

Open over depressiviteit: “In een kliniek merkte ik dat ik toch wilde leven.”

De tentoonstelling ‘Open over depressiviteit’ op het Meerpaalplein wil het gesprek over depressie op gang brengen. Er open over praten doet ook Sam (21). Hij was vijf jaar geleden zwaar depressief en ervan overtuigd dat hij de enige persoon ter wereld was die niet geholpen kon worden. “Ik was zo depressief dat ik soms wekenlang geen woord tegen iemand zei.” Inmiddels helpt hij als ervaringsdeskundige andere jongeren.

“Thuis was het onrustig, en op de basisschool kon ik dat nog verbergen, maar op de middelbare school spijbelde ik veel omdat ik me niet goed voelde. Ik had wel een psycholoog, maar dat hielp niet, wat mijn denkbeeld dat ik hopeloos was weer versterkte.” Uiteindelijk werd hij ‘vrijwillig’ opgenomen in een open kliniek (“anders moest ik naar een gesloten kliniek”). “Mijn gedachte was, ik zit deze zes maanden even uit, en daarna pleeg ik zelfmoord, want ik ben toch niet te helpen.” Dat zei hij ook wel eens tegen behandelaars, maar altijd met een grap. “Ik liet niet zien hoe slecht het ging. Ook vanuit een idee: als ze het weten houden ze me tegen en heb ik niks meer over.”

Ommekeer door lotgenoten

De therapie blijkt emotioneel zo zwaar dat hij na vier maanden toch een zelfmoordpoging doet. “Dat bleek de ommekeer. Ik merkte dat ik eigenlijk toch wilde leven. Vooral door de groep jongeren waarmee ik in therapie zat. We waren heel close, het was de eerste keer dat ik merkte dat mensen echt om me gaven. Dat gaf zelfwaarde. Ook zaten er jongeren die veel ergere dingen hadden meegemaakt dan ik, en die tóch wilden leven. Dat motiveerde me om de therapie serieus te nemen. Vanaf toen ging het beter.”

Zoek de klik met iemand

Sam studeert nu filosofie. Daarnaast helpt hij via Expex (Experienced Experts) jongeren met depressiviteit, en praat hij als ervaringsdeskundige met gemeenten en de jeugd-GGZ. “Als ervaringsdeskundige brengen we een andere manier van kijken in.” Voor Sam kwam de weg omhoog in een kliniek, maar hij benadrukt dat er veel verschillende manieren zijn om je beter te voelen. “Als je hulp zoekt is het belangrijk iemand te vinden met wie je een klik hebt. Soms is die klik er niet met je behandelaar en durf je daar niks mee te doen omdat je denkt dat je ouders en de huisarts wel weten wat ze doen. Kijk toch om je heen, je kunt die klik misschien ook voelen met je sporttrainer, een jongerenwerker, iemand uit een Ervaringscafé. En neem de tijd om uit te vinden wat je leuk vindt. Dat is soms lastig, zeker als je jong bent, probeer daarom veel verschillende dingen.”

Gesprek kwetsbaar openen

Een van de dingen die Sam voldoening geeft is zijn werk bij Expex. Daar kunnen jongeren een-op-een begeleiding krijgen van een jongere die ervaring heeft met depressiviteit. “Het is een heel chille manier van kletsen, bij iemand thuis, of lekker wandelend.” Hij hoopt dat de tentoonstelling meer mensen helpt om over het onderwerp te praten. “Het moet normaal worden dat je op een kwetsbare manier kunt praten over wie je bent.” Wat adviseert hij mensen die na de tentoonstelling willen doorpraten? “Probeer jezelf kwetsbaar op te stellen als je het gesprek opent. De eerste keer in het Ervaringscafé deelde ik in het voorstelrondje mijn geschiedenis, zonder van andere mensen hetzelfde te vragen. Juist daardoor kwamen mooie gesprekken los. Als je je kwetsbaarheid toont, voelt iemand die in stilte lijdt zich misschien veilig genoeg om hulp te vragen.”

Ben jij of ken jij iemand die hulp van Expex kan gebruiken? Kijk hier:

<https://www.expex.nl/project/expex-flevoland/>

Praten over zelfmoord kan (anoniem) via www.113.nl/0800-113

