

FRANÇOIS DE WAAL

Depressie,
de dwangmatige
denkziekte

Over de weg naar herstel

LUCHT

Voor Ruud

‘(...) zo gaan ze maar door, die malende, in knarsing rond-draaiende gedachten, waar niemand een snede droog brood aan verdient, maar die verreweg het grootste deel van het menselijk bestaan schijnen uit te maken.’

— Gerard Reve, *Op weg naar het einde* (1963)

‘Ik schrijf over melancholie, en door zo bezig te zijn vermijd ik de melancholie.’

— Robert Burton in *The Anatomy of Melancholy* (1620)

© 2022 Uitgeverij Lucht / François de Waal
ontwerp omslag en typografie: Sander Pinkse Boekproductie
auteursfoto: Ruud van Marion

ISBN 9789493272309

NUR 320

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Inleiding – Als je depressief bent	9
1 Cijfers	11
2 De verwarring die depressie heet	15
3 Depressief? Ach, je moet gewoon...!	18
4 De catch-22 van depressie	22
5 Depressie is...	26
6 Anti antidepressiva?	32
7 De tsunami van kritiek op antidepressiva	37
8 Therapie op de divan	42
9 Is depressie een ziekte?	48
10 Doe niet wat ik deed – ‘Maar meneer De Waal!’	53
11 Aanstellers doen veel kwaad	60
12 Zomaar een depressie of de wet van oorzaak en gevolg?	65
13 Depressie is perceptie	72
14 Slaap: medicijn of vergif?	76
15 Depressie is een extreme vorm van ego (1)	81
16 Depressie is een extreme vorm van ego (2)	85
17 Depressie veroorzaakt zichzelf	91
18 De glijdende schaal van depressie	95
19 Het verhaal van Liesbeth	98
20 Er woont een krijsende aap in mijn hoofd (1)	102
21 Er woont een krijsende aap in mijn hoofd (2)	107
22 Mindfulness of mindemptyness?	114
23 De cardioloog	118
24 Hoe ik Oprah ontmoette en wat ze aan me vroeg	122
25 Identiteit: een plastic masker of het kwetsbare vlees eronder?	125
26 De slechte adem van depressie	130
27 Depressievelingen zijn...	135
28 Depressie of rouw? Pillen of troosten?	141
29 Verantwoordelijk, niet schuldig	145

- 30 Depressie is... (2) 150
- 31 'Wat is je overkomen?' vaak betere vraag dan:
'Wat is er mis met je?' 156
- 32 Anderen vergeven is een cadeau aan jezelf,
jezelf vergeven een supercadeau 161
- 33 Het geheim van iedereen 166
- 34 De zoektocht naar een zinvol leven 171
- 35 Begin bij jezelf 175
- 36 Gelukkig willen worden lukt niet door gelukkig
willen worden 179
- 37 Voel de pijn 183
- 38 Doe iets anders 187
- 39 Wie goed doet, goed ontmoet 191
- 40 Bibliotherapie 195
- 41 Eén ding erger dan werk (1) 201
- 42 Eén ding erger dan werk (2) 206
- 43 Pensioen is voor de dommen 211
- 44 Dankbaarheid is een schuw vogeltje 216
- 45 Honing, depressie en seks 219
- 46 Omgeving, wat doen en vooral niet doen 223
- 47 Liefde is iets anders 228
- 48 In een trein in Tokyo 233
- 49 Elke depressie gaat voorbij 237
- 50 (Conclusie) Depressie voor dummies 243

INLEIDING

Als je depressief bent

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Je denkt: hoe kan een boekje mij nou helpen? Dat kan helemaal niet! Wat weet die vent nou van mijn ellende? Van mijn gruwelijke ellende? Niks!

9

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Ja, ZIJN depressie gaat over, maar DE MIJNE NIET!

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Een boek dat *Depressie, de dwangmatige denkziekte* heet, moet ik hier nou om lachen of huilen? Pff. Denk je nu echt dat ik een boekje met zo'n titel ga lezen? Gaat zoiets mij nou hoop geven? Flikker op, man!

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Je denkt: oké, misschien is die man zelf ooit depressief geweest. En andere mensen ook. Maar mijn situatie is helaas uniek, veel erger dan die van anderen, veel erger dan de situatie van die vent. Hou op zeg! Hoe rampzalig mijn leven nu is, daar heeft echt helemaal niemand een idee van. Alles is kapot! Ik zit klem en zie geen oplossing. En weet je waarom ik helemaal geen oplossing zie? Omdat er geen oplossing is!

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Lezen? Een boek lezen? Man, ik kan me helemaal niet concentreren. Bij de derde zin ben ik de eerste al vergeten. Onderaan de pagina kan ik weer opnieuw bovenaan beginnen. Kan je er niet een YouTube filmpje van maken? Maar niet langer dan drie minuten graag. Langer hou ik niet vol.

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Ja ja, die vent kan makkelijk lullen, met hem is niks aan de hand. Hij is er helemaal bovenop gekomen, dat gaat mij echt nooit lukken. Hij kan er zelfs een boek over schrijven! Hij zal wel iets over depressie weten, want hij heeft het zelf meegemaakt. Zegt-ie. Misschien weet hij meer over depressie dan al die artsen, therapeuten en psychiaters, want die hebben deze shit zelf nooit meegemaakt.

Maar ja, die vent weet niks van mij. Hij weet niks van mijn angsten en mijn verdriet, niks van mijn hopeloze situatie en niks van mijn rampzalige nachten. Niks van mijn eindeloze gepieker, paniek en verschrikkelijke wanhoop.

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Ik heb helemaal geen boek nodig maar iemand die naar mij luistert, niet een schrijver die op z'n balpen kauwt en tegen me aanpraat. Ik heb iemand nodig die een kopje thee met me drinkt, die een keer voor me stofzuigt en naast me komt zitten. Die luistert en vragen stelt, z'n bek houdt over zichzelf, stil is en begrijpt dat ik dood wil. Ik heb iemand nodig die begrijpt wat er gebeurt in mijn hoofd. Die nooit eindigende explosies van pijn, pijn, pijn! Ik heb iemand nodig die deze pijn begrijpt. Die ondraaglijke pijn die mijn leven tot een hel maakt, elke dag opnieuw, vooral de ochtenden, en helemaal de nachten. Ik heb iemand nodig die me een beetje hoop geeft. Ik ben zo vreselijk bang dat deze gruwelpijn nooit meer stopt.

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Steek dat boekie in je reet man, hou toch op.

Toch heb ik dit boekje voor jou geschreven. Speciaal voor jou en voor echt helemaal niemand anders. Alleen voor jou.

François de Waal
juni 2022

HOOFDSTUK 1

Cijfers

Andrew Solomon schrijft in zijn klassieker *Demonen van de middag* over depressie-statistieken: 'Mijn algemene conclusie is dat statistieken op dit gebied inconsequent zijn en dat veel auteurs statistieken gebruiken als aantrekkelijke ondersteuning voor reeds bestaande theorieën. Volgens mijn ervaring zijn het de harde cijfers die liegen. De dingen die ze beschrijven, kunnen niet zo duidelijk gedefinieerd worden. De nauwkeurigste uitspraak die gedaan kan worden over de frequentie van depressie is dat depressie vaak voorkomt en – direct dan wel indirect – van invloed is op ieders leven.'

In dit *Demonen van de middag* zegt Solomon ook: 'Depressie eist meer levensjaren dan oorlog, kanker en AIDS samen. Andere ziekten, van alcoholisme tot hartkwalen, verbergen depressie terwijl depressie toch de oorzaak is van die ziekten. Als men dat in aanmerking neemt, is depressie misschien wel de grootste moordenaar op aarde.'

Hieronder lees je wat meer algemene informatie over depressie die soms verwarrend kan zijn.

Depressie in Nederland

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM (2022):

- Er zijn 526.600 mensen met depressieve stemmingsstoornis bekend bij huisarts;
- Er zijn 41.600 mensen met bipolaire stemmingsstoornis bekend bij huisarts;
- Er zijn meer vrouwen dan mannen met stemmingsstoornis;
- Stemmingsstoornissen komen meer voor onder laagopgeleiden;
- De zorgkosten voor depressie bedroegen bijna 1,1 miljard euro in 2017.

Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (Nemesis) cijfers van het *Trimbos instituut*:

‘In Nederland krijgt iets minder dan één op de vijf volwassenen van 18 tot 64 jaar ooit te maken met een depressie (2007-2009). Elk jaar geldt dat voor ongeveer vijf procent van de volwassenen. Vrouwen in de leeftijdscategorie 25 tot 34 jaar hebben de grootste kans op een depressie (2007-2009).’

‘De duur en het verloop van een depressie variëren sterk per persoon. Ongeveer de helft van de volwassenen met een depressie herstelt na zes maanden. Als een persoon door een depressieve episode heen is, kan het wel zijn dat de depressie later terugkomt. Het terugvalrisico bij een depressie is behoorlijk hoog.’

‘Stemmingsstoornissen, waarvan een depressie veruit het grootste deel vormt, stond in 2015 op de zesde plek in de ranglijst van aandoeningen die het meeste gezondheidsverlies (ziektelast) veroorzaken in Nederland. Een depressie staat bovenaan in de ranglijst van aandoeningen met de hoogste verzuimkosten. Op jaarbasis worden de kosten van verzuim door een depressie geschat op ongeveer 1,8 miljard euro (2007-2009).’ (Deze cijfers zijn meer dan tien jaar oud.)

Het *Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS)* meldde in 2022 dat psychische klachten nog steeds verreweg de meest voorkomende oorzaak van arbeidsongeschiktheid zijn (42 procent). In 2020 werden ruim vier op de tien arbeidsongeschiktheidsuitkeringen uitbetaald vanwege psychische stoornissen. In 2020 kregen ruim 758.000 mensen een arbeidsongeschiktheidsuitkering. Er zijn iets meer vrouwen dan mannen met een arbeidsongeschiktheidsuitkering. De oorzaken van arbeidsongeschiktheid zijn in tien jaar tijd weinig veranderd.

In 2020 stond er een artikel in *nrc.next* over de uitkomst van een onderzoek onder 816 psychiaters. ‘De onderzoekers schrijven dat in Nederland per patiënt voor kankeronderzoek vijftwintig keer zo veel wordt geïnvesteerd als voor mensen met een psychiatrische stoornis.’

Depressie wereldwijd

Brenda Penninx, hoogleraar psychiatrische epidemiologie in Amsterdam, schreef voor de site van de *Depressie Vereniging*: ‘Op de ranglijst van ziekten met wereldwijd de grootste ziektelast staat depressie op nummer twee. Dat is helaas al jaren het geval en lijkt ook in de toekomst niet makkelijk te veranderen’ (2021).

Mark Williams in *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*: ‘Depressie eist een duizelingwekkend hoge tol in de moderne wereld. Ongeveer tien procent van de bevolking kan verwachten het komende jaar klinisch depressief te worden. En het zal waarschijnlijk nog erger worden. De *Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)* schat dat depressie in 2020 wereldwijd de op één na grootste ziektelast zal vormen. Depressie zal in minder dan tien jaar een grotere last betekenen voor zowel individuen als de samenleving dan hartziekten, artritis en veel vormen van kanker’ (2012).

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO):

‘Wereldwijd lijdt naar schatting vijf procent van de volwassenen aan een depressie. Depressie is wereldwijd een belangrijke oorzaak van arbeidsongeschiktheid en draagt in belangrijke mate bij tot de algemene mondiale ziektelast’ (2022).

Deze *Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)* voorspelde: ‘Volgens de huidige voorspellingen zal depressie tegen 2030 wereldwijd de belangrijkste oorzaak van ziektelast zijn’ (2011).

The Lancet Commissions publiceerde een rapport dat laat zien dat ondanks grote investeringen in behandelingen en zorg, de impact van depressie over de afgelopen dertig jaar in termen van ziektelast stabiel is (2022).

Antidepressiva in Nederland

Stichting Farmaceutische Kengetallen:

‘In 1997 werd in Nederland 2,5 miljoen keer een antidepressiva recept voorgeschreven. In 2004 was dat 5,5 miljoen keer. In 2006 was dat 5,8 miljoen keer. In 2021 was dat 8,7 miljoen keer, waarvan 8,3 miljoen herhaalrecepten.’

‘In 2021 werd er bijna honderd miljoen euro (inclusief de kosten voor de geleverde zorg door de apotheek) uitgegeven aan antidepressiva. Deze geneesmiddelkosten zijn de inkooprijzen door de apotheek.’

‘Openbare apotheken verstrekten in 2020 aan 51.000 jongeren tussen de 6 en 24 jaar minstens één keer een antidepressivum. Hiermee ligt het aantal gebruikers vier procent hoger dan in 2019.’

‘Nederlandse apotheken verstrekten in 2018 aan ruim een miljoen mensen een antidepressivum. Van hen zijn er 150.000 ouder dan 75 jaar. In deze leeftijdsgroep gebruikt één op de negen mensen een antidepressivum.’

De databank van het *Genees- en hulpmiddelen Informatie Project (GIP)* van *Zorginstituut Nederland* bevat informatie over het gebruik van genees- en hulpmiddelen in Nederland over een periode van vijf jaar. Volgens het GIP schommelt het aantal gebruikers van antidepressiva tussen 2016 en 2020 zo rond de 1,1 miljoen.

Antidepressiva wereldwijd

Ken Robinson in *Finding Your Element: How to Discover Your Talents and Passions and Transform Your Life*: ‘Depressie wordt een steeds ernstiger probleem. In het Verenigd Koninkrijk bijvoorbeeld is het voorschrijven van antidepressiva in de afgelopen vier jaar met meer dan veertig procent gestegen. Dit is geen uniek Brits probleem. Integendeel, de *Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)* voorspelt dat depressie in 2020 de op één na belangrijkste doodsoorzaak in de wereld zal zijn, en dat dertig procent van alle volwassenen erdoor getroffen zal worden. Veel deskundigen geloven dat depressie een epidemie is geworden. Volgens sommige schattingen is de kans dat een klinische depressie ons kwelt tien keer zo groot als een eeuw geleden’ (2013).

Volgens mij is er geen informatie te vinden (bijvoorbeeld bij de *WHO*) over cijfers van antidepressiva wereldwijd in 2022. Brenda Penninx bevestigde me dit.

De verwarring die depressie heet

Het begint al met de meest wezenlijke vraag: wat is een depressie? Is het een ziekte? Of is het extreme pijn en wanhoop? Is de mens ziek of is de maatschappij ziek die menselijke pijn ‘ziek’ noemt? Een midlifecrisis of een extreme versie van liefdesverdriet? Of gewoon rouw? Of is het niks meer dan ellende die nu eenmaal bij het leven hoort? Of een overdreven reactie op dit alles?

De Canadese hoogleraar psychologie Jordan Peterson zegt dat zijn ‘depressieve’ patiënten in de meeste gevallen geen geestelijke ziekte hadden, maar een ziek leven. Als de definitie onduidelijk is, hoe meet je dan hoeveel mensen depressief zijn? Kan je dan nog wel zeggen (wat iedereen doet): volgens de cijfers zijn er meer dan een miljoen Nederlanders depressief. Met behulp van welke criteria worden die aantallen dan gemeten?

Meerdere door serieuze schrijvers (waaronder de Engelse psychiater Theodore Dalrymple) geschreven boeken noemen ons watjes en verklaren de hoge vlucht van depressie door de verzorgingsmaatschappij die ons slap maakt en ziek noemt. Depressief? Stop met grienen en neem je verantwoordelijkheid! Maar het boek *De depressie epidemie* van Trudy Dehue wijst juist op de verharding van de samenleving in de afgelopen decennia: als het niet goed met je gaat, moet je daar zelf maar wat aan doen.

Wat is de oorzaak van depressie? Een rotleven? Genen? Veel ‘patiënten’ zeggen dat het zomaar uit de lucht kwam vallen. Alles ging goed in hun leven, maar plotseling voelden ze zich extreem slecht en dachten ze aan zelfmoord. Anderen, zoals ik, kunnen in hun leven duidelijke oorzaken aanwijzen. Het verlies van een dierbare, verlies van werk, jij of je partner doodziek, financiële zorgen. Of soms allemaal tegelijk.

Maar de wetenschappers vertellen ons dat depressie veroorzaakt wordt doordat er een stofje in je hersenen ontbreekt, serotonine. Er is een onbalans in je hersens. Dat hebben ze ontdekt, inclusief de pillen die dat gebrek verhelpen en zo je depressie genezen. En alle artsen en psychiaters die deze een miljoen Nederlanders voorschrijven, zijn het daar blijkbaar mee eens. Terwijl steeds meer deskundigen elkaar herhalen dat te weinig serotonine niet de oorzaak van depressie is, maar het mogelijke gevolg. Je gepieker veroorzaakt (chronische) stress, die op zijn beurt een gebrek aan serotonine veroorzaakt, kortom: depressie.

Maar goed, of dat gebrek aan serotonine nou oorzaak of gevolg is, helpen de pillen tegen dat gebrek? Genezen ze de depressie? Daar wordt ook al jaren over geruzied. Er zijn meerdere deskundigen die verkondigen dat antidepressiva niet het medicijn zijn die je hersenen genezen, maar juist een vergif die je hersenen ziek(er) máken.

Sommige deskundigen spreken van een ‘depressie epidemie’, anderen vinden dan onzin. Maar wat in ieder geval wel duidelijk is, is dat we middenin een ‘*antidepressiva* epidemie’ zitten. Meer dan een miljoen Nederlanders slikken die pillen, dat laten alle officiële cijfers zien. Ha, eindelijk iets wat duidelijk en dus niet verwarrend is. Oh ja? Een deel van de mensen die zo’n recept krijgt, slikt het eigenlijk voor iets anders dan depressie. Een deel haalt het nooit op of gooit het thuis in de wc. Van degenen die wel gaan slikken, stopt een deel zodra ze vervelende bijwerkingen voelen. Conclusie: niemand weet hoeveel mensen consistent antidepressiva slikken vanwege een depressie.

Oké, antidepressiva zijn misschien dus niet de gelukspillen waar we allemaal op hoopten. Maar over therapie zijn we het gelukkig wel eens. Nee hoor, volgens arts en systeemtherapeut Flip Jan van Oenen belooft therapie te veel en verwachten we van therapie te veel. Hij zegt in de *Volkscrant*: ‘Bij terugkerende depressies heeft psychotherapie bijvoorbeeld nauwelijks effect en bij jongeren is het effect van depressiebehandeling minimaal.’

Of moeten we gewoon erkennen dat het leven moeilijk is, dat we allemaal kwetsbare mensen zijn en dat je klote voelen een onderdeel van het leven is? En dat als er maar genoeg ellende in

je leven is, depressie dan een logisch en normaal gevolg is. Een gezonde reactie op een ongezonde situatie.

Tenslotte is het verwarrend dat je aan de ene kant mensen hebt die roepen dat ze depressief zijn, een hoop zorg en aandacht krijgen plus misschien een uitkering, maar zich misschien hoogstens ‘depri voelen’. En aan de andere kant staan de mensen die jarenlang diep ongelukkig zijn en hun ellende aan niemand vertellen, zelfs geheimhouden voor hun familie, vrienden en huisarts. Zij werken door, dragen een masker met een glimlach en ploegen voort. De aanstellers nemen zichzelf heel serieus en de voortploegers vinden zichzelf aanstellers. De slecht-nieuwsshow en de goed-nieuwsshow. Beide groepen dragen maskers en zijn dus leugenaars.

Iedereen gebruikt hetzelfde woord maar bedoelt misschien niet hetzelfde. Het woord ‘depressie’ betekent niks meer, net als de woorden ‘God’ en ‘liefde’. Depressie is geen depressie.

HOOFDSTUK 3

Depressief? Ach, je moet gewoon...!

Als je eindelijk de moed hebt gevonden om eerst aan jezelf en daarna aan je omgeving te vertellen dat je van de arts of psychiater te horen hebt gekregen dat je een depressie hebt, dan is iedereen plotseling een expert en overlaadt je met concrete adviezen en pasklare oplossingen.

Ach, je moet gewoon:

- eens een keertje stoppen met zwelgen in je eigen ellende!
- beseffen dat het verleden voorbij is. Leef in het nu, simpel!
- eens kijken naar alle mooie dingen in je leven!
- eens snappen dat je dat natuurlijk op mijn manier had moeten doen, ik heb het je toch duidelijk gezegd? Ja, nu ben je verdomme depressief!
- stoppen met zaniken, navelstaren en al dat zelfmedelijden!
- eens wat make up opdoen en naar de kapper gaan, dan zul je je een stuk beter voelen, écht!
- de ellende accepteren uit het verleden, het is zoals het is! Is dat nou zo ingewikkeld?
- met die antidepressiva beginnen, die pillen liggen al weken in de keukenla!
- onmiddellijk met die antidepressiva stoppen, dat is je reinste vergif!
- meer aan grappige dingen denken!
- je zegeningen eens gaan tellen!
- dagelijks urenlang gaan joggen of fietsen, dat heb ik ergens gelezen. Dat is voor jou dé oplossing, ik weet het echt heel zeker!
- elke dag omega visolie-pillen nemen, mijn nichtje slikte er dertig per dag en haar depressie verdween als sneeuw voor de zon!
- naar een therapeut gaan en je hart eens luchten!
- stoppen met dat zeuren en janken bij die therapeut!
- eens ophouden met al die gedachten over zelfmoord!

- eens wat wilskracht tonen!
- stoppen met piekeren!
- dat positieve boek *Hoera, ik ben depressief!* lezen, dat is echt ge-wél-dig!. Wedden dat je je daarna meteen beter voelt?
- eens goed gaan bedenken dat je kinderen, een baan en een partner hebt!
- naar die astrologe gaan, ze heeft mij ook van die pukkel op m'n neus afgeholpen!
- bedenken: misschien is die depressie wel Gods wil!
- mediteren, yogaën, aan mindfulness doen! Dat helpt jou zeker, ik heb het online gelezen!
- lief zijn voor jezelf!
- een leuke hobby nemen!
- diegene die je misbruikt heeft vergeven, gewoon doen!
- ook eens aan anderen denken!
- weer eens naar de kerk gaan!

Al deze adviezen betreffen dingen die een depressieveling NOU PRECIES NIET KAN. Dat niet kunnen is een symptoom van de ziekte. Nou juist om dié reden noemen we hem of haar depressief. Als iemand een gebroken arm heeft, zeg je toch ook niet: ach, gewoon dat gips wegdoen en lekker zwaaien met die arm?

Hier nog enkele adviezen om duidelijker te maken wat ik bedoel:

- probeer wat kritischer te zijn op jezelf! (depressievelingen zijn de kampioenen van zelfkritiek, dus dit is niet echt een zinvol advies).
- probeer beter te slapen! (depressievelingen zijn de slechtste slapers ter wereld, het is een officieel symptoom van depressie).
- probeer wat plezier te hebben! (onmogelijk als je depressief bent, want... je bent... depressief!).
- probeer wat hoop te hebben! (onmogelijk als je depressief bent, hopeloosheid is een symptoom van depressie).
- probeer nou 's te stoppen met al die negativiteit! (onmogelijk, een depressie is per definitie nee!-nee!-neegativiteit).

Al die goedbedoelde, ongevraagde en concrete adviezen betekenen eigenlijk: je moet gewoon niet depressief zijn! Al die adviezen komen dus binnen als verwijten.

Waar komen al deze makkelijke, gratis en averechts werkende adviezen vandaan? Mensen zijn niet dol op slecht nieuws en schrikken vooral van verhalen over pijn, angst, wanhoop en verdriet. Weet je waarom? Jouw verhalen confronteren hen met hun eigen pijn en verdriet. En dat proberen ze, onbewust, al hun hele leven te negeren, weg te lachen, te verdoven, te bagatelliseren en te verbergen. Dat jij zomaar over je pijn durft te praten en zelfs durft te huilen! Geheimpje: dat durven zij niet. Dus doe niet zo eng, val me niet lastig en houd je mond! Pas je aan! Speel de goed-nieuws-show, draag een masker en wees een lafaard, net als zij!

Het negatieve van al die adviezen is dat je ze, als je aan een depressie lijdt, hoogstwaarschijnlijk niet kan opvolgen. Dus dan ga je je niet beter voelen, maar juist slechter, want je voelt je stom en onkundig. Al die andere depressievelingen lukt het natuurlijk wèl om die adviezen op te volgen, maar jij niét! Dus je voelt je daarna een nóg grotere loser.

Wat al die adviesgevers niet beseffen is dat je al die dingen honderden keren per dag tegen jezelf zegt en herhaalt (ik moet dit! ik moet dat!), zonder succes, en dat je jezelf alleen al om die reden vreselijk haat.

De beste manier om iemand te helpen met een depressie is paradoxaal: die depressie accepteren. Vrede vinden met de onvrede. Dat is ook de beste manier voor de depressieveling zelf. Pas in de rust en kalmte van de ellende-voor-nu-accepteren kan je positieve, constructieve actie ondernemen. Misschien zelfs accepteren dat je moet wachten met die constructieve actie, en in de tussentijd niet terugvallen in de paniek, wanhoop en hopeloosheid die depressie is. En als dat wel gebeurt, ook dan die terugvallen in depressie weer accepteren.

In plaats van adviezen te geven kan je anderen misschien beter helpen door vragen te stellen. Wat is er gebeurd? Wat mis je? Wat ben je verloren? Waarover pieker je? Wat doet zo'n pijn? Waar ben je zo bang voor en waar hoop je op?

Psycholoog Jeffrey Wijnberg schrijft over zijn twee jarenlange depressies in zijn boek *Gebroken wilskracht*: 'De buitenwacht moet zwijgen – behalve als er een stem van compassie kan klinken.' En: 'Zo bekeken doet de buitenwacht er goed aan om geen adviezen te geven, al was het alleen maar om te voorkomen de kous op de kop te krijgen. Wat rest is alleen een luisterend oor, geduldig hetzelfde verhaal aanhoren en het vertrouwen uitspreken dat het allemaal, op termijn, weer goed komt.'