

Awareness of depression

5 do's & don'ts



Waarom dit e-book?

Allereerst hartelijk dank dat je ons e-book: Awareness of Depression (Bewustzijn van Depressie) hebt gedownload.

Veel mensen in onze omgeving stellen ons de vraag waarom wij dit e-book hebben geschreven. Maar ook komen er steeds meer mensen op ons pad die óf zelf in een depressie zitten, óf iemand (vaak heel dichtbij) kennen die in een depressie zit of er dreigt in te komen. Deze groep mensen vraagt ons dan wat ze het beste kunnen doen. Zowel degene die depressief is, als degene die machteloos staat toe te kijken hoe de ander wegglijdt.

Dus waarom dit e-book? Daar hebben wij 1 simpel antwoord op. En dat antwoord is om anderen te helpen om meer inzicht te krijgen hoe je met de persoon omgaat die een depressie heeft, maar ook om aan te geven wat degene, die in de depressie zit, fijn vindt op het moment van depressie. Er is zoveel onbegrip en daarentegen is er ook zoveel niet bekend hoe je echt, maar dan ook écht, vanuit je hart degene, die in een depressie zit kunt ondersteunen.



Wij, Petrie en Emily, hebben het zelf mogen ervaren. En dan klinkt 'mogen' wellicht erg positief, maar zo voelen wij het wel. Wij hebben het mogen ervaren, van beide kanten. Als moeder en dochter. Als degene die langs de kant staat en als degene die midden in het donkere zwarte gat zit. En ja, dat was een hele zware tijd. Voor beiden. Maar we hebben het doorstaan. Door middel van The Reconnection in combinatie met een andere mindset, een sterke wil om eruit te komen en veel onvoorwaardelijke liefde.

Dit e-book is geschreven vanuit onze eigen ervaring. Vanuit een moeder/kind relatie. De tips zijn natuurlijk niet alleen bruikbaar voor jongeren maar voor iedereen, ongeacht de leeftijd.

We hopen dat we anderen mogen inspireren, helpen en ondersteunen met de 5 do's & don'ts. Je kan eruit komen, echt. En je kan de ander helpen, echt. Er is ECHT licht aan de andere kant van de donkere tunnel. Het licht van leven op deze aarde. Want ieder mens heeft een missie in dit leven. Ook jij!

Liefs, Petrie en Emily

– www.petrievandorp.com –

Even wat cijfers...

A person in a dark hoodie is seen from behind, looking at a whiteboard in a dimly lit room. The whiteboard has some faint, illegible writing on it. The room has a dark, moody atmosphere with some lights visible in the background.

Wereldwijd lijden er meer dan 320 miljoen mensen aan een depressie. Dat is ongeveer 4,4 procent van de wereldbevolking.

Onderzoeksbureau Newscom heeft in opdracht van MIND, een organisatie die zich inzet voor mensen met psychische problemen, en 3FM een onderzoek uitgevoerd. Dit onderzoek heeft uitgewezen dat 43 procent van de jongeren in Nederland in de leeftijd tussen 13 en 24 jaar psychische klachten ervaart. En 37 procent van deze jongeren met psychische problemen praat niet met anderen over deze problemen.

Door het niet praten over psychische problemen EN door het niet erkennen hiervan, wordt een depressie dan ook te laat herkend. De symptomen worden vaak weggeveegd onder de noemer lui, pubergedrag en aanstellerij. Maar ook de jongere zelf durft er niet over te praten.

De belangrijkste reden die jongeren noemen voor hun geslotenheid, is de angst dat anderen vinden dat ze zich aanstellen. Ook zijn ze bang dat anderen hen anders gaan benaderen. De gevolgen kunnen dan zeer ernstig zijn. Het is daarom ook heel belangrijk om er vroeg bij te zijn. Zowel bij de herkenning als bij de behandeling.

Een depressie bij jongeren komt dus veel vaker voor dan dat je zelf kunt bedenken. Sommige jongeren ontvluchten hun depressiviteit door alcohol en drugs te gebruiken. Vaak ook omdat ze zichzelf onbegrepen voelen en niet snappen wat er eigenlijk aan de hand is. Of juist heel goed begrijpen waar ze in zitten maar tegen een grote muur oplopen van onbegrip vanuit de buitenwereld. Dit lost niets op, maar verergert de problemen juist.

Als je kind/tiener zich depressief voelt, is het belangrijk om op tijd hulp in te schakelen. Maar net zo belangrijk, en misschien wel nog belangrijker, is het om bij de jongere te erkennen dat hij/zij depressief is.

5 don'ts



SCHULD GEVEN

Degene die in de depressie zit, kan hier niets aan doen. Hij/zij heeft hier zelf niet voor gekozen. Het overkomt je, het overvalt je. Geef degene die in een depressie zit dan ook niet het gevoel dat het haar/zijn eigen schuld is dat hij/zij zich zo voelt. Je kan jezelf afvragen waarom dit nu gebeurt. Alles is oorzaak en gevolg. Maar wat je niet moet doen, is wijzen naar een persoon. Het is niet jouw schuld en het is niet de schuld van degene in de depressie. Zij bepalen niet hoe ze dingen aanpakken en hoe ze gaan. Het is de stem in hun hoofd en lichaam die hen tegenhoudt. Mensen die dit zelf nooit op deze manier hebben ervaren, kunnen dit vergelijken met 'negatief denken'. Iedereen denkt wel eens negatief over zichzelf. Dat is een stem in je hoofd. En deze stem kan jij alleen stopzetten door je mindset te veranderen. Het is niet fijn voor diegene als je de schuld blijft leggen bij hem/haar. Het is niemands schuld en dat moeten beide partijen accepteren. Zodra je dat accepteert, kun je werken aan een oplossing.



VERPLICHTINGEN

Wanneer je iemand veel verplichtingen geeft, dan komt er juist een druk op te staan. Door degene taken te geven op een dag waar hij/zij/ aan moet voldoen, blokkeert hun lichaam. Als zij niet voldoen aan deze verwachtingen, voelen zij de teleurstelling van de ander. Dat maakt hen nog meer kapot van binnen en geeft nog meer druk.

Deze druk bekneld, want ze willen graag dingen doen, heel graag zelfs, maar door verplichtingen te geven, blokkeert het. Bijna alles werkt dan averechts. Hoe je normaal je kind opvoedt, is niet hoe je naar iemand moet kijken met een depressie. Je moet je gedachtes openstellen voor een hele nieuwe methode en periode van jullie leven. Jezelf aanpassen in deze periode is een groot gedeelte van het proces voor beide partijen.

SCHREEUWEN

Schreeuwen, stem verheffen, boos zijn. Uit onmacht komen deze emoties naar buiten. Je wilt niets liever dan degene begrijpen en helpen, maar schreeuwen laat ze niet praten of beter voelen. Acties moeten uit degene zelf komen, uit eigen kracht. Schop onder de kont werkt averechts.

Schreeuwend naast het bed staan omdat je ze verplicht uit bed te komen en naar school te laten gaan, heeft geen nut. Begrijpelijk dat je diegene wakker wilt schudden. Maar wakker schudden uit de realiteit die jij zelf niet kent, brengt diegene alleen maar naar een diepere donkere plek.

Hiermee willen we niet zeggen dat diegene niet meer naar school hoeft, MAAR het allerbelangrijkste is dat iemand tijd voor zichzelf krijgt. Zonder verplichtingen om zichzelf te ontdekken.



~My life is one constant battle between wanting to be alone
and not wanting to be lonely. ~

AFSTAND NEMEN

Neem vooral geen afstand van je kind en de situatie. Ga niet expres je kind ontlopen om situaties vermijden. Want juist wanneer ze aandacht willen, moet je ze die aandacht geven en er voor ze zijn.

Petrie: 'Mijn hele sociale leven heb ik 'on hold' gezet, want stel je voor dat mijn kind mij ineens nodig had, of zichzelf iets zou aandoen, en ik was er niet. Dan had ik mezelf dat nooit vergeven.'

Emily: 'De verschillende wisselende stemmingen kwamen met vlagen. Ik kon nooit van tevoren zeggen of ik mijn moeder nodig had of dat ik haar liever niet om me heen wilde hebben.'

Hiermee zeggen we niet dat je moet stoppen met werken als ouder om er 24/7 voor je kind te zijn, maar wees ervan bewust dat het een hele donkere periode is. Liefde is de enige optie om diegene te helpen.



PUSHEN

Wanneer je voor het eerst in aanraking komt met een depressie, is het eerste instinct: Oké, wanneer diegene maar bezig blijft met de dagelijkse dingen en goed voor zichzelf gaat zorgen, dan gaat het vast en zeker vanzelf wel over. Denk hierbij aan: je móet naar school, je móet vroeg slapen, je móet niet de hele nacht met je mobiel bezig zijn, je móet een dagritme hebben.

Wat je als buitenstaander het beste kan doen, is je eigen verwachting uitzetten van jouw beeld over hoe het leven eruit zou moeten zien. Uit onmacht wil je graag dat diegene in de depressie wel bezig blijft met het dagelijkse leven, maar dat is niet makkelijk. Het is alsof een slechte geest in je hoofd komt en jouw lichaam leidt. Pushen werkt averechts en is niet fijn voor beide partijen.



5 do's



SITUATIE ACCEPTEREN

Het eerste wat je moet doen, is de situatie accepteren. Het is zoals het is. Nee, het gaat niet over als je wegloopt of je hoofd in het zand steekt. De depressie is er dan nog steeds. Dus accepteer de situatie en ga ermee aan de slag.

Petrie: 'Weglopen van de situatie en ontkennen zorgt er alleen maar voor dat de hele situatie nog langer duurt.'

Emily: 'Nadat we het hebben kunnen accepteren dat ik in een depressie zat, was er ruimte om te gaan helen.'



BEGRIP

Probeer begrip te hebben voor de situatie. Ook al begrijp je het niet, probeer het dan te begrijpen. Als je kind naar een psycholoog gaat, maak dan als ouder een aparte één op één (bel)afspraken met de behandelend psycholoog. Vraag hoe het proces verloopt en hoe jij als ouder hierbij je kind kan helpen. EN vertel dit ook aan je kind dat je dit doet. Zodat hij/zij weet dat je hier wel voor openstaat en dat je betrokken bent. Hierdoor voelt je kind zich gehoord, gezien en zich niet alleen in het proces.

Petrie: 'Door niet weten wat ik moest doen, voelde ik een hele grote onmacht. Ik kon toch niet langs de kant staan en mijn kind zien wegglijden? Daarom heb ik zelf ook een paar gesprekken gevoerd met de psycholoog van Emily.'

Emily: 'Doordat mijn moeder ook gesprekken ging voeren met een therapeut, begreep ze de situatie beter en voelde ik me niet alleen in het proces.'

GEEF LIEFDE, VEEL LIEFDE

Geef liefde op de momenten dat iemand breekt en je alleen nodig heeft om te troosten. Geef liefde in de situaties dat je eigenlijk boos wilt worden uit onmacht. Je geeft dan negativiteit in plaats van positiviteit. Liefde is het enige wat diegene nodig heeft.

Emily: 'Ik riep op die momenten mijn moeder naar boven. Ik lag op bed te huilen en zonder iets te zeggen of hoeven te zeggen, ging ze naast me liggen, nam me in haar armen en ik mocht huilen.'

Petrie: 'En zo lagen we minutenlang. Samen te huilen. Woorden zijn op dat moment niet nodig. Gewoon er 'zijn' is voldoende. In alle liefde.'

STA OPEN ZONDER OORDEEL

Probeer open te staan om te luisteren, zonder oordeel. Ook al begrijp je niks van de hele situatie, stel je open om te luisteren.

Emily: 'Ook al begreep mijn moeder er niets van, ze luisterde om te horen wat er in mij omging.'

Petrie: 'Ik luisterde en liet haar praten. En wist dat al het advies wat ik wilde geven verkeerd geïnterpreteerd kon worden. Ze had ook geen advies nodig op deze momenten. Wilde alleen gehoord worden. Luisteren is op zo'n moment het beste medicijn.'



MAAK TIJD VRIJ

Probeer tijd vrij te maken om samen leuke dingen te doen. Ook al heb je het nog zo druk. Plezier, lachen, een strandwandeling of een picknick in het park. Doe dingen samen waar je beiden positieve energie van krijgt.

Emily: 'Wanneer ik uit huis wilde en iets wilde doen, stond mijn moeder direct voor me klaar en deden we dat ook. Daar kreeg ik dan weer even positieve energie van.'

Petrie: 'Ondanks dat ik fulltime werk en er alleen voor sta, liet ik alles vallen wanneer Emily iets leuks wilde doen. Ik nam dagen vrij, zegde belangrijke afspraken af en gooide alles aan de kant. Want wat is er nou belangrijker dan een glimlach op het gezicht van je kind toveren?'

Voor

- Zag het leven niet meer zitten
- Lag dagenlang in het donker in bed
- Sliep soms wel 3 dagen achter elkaar niet
- Had een eetstoornis
- Wilde geen mensen om zich heen
- Wilde met niemand contact
- Sloot zich af van de buitenwereld
- Voelde zich eenzaam en onbegrepen
- Paniekaanvallen wanneer ze in ruimtes met veel mensen moest komen

Artfotos.nl

Na

- Werkt als barmedewerkster in de leukste en drukste club van Amsterdam
- Helpt andere jongeren door te luisteren naar hun verhaal en advies te geven
- Inspireert anderen face to face en via social media met haar eigen visie
- Begint met een nieuwe studie
- Staat vrolijk en vol zelfvertrouwen in het leven
- Voelt zich geliefd
- Heeft een hele grote nieuwe liefdevolle vriendenclub om zich heen verzameld
- Heeft een missie en gaat daar volledig voor
- Heeft eetlust en is weer aan het aankomen in gewicht (wat als zeer positief ervaren wordt)
- Kan mediteren

Wat doet medicatie met je?

Wanneer je medicatie slikt, stagneer je het probleem en verdoof je jezelf door te geloven dat alles goed gaat dankzij de pillen. Zodra je stopt met de pillen ga je je weer depressief voelen en zo blijf je in een visuele cirkel. Pillen in combinatie met psychologen helpen je niet om erachter te komen wat de echte oorzaak van de depressie is en wat je daarmee moet doen.

Het is makkelijk om te grijpen naar medicatie, want dan hoef je niet te praten en lijkt alles weer goed, maar zodra je stopt is je probleem niet weg. Als je momenteel aan de medicatie bent is ons advies om hiermee te stoppen en om betere hulp te zoeken. Hulp die de oorzaak aanpakt in plaats van wegdrukt.

Hoe zijn we hier uit gekomen?

Anderhalf jaar hebben we verschillende therapieën, gesprekken, traumaverwerkingen en ga zo maar door gevolgd. En na deze anderhalf jaar, in december 2017, zakte Emily weer terug. Mede ook omdat we ruim 7 maanden op een wachtlijst hebben gestaan voor een specialistische GGZ behandeling. En het heeft anderhalf jaar geduurd voordat we kwamen bij het startpunt van herstel. Bij het lichtpuntje in deze donkere periode die er langzaam voor zorgde dat haar levenslust weer terugkwam. En niet alleen haar levenslust. In de vroege ochtend in januari 2018, de dag na de eerste Reconnection sessie, stond Emily in de keuken ontbijt te maken. Gewoon omdat ze honger had. Dit was al jaren niet meer voorgekomen.

Een week na de tweede sessie riep ze spontaan dat ze weer zin had in het leven. En nog een paar weken later besloten we samen dat gesprekken bij de psycholoog echt geen zin meer hadden. De psychologen waren zeer verbaasd om haar snelle herstel mee te maken. Maar konden ook niets anders dan haar gelijk geven. Eén blik in haar ogen sprak boekdelen. Haar ogen straalden levenslust en volwassenheid uit. 'Ik was er klaar mee om steeds weer over het verleden te praten. Het verleden is geweest, ik wil alleen nog maar aan de toekomst denken', vertelde Emily aan haar therapeuten tijdens het laatste gesprek.

The Reconnection in combinatie met een andere mindset, een sterke wil om eruit te komen en veel onvoorwaardelijke liefde zijn haar redding geweest. Dit kan ook jouw redding zijn.



Nawoord:

Emily: 'Als je verandering wilt en er écht uit wilt komen, moet je stoppen met jezelf als een slachtoffer van het donkere pad te zien en actie ondernemen. Therapie kan helpen om trauma's te verwerken en over je ervaringen in dit leven te praten, maar als je echt actie wilt ondernemen om jezelf te leren kennen, moet je tijd voor jezelf vrijmaken. Om jezelf te ontdekken in elk opzicht. De Reconnection klinkt misschien vaag en ongeloofbaar, maar het werkt echt. Nooit geschoten is altijd mis, toch? Kies voor jezelf. Dit is geen e-book met een verkooppraatje. Dit e-book schrijven wij vanuit ons hart omdat we je willen helpen uit deze donkere tijd te komen. Omdat we zelf ook in deze donkere tijd hebben gezeten. En nee, je hoeft niet pas de Reconnection te doen als je al depressief bent. Vanaf het moment dat je van jezelf erkent dat je symptomen hebt van een depressie, is het belangrijk om direct actie te ondernemen en erover te praten. Het is oké! Je bent niet gek, je bent uniek.'



A person is silhouetted against a vast, starry night sky. The Milky Way galaxy is visible, stretching across the frame from the bottom left towards the top center. The stars are numerous and bright, creating a dense field of light. The person is standing on a dark, rocky outcrop, looking up at the stars. The overall scene is dark and awe-inspiring.

**"Only in the darkness
can you see the stars"**

- Martin Luther King jr.