

Inleiding

Ik val in een inktzwarte, bodemloze put. Ik blijf maar vallen en vallen in een donker vacuüm. Nergens om me aan vast te houden. Niemand te bekennen die er getuige van is. Alleen het vallen door die ondoordringbare duisternis. Ik schreeuw vanbinnen, maar mijn stem wil niet klinken. Ik bid om hulp van een god of wie dan ook. In de stilte hoor ik opeens een stem vanuit mijn binnenste heel kalm zeggen: 'Nee, je moet het zelf doen.'. Dat is niet wat ik wil horen! Ik wil het niet zelf doen. Ik heb hulp nodig. Ik kan het niet alleen.

Lang was deze eerste ervaring met een zware depressie toen ik 21 was en in Frankrijk zat voor mijn studie een ijkpunt waar ik alle volgende ervaringen aan afmat. Ik vroeg me dan af: Voel ik me slechter dan hoe ik me voelde toen ik in Frankrijk zat? Als het antwoord dan 'nee' was, kon ik door.

Toen ik 35 jaar was, kwam het moment ik van de ene op de andere dag in een nog dieper gat belandde. Therapie en medicijnen hielpen me door de ergste, eerste maanden heen, maar het was niet voldoende om me langdurig beter te voelen in mijn dagelijkse leven. Toen realiseerde ik mij: ja, het is waar. Ik moet het zelf doen. Je kunt therapie volgen en medicijnen nemen, maar je zult zelf de tips en tricks die je krijgt aangereikt in je dagelijkse leven moeten toepassen. Uiteindelijk zul je moeten overleven met een hoofd vol gedachten en emoties die je dwars zitten.

Hoe heb ik dat gedaan? Daar gaat dit boek over. Wat heb ik zelf gedaan om te leren omgaan met mijn terugkerende depressies? Dit wordt geen boek met een hapklare oplossing die belooft dat je je binnen no-time beter zult voelen. Zelf heb ik vele therapieën gevolgd,

ben ik bij coaches geweest, heb ik naar vele online goeroes geluisterd en heb ik honderden spirituele, filosofische en zelfhulpboeken gelezen. Ook heb ik yoga en mindfulness geprobeerd, heb ik voedings-supplementen genomen, ben ik vaker naar buiten en naar de sport-school gegaan, heb ik een glutenvrij en veganistisch dieet gevolgd en gebruik ik op dit moment nog steeds medicatie. Alle vormen van hulp en ondersteuning hebben een belangrijke plaats ingenomen in mijn leven. Van alles en iedereen heb ik iets geleerd waar ik een werkbare, dagelijkse routine uit hebt gedestilleerd die werkt voor mij.

Dat is wat ik hoop voor anderen die een depressie doormaken: dat je een manier van leven vindt die werkt voor jou. Ik hoop dat ik daar een kleine bijdrage aan mag leveren met dit boek. Neem wat goed voelt voor jou ter harte en lees de rest als een interessante manier van leven die je niet met je meeneemt in jouw herstelproces, want jij mag ook zelf een routine vinden die bij jou past.

Waaromkind

Wat is de zin van mijn leven? De zin donderde door mijn 11-jarige hoofd. Ik wist niet wat er eerder was: de vraag of het verpletterende gevoel van leegte erachter.

“Ik weet het antwoord niet op deze vraag.”

Ik zie nog het tafeltje waar ik aan zat met de la met daarin mijn etui en geliefde potloden. Mijn rekenschrift lag open voor me. Was dat wat de vraag uitlokte? Het zinloze repeteren van breuken en sommen? Waarom moet ik dit doen? Waarom zit ik eigenlijk op school?

Meer vragen zonder antwoord. Daar was ik niet aan gewend. Ik dacht meestal net zolang na, totdat ik het antwoord wist op een vraag die zich in mijn binnenste presenteerde. Of ik vroeg het aan de volwassenen in mijn leven. Iets hield mij echter tegen om het aan juf te vragen, wel wetende dat dit geen vraag was zoals alle andere. Met moeite wijdde ik me weer aan mijn sommen die ik af had ver voor mijn klasgenoten. Ik keek uit naar het einde van de dag, zodat ik mijn vraag kon stellen aan mamma.

Toen ik thuis kwam, was de thee met een koekje al klaar. Zoals elke middag na school vroeg mijn moeder hoe het was gegaan. Ik vertelde over de sommen en dat we overloperijtje hadden gespeeld in de pauze. Ik trok een moeilijk gezicht. Ik zag er wat bozig uit, wat meestal een teken was dat ik ergens over nadacht. Mamma zag het en vroeg wat er was.