

Depressie, van overkomen naar overwinnen

Colofon

ISBN: 978 94 6365 433 3

1e druk 2022

© 2022, Wim Huizing

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Depressie, van overkomen naar overwinnen

Wim Huizing



*Wees dankbaar
voor wie je bent*

Voorwoord

Daar sta je dan, met de diagnose depressie. Wat volgt is een survivaltocht, een tocht van vallen en opstaan. De depressie nam langzamerhand bezit van mij, sloeg vervolgens keihard toe en alles werd inktzwart. Maar uiteindelijk kan ik zeggen: ik heb het overwonnen en ben er sterker uit gekomen.

In mijn boek *Depressie: van overkomen naar overwinnen* neem ik je mee in mijn persoonlijke survivaltocht om te komen tot wie ik vandaag ben. Het boek is ingedeeld in vijf delen. In deel 1 begin ik mijn verhaal door te vertellen hoe mijn depressie tot stand kwam en hoe die voor mij verliep. Allerlei problemen komen aan bod waarmee ik geworsteld heb. Bijvoorbeeld: wat is er nog over wanneer je meer bezig bent met uit het leven stappen dan kijken hoe je uit je depressie komt? Ik vertel over het uitzichtloze, de negativiteit en het gevoel dat je daar niet uit kunt breken. De irritatie naar alles om je heen, behalve naar jezelf. De worsteling met jezelf, want: 'Ik heb toch helemaal geen reden om depressief te zijn?' Ook de impact die dit heeft op je gezin komt aan bod. Hoe is het om partner en kind te zijn van een man en vader die depressief is?

In deel 2 deel ik in chronologische volgorde het behandeltraject, de diverse gevolgde therapieën, hoe het voor mij voelde en wat er thuis speelde. Ik geef je een volledige inkijk in mijn gevecht met mijzelf, met de depressie, en hoe ik in staat ben geweest om me hierdoorheen te vechten.

In deel 3 komen deskundigen aan het woord die vertellen over hun visie op mensen zoals ik. Hoe kijken zij aan tegen mensen die vastlopen in de maatschappij, die niet worden herkend, erkend of gezien en misschien wel niet te labelen zijn? Hoe kijken ze naar het gevecht zoals ik dat ben aangegaan?

In deel 4 deel ik de gereedschappen die voor mij belangrijk zijn geweest om uit de depressie te komen en blijven. Misschien kunnen ze ook jou helpen.

In deel 5 tot slot blik ik terug op de inzichten die ik heb verkregen en hoe ik in staat ben geweest om samen (ikzelf, gezin, professionele hulpverlening en huisarts) de veerkracht te vinden om uit die inktzwarte periode te stappen. Hoe ik het vertrouwen in mijzelf heb herontdekt en herwonnen, en er krachtiger uit gekomen ben. Maar ook deel ik hoe belangrijk je directe omgeving daarin is, naast de professionele hulp die er ook mag zijn.

Ik hoop dat mijn verhaal je raakt en inspireert. Weet dat je er niet alleen voor staat, maar dat je het wel zelf moet doen.

Blijf dicht bij jezelf!

Biografie Wim Huizing

Naast vader van Amke en Marlijn en man van Diska is Wim Huizing zelfstandig ondernemer, waarbij hij onderneemt vanuit zijn hart. Hij wil mensen verrassen, verfrissen en verrijken door een nieuwe kijk te bieden op de toekomst en op organisatievraagstukken. De speelvelden waarop Wim graag speelt zijn divers en bevinden zich bij voorkeur in de zorg (care), in food & beverages en in organisaties waarin hospitality een belangrijke rol speelt. Zijn kracht ligt in het inspireren, creëren en innoveren, om zo beweging te veroorzaken.

En dan komt dat ene jaar waarin alles zwart wordt. Hij en zijn omgeving krijgen te maken met de diagnose depressie. Na een lang traject, met veel hulpverleners om mee te praten en door aan de slag te gaan met zichzelf, volgde een nieuw idee: een boek schrijven met als hoofdthema 'depressie', over hoe ermee om te gaan en welke impact depressie heeft op je directe omgeving, dit naar aanleiding van eigen ervaringen. Een actueel onderwerp op alle fronten, want depressie is een onderwerp waar niet altijd openlijk over gedeeld wordt, maar waar toch steeds meer mensen mee te maken krijgen.

Met zijn creatieve geest ging Wim Huizing aan de slag om zijn ervaringen op papier te zetten. Persoonlijke

ervaringen worden afgewisseld met ervaringen van professionals uit het werkveld; er worden verschillende visies gepresenteerd. Hierin zit meteen de kracht van het boek: het is waardevol voor degene die er midden-in zit, voor naasten die ermee te maken krijgen, voor professionals met depressie als specialisme, voor studenten die worden opgeleid in de zorg en voor het bedrijfsleven dat wil leren omgaan met medewerkers die terugkomen na een depressie. Op deze manier heeft Wim een creatieve manier gevonden om zich te uiten gedurende en na zijn depressieperiode(n).

Inhoud

| | |
|--|-----|
| Voorwoord | 5 |
| Biografie Wim Huizing | 9 |
| Deel 1 | |
| Mijn verhaal, het ontstaan en verloop van mijn depressie | 13 |
| Deel 2 | |
| Het behandeltraject, van overkomen naar overwinnen | 41 |
| Deel 3 | |
| Deskundigen aan het woord | 90 |
| Deel 4 | |
| Mijn persoonlijke gereedschapskist | 104 |
| Deel 5 | |
| Een terugblik | 118 |
| Bijdragen van mijn naasten | 126 |
| Dankwoord | 135 |
| Bronnen | 137 |

*Volg het ritme
van je hart*

Deel 1

Mijn verhaal, het ontstaan en verloop van mijn depressie

Met een licht gespannen gevoel zit ik vandaag op precies dezelfde plek als op 8 oktober 2018, de dag waarop ik de wanhoop nabij was en geen uitweg meer zag in de inktzwarte periode waarin ik mij bevond. Ik kan mij het gesprek met Diska, mijn vrouw, als de dag van gisteren herinneren.

Met lood in de schoenen was ik die ochtend opgestaan en geheel futloos had ik mezelf een weg naar beneden gebaad om mijn dagelijkse ritueel in gang te zetten. Ik deed het op de automatische piloot, waarbij ik niet in staat was om helder na te denken. Naar beneden, theezetten, de hond een aai geven, die zonder teken van herkenning in haar mand bleef liggen. Brood smeren, zitten, krant lezen ... nou ja, lezen, het was meer letters waarnemen, om vervolgens de rest van de ochtendroutine af te maken: aankleden en uitgeblust in de stoel ploffen.

Zuchtend probeer ik haar aandacht te trekken. In haar ogen een blik: daar gaan we weer. Op geïrriteerde toon vraagt ze: 'Is er iets?'

'Nee, hoezo?' snauw ik.

'Nou, je wekt de indruk dat er wel iets is.'

Met lichte stemverheffing reageer ik: 'Jij ook altijd met je gevoel. Als ik zeg dat er niets is dan is er niets.'

Vervolgens loopt Diska met ferme pas naar de deur, trekt deze met een harde beweging dicht en loopt stampvoetend naar boven.

Ik blijf ineengedoken in de stoel zitten, net zolang totdat Diska weer beneden komt.

Een ijzige stilte volgt, de spanning is voelbaar. Het is wachten op de uitbarsting. Diska doorbreekt de ijzige stilte en zegt met een krachtige stem: 'Wim, zo kan het niet verder. Ik trek dit niet meer.'

Verdoofd door de woorden die rond echoën in mijn hoofd zeg ik haar: 'Ik kan niet meer, ik zie geen uitweg meer. Het leven is een te grote last.'

Met een omweg zeg ik haar dat ik haar levensgeluk in de weg sta. Dat het niets te maken heeft met houden van, dat ik heel veel van haar hou en dat ik er niets aan kan doen, maar dat het wellicht goed is om uit elkaar te gaan. Of een andere woonvorm te vinden.

Dat roept de nodige emoties op en met tranen in mijn ogen vertel ik haar dat ik in alle opzichten de lasten van het leven niet meer kan dragen, niet als maatje en echtgenoot, niet als vader van onze kinderen. Dat het van mij allemaal niet meer hoeft en dat ik voor de tweede keer een datum geprikt heb om uit het leven te stappen.

Ik zie schrik en verdriet in haar ogen. Stamelend komen de woorden eruit: 'Ik kan je niet redden. Ik heb

het de afgelopen jaren geprobeerd en ik kan het niet meer opbrengen. Je zult het toch zelf moeten doen.'

Ergens in het laatste, kleine beetje gevoel dat nog in mij huist voel ik de noodzaak om actie te ondernemen. Tussen de tranen en het gesnotter door stamel ik: 'Wat kan dan nog wel?'

Koel en zakelijk komt ze met een oplossing: 'Als jij het echt wilt, kunnen we een afspraak maken bij de huisarts, maar die moet jij wel zelf maken.'

Trillend bel ik het nummer van de huisarts. Emotioneel leg ik aan de assistent uit wat er aan de hand is.

In een roes zitten wij diezelfde dag nog bij de huisarts en vertel ik haar mijn verhaal. Daar waar ik argeloos een beetje de boel probeer te bagatelliseren en weg te wuiven, benadrukt Diska nadrukkelijk de ernst van de situatie, niet alleen voor haar, maar ook voor de kinderen.

De huisarts stelt de diagnose depressie vast. Binnen twee weken zit ik bij de hulpverlening, hoewel de wachtlijsten minimaal een half jaar zijn. Het geeft een goed beeld van de ernst van de situatie.

Depressie

Een depressie kenmerkt zich door lange perioden van neerslachtigheid of somberheid. Je kent geen levensvreugde en ziet geen uitweg meer. Alle negatieve aspecten worden uitvergroot en je bent niet meer in staat om de mooie zaken die het leven bevat te zien en te ervaren.

Daar sta je dan met je diagnose. Ik kon mij er absoluut geen beeld bij vormen. Een depressie was iets voor ongelukkige mensen en daar schaarde ik mij niet onder. De gedachte die ik hierbij had, was dat je dan wordt volgepropt met medicatie; voor je het weet loop je als een zombie rond, dat wilde ik niet.

De buitenwereld had geen idee, maar ons gezin slaakte een zucht van verlichting: eindelijk ging er iets gebeuren. En hier begint mijn achttien maanden durende reis om te komen tot waar ik vandaag de dag sta. Zoals Diska het mooi verwoordde: het is geen geplaveid pad, maar een pad vol hobbels en kuilen, waarin je beiden je eigen route, maar ook jullie route samen weer kunt leren vinden.

Hoe het zo is gekomen

Hoe is het zo gekomen? Als ik terugkijk is dit een lastige en confronterende vraag om te beantwoorden, omdat ik mij nu, in november 2020, eens te meer realiseer wat de impact is geweest van deze periode. Als ik de signalen had opgevangen en als ik had geweten wat de gevolgen waren van het negeren ervan, was het wellicht nooit zover gekomen. Maar ja, achteraf weet je alles.

Terugkijkend maakte de depressie zich langzaam maar gestaag meester van me, ik groeide er op een natuurlijke manier in mee. Voor mijn gezin moet het pijnlijk zijn

geweest om toe te zien hoe deze sluipmoordenaar toesloeg. In dit hele proces raakte ik steeds meer gewend aan het 'nieuwe' normaal. De toestand verslechterde beetje bij beetje en opeens was er geen uitweg meer.

Af en toe staan we nog weleens stil bij de vraag: als je terugkijkt, heb je dan nooit iets gemerkt? Als ik dit aan Diska vraag, is haar resolute antwoord: 'Als partner ben je onderdeel van een proces en groei je er zelf ook in mee. En als je het eenmaal door begint te krijgen, denk je in eerste instantie: ik kan en ga je helpen.' Tot dat moment zoals bij mij in oktober 2018, waarbij het zo onder je huid is gekropen dat je jezelf tekortdoet en je het inzicht krijgt dat het zo echt niet verder kan.

Maar voor het zover is, ben je gewend geraakt aan de ontstane situatie. Viel het maar op in je directe omgeving, dan was er wellicht eerder ingegrepen. Dat gebeurde niet. Je bent in staat om te acteren naar de buitenwereld toe, die helemaal niets merkt van wat er zich intern bij je afspeelt. Je bent in staat om in een overlevingsmodus te schieten en maar door te gaan.

Bizar hoe dat werkt: intern ben je totaal uitgeput, en aan de buitenkant ben je in staat de vrolijke pief uit te hangen. Kijk mij eens goed bezig zijn, kijk ons eens gelukkig en succesvol zijn. Die instelling geeft je vervolgens energie om nog meer en harder te gaan werken. Hoe het mogelijk is dat ik dit mechanisme in werking wist te houden, is voor mij tot op de dag van vandaag onduidelijk.

De vlucht in mijn werk was als een verslaving; de continue stroom aan prikkels verdoofde de negatieve gevoelens die in me omgingen en zorgde dat ik alles even kon vergeten. Door veel en hard te werken, zocht ik waardering en de bevestiging dat ik goed bezig was. Zo werd mijn werk een veilige haven voor me.

Toch was ik volledig uitgeblust als ik weer thuis was, dan ging ik in mijn eigen bubbel op en was niet bereikbaar voor mijn omgeving. Ik zie me nog zitten in een stoel, volledig afgesloten van de buitenwereld, volledig in mezelf gekeerd. Ik toonde geen enkele interesse in mijn omgeving, stelde geen vragen en kon alleen maar negatief zijn, niet in staat om ook maar een beetje warmte te voelen. Fluitende vogels waren ineens irritante beesten die alleen maar lawaai maakten. Een kat die gekke capriolen uithaalde, zulke gekkigheid merkte ik niet eens op. Mijn dochter sprak me hier weleens op aan: ‘Pap, weet je wat ik nou niet snap? Dat je niet kunt genieten van deze mooie kleine dingen in het leven. Het draait bij jou alleen maar om werken en klaagzang.’

Dat was dan weer de trigger om vol gas en met gestrekt been ertegenin te gaan. Waarom? Geen enkel idee, het was alsof er kortsluiting ontstond. De ene keer ging ik er vol tegenin, zonder er rekening mee te houden dat ik het tegen een van mijn kinderen had. De andere keer liep ik boos weg, als een klein kind dat zijn zin niet krijgt, en weer een andere keer sloot ik

me volledig af en was niet meer bereikbaar. Hoewel ik gelukkig nooit fysiek geweld heb gebruikt, moet deze onvoorspelbaarheid diepe krassen hebben achtergelaten bij mijn gezin.

Het niet kunnen genieten was een rode draad door mijn depressie. Ik genoot nergens van omdat ik alles als vanzelfsprekend zag. Als iets goed ging in mijn werk was daar niets bijzonders aan, want daar betaalden ze me toch voor? En zelfs de geboorte van de kinderen heb ik niet als een speciaal moment ervaren: dat hoorde toch bij een gezin stichten? Aan de andere kant was er een voortdurende angst om te verliezen, de angst om alleen achter te blijven, de angst om niet goed genoeg te zijn. Het resultaat van die angst was weinig zelfvertrouwen, een laag zelfbeeld en twijfel, met daaroverheen nog eens een laag negativiteit.

Als de zon scheen na weken regen, dan was het weer te warm, of het was alleen maar mooi weer als ik moest werken. Continu legde ik de schuld van al het negatieve buiten mezelf neer. Iedereen was tegen mij. Ik wist dat het nergens toe leidde, maar bleef mijn slachtofferrol in stand houden. Voor mij was het een 'prettige' bevestiging om te zien dat het niet aan mij lag.

Ook was het in mijn hoofd nooit stil of rustig. Het was de godganse dag druk, onder andere met het associëren en verbinden van gebeurtenissen en het scannen van mijn directe omgeving. Door de hele tijd de omge-

ving te scannen val je natuurlijk op, en het resulteerde erin dat ik er altijd uit gepikt werd op het vliegveld. Dat gebeurde als wij als gezin op vakantie gingen, maar ook al toen ik klein was en met mijn ouders op vakantie ging.

Diska zei altijd: 'Jij ziet ook werkelijk alles.' Maar dat 'alles' bestond alleen uit de negatieve zaken, het waren nooit grappige of positieve waarnemingen. In de krant en in de journaals zijn de items negen van de tien keer negatief, denk aan oorlogen, orkanen, hongersnood en overstromingen. Doordat mijn hoofd continu allerlei verbindingen legde, werden deze negatieve gebeurtenissen geassocieerd met andere negatieve aspecten en voor ik het wist zat ik in een inktzwarte wereld. Neem het overlijden van Maradona, waarbij mijn associatiestroom ongeveer als volgt verliep: voetbal, Cruyff, Amsterdam, Nederland, tulpen, Keukenhof, Chinezen, Wuhan, corona, Italië, schrikbeelden, ic's, dood, pandemie, angst, failliet gaan van eigen bedrijf, huis verkopen, geen werk vinden, et cetera. Zo werd een bericht dat ik prima aan de kant had kunnen leggen tot iets voor mij groots en meeslepends gemaakt.

In de tijd van mijn depressie lukte het mij niet om dit een halt toe te roepen. De tsunami van negativiteit was te vermoeiend, frustrerend en irritant. In mijn werkomgeving bracht het wel louter positieve oplossingen met zich mee dat ik constant aan stond, maar ja, die waren dan weer vanzelfsprekend, dus dat telde niet mee.