

NIEUW LEVEN & psychische kwetsbaarheid

De invloed van psychische klachten
op een kinderwens

Annemiek Lely



de Graaff



NIEUW LEVEN & PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

NIEUW LEVEN & psychische kwetsbaarheid

De invloed van psychische klachten
op een kinderwens

Annemiek Lely

de Graaff

Nieuw leven & psychische kwetsbaarheid

De invloed van psychische klachten op een kinderwens

Annemiek Lely

ISBN 978-94-93127-47-0

NUR 850 / 895

Tekstredactie: Tekstbureau Taallent, Apeldoorn

Vormgeving omslag en binnenwerk: MOL grafische vormgeving, Utrecht

© Annemiek Lely | Uitgeverij de Graaff, 2026

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en vermelding van de auteur(s) van het boek.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912^j, het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever (Uitgeverij de Graaff, www.uitgeverijdegraaff.nl) te wenden.

Abonneer u op de nieuwsbrief van Uitgeverij de Graaff: www.uitgeverijdegraaff.nl

U ontvangt dan regelmatig informatie over nieuwe titels en blijft ook op de hoogte van aanbiedingen en kortingsacties.

Volg ons ook op social media (Instagram, LinkedIn).

Voor jou

Omdat al jouw beslissingen en gevoelens
rondom dit thema er mogen zijn.
In de wetenschap dat het niet altijd een keuze is.

Vanwege privacyredenen is een aantal namen in het boek vervangen.

Daarnaast is het belangrijk om aan te geven dat het onderzoek naar de effecten van het gebruik van antidepressiva tijdens de zwangerschap op de baby gaande is. Dit geldt ook voor genetisch onderzoek. De onderzoeksresultaten die in dit boek getoond worden, kunnen na verloop van tijd achterhaald zijn. Het boek geeft een algeheel beeld van de ontwikkelingen die er anno 2024 plaatsvonden.

In dit boek komen passages voor die over suïcidaliteit gaan. Denk jij aan zelfdoding? Neem dan contact op met 113, de zelfmoordpreventielijn. Bel 0800-0113 of chat via www.113.nl

INHOUD

DEEL 1: OVERLEVEN

Depressie	11
Een kinderwens	22

DEEL 2: LEVEN

Leven met een psychische kwetsbaarheid	29
Zwangerschap met antidepressiva	31
Erfelijkheid	45
Huisarts	52
Relatietherapie	58
POP-poli	64
Preconceptioneel advies	68
Nadine	72
Leonie	85
Psychiater Irene van Vliet	96
Anne	107
Jessica	120
Psychiater Stephan Claes	130
Ryan	138
Nicole	149
Yanne	159
Dunya	168

7
—

DEEL 3: NIEUW LEVEN

Nieuw leven	179
Zwanger	184
Opnieuw zwanger	195
Methotrexaat	203
Operatie	210
Nasleep	217
Drie keer is scheepsrecht?	220

BIJLAGEN

Dankwoord	225
Podcastserie	227
Geraadpleegde bronnen	228
Boeken en artikelen	228
Digitale bronnen	228
Overzicht geïnterviewden	230

DEEL 1 OVERLEVEN

J'ai parfois eu des pensées suicidaires
Et j'en suis peu fier
On croit parfois que c'est la seule
Manière de les faire taire
Ces pensées qui nous font vivre un enfer
Ces pensées qui me font vivre un enfer

l'Enfer - Stromae

Depressie

Mijn eerste depressie ontstond toen ik vijftien was. Ik schrijf bewust 'ontstond', want het was er niet van de ene op de andere dag. Het sluimerde en begon met een gevoel van zwaarte. Het voelde alsof alles in mijn leven veel energie kostte. Ik was constant moe en ging tegen allerlei dingen opzien. De zwaarte beïnvloedde mijn schoolresultaten en behoefte aan sociaal contact. Ik begon niet alleen feestjes, maar ook contact met vrienden en klasgenoten te vermijden. Steeds vaker ging ik tijdens pauzes in mijn eentje in de studiezaal zitten. Ik probeerde mij te concentreren op mijn schoolwerk, maar in mijn hoofd was het te druk.

11

Vlak voor de kerst van 2006 kreeg ik paniekaanvallen. Dit was het moment waarop mijn ouders hun zorgen begonnen te uiten. Na lang overleg spraken we af dat ik na de kerstvakantie van het vwo naar de havo zou gaan. Mijn ouders wilden de druk van de ketel halen. Het behalen van een havodiploma zou voor mij goed te doen zijn. Op mijn verzoek meldden we mij aan voor een andere school. Ik schaamde me en wilde niet dat mensen te weten zouden komen hoe ik mij voelde. Ik vluchtte en nam me voor om opnieuw te beginnen.

Na de kerstvakantie ging ik niet alleen naar een andere school, maar ook voor het eerst naar een psycholoog: Angelique. Aan haar vertelde ik wat er in mij omging. Ze stelde mij vragen die ik telkens zorgvuldig beantwoordde. Op basis van mijn antwoorden vermoedde Angelique dat ik depressief was. Meer dan een jaar ging ik iedere week naar haar toe. Ik vertelde dat ik mij op mijn vorige school nooit echt op mijn plek had gevoeld. In de onderbouw hadden mijn klasgenoten mij te druk gevonden en behoorlijk fel op mijn enthousiaste, soms wat kinderlijke gedrag gereageerd. Ik zocht vrienden in andere klassen en werd al gauw onderdeel van een jongensgroep uit een parallelklas. In die jaren speelde ik de clown. Ik wilde dolgraag aardig gevonden worden en hoopte dat een specifieke jongen, genaamd Timo, mij meer dan leuk zou vinden. Dat lukte. Tot twee keer toe. Beide keren werd ik op vrij harde wijze gedumpte. De laatste keer was afgelopen oktober geweest. Ik was zestien, stik onzeker en dacht dat Timo mij aan de kant gezet had, omdat ik niet lekker

in mijn vel zat. Daarom besloot ik dat niemand anders mocht weten wat er in mij omging. Laat staan dat ook maar iemand erachter zou komen dat ik wekelijks een psycholoog bezocht.

Op een onbewaakt moment vertelde ik het toch aan Chris: een van de jongens uit de vriendengroep. De volgende dag logde ik in bij MSN Messenger. Voor alle mensen die niet in de zero's opgegroeid zijn: dat was destijds onze manier van appen. Al gauw popte een chatvenster van Floris op. Hij begon me direct uit te schelden: 'Een psychopaat, dat ben je! Het is maar goed dat je van school af bent. Niemand mag je.' Ik zakte letterlijk in elkaar en kon alleen maar huilen. Zo hard, dat mijn zusje en haar beste vriendin de kamer instormden en vroegen wat er aan de hand was. Ik kon niets zeggen, maar ze zagen het chatvenster. Ik dacht dat Chris aan Floris verteld had dat ik naar een psycholoog ging en schaamde me diep.

Dit was het moment waarop ik besloot om het viertal jongens de rug toe te keren. Ik benaderde ze niet meer en negeerde hun pogingen om met mij in contact te komen met als gevolg dat de pesterijen toenamen. Floris en Kai maakten een profiel aan op het platform Apeldoorn.com met mijn naam en foto. Hiermee begonnen ze profielen van andere mensen lastig te vallen. Timo en Chris haalden de planten-potten uit onze voortuin leeg en gooiden de planten op de auto van mijn ouders. Op een andere nacht belden ze bij ons aan. Acties waarvan Timo later bevestigd heeft dat zijn vrienden en hij daar verantwoordelijk voor waren. Ieder voorval besprak ik met mijn psycholoog. Ik praatte, maar voelde me nooit beter.

Aan het einde van de zomer van 2007 overleed de vader van Chris. Het raakte me. Ik was vaak bij hem thuis geweest en wilde zijn moeder en hem graag steunen. Samen met mijn vader ging ik naar de herdenkingsdienst. Daar raakte ik in gesprek met Kai en zijn vader stelde voor dat ik na de herdenking met hen mee mocht rijden naar het crematorium. Mijn vader keek me aan. Ik hoopte dat alles weer goed was, dat ik opnieuw geaccepteerd zou worden, dus knikte ik naar mijn vader en stapte bij Kai en zijn ouders in de auto. Ze reden niet rechtstreeks naar het crematorium. Ze stopten om te lunchen bij een snackbar. Ik had geen trek, maar de vader van Kai stond erop dat ook ik een frietje zou bestellen. Terwijl ik de gefrituurde aardappel-reepjes met tegenzin naar binnen werkte, begon de vader van Kai een fel betoog tegen mij te houden. Wie dacht ik wel niet dat ik was? Hoe durfde ik de vrienden-groep in de steek te laten? Wist ik wel dat Kai daar verdrietig over was? En dat ik hier vandaag zomaar durfde te verschijnen. Wat was ik een egoïstisch mens! Ik verstijfde en kon geen woord uitbrengen. Verdoofd bracht ik de rest van de dag door.

Bij thuiskomst zei ik niets tegen mijn ouders. Ik schaamde me, voelde me enorm kwetsbaar en tegelijkertijd nam mijn zelfhaat toe. Was ik inderdaad zo egoïstisch als Kais vader mij noemde? Ik nam zijn woorden voor waar aan. Niet lang daarna verbrak ik opnieuw het contact met de jongens, maar dit keer vanuit zelfverwijt. Niemand zat op mij te wachten.

Nog tot de zomer van 2008 ging ik iedere week naar Angelique. Haar had ik wél verteld wat er gebeurd was. Ze was lief en probeerde me duidelijk te maken dat het niet gek was dat ik me zo somber voelde. Dat ik niet gek was. Zelf was ik er inmiddels volledig van overtuigd dat er iets mis met mij was. In juni had ik mijn havodiploma gehaald. Iedereen ging studeren of nam een tussenjaar. Ik wilde ook studeren en schreef me in voor de studie Media, Informatie en Communicatie aan de Hogeschool van Amsterdam. Na iets meer dan een maand wist ik dat ik daar nog niet klaar voor was. Er viel nog een hoop ander werk te doen.

Dat werk was al geregeld. Na bijna anderhalf jaar met Angelique gepraat te hebben, voelde ik me nog steeds hetzelfde als tijdens de kerstvakantie van 2006. Al dan niet slechter. In september 2008 was ik aangemeld bij de plaatselijke ggz en begonnen aan een intake traject. In november van dat jaar zou een deeltijdgroep voor adolescenten starten. Vanwege mijn opleiding had ik dit afgewezen, maar ik wist al gauw dat ik toch op het aanbod om deel te nemen in moest gaan.

Tijdens de intake had ik verschillende onderzoeken moeten ondergaan. Ik werd getest op een bipolaire stoornis, omdat ik heel actief kon zijn, wat mijn klasgenoten altijd 'hyper' genoemd hadden, maar daarnaast al zolang depressieve gevoelens en gedachten had. Een manie werd echter uitgesloten. Over alles wat ik deed, had ik een zekere mate van controle. Vanuit mijn obsessieve interesse voor theater ontstond het idee dat ik mogelijk een stoornis binnen het autistisch spectrum zou hebben. Ook hiervoor onderging ik een aantal tests, maar een concrete diagnose bleef uit.

Vanaf november 2008 ging ik op maandag en donderdag naar de deeltijdgroep in het gebouw naast het plaatselijke ziekenhuis. Daar volgden de andere groepsleden en ik gezamenlijk diverse therapieën: sociotherapie, psychotherapie, psychomotorische therapie, cognitieve gedragstherapie, VERS-training en beeldende therapie. Ik was de jongste van de groep én de enige zonder diagnose. Hiermee wil ik niet zeggen dat het vaststellen van een diagnose de enige manier is om iemand te helpen, maar het maakte mij onzeker. Ik had het gevoel dat de anderen wisten wat ze kwamen doen. Ik had geen idee. Bovendien kwamen alle verhalen hard bij me aan.

Van verkrachtingen tot zelfmoordpogingen. Zij hadden écht een reden om daar te zitten. Ik niet. Ik zat alleen maar een tijdje niet zo lekker in mijn vel. Waarom zou ik aanspraak maken op hun kostbare tijd? Ik nam een zorgtaak op me en vertelde zelf vrij weinig. Het voelde niet goed om mijn gevoelsleven op tafel te gooien. Uiteraard werd ik hier door de therapeuten op aangesproken. Ze probeerden me te stimuleren om 'te delen'. Maar het lukte mij niet om ruimte in de groep in te nemen. In de zomer van 2009 nam ik, na twee termijnen van vier maanden, afscheid. Ik was aangenomen bij de opleiding Productie Podiumkunsten aan de Hogeschool voor de Kunsten in Amsterdam. Ik ging eindelijk doen wat ik al heel lang wilde: studeren!

Die studie duurde slechts twee weken. Ik werd lichamelijk ziek van spanning en keerde terug naar Apeldoorn. Het voelde als falen. Al mijn leeftijdsgenoten studeerden, en ik? Ik was daar nog steeds niet toe in staat. Wat was er mis met mij? Ik besloot het jaar nuttig te besteden door mij begin oktober in te schrijven voor de avondschoon. Mijn doel was om alsnog een vwo-diploma te halen. Ook het feit dat ik mijn vwo niet had kunnen afmaken, had als falen gevoeld. Mijn nieuwe vooruitzicht werd een universitaire studie: theaterwetenschappen. Anders dan op het hbo zou het studeren meer een individuele bezigheid zijn. Ik vermoedde dat dit beter bij mij paste dan groepswork. Bovendien kreeg ik dan echt de kans om te doen wat ik het liefste deed: zoveel mogelijk te weten komen over een onderwerp dat mij bovengematisch interesseerde.

Naast het proppen van de lesstof van de laatste twee jaren van het vwo in acht maanden, werkte ik bij de schouwburg én ging ik nog steeds eens per week naar de psycholoog. Sinds mijn vertrek bij de deeltijdgroep sprak ik met Freek. Hij was de hoofdbegeleider van de groep geweest en was dus goed op de hoogte van mijn problematiek. We praatten, praatten en praatten, maar nog steeds voelde ik me niet beter dan in 2006. Er waren inmiddels drie jaren verstreken. Drie jaar waarin veel gebeurd was, maar ik had niet het idee dat ik, op mijn havodiploma na, veel opgeschoten was. In november nam ik een besluit. Het was genoeg geweest. Mijn leven had voor niemand zin meer. Ik was verworden tot iemand die vooral tot last was. Een last voor mijn ouders, mijn zusje, mijn toenmalige vriend¹, mijn vrienden en

1 In de zomer van 2009 kreeg ik opnieuw een relatie met Timo. Ik kwam hem in de kroeg tegen en viel vrijwel direct weer voor hem. Dat bleek wederzijds, maar na wat er allemaal tussen ons gebeurd was, bleek een gezonde relatie onmogelijk. Na anderhalf jaar beëindigde ik onze toxische liefde. We zouden samen nooit gelukkig worden en gingen daar inmiddels allebei aan onderdoor. Ik kon niet loskomen van ons verleden en was voortdurend angstig dat hij me weer zou verlaten of pesten. In 2019 onderging ik EMDR-therapie voor de pesterijen van die vriendengroep. Jarenlang heb ik mezelf de schuld gegeven van wat er toen gebeurd is. Pas tijdens die therapiesessies zag ik in dat het pesten was en dat ik daar nooit om gevraagd heb.

voor mezelf. Bovendien zag ik geen toekomst meer. Zolang ik mij zou blijven voelen zoals ik mij al meer dan drie jaar voelde, zou ook een studie theaterwetenschappen geen succes worden. Ik wilde niet meer lijden. Ik wilde niet meer leven. Ik wilde rust.

Op een nacht van zaterdag op zondag deed ik geen oog dicht. Ik raakte in een soort trance. Stuk voor stuk woog ik de methodes om een einde aan mijn leven te maken tegen elkaar af. Ik koos voor de meest toegankelijke weg en verzamelde de benodigdheden in mijn kamer, terwijl mijn ouders sliepen. Ik schreef een kort briefje, zette mijn MP3-speler aan en deed wat ik moest doen.

Hoe voelt het om niet meer te willen leven? Leeg en tegelijkertijd heel zwaar. Een paradox die alleen mensen die depressief en/of suïcidaal zijn, zullen herkennen. Ik had geen kracht meer om verder te gaan. Het leven viel me zwaar. Te zwaar. Valt het je op dat ik hierboven een onderscheid tussen depressiviteit en suïcidaliteit maak? Dat doe ik bewust. Ik denk namelijk dat het hier om verschillende staten van zijn gaat. Ooit mocht ik hersenwetenschapper Dick Swaab interviewen die dit beaamde². Hij stelde dat depressie een groot risico voor suïcidaliteit is, maar dat ook factoren als misbruik of verwaarlozing in de jeugd of hersenaandoeningen, zowel neurologisch als psychiatrisch, een rol kunnen spelen. Dus niet iedereen die depressief is, heeft suïcidale gedachten of neigingen en niet iedereen die suïcidaal is, heeft een depressie. Volgens Swaab heeft onderzoek aangetoond dat de moleculaire veranderingen in de hersenen die te maken hebben met depressie, voor een groot deel losstaan van de veranderingen die je ziet in de hersenen van mensen die suïcidale gedachten of neigingen hebben. Voor mij persoonlijk gaat het om een verschil in gevoel. Tijdens een depressie voel ik mij constant zwak, maar in die bewuste novembernacht voelde ik mij juist heel sterk. Ik wist wat ik ging doen. Ik zou mezelf van alle ellende verlossen. Dit was de oplossing, voor mij én voor mijn omgeving.

Als je mij nu vraagt of ik blij ben dat ik het overleefd heb, dan kan ik daar nog steeds geen eenduidig antwoord op geven. Er zijn momenten waarop ik van het leven geniet. Vooral wanneer ik geen depressieve gevoelens en gedachten heb. Wanneer die er wel zijn, komt het verlangen naar de dood weer regelmatig om de hoek kijken en na november 2009 heb ik meermaals gewenst dat het toen gelukt was. Ik zal nooit een onbezorgde levensgenieter worden. Mijn hersenen maken constant overuren en ik voel voortdurend allerlei emoties. Hier zijn we aangekomen bij de kern

2 Solo Stories. 'Nu ik je zie | in gesprek met Dick Swaab.' 8 februari 2023, <https://app.springcast.fm/15297/nu-ik-je-zie-in-gesprek-met-dick-swaab>

van dit boek: hoe kun je een kind op de wereld zetten als je zelf veel momenten gekend hebt waarop je niet wilde leven? Is dat niet ontegenlijk hypocriet?

Om die vraag te beantwoorden, neem ik je eerst mee naar de periode na november 2009. Het mag duidelijk zijn dat ik het overleefd heb. Mijn grootste redding was het gesprek dat ik die zondagavond met mijn vader voerde. Ik voelde me ontzettend schuldig tegenover mijn ouders. De mensen die mij op deze wereld hadden gezet. Al bleef het idee aanhouden dat het ook voor hen een bevrijding moest zijn dat ik afscheid van het leven nam. Mijn bestaan voelde uitzichtloos en in ons gesprek gaf mijn vader woorden aan dat gevoel. Woorden van begrip en troost. Woorden die uiteindelijk mijn leven gered hebben.

Als het om ouders gaat, heb ik het enorm getroffen. Ik was zeer gewent en dat heb ik ook altijd gevoeld. Mijn ouders hebben zich behoorlijk beschermend opgesteld. Dat is niet altijd even prettig geweest, maar ik ben in mijn jeugd overspoeld met liefde en dat gun ik ieder kind. Ze hebben zich als twee leeuwen over mij ontfemd toen ik depressief werd en pas losgelaten toen ze zeker wisten dat ik sterk genoeg was om langzaam op eigen benen te gaan staan. Al met al heb ik een liefdevol voorbeeld van ouderschap meegekregen, zoals ik zelf als ouder ook zou willen zijn.

Niet lang na de poging zette ik een belangrijke stap naar zelfstandigheid. Er was een herexamen voor nodig om mijn vwo-diploma te halen, maar in juni 2010 nam ik het document in ontvangst. Ik had besloten om naar Groningen te gaan en ging daar op kamers. De keuze was op Kunsten, Cultuur en Media gevallen en vanaf het begin genoot ik van de studie. Ik had goed aangevoeld dat het leven aan de universiteit bij me paste. Ik haalde alle tentamens in één keer en kreeg goede cijfers voor mijn papers. Toch voelde ik me nog steeds niet beter en dat dreef me in de kerstvakantie van 2010, vier jaar na de eerste paniekaanvallen, tot waanzin. Hoe kon het dat ik iets deed waar ik veel plezier in had, maar dat ik me nog steeds zo zwaar en vermoeid voelde? Waarom kon ik niet gewoon van het leven genieten? Ik sloot mezelf op in de wc bij mijn ouders en hilde onophoudelijk. Ik kon niet meer. Ik was op.

Die kerstvakantie besloot ik om antidepressiva een kans te geven. Vier jaar lang wilde ik hier niets van weten. Ik wilde het zelf doen. Wat ik daarmee bedoelde, is dat ik graag in de spiegel wilde kijken. Ik wilde aan mezelf werken. Met behulp van therapeuten. Ik wilde leren hoe ik mijn depressieve gevoelens en gedachten te lijf kon gaan. Maar dat deed ik al vier jaar en het had gevoelsmatig weinig verandering gebracht. Natuurlijk had ik veel over mezelf geleerd, maar de depressiviteit was ge-

bleven. Ik meldde me aan bij het Universitair Medisch Centrum in Groningen. Na drie maanden wachten mocht ik op gesprek komen. Psychiater Oldeman besloot mij volledig door te lichten. Hij deed verschillende psychologische tests, sprak lang en zorgvuldig met me en deed een bloedtest om mijn serotoninegehalte te checken. Dat laatste wees uit dat mijn hersenen van nature vrij weinig serotonine aanmaken³. Een antidepressivum kon me daarin ondersteunen, maar ik zou ook baat hebben bij mindfulness, gesprekstherapie en beweging. Ik stemde in en begin april slikte ik mijn eerste pil escitalopram. De eerste nachten waren een hel. Uit angst voor bijwerkingen bracht ik de eerste nacht op een matras in de kamer van mijn ouders door. Midden in de nacht gilte ik het uit. Ik droomde dat ik in mijn bed aan het plas-sen was en voelde dat het matras nat was. Mijn ouders kwamen kijken, maar er bleek niets aan de hand te zijn. De dagen erna voelde ik me continu versuft. Ik was niet helemaal op de wereld en waggelde in een roes door mijn ouderlijk huis.

Maar na twee weken begon dat bij te trekken. Stukje bij beetje voelde ik me beter. We bouwden op naar tien milligram. Dat bleek nog niet genoeg effect te hebben, dus in het najaar van 2011 zat ik op twintig milligram. Voor het eerst in jaren voelde ik me rustiger. Ik had vrijwel geen paniekaanvallen meer en ervoer minder spanningen in mijn lijf. Ik besepte dat ik niet meer wist hoe dat voelde en dat ik het misschien wel nooit geweten had. Van jongs af aan heb ik constant een zenuwachtig gevoel in mijn lichaam gehad dat zich vooral concentreerde op mijn handen en borst. Door de medicatie was die spanning verminderd en bij vlagen zelfs weg. Wat een bevrijding!

Toch bleef ik kwetsbaar. De jaren ervoor waren me niet in de koude kleren gaan zitten. In vergelijking met mijn studiegenoten was ik een stuk minder onbezorgd en de eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat ik getekend was. Bovendien kwam ik erachter dat ik een behoorlijk gevoelige aard heb en tot op de dag van vandaag heftiger op gebeurtenissen kan reageren dan anderen. Ik trek me situaties en opmerkingen aan die anderen gemakkelijker naast zich neer kunnen leggen. Tegelijkertijd voelde ik me in dat eerste jaar in Groningen beter dan ooit. In overleg met de psychiater was ik gaan hardlopen en leerde ik meditatieoefeningen te doen. Daarnaast ging ik wekelijks naar een soort 'hoe om te gaan met depressie'-cursus in het UMCG. Iedere week werd een thema behandeld. Van voeding tot slaap. Onderwerpen die, in mijn optiek, voor iedere adolescent belangrijk zijn om bij stil te staan en over te leren.

3 Inmiddels moet de denkwijze dat depressiviteit puur door een gebrek of een tekort aan het stofje serotonine komt, genuanceerd worden. Depressiviteit komt voort uit een complexe samenhang van factoren.

Anderhalve maand nadat ik de eerste pil genomen had, werd ik verliefd op Thom. We kenden elkaar vaag uit de kroeg in Apeldoorn. Mijn zusje heeft foto's waarop we samen dansten. Dit was in de tijd dat ik naar de deeltijdgroep ging. In het weekend gingen mijn zusje en ik naar de kroeg. Voor mij was dat een manier om alles van me af te dansen en te drinken. Ik herinner mij dat Thom vertelde dat hij Kunsten, Cultuur en Media in Groningen studeerde. Toen ik hem vroeg naar zijn kunstvakken, vertelde hij dat hij theater en film gekozen had. Dat hij loog om indruk op mij te maken, wist ik toen nog niet. Vermoedelijk refereerde hij aan theater, omdat ik net verteld had dat ik aangenomen was op de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten. Pas anderhalf jaar later kwam ik erachter dat Thom in werkelijkheid literatuur en film studeerde. Bij onze hernieuwde kennismaking in Groningen deed Thom alsof hij niet wist wie ik was, maar tijdens onze gezamenlijke treinreizen tussen Groningen naar Apeldoorn sloeg de vonk over. Vlak na de studiereis naar Schotland, waarbij we onafscheidelijk geweest waren, verklaarde hij mij de liefde.

Ik was stapelverliefd op Thom en voelde me al gauw heel vertrouwd bij hem. Toch wist ik dat onze liefde niet lang kon duren. Hij had immers nog geen weet van mijn verleden en zodra hij dat wel te weten zou komen, zou hij weggaan. Ik wist dat ik het zo gauw mogelijk met hem moest delen. Na drie weken samen vertelde ik wat er op mijn hart lag. 'Dat kan toch', was zijn reactie. Ik keek hem stomverbaasd aan. 'Je zou nu weg moeten lopen', zei ik, waarop hij mij minstens zo verbaasd aankeek. Thom heeft mijn aanleg voor depressies, die inmiddels door psychiater Oldeman als 'recidiverende depressiviteit' gediagnosticeerd waren, nooit als een probleem gezien. Hij erkent de zwaarte ervan, maar veroordeelt de gevoelens en gedachten die daarbij komen kijken niet.

De jaren 2012 tot en met 2015 waren gevoelsmatig de beste sinds mijn kindertijd. Ik voelde me relatief vrij en kon steeds meer van het leven genieten. Natuurlijk waren er hier en daar moeilijke momenten, maar ik hoefde niet meer te overleven. Eindelijk. Ik behaalde mijn bachelor, liep diverse stages, verhuisde naar Amsterdam en werd aangenomen bij de Research Master Art Studies. Het ging goed. Zelfs zo goed, dat ik stiekem hoopte dat de depressies verleden tijd waren. Het antidepressivum en de aangeleerde leefstijl deden hun werk. Tot 2016 aanbrak.

In 2016 gebeurde er iets wat niet aan mij is om te vertellen. Kort gezegd ging het toen niet zo goed met Thom, wat veel effect op mijn gemoedstoestand had. Bovendien was het tijd om mijn afstudeerscriptie te schrijven, waar ik veel spanning bij ervoer. Niet alleen vanwege het onderzoeksproces, maar vooral omdat ik bang was

voor de toekomst. Zou ik ooit kunnen werken? De chronische vermoeidheid was altijd gebleven en door een nare ervaring op een stageplek wist ik dat ik behoorlijk sfeergevoelig was. Werken in een kantoortuin heb ik ervaren als energieslurpend. Ook was ik er tijdens een bijbaan achtergekomen dat ik ondermaats presteerde als een leidinggevende constant op mijn vingers keek. Een zekere mate van vrijheid in mijn werk is voor mij essentieel. Zou ik die ooit gaan vinden? Stelde ik niet te veel voorwaarden om aan het werk te kunnen? En mocht ik die voorwaarden stellen? Had het studeren wel zin gehad of had ik daarmee niet alleen maar geld van mijn ouders en de overheid verspild?

Wat ik nog niet verteld heb, is dat ik sinds mijn verhuizing naar Amsterdam in 2013 geen psychische hulp meer had. De medicatie werd vanaf dat moment voorgeschreven door mijn huisarts. Tot ik mij begin 2016 aanmeldde voor de polikliniek depressie van wat inmiddels het Amsterdam Universitair Medisch Centrum is. Daar was er een flinke wachtlijst. Wat ik niet doorhad, was dat de medewerkers van de administratieafdeling de doorverwijzing uit Groningen niet goed gelezen hadden. Ze stuurden me naar de basis-ggz in plaats van de specialistische polikliniek. Op het moment dat het niet goed met je gaat, ben je afhankelijk van hulp. Tot dat moment had ik mijn vertrouwen altijd in handen van de hulpverleners gelegd. Wat er toen allemaal gebeurd is, zal ik je besparen, maar kort samengevat kwam het erop neer dat ik medicatie uit een andere groep antidepressiva voorgeschreven kreeg die zeer slecht viel. Toen ik last had van waanbeelden en suïcidale dwanggedachten, was er geen waarnemend psychiater bij de basis-ggz aanwezig en wilde mijn huisarts mij eerst zien voor ze ingreep. Op het moment dat je zo diep zit, is het praktisch onmogelijk om naar een huisartsenpraktijk te gaan. Die week kon ik geen moment alleen gelaten worden. Ik was een gevaar voor mezelf.

Na dit incident besloot ik terug naar de escitalopram te gaan en de depressie te verdragen tot ik mijn masterscriptie afgerond had. Eind juni 2016 studeerde ik af. Via een omweg langs de polikliniek, waar een psychiater voortdurend tijdens het gesprek op haar horloge keek en mij groepstherapie adviseerde, terwijl dat juist het enige was waarvan ik aangegeven had het liever niet te willen, kwam ik terecht bij een vrijgevestigde psychiater. Grappig genoeg heette deze psychiater Oldeboer. Al heb je vast door dat dit een fictieve naam is. De achternamen van beide psychiaters die mij goed geholpen hebben, lijken verdacht veel op elkaar. Aan Oldeboer vertelde ik mijn verhaal, maar belangrijker was dat ik woorden gaf aan de wanhoop die ik voelde. Het was me gelukt om mijn vwo, bachelor én master te halen en toch was die depressie er weer. Dat ondraaglijke gevoel dat mij volledig in beslag nam. Op

dat moment had ik er alles voor over gehad om dat gevoel te laten verdwijnen. Ik wilde leven, niet weer terug naar de overlevingsstand. Ik begon mogelijke oorzaken van de depressiviteit op te noemen. Bij mijn geboorte had ik ademhalingsproblemen gehad. Daar konden we nu niets meer aan veranderen, maar stel nou dat het hormonaal bepaald was, dan kon ik toch gewoon mijn baarmoeder eruit laten halen?

Je leest het goed: ik wilde mijn baarmoeder opofferen om een depressieloos leven te kunnen leiden. Tot op de dag van vandaag begrijp ik die redenering. Wat als die hormonen verantwoordelijk voor mijn depressies waren? Psychiater Oldeboer voelde mijn wanhoop, maar maakte al gauw duidelijk dat dit geen oplossing zou zijn. Mijn gevoeligheid voor depressies was niet aan één oorzaak te wijten. Het was een combinatie van genetische aanleg, traumatische levensgebeurtenissen, mogelijk hormonen en een zeer gevoelige aard. Het laten verwijderen van mijn baarmoeder zou niet het gewenste effect hebben. Hij vroeg of ik een kinderwens had.

‘Nee’, was mijn antwoord.

20

‘Ik wil geen nieuw leven voortbrengen als ik zelf het leven niet aankan. Wat als de baby dezelfde genetische aanleg heeft? Dat kan ik een kind niet aandoen! Laat staan dat dat kind een depressieve moeder krijgt.’

Psychiater Oldeboer probeerde mijn gedachten uit te dagen, maar ik bleef bij mijn standpunt. Bovendien had Thom geen kinderwens. Wat ik hem niet vertelde, was dat mijn vorige psychiater bij de start van het gebruik van het antidepressivum had laten weten dat ik moest stoppen met het medicijngebruik als ik zwanger wilde worden. Deze informatie deed er op dat moment voor mij niet toe. Ik koesterde toch geen kinderwens.

De gesprekken met psychiater Oldeboer deden hun werk. Langzaam werd ik weer stabiel. Ik begon als freelancer te werken en bouwde een netwerk op waaruit betaalde opdrachten voortkwamen. Ook Thom was weer mentaal stabiel en daarmee onze relatie. Inmiddels was ons leven verrijkt met een hondje dat we uit het asiel gehaald hadden. Charlie werd ons kind. Een zeer geliefd kind, waar we allebei zielsveel om geven en waar we zo goed als we kunnen voor zorgen.

In de periode van 2017 tot eind 2021 had ik hier en daar wat zware dagen en weken, maar echt depressief werd ik niet. Een nieuwe episode van depressie bleef uit tot het najaar van 2021. De wereld was al anderhalf jaar in de greep van de coronapandemie. Twee lockdowns lang was het me gelukt om dat, inmiddels vertrouwde,

maar altijd zeer onaangename gevoel buiten de deur te houden. Toen we voor de derde keer te horen kregen dat ik opnieuw een periode mijn werk in het theater niet zou mogen doen, werd het mij alsnog te veel. De creatieve sector werd volledig stilgelegd en daarmee kwam ik thuis te zitten. Ik voelde mij nutteloos en de duisternis nam mij weer in beslag. Op een ochtend kwamen de suïcidale gedachten terug. Ze werden direct concreet. Thom was dat weekend met vrienden weg en juist dat zorgde voor een trigger. Hij hoefde mij niet te vinden. Ik kon de politie inschakelen. Dat zou een enorme verlichting voor hem zijn. De gedachten waren niet alleen concreet, maar ook dwangmatig. Ik wist dat ik mijn verantwoordelijkheid moest nemen. Ik kon maar twee dingen doen: óf mijn ouders bellen óf 113, de zelfmoordpreventielijn. Ik belde mijn ouders, want diep vanbinnen wist ik dat dit was wat zij wilden. Mijn vader sprong in de auto om mij op te halen, terwijl mijn moeder aan de lijn bleef tot hij arriveerde. Al met al werd het best een gezellig weekend. Wel duurde het even voor ik besepte wat er gebeurd was: ik had voor mezelf gezorgd. Op een moment van crisis stond ik voor mezelf in.

Een kinderwens

In 2012 schreef ik het volgende in mijn dagboek.

Anders dan vele vrouwen van mijn leeftijd, koester ik geen kinderwens. Een uitspraak als deze wordt door velen afgedaan met de woorden: 'Wacht maar tot je eierstokken gaan rammelen'. Begrijpelijk. In onze samenleving is het bijna vanzelfsprekend dat je nageslacht op de wereld zet. Doe je het niet voor jezelf, dan wel voor je familie. Mensen vrezen om vergeten te worden. Door een ouder te worden, leef je voort in je kind. Een mooie, maar enigszins ego-centrische gedachte, want heeft de wereld wel behoefte aan nog meer mensen?

Zoals je inmiddels weet, is mijn zelfdestructieve kant mijn aanwezigheid op deze aardbol eerder kwijt dan rijk. In mijn optiek is een kind met mijn genen wel het laatste wat de wereld nodig heeft. Deze extreme gedachtegang mag uiteraard wat genuanceerd worden. Toch besef ik dat als ik ooit moeder wil worden, mijn aanleg voor depressiviteit erfelijk kan zijn. Waarom zou ik datgene waar ik jaren mee geworsteld heb aan een ander willen geven? Dat gun ik niemand.

Wat als er tests bestaan om te zien hoeveel kans een kind op een dergelijke beperking maakt? Mocht ik ooit overladen worden met moedergevoelens, wat ik niet uitsluit want ik ben gek op kinderen, dan zou ik zo'n test zeker ondergaan. Toen ik dit tegen mijn ouders vertelde, keken ze me bezorgd aan.

'Maar Annemiek, wat zeggen die percentages nou?' zei mijn vader.

'Wat kies je als er zestig procent kans is dat je kind ook depressief gaat worden?'

Oeps, daar had mijn vader een punt. Tegelijkertijd weet ik dat mijn ouders graag opa en oma willen worden. Iets waar ik me soms schuldig over voel. Ik zou ze graag een kleinkind schenken. Alleen niet van mij.

'Trouwens, een kind kan zich toch geen betere moeder voorstellen dan jij?' vervolgde mijn moeder. Verbaasd keek ik haar aan.

'Daar zal ik mijn mening maar niet over geven', antwoordde ik met een cynische ondertoon.

'Dat meen ik. Denk daar zelf eens over na. Stel dat je kind ook depressief wordt, dan is er toch niemand die hem of haar beter begrijpt dan jij?' zei mijn moeder liefdevol.

'Hmm, dat is waar', antwoordde ik bedachtzaam.

'Maar je kunt een kind ook geen moeder die instabiel is. Daar moet je ook over nadenken.'

'Je hoeft nu nog geen beslissingen te nemen', zei mijn moeder resoluut. Ik beëindigde het gesprek met de woorden: 'Wie weet, verander ik ooit nog van gedachten.'

Na het lezen van het vorige hoofdstuk en de bovenstaande passage uit mijn dagboek, zul je je misschien afvragen waarom ik, met deze geschiedenis en de stellige overtuiging dat ik nooit moeder zou worden, dan toch een kinderwens ontwikkeld heb. Laten we teruggaan naar de laatste twee zinnen van het vorige hoofdstuk: 'Ik had voor mezelf gezorgd. Op een moment van crisis stond ik voor mezelf in.' Als ik op de jaren van depressie terugkijk, heb ik een groot deel daarvan overleefd in plaats van geleefd. Dat voelt nu anders. Ik leef.

De laatste depressie duurde slechts anderhalve maand. Dat is relatief kort, als je bedenkt dat ik tussen 2006 en 2011 vrijwel continu depressief geweest ben. De depressie in 2021 was heftig, maar overzichtelijk én had een duidelijke aanleiding. Wat in het vorige hoofdstuk niet vermeld staat, is dat er de afgelopen jaren meer mogelijke oorzaken voor een depressie aanwezig zijn geweest, die nooit tot dat intense gevoel geleid hebben. Denk aan verbroken vriendschappen, moeilijke, energieslurpende werksituaties en andere vormen van spanningen en verdriet. Mijn observatie is dat hoop en uitzicht op een toekomst ervoor zorgen dat ik perspectief blijf zien en dus niet depressief word. Wanneer een situatie uitzichtloos lijkt, verval ik in die vreselijke staat van zijn. Inmiddels ben ik over het algemeen weerbaar genoeg geworden om situaties in perspectief te plaatsen en een toekomst te blijven zien, hoe lastig dat op sommige momenten ook is. Juist mijn aanleg voor depressiviteit heeft mij gedwongen om als mens te groeien. Door ermee om te leren gaan. Al moet ik hierbij de aantekening plaatsen dat ik die duisternis liever nooit ervaren had.

In 2022 hadden Thom en ik geen makkelijk jaar. Dat is een understatement. Tot twee keer toe besloten we uit elkaar te gaan, maar we konden elkaar niet loslaten. Onze liefde was te groot. Door omstandigheden waren we vervallen in patronen die onze relatie om zeep hielpen. Met behulp van een relatietherapeut leerden we die patronen te zien, herkennen en aan te pakken. We hebben verschillende karakters. Thom is op de eerste plaats een denker en ik een voeler. We kunnen elkaar goed aanvullen, zolang we de kracht van beide karakters blijven erkennen. Dan zijn we een sterk team, zoals we dat inmiddels al meer dan een decennium zijn.

Door de relatietherapie zag ik weer waarom ik zo dol op Thom ben. Hij is een lieve man die stiekem toch ook heel gevoelig is. Zijn denkvermogen is zijn kracht én zijn valkuil. Hij kan zijn gevoelens wegdenken, maar zijn hart zit op de goede plek. Bovendien heeft hij vaak grappige, soms onvoorspelbare gedachten en vind ik het heerlijk om met hem te praten. Urenlang wandelen we hand in hand, laten Charlie uit en observeren en analyseren samen de wereld. Thom heeft een open geest naar anderen toe, maar is voor zichzelf bikkelhard. Dat breekt hem soms op. Thom kan in zichzelf gekeerd en ontoegankelijk voor anderen zijn, maar is ook heel hartelijk, meelevend en betrokken. Tijdens de relatietherapie kwamen we erachter dat hij overwegend extravert is. Soms denkt hij het liefst kluizenaar te willen zijn, maar uiteindelijk doet sociaal contact hem meestal goed. Al heeft hij net zo goed tijd zonder sociale prikkels nodig, wat voor mij heel herkenbaar is. Een behoefte die we, paradoxaal genoeg, met elkaar kunnen delen.

Thom heeft gevoel voor de omgang met kinderen en dieren. In gezelschap trekken kinderen naar hem toe en voelen ze zich al gauw op hun gemak bij hem. Dit geldt voor zowel kleine kinderen als pubers. Hij werkt dan ook niet voor niets op een middelbare school. Wanneer ik Thom met onze buurmeisjes zie, slaat mijn hart tien-duizend keer over. Ze zijn gek op hem. Met name de jongste. Toch was dit niet de aanleiding voor het ontwikkelen van mijn kinderwens.

In het voorjaar van 2023 voelde ik hoe fijn ik het vond dat Thom en ik de verbinding weer gevonden hadden. In diezelfde tijd kreeg ik te maken met klachten van overspannenheid. Een freelance-opdracht slokte mij op. De werksituatie was onveilig. Ik kreeg paniekaanvallen, sliep slecht en piekerde me suf. Toen de mentale klachten fysiek werden, meldde ik mij ziek. Iets wat Thom, mijn ouders, vrienden en ook mijn psychiater al weken eerder geadviseerd hadden. Het was een moeilijke beslissing. Vooral omdat de opdrachtgever weinig begripvol reageerde en het me onze jarenlange samenwerking en vriendschap kostte. Sinds mijn vorige depressie had ik kei-

hard gewerkt. Ik werkte bij een theaterproducent, bedacht en ontwikkelde twee podcastseries, gaf hier en daar lezingen en publiceerde mijn eerste boek. Diep van binnen wilde ik, onbewust, twee jaar pandemie compenseren. Ik hield van mijn werk en genoot van de processen, maar toen ik overspannen werd, voelde ik dat niets mij gelukkiger maakte dan mijn liefdevolle thuisbasis.

Ineens ontstond bij mij een verlangen om die basis uit te breiden. Ik was trots op het feit dat Thom en ik, ondanks alles, onze liefde terug hadden weten te vinden. Het verdriet dat ik gevoeld had toen wij uit elkaar gingen, was vele malen groter dan het beëindigen van het werkverband. Ik nam mezelf voor om dit gevoel te onderzoeken. Wilde ik daadwerkelijk een kind? Of was dit een bevestiging? Was ik in staat om moeder te zijn? Voor het eerst in mijn leven luidde het antwoord: 'Ja'. Tot dusver was ik altijd bezig geweest met mezelf op de been te houden, maar nu voelde ik dat ik er klaar voor was om iemand anders op de eerste plaats te zetten. Iemand die mij nodig heeft. Iemand anders dan ik zelf.

Het duurde even voor ik mijn nieuwe wens met Thom deelde. We waren het er al jaren over eens dat we kinderloos zouden blijven. Hij vanwege de leefwereld die door de klimaatcrisis bedreigd wordt, en ik vanwege mijn psychische kwetsbaarheid. Wilde ik deze consensus verbreken? Net nu het weer goed tussen ons ging? Onze relatie is gebouwd op het vermogen om overal over te kunnen praten, dus ook dit zou ik mogen delen. Ik sprak de woorden uit en net als tijdens ons eerste gesprek over mijn depressieve aanleg, schrok Thom niet terug. Het mocht er zijn. Hij deelde de wens nog niet, maar wilde wel met mij onderzoeken of we samen voor een kindje wilden gaan. Of we, als het ons gegeven was, ouders wilden worden. We gingen op onderzoek uit en ik deel mijn bevindingen hier met jou.

Mag je nieuw leven op de wereld zetten als je zelf niet van het leven houdt? Jarenlang worstelde Annemiek met die vraag. Sinds haar vijftiende heeft Annemiek te maken met depressies en ze vroeg zich af of het ouderschap voor haar weggelegd was. Want is het verantwoord antidepressiva tijdens de zwangerschap te gebruiken? Hoe zit het met erfelijkheid? Hoe groot is de kans dat het kind een genetische aanleg heeft om depressief te worden? En waar moet een psychisch kwetsbare ouder rekening mee houden in de opvoeding?

Toen voorzichtig een kinderwens ontlook, ging Annemiek in gesprek met ervaringsdeskundigen en psychiaters. Ook spitte ze de medische literatuur over dit onderwerp door. *Nieuw leven & psychische kwetsbaarheid* biedt verschillende ervaringsperspectieven en toegankelijk geschreven medische informatie.

Annemiek Lely (1990) is freelance podcastmaker, schrijver en daarnaast ervaringsdeskundige. In 2016 voltooide ze de tweejarige onderzoeksmaster Art Studies aan de Universiteit van Amsterdam en in 2025 voltooide ze de post-hbo-opleiding tot ervaringsdeskundig professional bij het Centrum Chronisch Ziek en Werk. Ze is ambassadeur van de Hersenstichting waar ze tevens podcasts voor maakt. In 2022 debuteerde ze met het boek *Het koffertje van oom Tom*.



NUR 850/895

