

DE KRACHT VAN DEPRESSIE

***Geef doel
aan je leven met
depressie***

PETER OOSTELBOS

In dankbare en
liefdevolle herinnering

Wil Baas
*1962 †2017

Bibi van Atten
*1989 †2017



Dit boek draag ik op aan

Arja en Jip

jullie hebben mij
de waarde van het leven
laten zien



COLOFON

Copyright © 2018 Peter Oostelbos
Alle rechten voorbehouden

Illustraties Arja Diepstraten
www.devormendehand.nl

Foto auteur Allard de Witte
www.wittebos.nl

Tekstadvies en redactie Nienke van Oeveren
www.boekredactie.nl

Uitgever Donald Suidman
BigBusinessPublishers
www.bbpublishers.nl/depressie

Ontwerp & vormgeving Twin Media bv
www.twinmediabv.nl

ISBN 9789491757617

De uitgave van dit boek is tot stand gekomen
in samenwerking met de Depressie Vereniging
www.depressievereniging.nl

BIGBUSINESS  **PUBLISHERS**

INHOUD

Voorwoord	9
inleiding	13
Prelude Dood of leven	19
1 (0)13 Waar het zaadje is geplant	23
2 Depressie als patroon	43
3 De lange weg naar de diagnose	69
4 Persoonlijk leiderschap terugnemen	91
5 Heling	125
6 Functies van depressie	147
Nawoord	161
Dankwoord	165
Samenvatting	171
Summary	175
Over de auteur	179
Over de Depressie Vereniging	183
Literatuur en referenties	185

VOORWOORD

Eén op de vijf Nederlanders krijgt tijdens zijn of haar leven met depressie te maken. Bij ongeveer de helft van hen zal de depressie terugkeren, vaak ook meerdere keren en voor langere periodes. Dan kan depressie, en zeker ook de vrees voor depressie, het leven geleidelijk gaan beheersen, overheersen en soms ook bepalen. Opleidingen afmaken, passend werk vinden, relaties aangaan en vasthouden, ouderschap overwegen en al dan niet op je nemen en je vrije tijd naar tevredenheid invullen, worden thema's die niet meer vanzelf verlopen. Steeds prangender wordt de vraag wat er aan de hand is, hoe dat zo is gekomen, wat eraan te doen valt en welke rol je daarbij zelf kunt, moet of wilt hebben.

Het is prettig dat wij in een tijd en cultuur leven waarin het steeds gewoner is geworden dat mensen die met psychische problematiek te maken hebben daarvoor kunnen uitkomen, er over kunnen spreken en discussiëren en, als zij de pen vaardig hanteren, ook schrijven. De laatste decennia zijn rond uiteenlopende psychische aandoeningen interessante, lezenswaardige en leerzame documenten, artikelen en boeken gepubliceerd. In de traditie van bijna verplichte literatuur voor lotgenoten, maar ook voor in de zorg werkzame professionals, past zeker dit boek van Peter Oostelbos.

Peter Oostelbos alleen een ervaringsdeskundige op het terrein van depressie te noemen, doet hem tekort. Hij kijkt verder. Zeker, al vanaf zijn vroege jeugd werd hij geconfronteerd met niet-gediagnosticeerde mentale problemen. Het duurde decennia voordat hij met een deskundige vaststelde dat voor zijn problematiek 'depressie' toch wel het meest juiste etiket was. Inmiddels heeft hij zijn vijftigste jaar ervaringsdeskundigheid voltooid. De laatste jaren werkte hij op verschillende manieren aan dat wat hij 'een autobiografie over mijn leven met depressie' noemt. Een boek waarin hij openhartig over zijn

leven schrijft, zoekend naar de antwoorden op die kwellende vragen omtrent de aard en origine van zijn problematiek.

De rol van ervaringen in zijn gezin van herkomst komen daarbij vanzelfsprekend aan de orde, maar ook de betekenis van erfelijkheid, religie, opleiding en interpersoonlijke stijl. Na een lange gang langs professionele, niet-professionele en alternatieve hulpverlening, na het lezen van uiteenlopende theorieën en modellen over het ontstaan van depressie en niet in de laatste plaats door vele nauwkeurig geanalyseerde gebeurtenissen in zijn leven, is Peter Oostelbos geworden tot wat hij zichzelf thans beschouwt: ‘een levend voorbeeld om niet alleen met een depressie te leven, maar zelfs om de depressie te overwinnen en kracht uit zijn depressie te halen.’

Vooraf dat laatste is origineel, wellicht ook verrassend en nodigt uit tot lezen van dit boek. Zijn inzicht dat met name de moeilijkste momenten in zijn leven een belangrijke positieve invloed op zijn persoonlijke ontwikkeling waren, doet hem in het tweede deel van het boek de vraag stellen ‘Hoe kan de depressie mij kracht geven?’ Op basis van alles wat hij meemaakte in het land der hulpverlening en ondersteund door zijn autobiografisch zelfonderzoek en zijn studie van wetenschappelijke en alternatieve inzichten, ontwikkelde hij de zeven stappen naar persoonlijk leiderschap. Deze zeven stappen kunnen gelezen worden als een complexe training met als uiteindelijk doel verantwoordelijkheid te nemen voor het leven (inclusief de minder leuke aspecten). Oostelbos omschrijft de training zelf als ‘een succesvol en waardevol instrument om tijdens een depressie grip op je leven te krijgen en te houden’ en ‘een waardevolle aanvulling en ondersteuning van behandelingen met therapie en medicatie.’

Zoals gezegd is dit boek aanbevelingswaardig voor mensen die met depressie te kampen hebben. Daarom heeft de Depressie Vereniging de auteur van harte ondersteund bij zijn initiatief. In dit boek wordt helder beschreven wat het betekent om aan een depressie te lijden.

Tegelijkertijd kan ook moed worden geput uit de levensgeschiedenis van Peter Oostelbos: er kan altijd, op welke manier dan ook, een genezing of herstel van depressie plaatsvinden. Daarmee is het boek een hoopvol bericht voor haar leden, hun verwanten en anderen die geïnteresseerd zijn. Peter geeft ons een duidelijke boodschap mee.

BART GROENEWEG, NAMENS HET BESTUUR VAN DE DEPRESSIE VERENIGING
AART SCHENE, PROFESSOR PSYCHIATRIE EN HOOFD VAN DE AFDELING
PSYCHIATRIE VAN HET RABBOUDUMC

INLEIDING

De gemoedstoestand depressie is al zo oud als de mensheid. In heel vroege tijden worden duistere, bovennatuurlijke krachten aangewezen als de oorzaak. De Grieken zijn hun tijd ver vooruit door wetenschappelijk onderzoek op talloze gebieden dat veel ontdekkingen oplevert die nu nog steeds zeer waardevol zijn. Hippocrates (460-377 BC) is de eerste arts die natuurlijke, lichamelijke oorzaken ziet. Pas in 1665 wordt het woord *depressie* voor het eerst gebruikt om daarmee een afwijkende geestestoestand te beschrijven. Deze term komt van het Latijnse woord *deprimere*, wat ‘omlaag drukken’ betekent. Toch duurt het nog tot in de negentiende eeuw voordat *depressie* een algemeen gebruikte term wordt voor een geestestoestand die tot die tijd vooral is aangeduid met het woord *melancholie*.

Depressie is *hot*. De laatste jaren wordt steeds meer aandacht aan dit onderwerp besteed. De kranten staan er vol van, in elke talkshow komen deskundigen aan het woord. We kennen *Blue Monday* en er is zelfs een Depressie Gala.¹ Steeds meer bekende Nederlanders spreken openlijk over hun depressie. Ik maak weleens het grapje ‘Wie niet depressief is hoort er niet meer bij.’ De hel van een depressie is helaas niet zo grappig.

Wie depressieve gevoelens heeft, gaat naar een arts in de verwachting dat deze een recept met medicatie en/of therapie voorschrijft waarmee de depressie moet verdwijnen. Helaas is heel vaak dit laatste niet het geval. De depressie gaat niet over of komt steeds weer terug. De teleurstelling is groot. Mensen worden wanhopig omdat hun leven is verwoest. Soms zien ze nog maar één dramatische uitweg: ze plegen suïcide of doen een poging daartoe. Veel mensen

¹ *Blue Monday* zou de meest deprimerende dag van het jaar zijn en valt op de maandag van de laatste volle week van januari.

raken het vertrouwen in de medische wereld kwijt en gaan zelf experimenteren met medicijnen of gaan alternatieven zoeken. Alle medicatie en vrijwel de meeste therapeutische behandelingen zijn gericht op het verlichten van de symptomen. Symptoombestrijding is nodig maar is niet de oplossing van het probleem. Ook dit boek biedt niet dé oplossing. Bovendien is er niet één, er zijn vele oplossingen. Dit boek biedt wel de oplossing die mij heeft geholpen en die ik nog steeds succesvol toepas. Mijn methode is niet gericht op het verminderen van de symptomen, maar gaat over mij en jou als persoon in relatie tot de depressie.

Er zijn veel soorten depressies zoals er ook veel soorten behandelingen zijn. Daarover gaat dit boek niet. Ik beschik niet over voldoende deskundigheid en bovendien is er in de literatuur en op het internet een overweldigende hoeveelheid informatie hierover te vinden.

Deskundig ben ik wel op het gebied van *recidiverende majeure depressie*, het soort depressie dat ik zelf heb. *Recidiverend* betekent terugkerend en *majeur* dat er sprake is van veel specifieke symptomen. Mijn onderzoek en de daaruit ontwikkelde methode zijn gebaseerd op deze vorm. Dit neemt niet weg dat voor mensen met andere vormen dit boek zeer zeker ook de moeite van het lezen waard is!

Inzicht in depressie

Dit boek is nadrukkelijk ook bedoeld voor artsen, behandelaren, studenten en zorgverleners in de brede zin van het woord. Verder raad ik partners, familie en vrienden ook aan om dit boek te lezen. Het kan helpen om meer inzicht te krijgen in wat een depressie met iemand doet waardoor er meer begrip kan komen. Met mijn benadering van het fenomeen depressie ben ik erin geslaagd om de depressie volledig te accepteren en zelfs te verwelkomen, de depressie niet meer te zien als een ziekte maar als een patroon, om wel of niet voor het patroon te kunnen kiezen en bovendien om van de depressie mijn kracht te maken. Met mijn persoonlijke verhaal wil ik laten zien dat een acceptabel leven met een depressie mogelijk is én dat de medaille van de depressie twee kanten heeft.

In 2008 start ik met een intensieve coachopleiding. Naast het leren van coachtechnieken en coachvaardigheden, staat persoonlijke ontwikkeling centraal. Vragen als ‘Wie ben ik geworden’, ‘Wie wil ik zijn’ en ‘Welke patronen belemmeren mij’, lopen als een rode draad door de opleiding. Aan het begin wordt mij gevraagd een onderzoek te doen naar mijn depressies. In dit zelfonderzoek plaats ik deze vragen in de context van de depressies. ‘Wie ben ik geworden door de depressies’ en ‘Wie wil ik zijn met de depressies’, worden de uitgangspunten van het onderzoek. Talloze andere vragen, zoals ‘Hoe verhoud ik me tot de depressies’ en ‘Wat hebben de depressies mij te leren’, betrek ik bij het onderzoek. De spiegels die mij worden voorgehouden zijn zeer confronterend. Ik leer veel over mezelf en over de depressie en ik ontdek eigenschappen waarvan ik wel én niet blij word. De moeilijkste momenten blijken achteraf de meeste positieve invloed te hebben op mijn persoonlijke ontwikkeling. Langzaam maar zeker ontrafel ik de depressie in mij. Ik integreer alles wat ik ontdek en leer over mezelf en de depressies in mijn leven. Hoewel de opleiding is afgelopen, gaat het onderzoek tot op de dag van vandaag door. Dit boek doet daarvan verslag.

Zoals ik mijn zelfonderzoek heb gedaan, kan jij, als lezer, dat ook doen. Dit boek geeft daartoe de mogelijkheid in de hoofdstukken 2 en 4. Ik nodig je uit om aan de slag te gaan met de vragen en opdrachten.

Opbouw van het boek

Drie hoofdstukken vertellen mijn levensverhaal, geschreven vanuit mijn perspectief in de *Ik*-vorm. Twee hoofdstukken beschrijven mijn onderzoek en methode. Hierin richt ik me tot jou als lezer en nodig ik je uit om aan de hand van vragen en opdrachten zelf een eigen onderzoek te doen. In het laatste hoofdstuk komt alles samen.

Hoofdstuk 1 begint bij mijn vroegste herinnering en loopt door totdat ik op mijn 21ste mijn ouderlijk huis verlaat. Het beschrijft de voedingsbodem voor de depressies en de worstelingen waarmee ik leef. Er gebeuren ook mooie dingen in die periode. Mijn liefde voor de

natuur en de vrijbuiters die ik ben, ontstaan in mijn puberteit en ik ontmoet mijn eerste liefde.

Hoofdstuk 2 is het belangrijkste hoofdstuk van *De kracht van depressie*. Het beschrijft hoe depressie een patroon kan zijn en hoe je dat kunt herkennen. Ik help je te ontdekken hoe jouw depressiepatroon ontstaan is en hoe je ervoor kunt kiezen om het wel of niet te volgen.

In hoofdstuk 3 beschrijf ik hoe ik na het overlijden van mijn ouders mijn leven in feite opnieuw moet opbouwen. Diverse verhuizingen, een relatie waaruit ik na 15 jaar vlucht, een nieuwe relatie en de geboorte van mijn dochter. Door dit alles heen lopen als een rode draad mijn pogingen om iets te begrijpen van mezelf en het zwarte gat waarin ik mezelf steeds opnieuw terugvind. Ten slotte krijg ik de diagnose depressie als ik 51 jaar ben.

In een depressie neemt de *Zwarte Hond* de leiding over je leven over, constateer ik in hoofdstuk 4. Ik begeleid je om de waarde van je depressie te zien maar ook hoe deze je belemmert. Vervolgens laat ik zien hoe je met persoonlijk leiderschap die leiding terug kunt nemen.

Hoofdstuk 5 gaat over de periode vanaf de diagnose tot waar ik nu ben aangekomen; de periode van het onderzoek en een sterke persoonlijke ontwikkeling. Sinds vier jaar verdiep ik me steeds verder in het onderwerp depressie en schuif ik op van ervaringsdeskundige naar deskundige.

Ten slotte komt in hoofdstuk 6 alles samen. Hier beschrijf ik wie ik nu ben (geworden) en hoe de depressies daaraan hebben bijgedragen. Met de functies van depressie, wat de kracht er van is en hoe je die kunt gebruiken rond ik dit boek af.

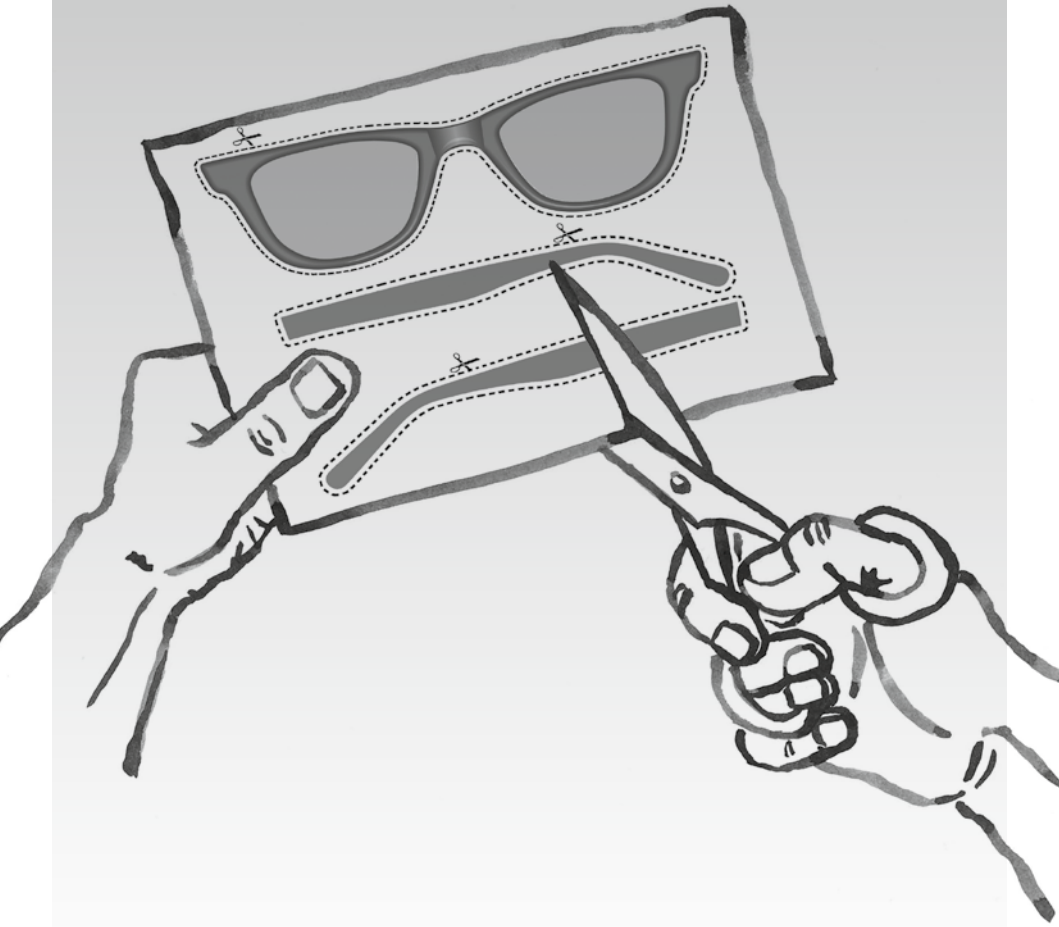
Ik heb zes andere deskundigen gevraagd om een bijdrage te leveren. Aan het eind van elk hoofdstuk schrijft één van hen zijn of haar visie over het onderwerp van het hoofdstuk.

Tot slot: een paar jaar geleden heb ik met een fles goede wijn een gouden jubileum gevierd: vijftig jaar leven met depressie. Toosten op depressie? Jazeker! Het heeft alles te maken met de kracht van depressie. Aan het eind van dit boek wordt dit duidelijk!



HOOFDSTUK 2

DEPRESSIE ALS PATROON





*Pain or suffering of any kind,
if long continued,
causes depression and lessens
the power of action;
yet is well adapted to make a
creature guard itself
against any great or sudden evil.*

CHARLES DARWIN

Vaak is je depressie een onbewuste reactie op pijn die je hebt gevoeld bij een gebeurtenis uit het verleden. De reactie zet zich vast in je lichaam en elke keer als je lichaam herinnerd wordt aan die pijn wordt de reactie geactiveerd. We noemen dit een patroon. Je meningen en kernovertuiging spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van je patroon. Bewustwording van dit patroon, hoe het is ontstaan en hoe het in jou werkt, kan de sleutel zijn waarmee je kunt besluiten om er wel of niet in te stappen.

Belang van de diagnose

Voor veel mensen is de diagnose een opluchting. ‘Zie je wel, ik ben toch niet gek’, hoor je dan vaak, of ‘Ik wist het wel, het is iets anders, het ligt niet aan mij.’ Je kunt dan je stemming toeschrijven aan de depressie. Veel puzzelstukjes van de uit elkaar gevallen en niet begrepen legpuzzel van het leven kunnen en mogen dan weer op hun plaats terecht komen. Behalve opluchting kan het je ook rust geven omdat je de zoektocht naar het waarom van die gekmakende staat van zijn kunt staken. Bovendien kan met de juiste diagnose eindelijk de juiste behandeling en benadering in gang worden gezet. Je krijgt weer hoop. Hoop dat er een einde komt aan je klachten. Ten slotte kun je andere diagnoses uitsluiten. Ook dit kan opluchting en rust geven. De diagnose is dus belangrijk.

Belang van de oorzaak

De oorzaak van je depressie is misschien wel belangrijker dan de diagnose. Er zijn behandelmethoden, zoals de *Oplossingsgerichte therapie* (Bannink, 2016), waarbij alle factoren die een rol hebben gespeeld in het ontstaan en verloop van je depressie worden genegeerd. In feite wordt daarmee een belangrijk deel van jou en van jouw leven vóór de diagnose genegeerd. Er zijn ook behandelmethoden die uitgaan van de mens als geheel. Je depressie is niet een op zichzelf staand fenomeen, maar is het resultaat van een compromisloze samenhang van een aantal factoren, zoals genetische eigenschappen,

karakter, opvoeding, omgeving, cultuur, (gebrek aan) succes, traumatische gebeurtenissen, psychische en fysieke gesteldheid. De oorzaak geeft je inzicht in waar, wanneer en onder welke omstandigheden je depressie is ontstaan en hoe de depressie in jou werkt. Je kunt wellicht ook ontdekken hoe jij je verhoudt tot de depressie en zelfs wat de functie ervan voor jou is. Het begrijpen van je depressie kan uiteindelijk leiden tot acceptatie.

Met het vinden van de oorzaak kan je behandeling nog meer 'op maat' gemaakt worden, door middel van therapie, coaching, persoonlijke ontwikkeling of welke andere vorm dan ook. *Shared decision making* is een samenwerking tussen de behandelaar en de patiënt (Young e.a., 2008). Met je behandelaar wissel je informatie uit, geef je je voorkeuren aan en bespreek je de voor- en nadelen van de behandeling. Het belang van op maat gemaakte zorg krijgt de laatste jaren steeds meer aandacht. Artsen en behandelaars erkennen de noodzaak hiervan en gaan het toepassen.

Veel wetenschappelijk onderzoek richt zich op de mogelijke oorzaken van depressie. Deze onderzoeksprogramma's kijken vooral naar de genetische, (neuro)biologische, chemische en psychologische aspecten en de daarbij optredende onderlinge interacties. Studies tonen aan dat naaste familieleden van iemand met een depressie een verhoogd risico hebben om ook in een depressie terecht te komen. Ik heb een genetische vorm van depressie. Dit betekent dat (gevoeligheid voor) depressie via onze genen wordt overgedragen van ouder op kind. Mijn vader was depressief en zijn vader vermoedelijk ook. Dit geldt ook voor een achterneef en zijn vader. Depressies komen voor bij een aantal van mijn broers en zussen.

Er zijn een paar honderd genen waarvan het vermoeden bestaat dat ze een aandeel hebben in het ontstaan van een depressie (Schene e.a., 2016). Het onderzoek hiernaar is dan ook zeer complex, verloopt moeizaam en duurt vele jaren.

Onderzoek van het hersenweefsel is bij levende patiënten niet mogelijk. Onderzoekers maken daarom gebruik van de hersenen van overleden mensen die aan depressie hebben geleden. Mijn bijdrage aan dit onderzoek is dat ik mijn hersenen na mijn overlijden heb gedoneerd aan de hersenbank.

Endoegen en exoegen

Je kunt globaal twee vormen van depressies onderscheiden: endoegen en exoegen.

- *Endoegen* betekent *uit het binnenste voorkomend*. In dit geval letterlijk, want de genen bevinden zich op de chromosomen in de celkern.⁴ De ziekte is dus erfelijk en van nature aanwezig in ons lichaam. Voor een genetische afwijking worden meerdere namen gebruikt: familiair, genetisch, erfelijk, aangeboren, aanleg en endoegen. De eigenschappen van lichaam en geest worden in belangrijke mate bepaald door je aanleg. We noemen dit ook wel *nature*.
- Tegenover *endoegen* staat *exoegen*, wat *van buitenaf komend* betekent. Dit houdt in dat de oorzaak of de aanleiding van de depressie buiten ons zelf ligt. Dit omvat *alles* wat buiten ons fysieke en mentale lichaam in de wereld aanwezig is, naar ons toekomt en via onze zintuigen in ons fysieke en mentale lichaam binnendringt, gewild of ongewild, bewust of onbewust.

De exogene vorm kan bestaan zonder de endogene vorm. Maar wie belast is met de endogene vorm, krijgt de exogene vorm er gratis bij omdat de gevoeligheid al aanwezig is. Onze vijf zintuigen - horen, zien, voelen, ruiken en proeven - zorgen namelijk voor een gigantische hoeveelheid invoer van informatie en prikkels. Ons zesde zintuig, de intuïtie oftewel het onderbuikgevoel, doet daar nog een schepje bovenop. Deze informatie is noodzakelijk om te leven, groeien, leren en te overleven, net als zuurstof, eten en drinken, dat ook van buitenaf ons lichaam binnenkomt. Hieruit volgt dat je deze totaal-

⁴ Chromosomen zijn de dragers van een deel van het erfelijk materiaal in een organisme.