GA GEWOON
WAT LEUkS DOEN

Inhoud

Inleiding **9**

→ Mythes over depressie 11

1 Wat is depressie? **13**
1.1 DSM-5 17
1.2 Symptomen 19
1.3 Kenmerken 44

2 Oorzaak en diagnose **51**
2.1 Oorzaak 53
2.2 Diagnose 61
2.3 Waarom een diagnose? 66
2.4 De eerste stap 73

3 Therapie **77**
3.1 Gestalttherapie 81
3.2 Psychiater 83
3.3 Psychoanalyse 85
3.4 De PAAZ 90
3.5 Ggz-instellingen 93
3.6 Crisisdienst 98
3.7 EMDR 101
3.8 Mindfulness 103
3.9 Andere methodes 106
3.10 Onderzoek 108

4 Medicatie **111**
4.1 SSRI's/citalopram 116
4.2 Tricyclische antidepressiva (TCA's)/clomipramine 124
4.3 Antipsychotica/clozapine 127
4.4 Benzodiazepines/oxazepam en clonazepam 129
4.5 Onderzoek 131
4.6 Medicatie: wel of niet? 133

→ Dingen die mijn depressies me hebben afgepakt 135
→ Dingen die mijn depressies me hebben gegeven 136

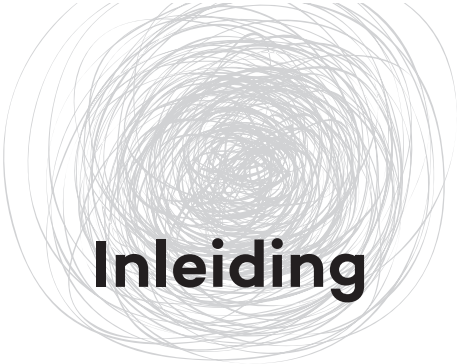
5 Zelf doen **137**
5.1 Slapen 142
5.2 Werk en ontspanning 145
5.3 Eten 147
5.4 Bewegen 149
5.5 Alcohol, drugs en cafeïne 152
5.6 Meditatie 156
5.7 Hormonen 158
5.8 Grenzen 159

→ Dingen die je niet moet zeggen tegen iemand met een depressie 161
→ Dingen die je wel kunt zeggen tegen iemand met een depressie 163

6 Depressie en je omgeving **165**
6.1 Signaleren 168
6.2 Depressie en relaties 172
6.3 Depressie en werk 175
6.4 Depressie en vriendschap 180
6.5 Naasten met een depressie 182
6.6 Vangnet 184

7 Depressie en ouderschap **185**
7.1 Wel of geen kind 188
7.2 POP-poli 190
7.3 Zwangerschap en medicatie 193
7.4 Zwangerschap 196
7.5 Bevallen 201
7.6 Borstvoeding 204
7.7 Moederschap en depressie 206
7.8 De toekomst 209

Motivational speech **211**



Inleiding

Twintig procent van alle Nederlanders krijgt tijdens zijn/haar/hun leven last van depressie.[1] De kans dat je in je leven een keer een depressie krijgt is dus aanzienlijk. Natuurlijk hoop ik met heel mijn hart dat het jou niet overkomt, maar mocht het toch gebeuren, dan is het niet het einde van de wereld – al lijkt het misschien wel zo. En ik kan het weten, ik heb zelf inmiddels een stuk of tien depressies doorgemaakt, en ik ben er nog steeds. Alive-and-kicking, en (op dit moment) in een prima humeur!

In dit boek vertel ik hoe een depressie eruitziet, hoe je er weer vanaf kunt komen, en hoe het is om te leven met terugkerende depressies. Aan de hand van mijn eigen ervaringen neem ik je mee in een wereld die voor steeds meer mensen de harde dagelijkse realiteit is, maar die behalve donker en zwaar ook mooi en waardevol kan zijn. Ik ben zelf geen therapeut of psychiater, alleen ervaringsdeskundige, dus waar nodig heb ik verwijzingen opgenomen naar professionals en wetenschappelijk onderzoek, zodat je verder in de wondere wereld van de psychiatrie kunt duiken als je daar behoefte aan hebt.

---

1. Trimbos-instituut (z.d.). Cijfers depressie en suïcide. https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/depressie/

Als uitgangspunt voor het omschrijven van mijn depressies gebruik ik de vijfde editie van de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), hét handboek dat in de psychiatrie gebruikt wordt om diagnoses te stellen. In de DSM-5 worden psychiatrische ziektebeelden gedefinieerd aan de hand van lijsten met symptomen, zodat professionals makkelijk kunnen checken of je genoeg kenmerken van een ziekte vertoont om je te kunnen diagnosticeren. Niet iedereen werkt met de DSM-5, en er zijn ook andere methodes om te kunnen diagnosticeren, maar voor dit boek is de symptomenlijst een overzichtelijke en handige kapstok om mijn verhaal aan op te hangen en een beeld te creëren van wat depressie kan zijn.

Ik schreef dit boek niet alleen voor iedereen die een depressie heeft (gehad), om hun een hart onder de riem te steken en hun ervan te verzekeren dat het uiteindelijk weer beter wordt, maar ook voor de mensen om hen heen. De mensen die zelf sterk in hun schoenen staan, maar beter willen begrijpen wat zich afspeelt in het hoofd en lichaam van hun naaste. Voor iedereen die zich zorgen maakt om een dierbare, iedereen die zich afvraagt hoe je iemand met een depressie het best kunt bijstaan, en iedereen die een depressie wil leren herkennen – voor het geval dat.

Ik geloof dat wanneer we voor elkaar zorgen en oprechte interesse tonen in de ander, ook in de donkere dagen, dat we onszelf en de ander ontzettend veel leed kunnen besparen. Mijn oproep is dan ook om depressie bespreekbaar te maken, en ik hoop daar met dit boek aan bij te kunnen dragen.

Mythes over depressie

Als je depressief bent, lig je maandenlang in bed.

Een depressie kan inderdaad enorm lang duren, maar voor veel mensen kent een depressie ook golfbewegingen. De ene week gaat het goed, de volgende weer minder. Zo kan het gebeuren dat je iemand die in een diepe depressie zit aantreft terwijl hij/zij/hen onderweg is naar een feestje, terwijl diegene de dag ervoor nog huilend aan de telefoon hing. Een depressie is geen massief grijs vlak, ze heeft vele kleurschakeringen.

Als je depressief bent, ben je de hele dag in een grafstemming.

Mijn moeder zegt wel eens: 'Hoe slechter jij je voelt, hoe grappiger je wordt!' In een depressie zijn er (gelukkig) ook momenten dat je je wat beter voelt en je opgelucht adem kunt halen. Dat zijn ook de perfecte momenten om eens flink te lachen om de hele situatie. Want dat je depressief bent, wil nog niet zeggen dat je je gevoel voor humor verloren bent.

Mensen die depressief zijn, zitten werkloos thuis.

Depressies zien er voor iedereen anders uit. Er zijn mensen die tachtig uur per week werken met een depressie, er zijn mensen die acht kinderen opvoeden en een heel huishouden runnen met een depressie, en er zijn mensen die door hun depressie stil komen te liggen. En dan zijn er nog mensen zoals ik: die hun werk tijdens een depressie gewoon net even anders verdelen

over de dagen en weken, zodat ze tussendoor tijd hebben om op de bank te hangen. Het kan allemaal, mag allemaal, en het zegt niets over of iemand goed of slecht met zijn/haar/hun depressie omgaat.

1

Wat is depressie?

Als ik 's ochtends wakker word is het vijf uur. Sinds kort word ik elke dag zo vroeg wakker, terwijl ik overdag doodmoe ben en het liefst dutjes aaneenrijg. Ik doe mijn ogen nog niet open, want ik hoop dat ik nog even kan slapen. Een paar seconden lang voel ik niks, een heerlijk vacuüm waarin alles in orde is. Een nieuwe dag, nieuwe kansen en mogelijkheden!

Maar dan, met een klap die niemand hoort behalve ik, komt die andere realiteit binnenvallen. Mijn handen en voeten beginnen te tintelen, mijn ademhaling versnelt, ik begin te zweten. Er is niks aan de hand, dat weet ik, maar toch heb ik het gevoel dat er ergens een man met een groot mes naar me staat te loeren. Ik zou willen wegrennen, maar ik weet niet waarvoor, en ook niet waarheen. Mijn buik rommelt, ik voel misselijkheid opkomen. Ik heb al dagen bijna niets gegeten. Ik ben depressief, en hoe vaak ik ook anders ga liggen in mijn bed: de angst en misselijkheid verdwijnen niet.

Hoi, ik ben Aafke, en zo lang als ik me kan herinneren heb ik last van periodes waarin ik me lichamelijk en mentaal zo beroerd voel dat ik niet of nauwelijks meer functioneer. Vaak begint zo'n periode met een gebeurtenis die klein is, maar in mijn hoofd enorm wordt opgeblazen. Zo heb ik als kind ooit weken niet geslapen omdat ik een knuffelaapje was kwijtgeraakt op school. De gedachte aan dat schattige aapje dat ergens in z'n eentje in dat grote schoolgebouw lag, vond ik ondraaglijk, en hoe vaak mijn ouders ook aanboden een nieuw aapje voor me te kopen: ik was dag in, dag uit angstig, radeloos en verdrietig.

Pas veel later, toen ik negentien was, kregen mijn 'periodes'

een naam: depressie. Die diagnose wordt niet zomaar gesteld, daar gaan heel wat tests en gesprekken aan vooraf. In dit hoofdstuk probeer ik een zo compleet mogelijk beeld te schetsen van wat depressie inhoudt en hoe het eruit kan zien. Daarbij moet natuurlijk meteen opgemerkt worden dat depressie vele vormen en maten kent, en de mijne niet per definitie representatief is voor hoe de ziekte er voor anderen uitziet.

Om toch een zo compleet mogelijk beeld te krijgen bespreek ik depressie aan de hand van de DSM-5. 'DSM' staat voor *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, en '5' staat voor de vijfde en meest recente editie. De DSM-5 wordt internationaal gebruikt om ervoor te zorgen dat onderzoekers het over hetzelfde ziektebeeld hebben wanneer ze het, bijvoorbeeld, over depressie hebben. Het is dus een handboek met definities van psychiatrische stoornissen. In Nederland wordt de DSM-5 door zorgverzekeraars gebruikt om te bepalen welke psychiatrische behandelingen vergoed worden.[2]

Aan de hand van de definitie die de DSM-5 geeft, zal ik uitleggen hoe mijn depressies eruitzien, maar ook proberen een idee te geven van andere mogelijke verschijningsvormen van het fenomeen.

---

2. Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (z.d.). DSM-5. https://www.nvvp.net/website/onderwerpen/detail/dsm-5