘Mijn familie is een beetje gek,’ zei ik dan vol trots. Want hoewel dat klopte, hield ik van die gekte.

Ook mijn vriendinnen keken hun ogen uit wanneer ze bij ons op bezoek kwamen. Er werd gedanst, gezongen en er werden optredens gegeven door alle kinderen. Van K3 tot Michael Jackson, alles kwam voorbij. Mijn oom en tantes waren vaak wel in voor een spelletje en deden enthousiast mee met tikkertje, verstoppertje of blikspuit. De muziek stond op zijn hardst, iedereen schreeuwde door elkaar heen en kinderen mochten vaak een voor een op de rug van de ‘grote mensen’ paardrijden. Zo’n avond werd vaak afgesloten met het bestellen van eten, het vertellen van verhalen en gezellig drinken. Geweldig vond ik dat.

Ik kom uit een dorp in Groningen waar veel mensen elkaar kennen en waar ook al mijn vriendjes en vriendinnetjes dicht in de buurt woonden. We waren het perfecte gezin, zou je bijna zeggen. Toch moet je verder kijken dan de voordeur om erachter te komen dat de binnenkant niet altijd klopt met de buitenkant. Elk huisje heeft zijn kruisje. Het onze ook.



Als kind word je op de wereld gezet zonder daarover te kunnen beslissen. Je belandt in een familie die je niet uitkiest en moet dingen dragen die op je bordje worden gelegd. Jij hebt daar als kind geen invloed op, maar moet vervolgens wel dealen met onverwerkte ervaringen, vastgeroeste dynamieken of zelfs pijnlijke jeugdtrauma's die al generatieslang worden doorgegeven van ouder op kind. Je moet keihard werken om eindelijk die cirkel te doorbreken.

Geboren worden zonder daar eigenlijk voor te kiezen vond ik best lastig. Vooral in de periodes waarin ik er niet meer wilde zijn.

## Mae (0 jaar)

Je kiest niet alleen niet óf je wordt geboren, maar ook niet wáár je wordt geboren. Op 5 november 1998, een donderdag, word ik geboren in Arnhem. Hier ben ik dan. Ik weet niet hoe laat ik op de wereld kom, maar wel waar: thuis, en niet in het ziekenhuis. Veel tijd om daarbij stil te staan was er niet, want voordat iedereen echt doorhad wat er gebeurde, was ik er al. Het ging zó snel. Blijkbaar wilde ik dolgraag mijn entree in deze wereld maken, wat ik ook liet blijken door keihard te janken. Een heel contrast met mijn donkerste momenten, waarop ik ook keihard jankte maar deze wereld juist wilde verlaten.

Ik ben de jongste van een gezin van vier: mijn vader, moeder, broer en ik. Soms vind ik het best vreemd dat zij met z'n drietjes een leven hebben gehad vóór mij. Ze hebben dingen gedeeld en gedaan zonder dat ik daarbij was. Alhoewel ik betwijfel in hoeverre mijn broer dat nog allemaal weet en heeft onthouden, weet ik zeker dat het wel invloed heeft gehad op de persoon die hij vandaag is. Mijn geboorte, drie jaar na de zijne, heeft vast en zeker de dynamiek erg veranderd. Opeens komt er een minimens extra in huis.

In Arnhem woonden we in een vrijstaand huis, met één verdieping. We hadden een grote huiskamer, waar een studeerkamer en garage aan vastzaten. De tuin was veel groter dan gemiddeld, maar elke meter was gevuld. Rechts achterin stond een trampoline, aan de zijkant hadden we een jeu-de-boulesbaan en op het terras had mijn vader een bar gebouwd. Ons huis had twee badkamers en mijn broer en ik hadden allebei een ruime slaapkamer.

Soms zijn mensen jaloers dat ik altijd in hetzelfde huis heb gewoond en hoewel ik daar vroeger heel blij mee was, denk ik nu vaak na over hoe goed het zou zijn geweest als we wél waren verhuisd. Misschien had me dat op sociaal vlak geholpen. Maar achteraf is alles makkelijk praten.

Zoals Iris al zei wordt ieder kind ongevraagd op de wereld gezet. Dat is geen verwijt, het is een feit. Bovendien heb je geen keuze in de omgeving waarin je opgroeit, en toch wordt van ons verwacht dat we, ondanks alle factoren waar we geen invloed op hebben, onze weg vinden in deze maatschappij. Ik weet niet of we die ooit gaan vinden, maar ik weet wél dat sommigen soms het gevoel hebben dat ze niet in dezelfde pas lopen als de rest. Dat ze er mogen zijn. Dat het leven fijn kan zijn. Dat ze welkom zijn in deze wereld.

Ik ben namelijk een van die personen die zich niet welkom voelt.