DEPRESSIE Moeder en dochter schrijven boek over depressie en het herstel

'Ga praten, en luisteren, echt luisteren'

Ze schreven samen een boek over depressie bij jonge meiden en maakten een eenmalige theatervoorstelling in Wassenaar. Marlies van der Hout (54) en haar dochter Tess (19) willen daarmee het gesprek openbreken begrip kweken voor depressie. Ze willen een positief geluid laten horen, want zelf vonden ze die verhalen van hoop niet toen Tess depressief was. „Niet alles eindigt in de dood."

Tess en Marlies tijdens de lancering van hun boek in het theater in Wassenaar. FOTO'S MARLIES VAN DER HOUT

Annalaura Molducci
annalaura.molducci@mediahuis.nl

Wassenaar ■ Tess en haar moeder hebben onderhand jaar samengewerkt aan het boek waarin de verhalen van vijf meiden zijn opgetekend. Het was zwaar, maar ook ontzettend mooi, vinden ze allebei. En het doel is om met het delen van succesverhalen anderen te helpen, want hoe zwaar de depressie ook is, je kunt er ook weer uitkomen is de boodschap, zeggen moeder en dochter.

De afspraak is vrij snel gemaakt, want ze willen veel exemplaren van hun boek verkopen om en ze hebben een gesigneerd exemplaar meegenomen. 'Puntkomma' heet het boek. Marlies: „Het idee van de puntkomma is dat je een punt achter je leven had kunnen zetten, maar koos voor de komma. Koos voor het leven. Kortom, je verhaal of leven stopt niet. Je zet een komma. Achter de puntkomma gaat het verhaal verder." Het boek heeft een harde kaft en ziet er prachtig uit. „Er staan rauwe eerlijke verhalen in die eindigen in een nieuw toekomstperspectief, want dat willen we ook laten zien", zegt Marlies erbij.

> Het mooiste is natuurlijk als elk gezin met pubers ons boek aanschaft
>
> **Tess**
> Dochter van Marlies

Het begint allemaal bij Tess, die op 12-jarige leeftijd somber wordt. „Ik besteedde heel veel uren aan mijn sport en ervoer een hoop druk toen ik op- en aanmerkingen kreeg. Op een gegeven moment ging ik heel slecht over mezelf denken. In die tijd was er ook corona, dus ik zat veel op mijn kamer en had dus veel tijd om na te denken. In het begin van de puberteit kan die druk gewoon best veel zijn en dan ga je twijfelen aan jezelf."

Tess: „De opmerkingen kwamen heel hard binnen en ik was al zo onzeker. Op een bepaald moment was het zo erg met mij dat ik begon te twijfelen of het leven nog wel zin had. Misschien was het maar beter als ik er niet meer was. Mijn ouders hadden wel een vermoeden dat het niet goed met me ging, maar niet dat het zo erg was. Ik was natuurlijk ook een puber, lastig en dwars, dat hoort er allemaal bij."

Marlies: „Ik vroeg wel eens hoe het ging met Tess, maar dan ging het altijd prima. Nou, dat woord is inmiddels verboden. Want prima is prima, dat is niet goed, niet slecht maar er tussenin. Ik maakte me wel zorgen over Tess".

Tess: „Toen de scholen weer begonnen en ik in september naar 3 havo ging had ik een aanvaring met mijn moeder. Ze zette me onder druk om te vertellen wat er aan de hand was. Ze had wel door dat het niet goed met me ging."

Marlies: „Je was obsessief aan het wandelen, soms kilometers aaneen en dat twee keer per dag. Ik dacht dat je een eetstoornis aan het ontwikkelen was en maakte me zorgen."

Tess: „Dat wandelen was voor mij een manier om aan mijn gedachten te ontsnappen. Dan zette ik muziek op mijn oren en ging ik naar buiten. Maar ook bleef ik maar nadenken en dat ging vaak over dat ik weg uit de wereld wilde. Maar die avond in september ben ik gebroken en heb ik gesmeekt om hulp. Ik heb ook heel hard gehuild, alles kwam eruit."

Marlies: „Ja, toen hebben we meteen de GGZ gebeld. Er was een wachtlijst, maar we konden meedoen aan het Repair-onderzoek van het LUMC, want ze hadden mensen nodig om depressie bij jongeren en het contact met ouders te onderzoeken. Na die onderzoeken konden we toch snel beginnen met de behandeling."

Heftig

Tess: „Ik was zo blij dat ik serieus werd genomen. Ik kreeg ook hoop dat het beter kon komen. Ik had een depressie en een posttraumatische stressstoornis. Nu was er een diagnose en het kon behandeld worden. Dat was voor mij het bewijs dat ik niet gek was, want ik zat maar vast in mijn wereldje en ik begreep maar niet wat er met mij aan de hand was. Nu had ik weer een sprankje hoop."

Tess: „Ik kreeg twee gesprekken per week bij de GGZ en ik kreeg traumatherapie die goed hielp. Het bleef heftig, maar ik kon er nu wel mee leven. Later werd het één gesprek per week, daarna kreeg ik een coach."

Marlies: „De GGZ behandelde je depressie, de coach ging echt helpen met vooruitdenken en langzaam stapje voor stapje weer naar de toekomst kijken."

Tess: „Ik ken mezelf nu heel goed, ik heb zoveel levenslessen geleerd, daar ben ik wel dankbaar voor."

> Als je een boek van hoop wilt maken moet je niet alleen vertellen dat het goed gekomen is maar ook de rauwe waarheid van het donker vertellen
>
> **Marlies**
> Moeder van Tess

Marlies: „Ja, er ligt een hele stabiele basis, jij bent nu al veel verder dan veel meiden van je leeftijd. Dat heb je te danken aan je dieptepunt."

Tess: „Ik doe nu een mbo-opleiding in de mode maar ik ga daar niet in werken. Hierna wil ik een opleiding met dieren doen. Misschien wil ik wel dierenarts worden. Ik ben nu al hondenoppas bij mensen thuis. Daar is ontzettend veel vraag naar."

Marlies: „We zijn heel veel met elkaar gaan praten en hebben alles met elkaar gedeeld. We zijn nog meer open en close geworden! Na een tijd kwam het moment dat we alles op papier wilden zetten. Eind 2021 was het plan er al en in 2025 zijn we het echt gaan doen. Ik heb een bedrijf maar dat heb ik anderhalf jaar op pauze gezet om aan dit boek te werken. We wilden per se een optimistisch boek schrijven met toekomstperspectief, want zo'n boek was er niet. Veel verhalen eindigen in de dood. Daar kun je je niet aan vasthouden als je in een depressie zit. Dus we dachten: Wat als wij nou die succesverhalen zouden schrijven?"

Tess: „We hebben uiteindelijk vier meiden gevonden die met mij hun verhaal wilden vertellen. Ik heb de interviews gedaan. Die waren heftig. We wilden wel dat de meiden die meededen allemaal stabiel waren en een positief verhaal hadden."

Rode draad

Marlies: „Ja, we hebben bewust gekozen voor vijf meiden, omdat we er ook een rode draad uit wilden filteren. En die is er, die zit in het laatste hoofdstuk. Ook zijn we blij dat we medewerking van wetenschappers hebben gehad. Tess interviewde de meiden, ik schreef het uit zodat het een logisch verhaal werd en ik ging met de ouders praten. Dat leidde soms tot gesprekken die ze nog niet eerder met elkaar hadden gevoerd. Het was heel mooi, ook wel therapeutisch. Die meiden zeiden ook: Wauw! Is dit mijn verhaal. Tess deed de eindredactie van het boek. Je was heel streng en corrigeerde me ook wel."

Tess: „Ja, als een citaat niet klopt, dan zeg ik dat."

Marlies: „Ja dat was heel goed, dus dan veranderde ik dat."

Marlies: „Vorige week vrijdag hadden we de boeklancering in theater Warenar in Wassenaar, een theater met 214 stoelen die allemaal waren bezet. Daaraan gekoppeld was er een ontzettend mooie theatervoorstelling met acteurs die de verhalen tot leven hebben gebracht. Het boek is nu overal verkrijgbaar en dat is ook de bedoeling, want we willen laten zien dat je niet de enige bent, dat je niet gek bent en hoe belangrijk het is dat je het aan iemand vertelt als het niet goed met je gaat."

Tess: „De meiden in het boek komen uit ons netwerk. Soms waren de interviews hilarisch omdat we allemaal dezelfde ervaring hadden. We kenden allemaal het stoplicht bij de GGZ dat via oplossingen weer op groen moet staan. Zo konden we ervaringen uitwisselen."

Marlies: „Ik vind het zo knap dat iedereen die mee heeft gedaan de moed had zich zo open en kwetsbaar op te stellen. Soms krijg ik wel eens een vraag waarom ik al die verhalen zo heb opgeschreven, maar als je een boek van hoop wilt maken moet je niet alleen vertellen dat het goed gekomen is, maar ook de rauwe waarheid van het donker vertellen. Die meiden vonden het ook mooi om mee te werken, omdat wij hun verhaal en hun ervaring tot een logisch geheel maakten. Ze voelden zich enorm erkend."

Het theaterstuk wordt gespeeld met de vijf meiden.

Verspreiden

Marlies: „De taak waar we nu voor staan is het boek zoveel mogelijk verspreiden via scholen of in bibliotheken. Ik zou ook graag met vertrouwenspersonen praten, want die horen soms ook heel heftige verhalen, maar dat is een volgende stap."

Tess: „Het mooiste is natuurlijk als elk gezin met pubers ons boek aanschaft."

Tess: „Mijn boodschap? Praten, praten, praten. Ik liep een jaar rond met alle gedachten en dat was veel te lang."

Marlies: „Herstel begint pas als je de boel open gooit. Tegen ouders zeg ik: Durf dan ook te luisteren en wees bereid om antwoorden aan te horen. Dat kan soms heel ingewikkeld en pijnlijk zijn, maar doe het wel. Of schrijf een briefje, maar praat erover."

Zie je het leven niet meer zitten? Of maak je je zorgen over een ander? Bel 0800-0113 of chat via 113.nl. Anoniem, gratis en 24/7.

Puntkomma

Echte verhalen over depressie, hoop en perspectief, vijf meiden, vijf verhalen Marlies en Tess van der Hout

ISBN978-94-6533-282-6
Uitgever: Van der Hout verhalen Prijs 24,95