

Ik verdrink

Een persoonlijk verhaal over
depressie

Ik verdrink

Een persoonlijk verhaal over
depressie

Johan van Breugel

Schrijver: Johan van Breugel

Coverontwerp: © 2020 Fly High Quality

Coverfoto: © Cristian Palmer – Unsplash.com

ISBN: 9789403601588

Eerste druk © 2020 Johan van Breugel

www.lettersoflife.nl

Voorwoord

Dit boek is voornamelijk geschreven uit persoonlijke ervaring en gaat over een moeilijke periode uit mijn leven. Ik heb in die tijd te kampen gehad met een zware depressie.

Met dit boek hoop ik een drietal doelen te bereiken:

1. Ik hoop met dit boek mensen te kunnen helpen in een zeer donkere periode.
2. Ook hoop ik dat dit boek helpt om inzicht te verkrijgen in hoe depressie ervaren kan worden en wat het is.
3. Daarnaast is een doel om het taboe te helpen doorbreken dat ligt op depressie en andere psychologische ziektebeelden.

Hier in het voorwoord wil ik benadrukken, dat dit boek voornamelijk geschreven is uit mijn eigen persoonlijke ervaring. Veelal is er geschreven vanuit mijn gedachten en dat was in deze periode zeker niet de werkelijkheid te noemen. Het is dan ook niet een stappenplan over hoe je van een depressie af kan komen of enig ander handboek. Dit boek is bedoeld om mijn ervaring te delen en mogelijk nieuwe realisaties ontwikkelen bij de lezer. Soms is inzicht in een situatie voldoende om terug de juiste weg in te slaan. Ieder mens is uniek, dus een algemene oplossing, in een soort stappenplan is waarschijnlijk niet te vinden. Toch is er een zekere vergelijkbaarheid in de manier hoe de menselijke psyche reageert.

Bewust noem ik door het boek heen geen jaartallen. Hoe lang het geleden is doet er dan ook niet toe, het gaat om de geleerde lessen.

Het schrijven hiervan was voor mij een teruggaan naar een donkere periode. Dat hoop ik over te brengen ter opbouw en niet om je mee de put in te zuigen.

Ik heb mijn best gedaan om het verhaal toch chronologisch te beschrijven, zodat het beter te volgen is. Als hulpmiddel voeg ik een soort van basale tijdlijn toe:

| -Weggliden- | -Omslag- | -Realisaties- | -Terugblik- |

Het is niet van toegevoegde waarde om aan te geven hoeveel tijd elk stuk heeft gekost. Vandaar enkel de benoeming van de fases, zonder tijdsindicatie.

Wel wil ik hier kort aan toevoegen dat het wegglijden een periode van jaren was. Dit noem ik om aan te geven dat het erg geleidelijk kan gaan.

Hierna volgt nog een klein aantal potentiële tips voor diverse doelgroepen en daarna volgt achtergrondinformatie over mijn overtuigingen (christelijke subcultuur). Volledig aan het einde heb ik een hoofdstuk(/bijlage) toegevoegd met daarin verwijzingen richting wetenschappelijke artikelen. Deze informatie is, waar van toepassing, verweven door het verhaal heen, maar in dat hoofdstuk gebundeld.

Een steeds dieper wegglijden

Mijn verhaal over het steeds dieper wegglijden begin ik bij het begin van mijn werkzame leven. Althans, werkzame professionele leven, werk waarvoor ik een studie gevolgd heb. Dit was de studie bedrijfseconomie.

Op dat moment was ik overgestapt van de voltijd hbo-opleiding naar de deeltijdvariant en daarnaast gaan werken. Reden daarvan is dat ik bij deze studie het gevoel had mijn tijd te verdoen. Veel tijd verspilde ik aan het zitten op een terras en het heffen van een glas.

Op het moment dat dit verhaal begint, werkte ik bij een bedrijf dat volledig achter mijn studie stond en er zelfs een uitgesproken verwachting van had. Ik ervaarde echter dat de opleiding niet bij mij en mijn interesses aansloot, terwijl de studie absoluut in de lijn was van het werk dat ik deed.

Ik ervaarde dat ik goed was in de dingen die ik op mijn werk deed en dat viel de mensen om mij heen ook op. Steeds meer taken vonden hun weg naar mij en zo zorgde ik ervoor dat ik snel de back-up voor zo ongeveer iedereen op de afdeling was. Dit betekende dat het op sommige dagen enorm druk was terwijl het op andere dagen relatief beperkt bleef tot enkel mijn eigen werkzaamheden. Mijn flexibiliteit zorgde voor een goede inzetbaarheid op veel verschillende plaatsen. Ik werd ingezet op veel taken binnen de eigen afdeling, maar ook kreeg ik de kans om te laten zien wat ik waard was in de buitenlandse vestigingen. Taken boven mijn opleidingsniveau vonden hun weg naar mij en telkens weer pakte ik de kansen met beide handen aan. Uitdaging zorgde ervoor dat ik door kon gaan en mijn interesse wist te behouden.

Toch gaf het werk zelf mij maar weinig voldoening. Hoewel ik goed werk verrichtte en mijn leidinggevende en collega's erg tevreden over mij waren, was ik dat zelf vaak niet. Voor mijn gevoel deed ik minder dan ik kon en was ik ook lang niet zo nuttig als mogelijk was. Daarnaast leefde ik voortdurend met het idee dat ik niet op de juiste plaats zat. Mijn voldoening