



Ik schreef het boek wat ik graag zelf had willen lezen

Tekst en foto Arita Immerzeel

Bij de redactie aan tafel schuift Umuidenaar Mirjam Bijnsdorp aan om te vertellen over haar boek *Help! Mijn kind heeft een depressie*. Het in blauwtint vormgegeven boek met kwam deze maand uit. Mirjam beschrijft in het boek haar ervaringen met haar dochter, die worstelde met een depressie. Het boek beschrijft onder meer persoonlijke ervaringen van Mirjam, nuttige achtergrondinformatie en vooral ook veel handvatten en praktische tips. Het is een handreiking voor ouders en verzorgers van jongeren in de leeftijd van 16-25 jaar met een depressie. Met als doel hen te helpen naast hun zoon of dochter te staan én zelf staande te blijven.

„In 2020 ontstond het idee om een boek over de depressie, waar mijn dochter onder gebukt ging, te schrijven. In 2016 vertelde mijn dochter Lisa mij, dat zij al drie jaar somber was”, opent Mirjam Bijnsdorp (62) het gesprek. „De paniek! want zij was suïcidaal, we kwamen in een crisissituatie terecht. Onze huisarts handelde heel adequaat en snel. Ik heb heel veel geleerd van de zoektocht, die plaatsvond om Lisa te helpen. Ikzelf kwam voor een aantal hele moeilijke zaken te staan. Hoe om te gaan met school? En met alle heftige emoties? Ik ben opgeleid als organisatie- en bedrijfskundige, maar van een depressie bij je kind... nee, daar was ik niet in thuis. Door het herstel van Lisa kreeg ik het idee, om anderen in dezelfde situatie te willen helpen, met alles wat ikzelf heb geleerd en ondervonden.”

„Toen ik 60 jaar werd, deed ik mijzelf een workshop schrijven cadeau. Ik ging daarvoor naar het licht en de zon op Curaçao in 2023. Daar was nog een deelnemer met wie ik een klik voelde. Zij heeft het voorwoord in mijn boek geschreven. Al met al heb ik twee jaar aan het boek gewerkt, schrijven, herschrijven en bijschaven naast mijn fulltime baan.” Vorig jaar kerst heeft dochter

Lisa het boek gelezen, dat was voor Mirjam het meest spannende moment. „Als zij het niet gewild had, had ik het niet gepubliceerd. Het was zo mooi, dat zij na lezing zei ‘mam, wat heb je dit respectvol opgeschreven!’ Ik krijg daar nog steeds kippenvel van”. Bij deze herinnering is Mirjam even stil. „Lisa zei ook nog, dat ik gewoon onze eigen namen mocht gebruiken, geen pseudoniemen. En het laatste hoofdstuk in het boek heeft zij zelf geschreven, hoe mooi is dat.”

„In mijn omgeving waren er best wel reacties, zo van, waarom doe je dit? Wat doe je jezelf aan? Ik voelde echter een grote innerlijke druk en al schrijvend blijkt het ook voor mijzelf een verwerkingsproces te zijn geweest. Ik ga het mogelijk vertalen in het Engels en heb een website gecreëerd, waar ik weblogs op plaats over dit onderwerp. Depressies bij jongeren komen meer en meer voor, en er is niet altijd goede hulp en ondersteuning beschikbaar. Ook durft niet iedereen hulp te zoeken, terwijl dat wel een essentiële stap is.

Ik heb twee belangrijke inzichten, die mij gevoed hebben om dit boek te schrijven. Het eerste is dat een depressie een ziekte is, die het gedrag stuurt. De stem van de depressie is destructief. Het is niet Lisa, die spreekt, maar de stem van haar ziekte, was mijn helpende gedachte als de communicatie moeilijk en pijnlijk was. Een tweede inzicht en advies is, blijf nabij. Blijf je kind uitnodigen, blijf belangstelling tonen. In die zin, vind ik het filmpje van de WHO Living with the black dog, leven met de zwarte hond heel inzichtelijk.”

Meer informatie:

Google op zoekterm ‘leven met de zwarte hond, die depressie heet’. www.mirjambijnsdorp.info
Help! Mijn kind heeft een depressie, auteur Mirjam Bijnsdorp. Uitgever: deGraaff. ISBN 978-94-93127-44-9

Hulplijn:

Bij gedachten aan zelfdoding kan je altijd contact opnemen met hulpverleners door geheel anoniem en vertrouwelijk te bellen of te chatten met telefoonnummer 113 of www.113.nl. De hulplijn is dag en nacht beschikbaar.