

MIRJAMS DOCHTER
KAMPTE JARENLANG MET
EEN DEPRESSIE

‘Met het hart in mijn keel las ik haar afscheidsbrief’

Alle ouders vinden hun kinderen speciaal, maar soms valt er iets éxtra bijzonders te vertellen. Deze keer vertelt Mirjam (63) over haar dochter Lisa (25), die het leven lange tijd niet meer zag zitten, maar haar depressie uiteindelijk wist te overwinnen.

“Na Lisa’s alarmerende telefoontje sprong ik meteen in de auto. Ze wilde me iets belangrijks vertellen. En nee, dat kon niet via de telefoon: ‘Want dit gaat je heel erg verdrietig maken, mama.’ Alles in mijn lijf schreeuwde dat er iets helemaal fout was. Ik moest nú naar haar toe. Thuis trof ik Lisa aan op de bank, liggend onder een dekentje. Ze draaide zich van me af, toen ik vroeg wat er aan de hand was: ‘Sorry, ik kan het toch niet zeggen.’ Mijn onrust groeide en er schoot van alles door mijn hoofd. Ging het om drugs?

Een zwangerschap? En belangrijker: hoe kreeg ik mijn toen zestienjarige dochter aan het praten? Ik zei dat ik mijn handen voor mijn gezicht zou houden. Dan kon ze mijn reactie niet zien, terwijl ze in mijn oor fluisterde wat er speelde.

‘Mam, ik ben al drie jaar, sinds de dood van Brian, zo intens somber. Ik heb de hele tijd een masker op, maar voel me vanbinnen zo alleen. Zo verdrietig en intens moe. Om dat niet meer te voelen, doe ik mezelf pijn. Ik weet het gewoon echt niet meer.’ Brian was haar beste vriend, die op dertienjarige leeftijd aan botkanker was overleden.

Tranen stroomden over mijn wangen, terwijl ik naast haar op de bank zat. Mijn gedachten buitelden over elkaar heen: wat moest ze eenzaam zijn geweest, als je met een masker op door het leven ging en zelfs je eigen ouders dat niet hadden opgemerkt. Welke signalen had ik gemist? Ik vond het verschrikkelijk en voelde me schuldig. Ik had een erg drukke tijd op mijn werk achter de rug. En terwijl ik mezelf verweet dat ik zo veel van huis was geweest, schoot de zorg over haar examenjaar door mijn hoofd. Hoe moest dat met haar toetsen? Nee, niet belangrijk nu! Ik moest rustig blijven, zodat ik er voor haar kon

zijn. Gelukkig stond ze toe dat ik haar stevig vastpakte. Huilend hebben we zo bij elkaar gezeten.”

Gepest

“Lisa werd in 2000 geboren. Op een bloedhete dinsdag in juni. Eigenlijk ging ik die dag alleen even voor een controleafspraak naar het ziekenhuis. En omdat de uiterekende datum al ruim verstreken was, zouden we de inleiding van de bevalling gaan

wereldje. Laatst zag ik nog een foto terug waarop ze - een jaar of drie, vier oud - tijdens de balletles al heerlijk door de ruimte danste, terwijl de andere kindjes nog braaf op uitleg van de juf wachtten. De basisschooltijd vond ze echter lastig. Lisa was snel afgeleid en kon niet goed meekomen met lezen en schrijven. Daarvoor kreeg ze op school extra begeleiding, net als een aantal andere kinderen. Die boekten dan vooruitgang, waar Lisa min of meer stil bleef staan. Lisa ging zich dom voelen. Door haar onzekerheid

‘LISA IS IN DE KERN EEN HEEL
ZONNIG KIND. VROLIJK EN
CREATIEF FLADDERDE ZE
DOOR HET LEVEN’

plannen. Maar zover is het nooit gekomen. Tijdens een check viel de hartslag van de baby weg en vervolgens werd ik met spoed naar de operatiekamer gebracht voor een keizersnede. Dat was behoorlijk schrikken en we waren dan ook heel blij en opgelucht toen ons dochttertje, gezond en wel, op mijn borst werd gelegd. Een groot cadeau! Omdat ik Ronald (62) pas relatief laat leerde kennen, had ik niet gedacht ooit nog moeder te zullen worden. Op haar geboortekaartje stond een zonnebloempje. Een vooruitziende blik, want Lisa is in de kern een heel zonnig kind. Vrolijk en creatief fladderde ze door het leven. Het was gezellig om met haar in het fietsstoeltje op pad te gaan. Praten kon ze nog niet, maar er werd volop gebrabbeld en gezongen. Lisa kon helemaal opgaan in haar eigen

wereldje. Maar zover is het nooit gekomen. Tijdens een check viel de hartslag van de baby weg en vervolgens werd ik met spoed naar de operatiekamer gebracht voor een keizersnede. Dat was behoorlijk schrikken en we waren dan ook heel blij en opgelucht toen ons dochttertje, gezond en wel, op mijn borst werd gelegd. Een groot cadeau! Omdat ik Ronald (62) pas relatief laat leerde kennen, had ik niet gedacht ooit nog moeder te zullen worden. Op haar geboortekaartje stond een zonnebloempje. Een vooruitziende blik, want Lisa is in de kern een heel zonnig kind. Vrolijk en creatief fladderde ze door het leven. Het was gezellig om met haar in het fietsstoeltje op pad te gaan. Praten kon ze nog niet, maar er werd volop gebrabbeld en gezongen. Lisa kon helemaal opgaan in haar eigen

Het was heel verdrietig toen Brian, ondanks zijn ongelooflijk sterke wilskracht, aan zijn ziekte overleed. Dat hakte er bij Lisa behoorlijk in. Met alles wat ze had meegemaakt, vonden we het stoer van haar dat ze op haar vijftiende in haar eentje een paar weken naar Engeland wilde voor een taal cursus. Lisa had altijd al een passie gehad voor het schrijven van verhalen en gedichten en liet zich daarbij niet door haar dyslexie beperken. Op Schiphol zwaaide ik mijn grote en dappere dochter uit. Maar toen ze eenmaal door de douane heen was en uit

‘WAAROM HAD IK ER NIETS VAN GEMERKT, TERWIJL HET ONDER MIJN NEUS WAS GEBEURD?’

beeld, jankte ik om mijn kleine meisje. Ze kon zo kwetsbaar en daarmee snel van slag zijn. Gelukkig wist ik dat ze ook een echte strijder was: doelgericht, soms koppig en verbaal heel sterk. Zij zou zich niets laten wijsmaken.”

Hartverscheurend

“Ze ging over naar vijf havo, had een bijbaantje in de supermarkt, speelde actief in een hockeyteam, had leuke vriendinnen en had de nodige feestjes op de agenda staan. Soms kwam het verdriet om Brian weer even naar boven. Maar ze wist zich altijd weer te herpakken en had haar leven goed op de rails. Althans, zo leek het.



Lisa met hond Joy, toen die net bij hen was

Want nu had ze schoorvoetend bekend dat ze al die tijd een masker had gedragen. En dat ze alleen maar bezig was geweest met de dagen doorkomen. Haar geknakte zelfbeeld, de pijn van het pesten, het gemis van Brian - haar emmertje stroomde over. Dat was hartverscheurend om te horen, maar ik was dankbaar dat ze dit nu met me deelde. Al voelde ik me er ook rot over omdat ik niets had gemerkt, terwijl het onder mijn neus gebeurde. Ze was zichzelf nota bene gaan snijden. Hoe had me dat kunnen ontgaan? Ja, de badkamer ging in die periode opeens op slot. Maar daar

zocht ik niets achter. Ze was een puber en ik moest haar privacy respecteren. En ze had het altijd koud, waardoor ze truien met lange mouwen droeg. Later stelde Lisa me gerust: ‘Je hoeft je niet schuldig te voelen, mam. Ik was een meester in het verbergen en had allerlei trucjes om jullie om de tuin te leiden.’ Toen Lisa eenmaal die drempel had genomen, stond ze gelukkig open voor hulp. Via de huisarts belandde ze op de wachtlijst voor psychische behandeling. Intussen kon ze alvast bij de praktijkondersteuner van de huisarts terecht voor geestelijke gezondheidszorg. Ook op school werd er met haar meegedacht, toen we vertelden wat er speelde. Zo was de bal net aan het rollen, toen ik,



tijdens het opruimen van haar kamer, een brief zag liggen. Niet dat ik het wilde lezen, maar mijn oog viel op de eerste woorden. Dit was een afscheidsbrief! Zonder aarzeling liet ik me op bed zakken en las, met het hart in mijn keel, hoe ze alles had ervaren en iedereen bedankte. De huisarts regelde dat Lisa nog diezelfde dag bij de crisisdienst door een psychiater gezien kon worden. Het was inmiddels al avond toen Ronald en ik, compleet ontredderd, in de uitgestorven wachtkamer op het deskundige oordeel zaten te wachten: ‘Jullie dochter heeft een depressie met suïcidale gedachten.’ Ons kind wilde dood. In welke slechte film waren we terechtgekomen? Bijkomend ‘voordeel’ was wel dat ze

nu boven aan de wachtlijst werd geplaatst. Nog geen week later startte de ambulante en gespecialiseerde behandeling. Er was een lange weg te gaan. Op een gegeven moment ging Lisa niet meer naar school. Omdat ik in die periode tijdelijk niet werkte, waren we veel samen thuis en kreeg ik de volle laag van haar emoties over me heen. Haar onmacht, verdriet en opstandigheid. Ik wilde niets liever dan haar helpen, maar of ik haar nu moed probeerde in te praten of juist met haar gevoelens meebewoog, het was nooit goed. Dat maakte het heel ingewikkeld. Helemaal als ze dan ineens de deur uit stormde. Niet wetend wat ze dan ging doen, was dat doodeng. Hoe moest ik hier in vredesnaam mee omgaan? Op een dag zag ik een bijzonder verhelderend filmpje: *Leven met de*

‘ZE LEERDE HAAR NEGATIEVE GEDACHTEN STEEDS BETER OM TE BUIGEN IN IETS POSITIEFS’

Zwarte Hond die Depressie heet. Daarin wordt depressie voorgesteld als een grote, zwarte hond die je nooit met rust laat. Hij symboliseert de somberheid en de kritische gedachten. De innerlijke stem die je

klein houdt en vertelt dat je niets kunt bereiken. Toen begreep ik pas echt wat Lisa doormaakte.”

Schrijnend

“Depressie is een ziekte en alle emoties die ermee samenhangen, worden gestuurd door die aandoening. Het vervelende gedrag - de nare opmerkingen en uitbarstingen - waren dus symptomen van de ziekte en geen persoonlijke aanval op mij. Het was de Zwarte Hond die sprak en niet Lisa. Hoe naar ze ook deed, ik moest Lisa het gevoel blijven geven dat ik er voor haar was, ook al kostte me dat veel energie. Want als zelfs degene die onvoorwaardelijk van je houdt zich tegen je keert, dan moet die negatieve stem in je hoofd wel gelijk hebben: ‘Zie je wel, ik ben waardeloos.’ Dat maakt de Zwarte Hond zo verraderlijk en destructief. Ondertussen werd ik bestookt met goedbedoelde adviezen. Lisa moest gewoon gaan sporten, dan zou ze zich zo weer beter voelen. En wij als ouders moesten haar harder aanpakken, we waren veel te lief voor haar. Ze hadden werkelijk geen flauw idee waar ze over spraken. Het werd nog schrijnender toen de vader van een vriendin me vertelde dat Lisa daar niet meer welkom was, omdat hij niet wilde dat zijn dochter er last van had.

Als tegenhanger van de Zwarte Hond kwam er een witte hond in ons leven: Joy, toen nog een vrolijke pup. Het beestje zorgde ervoor dat we de deur uitgingen. Zelfs Lisa kon soms tot een wandeling verleid worden. Niet alleen Lisa, maar ook Ronald en ik vonden veel troost bij deze lobbies. Joy hielp om de zwaarte van de dagen draaglijker te maken. En het belangrijkste was dat zij Lisa afleiding en een gevoel van veiligheid gaf. In het langdurige proces naar herstel, kon ze dat wel gebruiken. ►

Zo kreeg Lisa onder meer EMDR om beter met het verlies van Brian om te kunnen gaan. Met betrekking tot haar depressie kreeg ze onder meer groepstherapie, waarbij ze veel herkenning vond bij anderen. Dat gaf haar het gevoel dat ze er niet alleen voor stond. Ze leerde haar negatieve gedachten steeds beter om te buigen in iets positiefs. Om zichzelf niet in, maar juist *uit* de put te praten. De schrijftherapie had eveneens een goede invloed op haar. De gevoelens en gedachten die ze op papier zette, moest ze vervolgens met ons, haar ouders, bespreken. Later koos ze

te maken. Hoewel het nieuwe uitdagingen met zich meebracht, gaf het op een bepaalde manier misschien ook rust. Steeds meer liet Lisa zien dat het leven veel meer is dan een depressie.



Terug van de taalcursus in Engeland, waar Lisa op haar vijftiende naartoe ging

‘DEZE LANGE, EMOTIONELE REIS HEEFT DIEPE INDRUK GEMAAKT OP LISA, MAAR OOK OP ONS’

ervoor om het ook aan oma en aan mijn zus en haar dochter voor te lezen. Vol trots heb ik toegekeken. Wat was dat een mooi en ontroerend moment. En ik geloof ook wel een belangrijke stap in haar herstel. Ik denk dat het haar ook heeft geholpen dat er later in het proces ADHD bij haar werd vastgesteld. Die diagnose kon verklaren waarom ze zich voortdurend onrustig voelde. Waarom ze zich niet goed kon concentreren en het haar niet als vanzelfsprekend lukte om dingen af

En in 2020 kon ze dan ook een echte punt achter haar behandeltraject zetten. Al zal ze altijd moeten opletten met stressvolle situaties. Als ze te lang doorgaat en geen duidelijke grenzen stelt, waardoor ze overprikkeld raakt, loopt ze het risico dat ze terugkeert naar het donkere deel van haar gedachten. Je kunt het zien als een mentaal litteken, dat af en toe opspeelt of trekt.”

Andere ouders steunen

“Deze lange en emotionele reis heeft een diepe indruk achtergelaten. Niet alleen op Lisa, maar ook op ons als ouders. Vanuit die ervaring schreef ik het boek ‘Help! Mijn kind heeft een depressie’, waarin ik andere ouders wil helpen om naast hun kind te blijven staan en in die storm ook zelf staande te blijven. Voordat

het naar de drukker ging, heb ik Lisa het manuscript laten lezen. Als zij het niet zag zitten, dan zou het niet gepubliceerd worden. Maar ze moedigde me aan en wilde zelfs dat ik in plaats van een pseudoniem haar eigen naam gebruikte. Als een voice-over op de gebeurtenissen die ik beschrijf, komt Lisa in het boek aan het woord, waardoor je een intiem kijkje in twee werelden krijgt. We hopen dat dit boek een steun in de rug is voor ouders die met dezelfde zorgen kampen. Dat aandacht voor dit onderwerp echt belangrijk is, laten de cijfers zien. Één op de vijf jongeren heeft last van psychische klachten zoals angst en depressie. En één op de 22 maakt een depressie door. Reken maar eens uit om hoeveel jongeren dat dan gaat. En hoeveel ouders, broers en zussen hieronder gebukt gaan. Laat dit onderwerp alsjeblieft beter bespreekbaar worden, zodat mensen hun depressieve klachten durven te erkennen. In de hoop dat ze, eerder dan Lisa, de moed hebben om hulp te zoeken.

Het gaat gelukkig weer goed met haar. Ze heeft een lieve vriend en na een afgeronde mbo-opleiding studeert ze nu toerismemanagement, waarvoor ze een halfjaar in Madrid zit. Dat vergt overigens ook wat van mij. Loslaten, heet dat zo mooi. Want op afstand is het lastiger te zien hoe haar stemming is. Gelukkig kunnen we goed met elkaar praten. Tegenwoordig durft Lisa er eerlijk over te zijn en weet ze haar gevoel zelfs meesterlijk te verwoorden. Ik ben zo blij om mijn zonnige meisje, dat ze van nature is, weer vaak te zien. We laten ons verrassen door de toekomst, waarbij ik hoop dat haar zon nooit meer door de Zwarte Hond wordt verduisterd. En dat het mij gegund is om nog lang samen met Lisa op te lopen.” ■

‘Help! Mijn kind heeft een depressie’ door Mirjam Bijnsdorp is uitgegeven door Uitgeverij De Graaff en onder meer verkrijgbaar via bruna.nl (€ 24,99).