

## Depressie in de aandacht

Een beschouwing      Kristin Vanschoubroek

In de loop van de voorbije maand maart kregen de resultaten van een onderzoek over depressie veel media-aandacht. Als begeleider van mensen met psychische problemen heb ik de krantenartikels met interesse gelezen. Omdat ik zo geraakt ben door deze problematiek, kon ik niet anders dan naar aanleiding daarvan in de pen kruipen.

De Standaard van 17 maart blokletterde: 'Depressie zwaar onderschat'. Ik deel die mening. Ook in mijn werk is depressie een vaak voorkomende klacht, zelfs bij mensen die alles in hun mars hebben om van hun leven iets te maken.

Hoe komt het toch dat zoveel mensen ten prooi vallen aan futloosheid, misselijkheid, slaapstoornissen, duizeligheid, gebrek aan eetlust, zware vermoeidheid, innerlijke onrust, concentratieproblemen, een hen steeds achtervolgend schuldgevoel, een niet meer weten wat ze hier lopen te doen?

Het is moeilijk de vinger op de wonde te leggen. Vele factoren spelen een rol in deze problematiek. Het is goed dat hieromtrent onderzoek gebeurt en dat daar geld voor wordt vrijgemaakt. Het gebeuren moet immers serieus worden genomen. Het kan niet langer van tafel worden geveegd als zijnde iets van een kleine groep mensen, wiens problemen in hun hoofd zitten of die erfelijk belast zijn. Neen, het raakt ons allemaal. Iedereen kent wel iemand in zijn omgeving die het slachtoffer is geworden van de ziekte van deze tijd.

Wat mij echter opvalt in het onderzoek is dat niemand het verband legt tussen deze ziekte en het gebrek aan spiritualiteit dat deze tijd kenmerkt. Nochtans speelt dit in mijn aanvoelen een grote rol. We leven in een tijd van grote transformatie, en zo'n verandering brengt veel lijden en pijn met zich mee. Depressie is één van de symptomen van deze veranderende tijd.

Stel, een vrouw komt met haar kinderen alleen te staan. Ze moet instaan voor de financiën, de opvoeding, ... Daarenboven krijgt ze kritiek van haar familie omdat ze het niet heeft gered in haar huwelijk.

Stel, een alleenstaande vrouw voelt zich slecht op haar werk en kan de mentaliteit daar niet aan. Ze moet noodgedwongen ontslag nemen. Ze valt in een put en ziet niet hoe ze haar leven nu vorm moet geven.

Stel, een jongere heeft een depressie en de ouders, hoezeer ze ook hun best doen, kunnen hem niet meer bereiken. De jongere voelt zich alleen en schuldig (zijn ouders verdienen dit niet) en wil hen niet langer tot last zijn.

Stel, een vrouw verloor haar zelfrespect en haar vermogen om grenzen te trekken door seksueel misbruik. In haar midlifecrisis komt dit hevig naar boven en ze stelt zich existentiële vragen omtrent de zin van het bestaan.

Stel, een jonge moeder wordt na de geboorte van haar kindje om onverklaarbare redenen depressief, waardoor haar moedergevoelens niet echt kunnen ontwaken en ze zich zeer schuldig voelt.

Stel, een moeder heeft het moeilijk om de levenskeuzes en de levenswandel van haar kinderen te begrijpen. Ze durft niet meer onder de mensen te komen, want ze is beschaamd en bang voor kritiek. Ze geraakt meer en meer geïsoleerd.

Stel, een man wordt door zijn vrouw verlaten. Zijn leven stort in elkaar. Zijn huis, dat 'zijn plek' was, moet hij om financiële redenen verlaten, want als alleenverdiener kan hij dat niet langer bekostigen.

Stel, een vrouw wordt verliefd op een gehuwde man. De man ziet haar ook heel graag, maar kiest toch voor zijn gezin. De vrouw geraakt hierdoor ontredderd en zakt weg.

Ik zou nog lang kunnen doorgaan... Er zijn zoveel oorzaken van depressie.

Je kan dit nu 'behandelen'. Daarover gaat het onderzoek. Maar er is zoveel meer nodig. Er zijn immers heel veel problemen die je niet oplost met alleen maar behandelen. Ze moeten behalve behandeld vooral begrepen worden. Zoniet is er enkel een symptomatische aanpak en komt er geen oplossing ten gronde.

Om depressie te begrijpen is het nodig dat er aandacht en ruimte wordt gegeven aan het probleem en aan de gevoelens die ermee gepaard gaan. Als begeleider of als luisterende mens is het noodzakelijk dat je de boodschap geeft aan wie lijdt dat hij mag voelen wat hij voelt. Deze boodschap kan je echter maar geven als je zelf in staat bent mee af te dalen in de diepte van de ziel, in de onderwereld van de psyche.

Om dat te kunnen is een groot geloof en vertrouwen noodzakelijk. Immers als je zelf denkt dat zwarte gedachten of doodsgedachten 'het einde' zijn, dan kan je niet anders dan daar bang voor zijn en dan zal je de ander kost wat kost ervan weerhouden bij zulke gedachten stil te staan. Als je echter weet en gelooft dat het verlangen naar de dood ook een hunker inhoudt naar bevrijding en verandering, dan kan je de diepere betekenis begrijpen en een tochtgenoot zijn op de weg van de mens die lijdt.

De paradox is dat als je mensen de ruimte geeft om hun angsten uit te spreken en hun gevoelens te beleven – angsten zijn niets anders dan niet-doorleefde gevoelens – in plaats van ze te bestrijden, er in hun innerlijke iets kan veranderen, waardoor nieuw leven mogelijk is.

Ik durf stellen dat veel depressies een diep verdoken verlangen inhouden naar een wereld van liefde en licht, dat ze vaak een gemaskeerd verlangen zijn naar verbondenheid, naar religiositeit. Een spiritualiteit van vertrouwen, van mededogen, van vergeving en warmhartigheid zal daarom bijdragen tot de genezing van de mens die gekweld wordt door zwaarmoedigheid en zinloosheid.

De boodschap van het christendom en van veel andere godsdiensten is dat we doorheen het lijden en de dood het leven ontvangen. Ik geloof dat dit ook kan gebeuren in het genezingsproces van een depressie. Een depressie kan een kans zijn om de verborgen krachten van een mens weer boven te halen, met het gevolg dat er een andere koers wordt gevaren. Een depressie kan de poort vormen naar een nieuwe inwijding in het mysterie van het leven. Ze kan een verhaal zijn van sterven en zo nieuw leven krijgen.

Sterven doen we eigenlijk gedurende ons hele leven. Iedere tegenslag, ieder verlies, iedere depressie is een sterven én tegelijk het loslaten van een illusie. En ieder loslaten van een illusie brengt ons dichterbij ons ware zijn, bij onze uiteindelijke bestemming.

Mee die dood ingaan en de hand reiken, is de opdracht van wie mensen nabij wil zijn.

Het is goed dat er middelen worden vrijgemaakt om de symptomen van depressies te bestrijden en dat de geneeskunde zich toelegt op de kwaliteitsverbetering van deze middelen, want voor velen zijn het noodzakelijke hulpmiddelen bij het proces. De innerlijke ontsluiting en bevrijding is een werk van lange adem en medicatie en gedragsmatige aanpak kunnen gedurende die tijd noodzakelijk zijn. Het is echter niet alleen de geneeskunde die zich met depressies moet bezighouden. De 'ziekte' is immers slechts een uiterlijk teken, een signaal.

Het is evenzeer nodig dat er mensen worden gevonden en opgeleid die bereid zijn anderen spiritueel te begeleiden en vanuit vertrouwen de wegen naar het licht te openbaren. Onder de ziekte ligt namelijk de normale en gezonde hunker van een mens naar een leven zonder angsten.

Paradoxaal genoeg ligt dat leven alleen binnen ons bereik wanneer we ook de donkere kanten van het bestaan onder ogen durven zien. En daar wringt het schoentje. Veel mensen zijn zo vervreemd geraakt van zichzelf dat ze schrikken wanneer er zwarte gedachten komen. Nochtans hoort de duistere kant evenzeer bij de mens als de nacht bij de dag, als de schaduw bij de zon.

Veel religieus voelende en zoekende mensen begrijpen dat. Het zou zinvol zijn dat ze hun aanvoelen en hun krachten zouden kunnen aanwenden om hun kwaliteiten van heling te verfijnen en ter beschikking te stellen. Echte 'zielenherders' zijn zij die het innerlijke van de mens, ook de duistere kanten, begrijpen.

Ook voor de kerk ligt hier een opdracht. Ze zou die mensen kunnen steunen en erkennen in hun taak, hun roeping. Wanneer de kloosters en kerken open zouden gaan voor opvang en begeleiding van mensen met levensvragen, waaronder mensen met een depressie, dan zou er geen enkel probleem van continuïteit en herbestemming zijn voor die gebouwen.

Maar het is niet alleen een zaak voor geneeskunde en kerk. Het is een zaak van en voor ons allen. Daarom moeten er ook vanuit de politiek maatregelen worden genomen en moet er geld beschikbaar worden gesteld, niet alleen om de symptomen te bestrijden maar ook om deze mensen op te vangen en de diepere betekenis van wat zij meemaken te verstaan.

Er zijn veel mensen die deze problematiek begrijpen, al dan niet vanuit een religieuze achtergrond. Zij vragen niet liever dan zich ervoor in te zetten. Maar dat is in onze huidige maatschappij een luxe. Je kan er immers je boterham niet mee verdienen. Een maatschappij die het tij doet keren en hierin investeert, is goed bezig.

20 maart 2005