

## **Open over depressiviteit: “Ook op het dieptepunt bleef ik geloven dat iemand mij kon helpen”**

“Mensen met een depressie werken keihard om hun leven weer op de rit te krijgen. Ik hoop dat de tentoonstelling ‘Open over depressiviteit’ dat inzicht aan mensen geeft.” Serina (27) heeft een posttraumatische stressstoornis (PTSS) en kampte als gevolg daarvan onder andere met depressies. “Ik heb zo vaak gedacht: ik kan dit niet, ik wil dat het stopt. Maar ik bleef altijd een heel klein beetje licht zien. Dat probeer ik nu ook te geven aan de jongeren in het Ervaringscafé in Dronten.”

Serina liep de PTSS op doordat ze in groep 3 op school gepest werd. “Niet alleen door leerlingen, maar ook door leraren en de schoolpsycholoog. Dat durfde ik eerst niet te vertellen uit angst dat de volwassenen geloofd zouden worden en ik niet. Toen mijn ouders het eenmaal hoorden, ging ik direct naar een andere school.” Maar het pesten had toen al zijn schade aangericht. “Op mijn vijftiende kreeg ik op school een black-out en viel ik van de trap. Daar hield ik links verlamingsverschijnselen aan over. Het lukte me alleen om halve dagen naar school te gaan, daarna was ik op. Alleen: dat geloofde niet iedereen.”

### **Masker opgezet**

“Toen heb ik een masker gecreëerd, ik redde mezelf wel en vertrouwde ook alleen mezelf. Daardoor kwam ik in aanraking met verkeerde mensen, en heb ik seksueel misbruik meegemaakt. Om daar overheen te komen, had ik wel hulp nodig van psychologen. Dat liep niet meteen goed. Dan zegt zo iemand: ‘Ik kan je niet verder helpen.’ Een verschrikkelijke afwijzing nadat je net je hele verhaal hebt gedaan.” Ze dacht in die tijd aan zelfmoord en deed zelfs een poging, maar ondanks dat hield ze hoop. “Ik genoot te veel van de leuke dingen, dus ik ging door. Ergens zal er vast iemand zijn die kan helpen, bleef ik denken.”

### **Hulp van verschillende kanten**

Er waren periodes dat ze het huis niet uit kwam. “Er is zoveel met me gebeurd, ik heb zoveel pech gehad, dat ik dacht: er gebeurt vast weer iets als ik naar buiten ga. Met angstaanvallen tot gevolg.” Hulp van een vriendin, en de onvoorwaardelijke steun van haar hond helpen haar erdoor. “Ze is niet opgeleid tot hulphond maar ze haalt me wel uit herbelevingen en blijft de hele dag in de buurt als ze merkt dat ik een rotdag heb.” Ook volgde Serina EMDR-therapie. “De eerste keer hielp dat nauwelijks. Toen ben ik 8 dagen voor heel intensieve EMDR-therapie intern gegaan. Het duurde even voor ik het verwerkt had, maar een half jaar later had ik weer kracht om vooruit te kijken.”

### **Lichter maken**

Ze vond ook een psycholoog die haar wel kon helpen. “Ik heb het haar vreselijk moeilijk gemaakt, maar ze won mijn vertrouwen, bijvoorbeeld door ook stukjes uit haar leven te delen.” En via de gemeente kwam ze in contact met Expex, waar ze nu als ervaringsdeskundige het Ervaringscafé draait. “We doen workshops met jongeren, zoals een masker beschilderen met aan de buitenkant hoe je je voordoet en aan de binnenkant hoe je je echt voelt. Confronterend, daardoor komen we in gesprek. Ik deel nooit meteen mijn verhaal, maar sluit aan bij dingen die zij vertellen, als ik denk dat ik hen daarmee kan helpen.” Serina hoopt dat de tentoonstelling jongeren die depressief zijn laat zien dat ze niet alleen zijn. “In het Ervaringscafé proberen we het een stukje lichter voor hen te maken. Mijn droom is dat ik er een betaalde baan van kan maken, zodat jongeren elk moment in de Meerpaal terecht kunnen.”

Meer informatie over het Ervaringscafé vind je op [www.expex.nl](http://www.expex.nl).  
Praten over zelfmoord kan (anoniem) via [www.113.nl/0800-113](http://www.113.nl/0800-113)

## **KORTE VERSIE VOOR DE KRANT**

### **Open over depressiviteit: “Ook op het dieptepunt bleef ik geloven dat iemand mij kon helpen”**

**“Mensen met een depressie werken keihard om hun leven weer op de rit te krijgen. Ik hoop dat de tentoonstelling ‘Open over depressiviteit’ dat inzicht aan mensen geeft.” Serina (27) heeft een posttraumatische stressstoornis (PTSS) en kampte als gevolg daarvan onder andere met depressies. “Ik heb zo vaak gedacht: ik kan dit niet, ik wil dat het stopt. Maar ik bleef altijd een heel klein beetje licht zien. Dat probeer ik nu ook te geven aan de jongeren in het Ervaringscafé in Dronten.”**

Serina liep de PTSS op doordat ze in groep 3 op school gepest werd. “Niet alleen door leerlingen, maar ook door leraren en de schoolpsycholoog.” Ze ging naar een andere school, maar het pesten had zijn schade al aangericht. Toen na een val van de trap door een blackout haar lichamelijke klachten niet serieus werden genomen, zette ze een masker op. “Ik redde mezelf wel en vertrouwde ook alleen mezelf. Daardoor kwam ik in aanraking met verkeerde mensen en heb ik seksueel misbruik meegemaakt. Om daar overheen te komen, had ik wel hulp nodig.”

#### **Lichter maken**

Ze zocht lang naar de juiste behandelingen, en kwam door depressie en angstaanvallen tijdens haar huis niet uit. Ondanks dat hield ze hoop. “Ik genoot te veel van de leuke dingen, dus ik ging door. Ergens zal er vast iemand zijn die kan helpen, bleef ik denken.” Intensieve EMDR-therapie, een psycholoog die haar vertrouwen won en de onvoorwaardelijke steun van haar hond hebben ervoor gezorgd dat ze nu weer vooruit kan kijken. Via de gemeente kwam ze in contact met Expex, waar ze nu als ervaringsdeskundige het Ervaringscafé draait. “We doen workshops met jongeren, zoals een masker beschilderen met aan de binnenkant hoe je je echt voelt.” Serina hoopt dat de tentoonstelling jongeren die depressief zijn laat zien dat ze niet alleen zijn. “In het Ervaringscafé proberen we het een stukje lichter voor hen te maken.”

Meer informatie over het Ervaringscafé: [www.expex.nl](http://www.expex.nl).

Praten over zelfmoord kan via [www.113.nl/0800-113](http://www.113.nl/0800-113)

De tentoonstelling is nog tot 3 april te bekijken op het Meerpaalplein.