

IETS DOEN MET 'HET CADEAU' VAN EEN DEPRESSIE

'Ik zag mijn kinderen spelen en voelde helemaal niets. Dat kon ik niet aanvaarden'



Van de drie zangeressen van de folk- en meidengroep Lais hoorden we de afgelopen jaren het minst over Annelies Brosens (36). Nu vertelt ze voor het eerst hoe dat komt: ze ging onderuit door een kanjer van een **depressie**. 'Ik sta er eindelijk weer. Ik ben zelfs een betere versie van mezelf geworden, maar ik heb er te hard voor moeten afzien.'

VEERLE BEEL

'Het is begonnen na de geboorte van ons jongste kind. We hebben er drie. De jongste is nu zes. Ik was supergelukkig toen zij geboren werd. Ken je dat gevoel? Ik kon de hele wereld aan! Vier maanden later was het helemaal weggezaakt. Ik leek wel te verdrinken. Welnee, zei iedereen, je bent gewoon moe. Dat is normaal met drie jonge kinderen. Je moet wat vroeger naar bed. Maar ik voelde dat er meer aan de hand was.'

Vrolijke kangoeroe

'Heel normale dingen lukten me niet meer. Mijn man moest 's morgens de boterhammen smeren voor de kinderen, want ik kreeg het niet meer voor elkaar. We geven de kinderen elke dag een stuk fruit mee naar school, maar de fruitmand bleef leeg. Ik kon er mij niet toe brengen om naar de winkel te gaan. Gelukkig heb ik een schat van een man, die mij op het hart drukte dat ik niet zo veel hooi op mijn vork moest nemen. Hij zei: "Als je de kinderen naar school kunt brengen en we vanavond eten hebben, is het goed." Het hoefde niet eens vers eten te zijn. Maar ik ben altijd een perfectioniste geweest. Prietjes halen paste niet bij mijn idee van wat een goeie mama is. Goeie mama's koken elke dag. Goeie mama's barsten niet in hullen uit als ze hun kinderen aan de schoolpoort hebben afgezet. Van mijn psychotherapeut heb ik geleerd dat ik de lat niet zo hoog hoef te leggen. De kinderen vinden het zelfs leuk als we nu soms eens frieten eten!'

'Het duurde lang voor ik een therapeutte

voed met wie het klikte. Ik kende de wereld van de verlening helemaal niet. Ik reed er zelfs voor van Kalmthout naar Antwerpen, wat toch een heel eind is. Sommigen vroegen naar mijn kinderjaren, maar ik heb geen trauma's doorgemaakt. Eén therapeut zei: "Als jij een depressie hebt, ben ik sinterklaas!" Ik huppelde naar huis: *jaha*, ik heb géén depressie! Dat ziektebeeld paste ook niet bij mij. Bij de scouts gaven ze me als totem 'vrolijke kangoeroe'. Kun je nagaan...'

'Ik wil dit verhaal vertellen omdat ik heel diep heb gezeten en vaak heb gedacht dat er geen eind aan zou komen. Die enorme angst die ik voelde: dit is het nu, zo zal mijn leven altijd zijn. En toch geraak je er ooit weer uit, als je er met anderen over praat en je goed laat helpen. Mijn advies aan wie er nu middenin zit: hou het niet voor jezelf. Krop je problemen niet op. Praat erover. Zoek hulp! Ik had daar ook schrik voor... Een therapeut oppoeken was al een enorme stap. Aan de antidepressiva wilde ik al helemaal niet. Die weerstand heeft me een jaar gekost. Achteraf gezien zonde.'

Mensen kwetsen

'Het ging van kwaad tot erger. "Doorbijten", zeiden sommige mensen in mijn omgeving. "Vecht er maar tegen", zeiden anderen. Allemaal goedbedoeld, maar weinig helpend. Of nog: "Je moet het aanvaarden, je moet het tijd geven." Maar hoe kun je aanvaarden dat je kind vrolijk buiten speelt, en je weet, terwijl je dat aanschouwt, dat je er niets bij voelt? Helemaal niets? Ik kwetste mensen met opzet. Ik wilde dat mijn moeder huldde. Nog voelde ik niets. Stout van

Geen antidepressiva willen nemen heeft mij een jaar gekost. Mijn advies aan wie er nu middenin zit: krop je problemen niet op. Zoek hulp!

mij, ik weet het. Zij heeft dat waardig gedragen. Haar deur bleef altijd openstaan.'

'Ik begon heel slecht te slapen. Naar mijn gevoel heb ik een halfjaar niet geslapen, al beweerde mijn man 's morgens vaak van wel. Ik heb een man uit de duizend, echt. Hij schopte me 's ochtends het bed uit en hij bleef in mij geloven. Ook toen ik wekenlang alleen maar op de zetel lag, niet in staat om iets te doen. Hij pakte samen met mijn ouders het hele gezin over. Het leven deed mij niets meer. Ik wilde alleen nog slapen, slapen, slapen... Ik zou het gesnapt hebben als hij toen besloten had: sorry, maar voor deze versie van jou heb ik niet gekozen. Ik heb hem dat ook gezegd. Maar hij was heel duidelijk. "Ik blijf bij je", zei hij, "ook als je de rest van je leven op deze zetel blijft liggen." Hij geloofde dat ik op een dag zou opstaan. Hij geloofde in mijn genezing. Ik heb ook veel gehad aan enkele vrienden en vrien-

dinnen die gewoon een paar uur naast mij kwamen zitten. Ik lag daar maar, ik had hen niets te bieden. Maar ik was niet graag alleen. Ik had bovendien schrik om iedereen te verliezen.'

'Uiteindelijk ben ik overstag gegaan en heeft een psychiater me medicatie voorgeschreven. Het hielp. Ik kon de kinderen terug naar school brengen zonder dat ik mijn betraande ogen achter een zonnebril moest verbergen. Ik werd weer wat stabielier. Het heeft een tijd goed geholpen. 2011 was een vreselijk jaar, maar 2012 was oké. We zijn toen ook getrouwd. We hebben hier bij ons thuis in de tuin een groot feest gegeven. Ik vind het eng dat ik die ochtend eerst een *pilleke* moest slikken. Het was niettemin een fantastische dag. Maar over het algemeen voelde ik mij met de medicatie zozo, alsof ik de werkelijkheid maar voor 70 procent beleefde, en niet voor de volle honderd. Ik trapte in de bekende val. Ik besloot ermee te stoppen.'

'Een héél slecht idee. Schrijf dat maar in grote letters. Je mag antidepressiva niet in een paar dagen tijd afdoen. Ook niet in enkele weken. Zoets moet je over maanden spreiden. Ik zakte meteen weer de dieperik in.'

Pannenkoeken

'Het is moeilijk voor mij om dit hele verhaal op een tijdlijn in kaart te brengen. Er is zoveel gebeurd. Ik weet dat ik toen twee-maal ben opgenomen. De eerste keer op het verjaardagsfeestje van mijn zoon. Ik ging natuurlijk weer zelf pannenkoeken bakken: eerst voor de vrienden, daarna voor de fa-

mille. Dat ging helemaal fout. Ik ben gecrasht. Ik werd door een golf van angst overrompeld. Je wil niet dat je kinderen zo iets meemaken. Dat ze zien hoe slecht je je voelt. Ik kon niet meer blijven staan, niet meer zitten, niet meer liggen. Ik leek wel een tikkende tijdbom. Je familie weet niet wat ze met je aan moet. Daarom wilde ik ook echt weg. Ik ben drie dagen in Zoersel geweest. Ze hebben er mijn medicatie voor op punt gezet en me iets gegeven om te slapen. Het was nodig. Toch ging ik snel weer naar huis.'

'Met oudejaar werd ik opnieuw opgenomen. Het vuurwerk heb ik gehoord vanop een kamer op de spoedafdeling van het ziekenhuis. Daar moest ik drie weken blijven. Ik voelde enorm veel weerstand, maar het moest. En ondertussen was er ook enorm veel druk van mijn omgeving om echt iets aan mijn probleem te doen. Het meest positieve aan zo'n opname is dat alle prikkels worden weggenomen. Er is zo veel drukte in de samenleving. Je moet altijd van alles. Daar, in de psychiatrie, moet je niets. Een beetje op je bed zitten. Een keertje heen en weer lopen in de gang. Basisbehandelingen krijgen er opnieuw waarde. Het besef begon door te dringen dat ik toch een paar dingen anders moest aanpakken in mijn leven.'

'De therapeut die ik ten slotte in ons eigen Kalmthout gevonden heb, heeft me ontzettend geholpen. Ze heeft me erop gezeten dat ik volledig functioneerde voor de goedkeuring van anderen. Het was de nagel op de kop! In mijn jeugd, in mijn vriendenschappen, op het podium met Lais: altijd

Lais is een nieuw kindje geworden. We zingen nog altijd graag samen maar het overheerst ons leven niet meer

wilde ik op de eerste plaats heel graag gezien worden. Vandaar mijn drang naar perfectie. Vergeet niet dat ik al vanaf mijn 15 jaar op het podium stond. Ik ging niet uit toen ik jong was. Ik had in het weekend optredens, en die moesten goed zijn!'

'Nu weet ik dat ze mij ook graag blijven zien als ik fouten maak. Ik ben nu een betere versie van mijzelf. Ik zie mezelf liever. Maar ik heb er wel hard voor moeten afzien. Het is té heftig geweest. Ook voor de kinderen. Ik heb niet het gevoel dat ik hen ermee belast heb, want kinderen zijn enorm flexibel als je open bent en de dingen goed uitlegt. Maar ik had het ze toch liever bespaard. Ik ben ook gestopt met zoeken naar de oorzaak. Of het nu een postnatale depressie is geweest of iets anders, wat maakt het uit? Mijn therapeut heeft me geleerd dat het niet zinvol is om daar energie aan te verspillen.'



Annelies Brosens toert nu samen met Axl Peleman langs psychiatrische voorzieningen, op uitnodiging van Te GeKi? © Fred Debrock

'In 2015 heb ik de medicatie rustig afgebouwd. Sindsdien gaat het goed. De gesprekken met de therapeut zijn ook stopgezet. Het doet me goed te weten dat ik altijd bij haar terecht kan. Ik zal me nooit meer verzetten tegen medicatie. Je neemt toch ook de pil als je geen kinderen meer wil of insuline als je suikerziekte hebt? Wel-aan dan! Nu vind ik het stom dat ik er zo lang mee gewacht heb. Ik hoor het ook andere mensen zeggen: "Jamaan, ik wil geen pillen slikken!" Laat dat toch door een psychiater beoordelen. Laat je helpen!'

School afgebrand

'Zingen ben ik gelukkig altijd blijven doen. In 2013 - na 2012 weer een minder goed jaar - zijn we zelfs met Lais op toernee geweest. Ik kon het niet maken om nee te zeggen tegen Nathalie en Jorunn. Ik wilde het ook weer goed doen natuurlijk. Dat was weer iets dat moest. Op één of twee concerten na, denk ik niet dat het publiek iets aan mij heeft gemerkt. Ik zette mijn pokerface op. Ik zong maar ik genoot er niet van. Repeteren en nieuwe nummers uitproberen was evenmin aan mij besteed. Gelukkig dat de andere twee van Lais elk een zijweg zijn ingeslagen. Nathalie en Jorunn kunnen hun ei kwijt in hun eigen muzikale projecten. Lais bestaat nog maar het is voor ons alle drie een nieuw kindje geworden. We zingen nog altijd heel graag samen maar het overheerst ons leven nu niet meer. Niet alles moet ervoor wijken.'

'De voorbije twee jaar heb ik nog een school gewerkt. De muziekwereld is nogal *lonely*. Veel artiesten worstelen daarmee,

en ik ben zelf nogal aardig van natuur. Ik hunkerde naar verantwoordelijkheid en structuur, naar de collegialiteit van een grotere groep. Ik heb op die school een jaar administratief werk gedaan en vorig jaar, toen de kleuterschool was afgebrand, heb ik samen met mijn man het dossier van de heropbouw in handen gekregen. Begin deze maand werd de nieuwe school in gebruik genomen. De directrice was zo blij! Het doet deugd om zoveel appreciatie te krijgen voor heel iets anders!'

'En nu heb ik mijn eigen muziekproject, samen met Axl Peleman. Heel tof! Ik voel me erg op mijn gemak bij hen. We toeren langs psychiatrische voorzieningen, op uitnodiging van Te GeKi? Zodra het beter begon te gaan met mij, wist ik dat ik met het 'cadeau' van deze depressie iets positiefs wilde doen. Samen hebben we nummers uitgezocht die mijn verhaal vertellen. Het is zeker geen somber programma. Denk niet dat het een zware avond wordt. Er zit bijvoorbeeld ook een liefdeslied in voor mijn man. En een folkly Italiaans nummer, omdat ik dat nu eenmaal goed kan zingen. Er moet niet voor alles een reden zijn. Wat telt is dat ik er opnieuw sta.'

Te GeKi? Open Geest met Annelies Brosens (Lais) en Axl Peleman.
Een muziektheaterreeks (20 voorstellingen) van vzw Te GeKi? en Maandacht langsheen de sector Welzijn en Geestelijke Gezondheid van Vlaanderen. Première op dinsdag 20/09 in P.2 Sint-Annendaal Diest. Meer info op www.tegeke.be