

TEKST Stef Dehantschutter /// FOTO Evy Raes

## Het lijkt wel alsof je de enige ter wereld bent die niet gelukkig is...

**Als ervaringsdeskundige weet zangeres Selah Sue waarover ze spreekt: depressie is een zwart beest waartegen het moeilijk vechten is. Maar ook: je kan terug beter worden na een depressie. En vooral: een depressie is niets om zich over te schamen. Die boodschap wil ze uitdragen als meter van de campagne ‘Te Gek!’.**

Te Gek!? wil geestelijke gezondheidsproblemen bespreekbaar maken en streeft naar een juiste kijk op mensen met psychische problemen. Te Gek!? zet hiervoor al jaren beeldvormingsprojecten rond geestelijke gezondheid op in Vlaanderen. Over geestelijke gezondheidsproblemen wordt nauwelijks gepraat, terwijl één op vier personen ermee te maken heeft. Die schroom is het gevolg van hardnekkige vooroordelen, stigmatisering, schaamte en een gebrek aan kennis. Helaas weerhoudt ze mensen er vaak van om over hun problemen te praten of tijdig hulp te zoeken, met alle gevolgen van dien. Dat hier dringend iets moet aan gebeuren vertellen de cijfers: dagelijks sterven drie mensen door zelfdoding en zijn er zo'n 26 pogingen tot zelfdoding.

Selah Sue: “Dat is de belangrijkste reden waarom ik me voor Te Gek!? inzet. Die cijfers moeten naar beneden en dat kan alleen maar door psychische problemen bespreekbaar te maken en het taboe dat er nog steeds rond heerst weg te werken. Iedereen kan te maken krijgen met psychische problemen en dat is niet iets om beschaamd over te zijn. Daarom getuig ik zeer open over mijn strijd tegen de depressie en wil ik ook laten zien dat je terug beter kan worden. En wanneer een bekend iemand dat doet, is meteen ook de kans groter dat die boodschap meer mensen bereikt.”

### **Gevoelig**

“Ik was veertien toen de problemen begonnen. Ik voelde me intens slecht, maar op die leeftijd is het niet altijd duidelijk of dat komt door een ‘moeilijke’ puberteit of dat er meer aan de hand is. Toen ik achttien was, werd duidelijk dat ik ziek was en dat ik naast psychologische hulp ook medicatie nodig had. Dat hielp en ik werd beter. Maar iedere keer dat ik de medicatie probeerde af te bouwen, kreeg ik terug te maken met een depressie. Blijkbaar ben ik iemand die hiervoor heel gevoelig is, waardoor ik wellicht blijvend medicatie zal nodig hebben.



Een depressie beleefde ik als een extreme vorm van relativering, waarbij niets meer belangrijk lijkt of er toe doet. Je hebt in niets meer zin en de kleinste dingen ervaar je als een berg waar je niet over kan. Gewoon uit bed komen bijvoorbeeld, je aankleden, ... om dan nog te zwijgen van de verantwoordelijkheden die je moet opnemen in je gezin, je job of studies. Je ervaart je situatie dan ook als totaal uitzichtloos.

“Het is altijd mogelijk om uit je depressie te raken, als je tijdig hulp krijgt en geduld hebt.”

Het enige dat je dan nog kan bedenken, is dat er een einde aan moet komen. En dan heb je eigenlijk maar twee opties: ofwel stap je er uit ofwel zoek je hulp. Want voortdurend verkeren in een depressie is niet leefbaar. Ik was me heel erg bewust van die uitzichtloosheid, maar ook van het feit dat ik hulp nodig had. Ik snakke naar hulp, omdat ik wist dat dit mijn enige kans was om beter te worden. Bij depressie zit je in een neerwaartse spiraal. Ergens kom je aan een grens, waar het onmogelijk lijkt om nog geholpen te worden. Dat is het gevaarlijke moment waarop mensen uit het leven stappen, vanuit een totaal gevoel van hopeloosheid en uitzichtloosheid. Daarom is het zo belangrijk dat jijzelf, maar ook je omgeving die signalen leert herkennen om zo erger te voorkomen.

Want dit moet vooral de boodschap zijn: het is altijd mogelijk om uit je depressie te raken, als je tijdig hulp krijgt en geduld hebt. Gun jezelf wat tijd. Wees zacht en mild voor jezelf. En praat erover! Met vrienden, met je familie, met je huisarts of je therapeut. Praten is zo belangrijk. Er is altijd een uitweg, maar die vind je niet altijd in je eentje.

Zelf heb ik het nooit moeilijk gehad om over mijn depressie te praten, integendeel. Uit de vele reacties die ik daarop krijg, merk ik hoe belangrijk mensen dit vinden omdat het hen een perspectief van hoop

geeft, hoe ze zich daaraan optrekken om zelf hulp te zoeken. Dat geeft me enorm veel voldoening, meer zelfs dan een hit te scoren!”

### Stabiliteit

“Ik heb geleerd structuur in mijn leven in te bouwen omdat dit me stabiliteit geeft. Zo zorg ik ervoor om regelmatig te sporten, gezond te eten en voldoende sociaal contact te hebben. Want hoe dan ook blijft er die angst voor een terugval. Als ik een slechte dag heb, steekt dat meteen de kop op. Ik heb dan relativerende woorden nodig van de mensen uit mijn directe omgeving. Zij weten wat ze moeten zeggen om me terug gerust te stellen. Zij weten wat ik wil horen om me terug beter te voelen: dat het niet erger zal worden, dat ik gewoon een mindere dag heb en dat zo'n dagen er nu eenmaal bij horen. Het belangrijkste blijft om die signalen tijdig te herkennen voor je op een grens botst of toegeeft aan je donkerste gedachten.

Voor je omgeving is dat een onbekende wereld. Zij voelen zich bij de confrontatie met iemand die het psychisch moeilijk heeft vaak erg ongemakkelijk omdat zij niet direct een oplossing weten. Maar dat verwacht men ook niet van hen: wel dat ze alert zijn, een luisterend oor bieden, het gesprek durven aangaan wanneer ze opmerken dat het de verkeerde kant dreigt uit te gaan.

“Praten is heel belangrijk omdat je zo het taboe doorbreekt dat nog altijd rond psychisch ziek zijn hangt.”

Praten is heel belangrijk omdat je zo het taboe doorbreekt dat nog altijd rond psychisch ziek zijn hangt. Als iemand het moeilijk heeft, zeg hem dan dat dit niet iets is waarover hij zich moet schamen. Dat je er altijd voor hem zal zijn, dat je samen een weg zal zoeken om hieruit te raken, dat je hem niet in de steek zal laten.”

## Nieuwe campagne 4 voor 12 Herken de vier signalen

Eén op vier mensen krijgt in zijn leven te maken met een psychisch probleem. Dit kan verschillende vormen aannemen: slapeloosheid, depressie, zelfmoordgedachten, psychose, ... Daarnaast geeft één op vier mensen aan dat ze zich niet goed in hun vel voelen.

Toch is praten over psychische kwetsbaarheid nog steeds een taboe in Vlaanderen. Bijna zes-tig procent van wie psychische problemen heeft, praat er niet over en zoekt geen hulp. Het is dan ook belangrijk dat we alert zijn voor signalen die aantonen dat het mogelijk niet goed gaat met iemand. Het is nog niet te laat, maar het is wel 4 voor 12.

### Herken de vier signalen

De volgende signalen kunnen erop wijzen dat iemand het moeilijk heeft. Zeker wanneer je meerdere signalen opmerkt en deze zich gedurende langere tijd voordoen, kan dit erop wijzen dat deze persoon hulp nodig heeft.

### Verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee: concentratieproblemen, alcohol- of druggebruik, roekeloos gedrag, gejaagdheid, onrust, opvliegenderheid, overmatige

bezorgdheid, eetproblemen, ... . Wees zeker alert als dit gedrag nieuw is, duidelijk toeneemt, of samenhangt met een verlies, pijnlijke gebeurtenis of andere grote verandering. Vaak gaan deze gedragsveranderingen gepaard met slaapproblemen, wat de situatie nog kan verergeren.

### Verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan zijn of haar emoties. Ook snelle schommelingen in de stemming kunnen een teken zijn. Bij mensen die psychisch in de knoop zitten, overheerst vaak hopeloosheid.

### Zich terugtrekken

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld. Ze trekken zich terug, spreken minder af met vrienden en familie, zijn stiller, meer in zichzelf gekeerd en komen minder buiten.

### Zeggen dat het niet goed gaat

Ook uit wat mensen zeggen, kan je afleiden dat ze het lastig hebben. Sommige mensen geven vrij duidelijk aan dat het moeilijk gaat. Soms ontwijken mensen vragen over hun welbevinden of antwoorden ze er heel vaag op. Dat kan erop wijzen dat het niet goed gaat met deze persoon, dus neem zulke uitingen altijd ernstig.

Meer info: [www.4voor12.be](http://www.4voor12.be)

## Kracht

“Ik heb mijn depressie als een zeer intense periode beleefd, waarin ik ook veel geleerd heb. Mijn eerste cd heb ik bijna uit noodzaak geschreven. Het kon soms zo chaotisch zijn in mijn hoofd dat ik dit enkel door het te verwoorden in liedjes een plaats kon geven. Let wel: in de depressie heb ik mijn gitaar niet aangeraakt. Het is pas achteraf als het terug beter met mij ging dat ik dit kon. Ik durf nu ook te zeggen dat ik hierdoor een bewuster, wijzer iemand ben geworden, dat ik uit mijn herstel een kracht heb gevonden die ik wil delen met andere mensen die nog een weg te gaan hebben. Ik wil hen meegeven dat ze moeten beseffen dat het soms misschien verschrikkelijk donker kan zijn, maar dat je er uit kan geraken en dat je nadien zelfs een wijzere persoon zal zijn. In mijn herstel heb ik terug leren genieten van kleine dingen, ben ik op een

“Op een slechte dag heb ik relativerende woorden nodig.”

ander manier gaan kijken naar de wereld. Die zelfkennis en de wetenschap dat het altijd terug beter zal worden, beschermt me en is geruststellend. Ik heb leren aanvaarden dat het een deel van mezelf is, waarmee ik altijd rekening zal moeten houden. Mag ik dan ook niet verwachten dat de samenleving rekening houdt met mensen die het soms psychisch moeilijk hebben? Zonder hen te stigmatiseren? Daaraan werk ik graag mee. ●●