Echte verhalen over depressie, hoop en perspectief

Marlies van der Hout Tess van der Hout

;

Echte verhalen over depressie, hoop en perspectief

Marlies van der Hout | Tess van der Hout

Colofon

Copyright ©2026: Marlies van der Hout | Tess van der Hout

Tekst: Marlies van der Hout

Redactie: Tess van der Hout | Jolanda Geels

Illustraties en cover ontwerp: Nina van Putten

Fotografie: Sabrina van Duijn, GDandP

Ontwerp en opmaak: Debby van Hees, MAG gezien

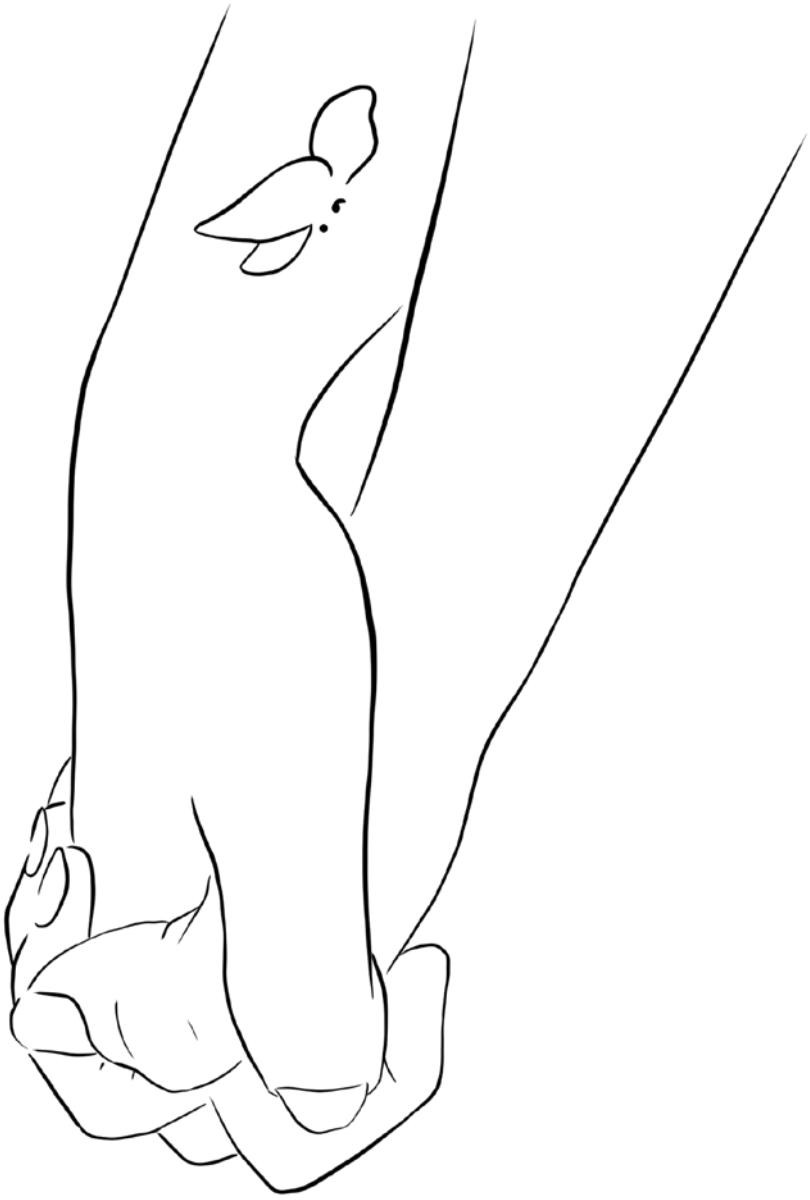
Druk: Pumbo.nl

Uitgever: Van der Hout Verhalen

ISBN: 978-94-6533-282-6

NUR: 320 | 402

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.



;

In dit boek lees je persoonlijke verhalen van jongeren en ouders, aangevuld met beperkte achtergrondinformatie over het ontstaan, het verloop en het herstel van depressie. Deze achtergrondinformatie is gebaseerd op gesprekken met deskundigen, waaronder Bernet Elzinga, Hoogleraar Stressgerelateerde Psychopathologie aan de Universiteit Leiden en hoofdonderzoeker van het RE-PAIR onderzoek.

Het boek is nadrukkelijk niet bedoeld ter vervanging van hulpverlening, het dient ook niet als handleiding of stappenplan om uit een depressie te komen.

Zoek altijd steun bij het wijkteam, je huisarts of hulpverlener, en bel 113 Zelfmoordpreventie (113) als je denkt aan zelfdoding of wanneer je je zorgen maakt over een naaste.

Je staat er niet alleen voor, er zijn altijd mensen en instanties die voor jou het verschil kunnen maken. Zoek die steun op tijd.

Leeswaarschuwing

Een boek met verhalen van meiden die depressief zijn geweest. Dan kun je je al wel voorstellen dat het niet het meest vrolijke is dat je gaat lezen. De meiden die je in dit boek gaat ontmoeten hebben stuk voor stuk een lange reis afgelegd. Over die vaak eenzame strijd vertellen ze openhartig. Met alles erop en eraan.

Dat betekent dat je in dit boek kennismaakt met donkere gedachten, drugs- en alcoholgebruik, automutilatie, suïcidaliteit en suïcidepogingen. De verhalen kunnen mogelijk triggerend zijn, overweeg het boek daarom samen te lezen. Bijvoorbeeld met een van je ouders.

Tips voor een nieuw toekomstperspectief

Onze oproep aan jou: vind herkenning in de verhalen en laat je inspireren door de tips die de meiden geven aan het eind van hun verhalen. Dit zijn de dingen die hen stap voor stap richting een nieuw toekomstperspectief leidden, laat ze ook voor jou een verschil maken.

Kies betrouwbare bronnen van informatie

Wil je het internet raadplegen? Sla Google en ChatGPT dan over, en kies voor betrouwbare informatievoorzieningen of hulplijnen. Je vindt een aantal goede voorbeelden onder ‘Over de bronnen’, achterin het boek.

Je hoeft het niet alleen te doen

En vergeet niet: je hoeft deze strijd niet alleen te voeren. Het kán beter worden, echt waar. Zoals een van de ouders in dit boek zegt: “Het gaat veranderen, ook al geloof je dat niet. Je mag alleen voor die tijd geen fatale keuze maken.”

Vind in dit boek dus niet alleen herkenning, maar ook erkenning van je verhaal. Sta jezelf toe hoop en perspectief te ontdekken. Deze meiden en ouders gingen je voor.

Volg jij?

Inhoudsopgave

Leeswaarschuwing 9
Inhoudsopgave 11
Voorwoord - Lilian Tham 13
Laat je raken 15
Voordat je dit boek leest 17

Tess 21
- Als je in je sport meer druk hebt ervaren dan goed voor je is… 62

Amber 65
- Als je last hebt van de scheiding van je ouders… 92

Nina 95
- Als je seksueel geweld hebt meegemaakt… 126

Linde 129
- Als depressie vaker voorkomt in de familie… 162

Carlijn 165
- Als je bent gepest… 200

Een nieuw toekomstperspectief 203

De rode draad 205
- Een duidelijke rode draad 206
- Het ontstaan van de depressie 207
- De periode van de depressie 215
- Een nieuw toekomstperspectief 227

Dit is niet het einde; 231

Tenslotte… 235
- Mede mogelijk gemaakt door 235
- Over de bronnen 237

Voorwoord

Als kinder- en jeugdpsychiater heb ik vele jongeren gezien die ernstig leden onder hun psychische problemen. We probeerden samen, in gesprekken en soms met ondersteuning van een lage dosis medicatie, met het gezin en andere hulpverleners stap voor stap weer richting levenslust te bewegen. Altijd met hetzelfde doel: dat jongeren zich gezien voelen, dat ze weten dat ze er niet alleen voor staan.

Gelukkig mocht ik vaak meemaken dat het plezier in het leven terugkeerde. Langzaam, maar zichtbaar. Maar voordat het zover is, gaat er een zware periode aan vooraf. Wat mensen de bloei van je leven noemen, de mooiste jaren, vol vrienden, dromen en mogelijkheden, voelt voor sommigen juist leeg, angstig of zinloos. Alles grijs en zwaar. Je kijkt naar de kring van leeftijdsgenoten, maar staat er net buiten. Je wilt alleen nog rust, er niet meer hoeven zijn.

Stel je voor dat het je als ouder overkomt: je kind, ooit vol leven, zegt: “Ik wil niet meer.” De grond zakt onder je vandaan. Alles dat vanzelfsprekend was, wordt plots wankel. Je wilt hier ver vandaan blijven, en ineens is het werkelijkheid.
Zo was het bij Marlies, geen ouder van een cliënt, maar een dierbare oud-collega die ik persoonlijk ken. Ze belde me en vroeg om hulp voor haar dochter, en voor zichzelf. Ik werkte al een tijd niet meer met jongeren met zulke zware problematiek, en meteen voelde ik opnieuw hoe groot het verdriet kan zijn achter één hulpvraag.

Het herinnerde me eraan hoe zwaar het is voor jongeren én hun ouders om op het diepst te zijn beland, en hoe intens de strijd is om daar samen, stukje bij beetje, uit op te klimmen. En ook hoe het zorgsysteem soms traag en log is.
Wat me telkens raakt, is dat geen enkele jongere hetzelfde is. Elke strijd is anders, elke weg uniek. Wat voor de een helpt, werkt voor een ander niet. En ook geen ouder is vergelijkbaar. Ieder zoekt zijn eigen manier van hopen, vasthouden, loslaten of simpelweg volhouden.

Dit boek laat dat zien. Eerlijk, confronterend en met compassie. Het zijn verhalen die niet alleen informeren maar raken. Ze geven woorden aan wat vaak onuitgesproken blijft en laten zien dat hoop, hoe klein ook, altijd ergens aanwezig is.

Het is geen boek alleen voor jongeren, ouders of professionals, maar voor iedereen die psychische problemen van dichtbij meemaakt. Omdat herstel nooit iets is dat je alleen moet doen. Juist daarom is ieder verhaal van waarde: het maakt zichtbaar dat er niet één manier is om te lijden, te vechten of te herstellen.

Lees dit boek met open ogen. Durf te kijken naar wat moeilijk is, en luister zonder weg te lopen. Want alleen door te begrijpen en er te blijven staan voor elkaar, komt er beweging.

De jongeren in dit boek zijn er gelukkig in geslaagd om uit een diep dal te klimmen. Maar er zijn ook jongeren die dat niet konden, die uiteindelijk afscheid hebben genomen van het leven. Niet omdat ze geen wil of moed hadden, en ook niet omdat er niemand voor hen was, maar omdat het lijden soms te groot en ondragelijk werd.

Ik hoop dat iedereen die dit boek leest er iets in vindt dat helpt: herkenning, begrip, troost, of misschien gewoon het besef dat niemand dit alleen hoeft te dragen.

Lilian Tham

Laat je raken

Begin september 2020 komt onze wereld met een enorme klap tot stilstand. Het schooljaar is net begonnen. Onze dochter Tess is nog geen veertien jaar. Na een knallende ruzie ligt ze in mijn armen te snikken: “Het is echt heel erg, mama.”

De twee jaar daarna zijn vreselijk zwaar. Ik zou ze mijn ergste vijand nog niet toewensen. Gevoelens van angst, verdriet, boosheid, schaamte, falen, wanhoop, machteloosheid en eenzaamheid beheersen ons leven.

Mijn man en ik trekken alles uit de kast, zoals elke ouder zou doen. Alles. Als ze maar beter wordt. En toch durven we amper te hopen dat het goed zal komen. We zijn vreselijk bang. Bang dat ze er misschien op een gegeven moment niet meer zal zijn. Maar ook bang dat we de rest van ons leven in angst en met de zwaarte van haar depressie moeten leven.

Tess gaat lange tijd een langzame, halve stap vooruit, gevolgd door twee snelle achteruit. Er komt een afschuwelijk dieptepunt. En daarna krabbelt ze langzamerhand op. Stapje voor stapje écht vooruit. Zo wordt het langzamerhand lichter, zorgelozer, ‘gewoner’. Tot die dag dat we haar horen zeggen: “Ik ben erdoorheen.” De opluchting van dat moment is niet te beschrijven.

Een paar jaar later besluiten Tess en ik samen dit boek te schrijven. Met verhalen van nu jongvolwassen meiden die, net als Tess, tijdens de puberteit zo ontzettend gevochten hebben en inmiddels kunnen zeggen: “Het kwam goed.” Om jou, als je op dit moment kampt met mentale problemen (en je ouders natuurlijk) te laten zien: Je bent niet de enige. Je bent niet gek. En je kan hierdoorheen komen, net als wij.

Voor je ligt een boek waarin vijf meiden en hun ouders hun verhaal vertellen. Alle vijf zagen het leven lange tijd niet meer zitten. Toch eindigen de verhalen in dit boek met een hoopvolle blik op de toekomst. Ze kozen voor de komma, waar ze een punt hadden kunnen zetten.

Herkenning, erkenning, hoop en perspectief. Dat hopen we je met dit boek te bieden.

Het is raar om je ‘veel leesplezier’ toe te wensen, want het is een boek met een nogal pittig onderwerp. En toch is dat de wens.

Lees, laat je raken, voel je gesteund en ruik aan het toekomstperspectief. Het is het waard. Je leven is het waard. Jíj bent het waard.

Marlies - moeder Tess

Voordat je dit boek leest

Niet 100% gelikt maar échte verhalen

Tijdens het lezen zul je merken dat de vijf verhalen heel erg op elkaar lijken en tegelijkertijd heel verschillend zijn. In inhoud en in vorm. Daar is een heel eenvoudige verklaring voor: we wilden échte verhalen vertellen, zoveel mogelijk in de woorden waarin ze ons zijn verteld. Niet mooier gemaakt, niet heftiger gemaakt, maar écht.

Het eerste verhaal, dat van Tess, geeft een uitgebreider kijkje in wat er in haar hoofd en dat van ons als ouders omging. Haar vader en ik hebben onze perspectieven zelf geschreven, de stijl en vorm zijn daardoor net anders dan in de andere verhalen.

Ons doel was dat de meiden hun eigen verhaal zouden teruglezen en zeggen: “O ja, dit ben ik. Dit is mijn verhaal. Ik had het zelf zo kunnen zeggen.” Én we hopen dat je jezelf makkelijker in (een van de) verhalen herkent als je ze leest in de woorden van de meiden en hun ouders zelf.

Dat maakt dat er geen 100% gelikt boek voor je ligt maar een boek met échte verhalen, puur zoals ze zijn.

Geen garanties voor de toekomst

Het gaat goed met de meiden uit dit boek. Beter dan ze lang voor mogelijk hebben gehouden. Toch is dit geen garantie voor de toekomst.

Bernet Elzinga, Hoogleraar Stressgerelateerde Psychopathologie en hoofdonderzoeker van het RE-PAIR onderzoek, weet te vertellen dat bij een groot deel van de jongeren die door een depressieve periode zijn gegaan, de depressie op een later moment terugkomt (meer hierover in het laatste hoofdstuk ‘De rode draad’). Is het ‘het kwam goed’ van deze meiden hiermee minder waard? Absoluut niet!

Bernet benadrukt namelijk ook het belang van begeleiding ná herstel. De kans op terugval zou hiermee worden gehalveerd. Het is dus niet voor niets dat de meiden in dit boek aangeven hoe belangrijk het is dat ze goed voor zichzelf blijven zorgen. Maar dat zul je later zelf zien als je hun verhalen leest.

Een belangrijke sleutel voor een happy leven is het creëren van positieve ervaringen en het bewandelen van een pad dat bij je past. In plaats van doen wat je denkt dat de maatschappij van je verlangt. En dat is wat deze meiden zijn gaan doen.

De meiden in dit boek hebben ieder op hun eigen manier ontdekt wie ze zijn, waar ze blij van worden, en ze hebben het lef getoond de keuzes te maken die daarbij passen. Hiermee hebben ze een nieuw toekomstperspectief voor zichzelf gecreëerd.

Laat hen hierin een voorbeeld voor je zijn.

Positieve en negatieve ervaringen jeugdzorg en ggz

In een aantal verhalen lees je positieve maar ook kritische ervaringen met de begeleiding in de jeugdzorg/ggz. Beide perspectieven, positief en negatief, mogen gehoord (of in dit geval: gelezen) worden. Het is echter nergens de bedoeling om de ggz, jeugdzorg of andere hulpverlening in een kwaad daglicht te stellen.

Lees met respect

In de heldenverhalen worden situaties omschreven die hebben bijgedragen aan het ontstaan van de depressie. Je zou bij het lezen van de verhalen misschien kunnen denken: o, als die ene persoon dat niet had gedaan, dan… Maar zo eenvoudig is het niet.

Het is belangrijk te weten dat er nooit één enkele oorzaak is. En er is ook nooit iemand die je zomaar de schuld kunt geven van het ontstaan van een depressie. Er is altijd een combinatie van dingen die maakt dat iemand in een depressie terechtkomt.

De meiden, én hun ouders, realiseren zich dat als geen ander en hebben dus heel respectvol gesproken over situaties, over elkaar en over anderen die bij hun proces betrokken waren. Wij vragen je hun verhalen te lezen met datzelfde respect.

Tess;

Tess is nog geen veertien als ze breekt. In Tess ontmoet je iemand die vreselijk onzeker is geworden door de druk die ze in haar sport heeft ervaren en die teleurgesteld is geraakt in mensen die ze vertrouwde. Met het loslaten van haar sport verliest ze in één klap alles. Haar trauma verlamt haar en gaat naadloos over in een depressie.

Het verhaal van Tess gaat over herstellen van trauma. Over vallen en opstaan. Over opnieuw leren vertrouwen. En over het maken van nieuwe, gezonde keuzes.

Het is óók een verhaal van ons als ouders die uit alle macht overeind proberen te blijven. Over de angst haar kwijt te raken. Over schuldgevoelens. En over hoop vinden in kleine dingen als een wandeling door een koude, stille stad.

Tess laat zien dat je kapot kunt gaan én kunt herstellen. Laat die gedachte je helpen als je zelf nu nog midden in dat afschuwelijke donker zit.

In gesprek met Tess

Ze neemt ontspannen plaats op mijn bank. Een van de twee katten duikt er gelijk bij. Tijdens ons hele gesprek ligt hij overheerlijk naast haar te knorren.

Ik zit op mijn ‘therapeutenstoel’, met vragenlijst en laptop. Mijn lijf is onrustig. Ben ik bereid alles te vragen? Ben ik bereid alles te horen? Ga ik nog verrast worden, of juist niet? Hoeveel oude wonden gaan opengereten worden?

Vandaag spreek ik met mijn eigen vlees en bloed, dat is net even anders dan met de andere meiden. Ik ben onderdeel van haar verhaal. In zekere zin ben ik ook onderdeel van het hele probleem waar ze zo lang mee heeft gekampt.

Ook Tess is wat gespannen. Ik moedig haar aan alles gewoon maar te vertellen hoe het was. Alsof ze het voor het eerst vertelt aan iemand die haar verhaal nog niet kent. Ook over de plek waar ze haar PTSS heeft opgelopen. Bijschaven, weglaten of verfijnen kan altijd nog. Dit lucht duidelijk op, ze hoeft zich niet in te houden.

De twee uur daarna vertelt en vertelt ze. Af en toe een foute grap tussendoor. Soms onderbroken door een extra vraag van mijn kant. Het verhaal dat ik al zo vaak in flarden en delen hoorde, en waar ik zelf een logisch verloop van heb gemaakt in mijn hoofd, ontspint zich als een logisch, chronologisch verhaal met ook die paar details waar ik nooit naar heb durven vragen.

Na ons gesprek geven we elkaar een dikke knuffel. Even later hoor ik haar beneden schaterlachen met haar vader. Ik blijf nog even op mijn kamer. Stil, bijkomen, en ik laat mijn tranen gaan.

Het is rauw, confronterend, het doet pijn, ik voel spijt. Maar ik voel ook trots en dankbaarheid dat we nu zo open met elkaar kunnen praten. En ik voel een diep innerlijk weten dat haar verhaal voor heel veel meiden een verschil gaat maken.

Wat nu volgt is het verhaal van Tess, mijn lieve, dappere, stoere, machtig prachtige dochter. *

** Daar waar ze ‘jij’ en ‘papa’ zei, hebben we er omwille van de leesbaarheid ‘mijn moeder’ en ‘mijn vader’ van gemaakt.*

Het is een woensdagavond, de lockdown is opgeheven, en het schooljaar is net begonnen. Ik fiets voor mijn vader uit, op weg naar huis. Ik wil niet praten, ik voel me vreselijk. Dan ineens die gedachte: ik kan zo niet door. Zwijgend fiets ik verder.

Thuis ga ik gelijk naar mijn kamer, kruip op mijn bed. Maar mijn moeder heeft door dat er iets niet klopt en komt achter me aan. Ik negeer haar. Ze wordt boos en eist dat ik vertel wat er is. “Ik haal me intussen van alles in mijn hoofd,” zegt ze. Maar ik blijf zwijgend de andere kant op kijken. Uiteindelijk gaat ze weg.

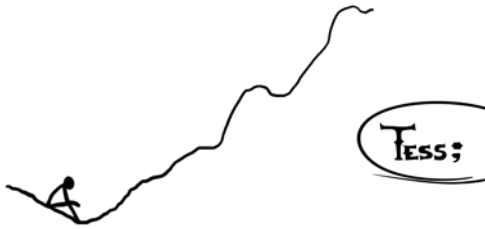
Een half uur later kruip ik naast haar op hun slaapkamer. Ik wil niet dat ze me kan aankijken dus ik doe het licht niet aan. Mijn moeder houdt me vast, en ik huil heel hard. Dat heb ik al heel lang niet gedaan. Ik weet dat ik nu álles moet vertellen, want anders loopt dit helemaal verkeerd af. Ik kan mijn ouders niet aandoen dat ze in mijn dagboeken moeten lezen hoe ik me heb gevoeld. “Het is echt heel erg mama, wil je alsjeblieft iemand zoeken die me kan helpen?”

Ik vraag mijn moeder of ze denkt dat ik bipolair ben. Mijn vader heeft een keer een opmerking tegen me gemaakt, en ik ben gaan zoeken op internet. *Zou ik…?*

Even ben ik bang dat ze zal zeggen dat het allemaal wel meevalt en het vanzelf over zal gaan. Maar we praten urenlang, ik ben voor niets bang geweest. Het is al een uur of twee als ik naar mijn eigen bed ga. Ik hoor mijn moeder naar beneden gaan om met mijn vader te praten.

Ik ben op dat moment nog net geen veertien jaar, zit in 3 havo, en voor het eerst in lange tijd denk ik dat er misschien iets kan veranderen.

Waar het allemaal begon



Sporten is altijd mijn lust en mijn leven geweest. Hoe spannender, hoe leuker. Mijn moeder vertelt graag dat ik nog maar twee was en al in de designradiator in de badkamer klom. Als ik op mijn vierde in mijn roze tutu ondersteboven in de barre hang te bungelen, zeggen mijn ouders ballet op en melden me aan voor turnen.

Ik begin met turnen en rond mijn zevende stroom ik door naar acrogym (een soort combinatie van acrobatiek en turnen). Ik blijk er best talent voor te hebben en ga steeds meer trainen en wedstrijden doen. Dat ik door het vele trainen soms een feestje moet overslaan of andere dingen niet kan doen, heb ik ervoor over. Ik heb ontzettend veel plezier in mijn sport, en behaal met mijn partner twee keer de eerste plaats op de Nederlandse Kampioenschappen.

Een paar jaar later kies ik voor een middelbare school met highschool turnen: havo met extra uren turnen. In de brugklas doe ik het hartstikke goed. Een stabiele vriendengroep, havo-vwo brugklas, ik word lid van het demoteam van school (toffe optredens doen met onder andere trampolinespringen), en mijn leven is eigenlijk vrij simpel: school, sport, slapen. Ik weet niet beter dan dat.

Ik houd van mijn sport maar voel me tijdens de trainingen steeds vaker vernederd en onder druk gezet. Soms geef ik mijn grenzen aan, maar dan krijgt mijn moeder te horen dat ik me heb misdragen. Dan krijg ik thuis nog een keer op mijn kop, dus houd ik liever mijn mond. Ik denk dat het aan mij ligt als de trainers commentaar hebben. Ik zal wel iets fout gedaan hebben, denk ik dan. Thuis durf ik niet te vertellen hoe ik me voel want ik want ik ben bang dat ze mij niet serieus nemen of dat ze mij laten stoppen. Dat wil ik absoluut niet, acro is mijn leven.

Aan het eind van de brugklas merk ik dat mijn motivatie verdwijnt. Voor school, voor sport, eigenlijk voor alles. Ik vind het steeds moeilijker om uit bed te komen, en ik zie steeds meer op tegen de trainingen en wedstrijden.

Het enige waar ik elke week écht naar uitkijk zijn de trainingen voor het demoteam en de Wereld Gymnaestrada (een vierjaarlijks internationaal sportevenement). Ik ben op dat moment nog steeds relatief klein en licht dus makkelijk de lucht in te gooien, en ik

durf alles, dus ik word altijd gevraagd voor de spannendste trucjes. Toch vraag ik me regelmatig af wat het eigenlijk allemaal voor zin heeft. Daar schrik ik wel van.

Langzamerhand krijg ik het gevoel dat ik een beetje klem zit in mijn wereldje. Als in 2 havo ook nog eens de eerste coronalockdown komt, wordt die wereld nóg kleiner. Ik zie mijn vriendinnen minder, de online lessen helpen niet echt voor de motivatie, en waarom zou je uit bed komen als je zonder camera aan twintig minuten in een les zit en het dan alweer klaar is?

Op het moment dat alles dichtgaat, stopt ook het sporten. En pas dan merk ik hoe ontzettend slecht ik over mezelf ben gaan denken. Zo vaak heb ik tijdens trainingen te horen gekregen dat mijn best doen niet goed genoeg is. Ik ben gaan geloven dat ik niets waard ben. Dat ik niet goed genoeg ben. Dat ik niet genoeg doe. Dat ik het nooit goed kan doen. Dat ik net zo goed kan stoppen met sporten, omdat ik toch nergens goed voor ben. En zo ga ik met een spiral de verkeerde kant op.

Het huis waar we op dat moment wonen is echt heel klein, ik heb een minikamer. Ik heb daar fysiek en mentaal geen ruimte om te denken. Dat opgesloten gevoel wordt alleen maar groter omdat we dankzij die lockdown inmiddels met zijn viertjes thuis zitten. En daardoor zak ik steeds dieper weg. Ja, kut gewoon.

Dan besluit ik te gaan schrijven over hoe ik me voel, en ik ga wandelen met mijn moeder. Vroeg in de ochtend, voordat de online lessen beginnen. En vaak nog een keer in de middag alleen. Dan zet ik heel hard muziek op, waardoor ik iedereen kan negeren die ik tegenkom. Het is voor mij een manier om na te kunnen denken en mijn gedachten op orde te krijgen, of juist niet meer te hoeven denken.

Ik denk dat ik er op deze manier wel uit kan komen, tot die ene avond dus. Mijn moeder heeft vroeger in de ggz gewerkt dus ze kent nog wat mensen. Binnen drie dagen kunnen we terecht.

Ik ben gaan geloven dat ik niets waard ben. Dat ik niet goed genoeg ben. Dat ik niet genoeg doe. Dat ik het nooit goed kan doen.

Spoedintake

Moeder Een oud-collega trekt aan een paar touwtjes, en zo komt het dat we binnen 24 uur de maandenlange wachtlijst kunnen omzeilen en een spoedintake hebben bij de ggz. Daar waar ik jarenlang zelf heb gewerkt en altijd heb gehoopt er nooit met mijn kinderen heen te hoeven.

Vader Tess kan zich in mijn aanwezigheid niet uitspreken over haar ware gevoelens. Misschien uit schaamte. Misschien omdat ze het me nog niet zelf heeft verteld en het daar ineens en plein public met twee vreemde therapeuten moet doen. Hoe dan ook gaat mijn aanwezigheid op dat moment niet helpen, want Tess blokkeert volledig.

Ik vraag haar daarom of het zou helpen als ik een poosje in de kamer ernaast ga zitten zodat ze haar verhaal kan doen. Ze knikt, en zo geschiedde. De taken worden onbewust verdeeld.

M Mijn hart breekt als ik hem de ruimte zie verlaten. Hoe moet hij zich nu voelen? Maar ook: kan ik dit wel alleen?

V Op dat moment voelt het niet als buitensluiten. In zo'n crisisperiode is alles geoorloofd om je kind te helpen. Zolang de therapeuten maar zo snel mogelijk kunnen helpen, zolang Marlies maar in contact blijft.

M Tess blijkt geen acuut gevaar te zijn voor zichzelf, dus krijgen we te maken met een wachtlijst. Alles in me gilt: moet ons meisje dan eerst van een gebouw proberen te springen voordat ze hulp kan krijgen? Ben je 'te goed' als je niet met een pot pillen in de hand klaar zit voor een fikse overdosis? Moet je eerst met het mes op je polsen in bad aangetroffen worden voordat een behandeling gestart kan worden?

We begrijpen heel goed dat ze hier bij de ggz ook niet anders kunnen, moeten roeien met de riemen die ze hebben. Helaas is ons meisje een van velen die hulp nodig heeft. Maar het is hard om aan die andere kant van de tafel te zitten.

In de afgelopen 48 uur is Tess een schim van zichzelf geworden. Alsof alles dat ze zo lang hoog heeft weten te houden in een keer naar beneden is gedonderd. Gelukkig bestaat de optie mee te doen aan een universitair onderzoek naar depressie bij pubers (RE-PAIR). Hierdoor kunnen we de wachtlijst omzeilen en alsnog gelijk van start.

Dit boek vertelt waargebeurde verhalen van jongvolwassen meiden die in de puberteit depressief waren.

Terwijl leeftijdsgenoten de wereld ontdekten, vochten ze een eenzame strijd. Met hun ouders machteloos toekijkend, hopend dat het ooit beter zou worden. Met vallen en opstaan bewogen ze samen richting een nieuw toekomstperspectief.

De verhalen zijn echt, rauw en nietsverhullend.

Het laatste hoofdstuk brengt de vijf verhalen samen en geeft praktische handvatten voor jongeren en ouders.

Voor wie nu in het donker zit, en hun naasten, biedt dit boek herkenning, erkenning, hoop en perspectief.

Marlies (1971) en haar dochter Tess (2006) schreven samen het boek **;** nadat Tess een zware depressie overwon.
Het verhaal van Tess en haar ouders is het eerste in dit boek.

"Dit is een boek waar tijdens therapie over gesproken gaat worden"
"De verhalen geven hoop dat er licht is in het donkerste van het donkerste"
"Dit boek haalt het taboe af van het onderwerp depressie en alles daar omheen"

Marlies van der Hout
Tess van der Hout

ISBN 9789465332826