



‘Je bent niet gek als je je rot voelt’

Nog geen halfjaar geleden zag Evy (20) het leven totaal niet meer zitten. “Als je me dit vorig jaar had voorspeld, had ik je uitgelachen.”

“Jarenlang durfde ik niemand te vertellen waar ik mee zat, uit angst om als een gestoorde gek gezien te worden. Ik duwde mijn gevoelens weg, maar daardoor ging ik me juist nog rotter voelen. Ik deel mijn verhaal omdat ik het taboe op psychische problemen wil doorbreken. Je bent niet gek als je je rot voelt en je bent ook zeker niet de enige. Als je erover praat, krijg je hulp. Ik ontdekte hoe fijn het is om je gevoelens toe te laten en er open over te zijn, zelfs als je niet vrolijk bent. In een halfjaar tijd klom ik uit het dal. Eigenlijk moet ik mijn depressie bedanken: ik weet nu dat ik veel sterker ben dan ik dacht.”

Zie je wel

Eind 2018 was alles nog donker en leeg in Evy’s binnenste. “Het was alsof ik in een groot, zwart gat leefde. Ik kon niet geloven dat ik er ooit nog uit zou komen. ‘Ik ben waardeloos’, die gedachte spookte constant door mijn hoofd. Het bepaalde alles in mijn leven: hoe ik naar mezelf keek, wat ik van anderen verwachtte, hoe ik mijn tijd doorbracht. Maar ik sprak er niet over. Ik ging ‘gewoon’ naar school, werkte veel en in het weekend ging ik keihard op stap; alles om bezig te blijven en maar niet aan dat gevoel te hoeven denken. Door de coke en xtc voelde ik me op momenten wel gelukkig, maar terugval werd steeds erger. De jongens met wie ik seks had, gaven me even het gevoel bijzonder te zijn, maar ook dat duurde niet lang want ze wilden nooit een relatie. ‘Zie je wel, ik ben waardeloos’, dacht ik dan.”

Krassen

Evy’s ouders maakten zich intussen grote zorgen. “Als ik op stap was, reageerde ik niet meer op hun appjes. Ze hadden geen idee waar ik uithing. Thuis kon ik boos worden om niks, en ik werd steeds passiever. Ik stopte met school omdat ik me niet meer kon concentreren en bracht mijn dagen steeds vaker door in bed. ‘Als ik dood zou zijn, wie zou er dan op mijn begrafenis komen?’, begon ik me af te vragen. Ik had totaal niet in de gaten hoe ongerust ik mijn ouders maakte, daar was ik helemaal niet mee bezig.” Op een avond besloot Evy toch met haar moeder te praten. Die kwam meteen in actie: via de huisarts en de praktijkondersteuner belandde ze bij een psycholoog. Maar beter ging het niet. “Ik schaamde me zo voor mijn depressieve gevoelens, ik voelde me mislukt zag het echt niet meer zitten. Ik begon kruisjes in mijn arm te krassen. Niet omdat ik mezelf echt iets wilde aandoen, maar omdat ik mezelf zo in de weg zat. Het was mijn manier van ontladen.”



Even niet denken

Toen ook de psycholoog constateerde dat Evy intensievere hulp nodig had, werd ze verwezen naar GGZ Oost Brabant. Daar kreeg ze running therapie en cognitieve gedragstherapie (CGT); elementen uit CGT worden ook gebruikt in de groepstraining Op Volle Kracht die binnen STORM wordt aangeboden. En dát hielp wel. “In het begin had ik er echt een hekel aan”, grinnikt ze. “Bij CGT moest ik gedachtenschema’s uitschrijven, om te achterhalen welke denkfouten ik maakte. Zo kwam ik uit bij dat ene, vernietigende zinnetje: ik ben waardeloos. Ik ben die gedachte gaan uitdagen en ontdekte dat hij helemaal nergens op slaat. Ik heb er andere gedachten voor in de plaats gezet.” Ook de running therapie had effect. “Iedereen kreeg een eigen loopschema. In het begin vond ik het verschrikkelijk, maar na een paar weken begon ik de beweging wel lekker te vinden. Even niet denken, dat gaf lucht.”

Je kan me wat!

Langzaam begon Evy zich beter te voelen. “Ik weet nog dat ik na een paar maanden vragenlijsten moest invullen, om te beoordelen waar ik stond in mijn behandeling. Daardoor besepte ik dat het veel beter ging dan in het begin. Dat gaf zo’n goed gevoel. Ik dacht altijd dat mijn depressie nooit over zou gaan, maar nu dacht ik: ‘Depressie, je kan me wat. Ik ga je verslaan!’ Ook mijn vriend heeft me enorm geholpen. Hij staat heel positief in het leven en geeft echt om me. Bij hem voel ik me fijn.”

Weer opstaan

Terugkijkend op de afgelopen jaren denkt Evy dat een preventief programma op school haar misschien had kunnen helpen. “Ik vond het heel moeilijk om hulp te vragen, omdat ik me zo schaamde. Maar als we met de hele klas een programma over psychische gezondheid hadden gevolgd, dan was de drempel om iets te zeggen over mijn gevoel minder groot geweest. Dan had ik eerder kunnen werken aan mijn onzekerheid en was ik misschien niet zo hard onderuit gegaan. Dit is ook de reden waarom ik mijn verhaal wil doen. Ik ben het levende bewijs dat je met de juiste hulp weer op kunt staan, hoe uitzichtloos het soms ook lijkt.”