

## Wie ben ik

Wie ben ik

Ter introductie van mezelf volgt hieronder een gedeelte van de tekst van een onlangs gehouden interview met mij dat in een aantal regionale bladen verscheen.

### Depressie en bestaansverheldering

Depressie dreigt volksziekte nummer 1 te worden. Jaarlijks zijn er zo rond de 800.000 mensen depressief in Nederland. Antidepressiva worden op grote schaal voorgeschreven. Vandaag een verhaal over de 59 jarige Guus die zowel praktisch als theoretisch weet waar hij het over heeft als het over depressies gaat. Als we plaats nemen in zijn pas geschilderde lichte en sfeervolle werkkamer valt ons oog onmiddellijk op de vele boekenkasten. Die bevatten naast historische, filosofische en spirituele lectuur vooral psychotherapeutische vakliteratuur.

Einde loopbaan.

"In 1987 maakte een steeds ernstiger wordende depressie een einde aan mijn loopbaan in het onderwijs", zo opent Guus zijn verhaal. "Van 1969 tot 1974 gaf ik les aan een basisschool en van 1974 tot 1987 werkte ik als docent geschiedenis op een havo/atheneum. Wat eerst "overspannen" heette, bleek dus een zeer ernstige depressie met vitale kenmerken te zijn, waarbij o.a. de vitale functies - eten en slapen - aangetast zijn.

Ernstige depressie.

Zeer indrukwekkend schetst Guus in het kort wat een ernstige "chronische" depressie in zijn geval inhield. "Al met al duurde het een jaar of zeven waarin ik overal geweest ben: psycholoog, psychiater, twee keer op paaz, twee keer opname in kliniek, waarvan een keer vrijwillig en een keer met een in bewaringstelling wegens een suicidepoging. Ik slikte een zestal verschillende soorten antidepressiva, slaappillen en tranxene, het bekende rijtje dus". Hij vervolgt zijn verhaal met: "Ook zat ik jarenlang thuis, totaal verloederd, gordijnen dicht, de planten dood, de telefoon eruit en de bel af. Men hoeft mij dus niet te vertellen wat een zeer ernstige, zogenaamde chronische depressie is. Ik heb een hekel aan de diagnose "chronisch". Hoewel chronisch in dit verband slechts betekent dat het al meer dan twee jaar duurt, geeft het de suggestie dat het nooit meer over gaat. En dat is dus niet zo!" Bestaansverheldering

"Nadat ik uiteindelijk toch uit mijn depressie raakte organiseerde ik een paar maal een zelfhulpgroep voor suicidale mensen. Ik verdiepte me uitvoerig en langdurig in de psychopathologie met speciale aandacht voor stemmings-, angst- en persoonlijkheidsstoornissen en in de verschillende psychotherapeutische referentiekaders met behulp van handboeken, monografieën en een vijftal vaktijdschriften. Ik deed dat op mijn eentje omdat de toegang tot de opleiding psychotherapie van de Rino me ontzegd werd op basis van een leeftijds criterium. Omdat ik niet vergeten heb hoe eenzaam, wanhopig en vertwijfeld een mens zich door zo'n depressie kan voelen, probeer ik op mijn manier een steentje bij te dragen aan, op zijn minst, het wekken van hoop. Ik deed dat enige tijd via mijn werk aan de info- en advieslijn van het Fonds Psychische gezondheid en via individuele gesprekken met mensen. Die individuele gesprekken noem ik bestaansverheldering.

(Wat dat precies inhoudt en voor welke klachten dat bedoeld is, kan men lezen bij info bestaansverheldering)

Bij niet al te ernstige problematiek zijn 12 a 16 gesprekken dikwijls al voldoende, zeker als men gemotiveerd is om nu toch eindelijk eens de koe bij de horens te vatten. Als er grote innerlijke conflicten aan de depressie ten grondslag liggen, kost het soms meer tijd."

Op de vraag of men ook mag bellen om eens een afspraak voor een kennismakingsgesprek te maken, luidt het antwoord: "Ja, maar naast motivatie is het van groot belang dat men in staat is een vertrouwensrelatie op te bouwen, zodat men ook echt het achterste van zijn tong laat zien. Want zonder motivatie en vertrouwensrelatie is elke therapie

gedoemd te mislukken."