

**'Ik heb geleerd
om niet alle hooi
op mijn eigen
vork te nemen,
maar mezelf het
comfort van hulp
te gunnen'**



ANNELIES BROSENS

zangeres bij Laïs,
leed aan een depressie

Ook na een depressie kan je weer rechtkrabbelen en er zelfs sterker en beter uitkomen. Dat ondervond zangeres Annelies Brosens, nu op de planken met *Open Geest XL*, muziektheater waarin ze het verhaal vertelt van de donkere periode die ze meemaakte. Een periode waarbij ze het gevoel had dat iedereen leefde, behalve zij. Tot iets eenvoudigs – zoals het maken van een koninginnenhapje – haar weer een sprinkel gevoel gaf.

Tekst Sigyn Elst - Foto's Marleen Daniëls

Annelies Brosens wacht me op aan het station van Kalmthout. Ze leunt tegen een muurtje en geniet van de zon op haar gezicht. Ik zwaai haar toe en verontschuldigd me voor de vijf minuten vertraging van mijn trein. 'Oh ben je later? Dat heb ik zelfs niet gemerkt', zegt ze ontspannen. We rijden een stukje verder met de auto naar het landelijke gehucht waar ze samen met haar gezin woont in een hoeve met gezellige tuin. De kippen lopen los, samen met de hond en de kat. De haan zal de naam van het naar hem genoemde gedrag alle eer aandoen, totdat Annelies het gesprek onderbreekt en een kip die zich heeft vastgelopen in een hoek van de serre de weg naar buiten wijst. Pas dan staakt de haan zijn schorre gekukeleku en trippelt het tweetal naar de rest van de ren.

Hulp aanvaarden van anderen, het geldt soms voor dieren in nood, maar ook voor mensen. 'Het klinkt misschien gek maar ik kan mijn depressie vandaag als een cadeau zien', zegt ze. 'Ik heb geleerd om niet alle hooi op mijn eigen vork te nemen, maar mezelf het comfort van hulp te gunnen.'

Omdat Annelies haar depressie niet voor niks wil hebben meegemaakt, trok ze vorig jaar in het kader van de Te Gek!?-campagne langs de Vlaamse psychiatrieën. Ze zong en vertelde er haar verhaal aan de hand van dagboekfragmenten. Dat programma krijgt dit najaar een uitbreiding naar het grote publiek in de culturele centra. 'Ik moet iets positiefs doen met wat ik heb meegemaakt', zegt ze. 'Het is een verhaal dat verteld mag worden, zeker omdat ik voel dat het probleem heel aanwezig is in onze maatschappij.'

>> **Jijzelf voelde dat er iets niet klopte kort na de geboorte van je derde kindje.**

Annelies Brosens: 'Ja. Mijn dochtertje Mariken is geboren in mei 2010. Ik had al twee zonen dus ik was overgelukkig. Ik voelde me echt de mama der mama's, heel sterk, een soort van oermama bijna. Dat gevoel was na drie maanden volledig weggeëbd en had plaats gemaakt voor vermoeidheid en leegte. Ik voelde dat er meer aan de hand was dan de moeheid die typisch is voor een jonge mama. Anderzijds was ik totaal niet vertrouwd met de problematiek van een depressie, ergens in mijn achterhoofd klonk er altijd een stemmetje: "nee toch niet ik". Ik durfde er zelfs niet aan te denken dat het een depressie of een postnatale depressie zou zijn. Er was ook helemaal geen rechtstreekse aanleiding om me niet goed te voelen.'

Merkte je omgeving iets aan jou?

AB: 'Zij probeerden me gerust te stellen door te zeggen dat moe zijn heel normaal is met drie jonge kinderen. Ik bleef dus maar doorgaan. Maar ondertussen vroeg ik me almaar vaker af: is dit het dan? Dat lege gevoel overheerste, maar daar leef je natuurlijk niet voor. Toch deed ik door. Ik ben ook een mama die vindt dat ze altijd flink en aanwezig moet zijn, altijd aan de schoolpoort moet staan, elke dag vers moet koken. Beter gezegd, ik was zo'n mama want daar heb ik ondertussen aan gewerkt. Kant-en-klare pannenkoeken zijn ook goed.'

Wat deed het met je dat je je voelde wegzakken?

AB: 'Leven deed ik niet meer echt. Ik was er wel maar ik nam geen deel meer aan het leven. Ik voelde me heel alleen. Ik verzette me aanvankelijk ook tegen die gevoelens, ze pasten niet bij mij en bij de persoon die ik altijd was. Ik wilde ook direct genezen zijn, terwijl ik eigenlijk nog niet doorhad dat ik ziek was.'

Wanneer is het woord depressie voor het eerst gevallen?

AB: 'Ik ben uiteindelijk toch naar de huisarts gegaan en die schreef antidepressiva voor. De dokter raadde me ook aan om met een psycholoog en een paar maanden later zelfs met een psychiater te gaan spreken. Ik vond het verschrikkelijk om dat te aanvaarden. Als ik er nu op terugkijk weet ik maar één ding: ik had het zoveel vroeger moeten doen. Die mensen zijn er om je te helpen, maak daar gebruik van.'

Je bent eerst diep moeten gaan, voor je aan je genezing bent begonnen.

AB: 'In 2011, vlak na de verjaardag van mijn oudste zoon ben ik echt helemaal gecrasht. Ik had me weer compleet



'Mijn kinderen zien lachen, hen zien spelen. Ik voelde er niks bij. Ik besepte pijnlijk hard dat het niet normaal is dat dat me niks deed'

uitgesloofd om er een perfect feestje van te maken waarop iedereen zich goed moest voelen. Ik legde mezelf altijd hoge eisen op. De therapeute heeft me daarop gewezen. Ze zei "Annelies, jij doet alles volgens de verwachting en naar de goedkeuring van anderen." Dat is mijn trigger. Het is sterker dan mezelf om dat te willen doen, het is een stuk van mijn persoonlijkheid. Maar vandaag voel ik veel beter aan wanneer ik weer naar perfectionisme neig, dan weet ik dat ik moet oppassen. Vandaag herken ik de signalen, maar ik ben daar inderdaad eerst heel diep voor moeten gaan.'

Welke invloed heeft die periode gehad op je relatie?

AB: 'Ik heb een hardwerkende man. Hij is zelfstandig tuinaannemer en heel gepassioneerd door zijn job. Die

BIO

gedrevenheid van hem, dat hoge tempo waaraan hij werkt, heb ik een tijdlang willen volgen. Ik had het gevoel dat ik mee op die trein moest. Ik legde mezelf dat op want hij heeft dat nooit van mij verlangd. Ook tot dat inzicht komen heeft best veel tijd genomen. We zijn er samen gelukkig goed uitgekomen. Ik weet niet hoe het zou zijn afgelopen zonder hem ... Hij was mijn steun op ieder moment van de dag. (wordt even stil). Ik heb heel duistere gedachten gehad maar ik heb daar altijd met mijn man over gepraat. Hij heeft me over die moeilijke periode heen gedragen. Hij nam de last van het gezin over en ook wanneer hij aan het werk was, nam hij altijd tijd voor mij als ik belde. Dat gebeurde telkens wanneer ik een paniekaanval had, hij heeft me daar elke keer doorheen kunnen praten.'

Je hebt ook een aantal weken doorgebracht in de psychiatrie. Hoe zwaar is het om dat voor jezelf te aanvaarden?

AB: (denkt even na) 'Toen ik het diepst zat, waren al mijn gevoelens gewoon weg, allemaal. Jij zou *heartbroken* zijn als je man en kinderen je komen bezoeken en na een uurtje weer weggaan terwijl jij daar moet blijven? Wel, ik voelde daar niks bij. Eigenlijk was dat nog het ergste. Ik besefte pijnlijk hard dat het niet normaal is dat me dat niks deed. Mijn kinderen zien lachen, hen zien spelen. Ik voelde er niks bij. Daarop volgde angst en paniek over het feit dat mijn gevoel misschien nooit meer terug zou komen. Het gevoel dat je hebt om géén gevoel meer te hebben! Daarvoor zijn we niet hier. Zo kan je niet leven. Sinds ik dat heb meegemaakt, begrijp ik waarom mensen uit het leven stappen. Dat kon ik vroeger écht niet snappen. Toen dacht ik: je hebt toch altijd andere opties, er zijn altijd oplossingen? Je kan zelfs het vliegtuig nemen en ergens anders opnieuw beginnen. Nu snap ik dat je altijd jezelf meeneemt op reis of naar een ander leven. En net met jezelf heb je het zo moeilijk. De echte confrontatie kan je dus niet ontlopen, die moet je aangaan, het liefst omringd met de juiste hulp.'

Heeft de opname jou goed geholpen?

AB: 'In zo'n instelling worden alle prikkels even weggehaald, en dat heb je nodig om tot rust te komen. Je krijgt even een time-out van de plastic glimlach die je op

➔ Annelies Brosens werd geboren in 1979.

➔ Ze studeerde aan het Lemmensinstituut in Leuven en het Conservatorium van Gent.

➔ Haar aparte stemgeluid werd al op jonge leeftijd ontdekt en ze startte op haar vijftiende als zangeres bij de succesvolle Belgische folkgroep *Lais*.

➔ Ze is getrouwd en heeft drie kinderen van 13, 10 en 7 jaar.

➔ Na haar depressie maakte ze in 2016 voor *Te Gek!?*, de organisatie die geestelijke gezondheidsproblemen bespreekbaar wil maken, een drempelverlagende tournee over haar ervaringen met depressie. Daarmee trok ze langs de Vlaamse psychiatrische centra. Vanaf september 2017 is ze te zien met de muzikale voorstelling 'Open Geest XL'.

je gezicht probeert te toveren voor je kinderen, als je iemand tegenkomt op straat of als je bezoek krijgt. De dagen zijn in een instelling altijd hetzelfde zodat je ook geen verwachtingen moet hebben, en niet teleurgesteld kan worden. Het vaste dagritme helpt om je weer een beetje mens te voelen. De verschillende therapieën zijn vrij. Ik heb een creatief atelier geprobeerd maar ik kreeg niks op mijn blad. Ik zag er wel iemand anders die ik op andere momenten triest en emotieloos in een stoel zag zitten, maar die zich daar helemaal kon uitleven met schilderen. Het werkte voor sommige mensen en dat heeft me aangespoord om verder te zoeken naar wat voor mij paste. Dat bleek uiteindelijk bijvoorbeeld koken te zijn. Ik was daar degene die de anderen meetrok, die initiatief nam, met ideeën afkwam. Ik begon weer een beetje te leven. Een koninginnenhapje kunnen maken terwijl de andere vijf daar niks van bakten, gaf me weer een beetje kracht en het gevoel dat ik toch iets kon.

Want verder was er van mijn zelfbeeld op dat moment niet veel meer over.'

Moest je medicatie nemen?

AB: 'Ja, en ook daartegen heb ik me lang verzet. Ik wilde altijd natuurlijk leven, zonder chemische troep in mijn lijf. Maar druppeltjes en meditatie hielpen niet, ik heb het allemaal geprobeerd. Ik ben ook eerst een keer te vroeg gestopt met mijn medicatie en dan opnieuw diep gevallen. Toen heb ik tegen mezelf gezegd dat die pilletjes bestaan om me opnieuw beter te maken, en dat ik er gewoon gebruik van moest maken. Ook dat vergde een nieuw inzicht, aanvaarden dat ik de hulp van de medicatie gewoon nodig had. Het zijn uiteindelijk maar stofjes, maar ze brengen wel rust in je hoofd dat overloopt van het denken in cirkels. Dat moet je op een zeker moment doorbreken.

Toen ik de eerste keer stopte met medicatie heb ik dat meteen aan iedereen aangekondigd. Maar na een week voelde ik al dat ik mezelf aan het beliegen was, dat het niet zou gaan zonder mijn hulpmiddeltjes. De tweede keer heb ik dat anders aangepakt. Toen wist enkel mijn therapeute dat ik wilde stoppen en hebben we het langzaam afgebouwd. Zelfs aan mijn man heb ik het pas verteld toen ik al twee maanden niks meer nam. Op die manier was de druk veel minder. Dan >>

>> zijn de vragen en de blikken er niet die je vertellen dat mensen zich afvragen of alles wel echt oké is met je.'

Je kan vandaag dankbaar zijn om wat je overkomen is omdat je er naar eigen zeggen beter bent uitgekomen. Wat is het grootste inzicht geweest?

AB: 'Ik ben met mezelf aan de slag moeten gaan en dat is verrijkend geweest. Ik sta veel beter in het leven dan ervoor. Zo sta ik bijvoorbeeld anders tegenover vriendschappen. Ik zal het niet meer te veel romantiseren of er te veel van verwachten. In mijn leven ben ik de belangrijkste die er is. Ik ben heel graag samen met mensen, maar moet ook altijd terug naar mezelf. Die reflex heb ik nu.'

Wat heeft je er bovenop geholpen? Wat was de echte omslag?

AB: 'Ik zou toch durven zeggen: de medicatie. Er was in mijn geval niet echt een concrete aanleiding voor mijn depressie. Ook niet iets wat ik zwaar moest omgooien of veranderen. Ik sta wel anders in het leven, maar dat is gaandeweg gekomen. De medicatie heeft daarbij geholpen, die gaf me rust om beter te slapen, aan mezelf te werken en dingen anders te bekijken. Nu denk ik echt dat ik sneller medicatie had moeten nemen, mezelf dat comfort had moeten gunnen. Ik was lange tijd veel te streng voor mezelf.'

Is je 'betere ik' meer in balans?

AB: 'Eigenlijk is het dat, inderdaad. Voor mijn depressie was ik meer een kwikkende weegschaal. Nu vind ik evenwicht. Ik was 15 jaar toen ik begon bij Laïs. Ik ging in het weekend niet uit, want we stonden altijd wel ergens op een podium. Nu denk ik dat ik, door het feit dat ik zo jong al gericht bezig was met zingen en optreden, onvoldoende tijd heb genomen voor mijn zelfontplooiing. Wie ben ik eigenlijk? Het was meteen al ingevuld. Ik heb die nodige zoektocht niet moeten maken. Maar misschien moet iedereen toch wel eens door die periode?'

Het besef dat hier misschien wel een reden ligt achter mijn depressie is er nog niet zo lang. Het is echt belangrijk om de zoektocht naar wie je bent en wat je wil ooit te maken. Ik ga

WANNEER IS HET 4 VOOR 12?

Dit najaar start het project Te Gek!?, een nieuwe campagne signaalherkenning bij psychische problemen, met Selah Sue als meter en Guy Swinnen als peter. De campagne wil ons bewustmaken van de belangrijke signalen die aangeven dat het niet goed gaat met iemand (jezelf of iemand in je omgeving) en dat je daar zelf ook iets mee kan doen.

De vier signalen zijn:

1. Verandering in gedrag
2. Je terugtrekken
3. Verandering in emoties
4. Zeggen dat het niet goed gaat

Zeker als je meerdere signalen opmerkt en ze zich gedurende langere tijd voordoen, kan het erop wijzen dat er iets ernstigers aan de hand is en er hulp nodig is.

De campagne, die na de opstart dit najaar nog jaren zal doorgaan, wordt mede opgezet door de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheidszorg (VVGG) en het Vlaams Expertisecentrum Suicidpreventie (VLESP) en wordt ondersteund door de Vlaamse Overheid.

MEER INFO:
www.4voor12.be

'In een instelling worden alle prikkels even weggehaald en dat heb je nodig om tot rust te komen. Je krijgt even een time-out van de plastic glimlach die je op je gezicht probeert te toveren'

alleszins aan mijn kinderen meegeven dat ze tussen hun twaalf en hun achttien jaar op zoek moeten gaan naar zichzelf, wat wel, wat niet. Ik ben ook heel vroeg een relatie begonnen. Ook dat zal wel meespelen. Alles was ingevuld, mijn parcours was duidelijk. Maar ben ik eigenlijk wel zo'n loner die enkel maar muziek wil maken? Ik heb bijvoorbeeld ook een sociaal geëngageerde kant in mij. Daar heb ik nog maar weinig mee gedaan. Mijn talent maakte heel vroeg veel duidelijk, maar heeft naar zelfontplooiing toe misschien wel eerder wat in mijn nadeel gespeeld.'

Denk je dat je het had kunnen voorkomen?

AB: 'Ik had wel kunnen voorkomen dat het zo ernstig werd door sneller te reageren en sneller hulp te aanvaarden. Ik heb signalen genegeerd. Het moeilijke was misschien dat ik niks concreets had om mee aan de slag te gaan. Ik heb een leuke jeugd gehad, heb een geweldige job en een fijne man. Maar zelfs zonder tegenslag had ik het nodig om te groeien als mens, om te leren en mezelf te vormen.'

Annelies Brosens is vanaf september 2017 te zien in de culturele centra met de muzikale voorstelling 'Te Gek!? Open Geest XL', in samenwerking met Rick de Leeuw, Guy Swinnen, Christophe Vekeman en Jan Hautekiet. Info: www.tegek.be

