INTERVIEW ACROGYMTALENT SCHREEF EEN THERAPEUTISCH BOEK

Tess (19) krabbelde op uit een diepe depressie

Als meisje zweefde ze. Tess van der Hout (19) beleefde 'de gelukkigste momenten' van haar leven tijdens de acrogym. Haar leven bestond uit trainen, wedstrijden en school, maar in de brugklas bezweek ze onder de stress. Een diepe depressie volgde.

Carel van der Velden

Tess zelf was als peuter het zonnetje in huis. Ze was pas 2 jaar toen ze in de designradiator van de badkamer klom. Zo'n kind doe je op turnen, bedachten haar ouders. Ze blijkt inderdaad talent te hebben en stroomt door naar acrogym, een variant waarin turnen aan acrobatiek wordt gekoppeld. Ze traint intensief en dat wordt beloond. Met haar partner wordt ze zelfs twee keer Nederlands kampioen.

Tess kiest voor een havo met extra uren turnen. Haar leven bestaat uit school, sport en slapen en ze geniet ervan. Toch gaat het mis.

„Tijdens de trainingen voelde ik me vernederd en onder druk gezet. Thuis durf ik niet te vertellen hoe ik me voelde, want ik was bang dat mijn ouders me niet serieus zouden nemen. Of dat ze me zouden laten stoppen. Dat wilde ik absoluut niet, want acro was op dat moment gewoon mijn leven."

Sluipenderwijs verliest ze haar motivatie. „Ik vond het steeds moeilijker om uit bed te komen. En zag op tegen trainingen en wedstrijden. Ik was nog steeds klein en licht en werd gevraagd voor de spannendste trucjes. Toch vroeg ik me regelmatig af wat het eigenlijk voor zin had."

Wat volgde, was de coronalockdown. „Toen stopte ook het sporten. En toen merkte ik pas echt hoe slecht ik over mezelf was gaan denken. Ik was gaan geloven dat ik niets waard was en dat ik het nooit goed kon doen. Mijn sombere gedachten vertrouwde ik alleen aan mijn dagboek toe. Tijdens de lockdown wandelde ik vaak met mijn moeder, maar met mijn koptelefoon op. Ik bleef zwijgen."

Dat veranderde pas na het einde van de lockdown. „Ik realiseerde me dat ik zo niet door kon. Op een avond werd mijn moeder boos en eiste dat ik zou vertellen wat er was. Een half uur later ben ik bij haar ik bed gekropen en heb ik voor het eerst in lange tijd heel hard gehuild. Toen heb ik mijn moeder gevraagd of ze alsjeblieft iemand kon zoeken om mij te helpen."

De hulp kwam er, maar dat ging met horten en stoten. Gelukkig kwam haar moeder op het spoor van het Re-Pair onderzoek van de universiteit Leiden. Ze mocht meedoen. „Ik kreeg de diagnoses PTSS en depressie. Het klinkt misschien raar, maar ik was daar blij mee. Ik kreeg hoop, er kon iets aan gedaan worden."

Traumatherapie

Ze krijgt groepstraining, traumatherapie en later ook medicatie. Het gaat moeizaam. „Zet een paar depressieve meiden bij elkaar en je krijgt niet echt een gezellige *get-together*. Ik kan er niets mee, maar zie wel hoe moeilijk die andere meiden het hebben. Vooral thuis, met hun ouders ook. Ik realiseer me dat ik wat dat betreft geluk heb."

Het trauma zit echter diep. Ze krijgt bij voorbeeld een paniekaanval als ze in een sportzaal alleen al de tas van een vroegere trainer ziet staan. „Ik was inmiddels in 4 havo beland, een klas waarin veel leerlingen blijven zitten. Ik miste lessen omdat ik twee keer per week therapie had. Ik liep enorm achter en raakte in paniek. Op een avond nam ik stiekem een aantal strips pillen mee naar bed. Ik nam twintig keer de reguliere dosis. Ik wilde op dat moment echt dood."

Tess wordt de volgende ochtend toch wakker, gaat naar school en krijgt 's middags enorme buikpijn. Ze vertelt haar coördinator snikkend wat ze heeft gedaan.

Haar ouders schrikken zich een ongeluk, maar het levensbedreigende incident blijkt achteraf gezien wel de ommekeer. „Ik denk dat ik het besef kreeg dat mensen echt wel om mij geven. En dat ik me moet focussen op dingen waar ik gelukkig van word."

Schrijven, knuffelen met katten, en een nieuwe hobby (dansen) helpen haar de weg omhoog te vinden. Ze doet vrijwilligerswerk met dementerende ouderen en gaat aan de slag in de bediening van een Wassenaarse strandtent. Haar weerbaarheid wordt ondertussen regelmatig getest.

„Een vriendin roddelde dat het niet eerlijk was dat ik een aangepast rooster kreeg. Ik voelde me verraden en vreselijk eenzaam. Anderen vonden er vervolgens iets van dat ik overstapte naar het mbo. Alsof ik dom ben ofzo. Dat voelde toch alsof ik faalde."

De overstap naar de opleiding *fashion tailor* blijkt een schot in de roos. Tess, inmiddels gestopt met de behandelingen bij de GGZ, kan het niveau goed aan, maakt nieuwe vriendinnen en is creatief bezig. „Ik heb de opleiding bijna afgerond. Hierna wil ik een opleiding dierenverzorging gaan doen. Daar ligt mijn echte passie."

▲ **Marlies en Tess van der Hout. Moeder en dochter schreven een boek over depressie en het herstel ervan.** FOTO NICO SCHOUTEN

> **Ik nam pillen mee naar bed. Ik wilde op dat moment echt dood**
> – Tess van der Hout

Maar Tess doet méér. Samen met haar moeder Marlies (54) schreef ze een boek over haar ervaringen. Met haar verhaal hoopt Tess jongeren te inspireren die het leven (even) niet meer zien zitten. Ze geeft zich volledig bloot in een rauw en onthullend relaas.

„Ik wil het niet mooier voorstellen dan het is", verklaart de jonge Wassenaarse. „Je hebt niets aan een gelikt verhaal als je zelf in een diep gat zit. Maar behalve herkenning wil ik vooral hoop en perspectief bieden. Ik heb mijn depressie uiteindelijk gelukkig overwonnen."

PuntKomma

In het boek staan ook vier andere meiden met een depressieverleden. Als lotgenoot deed Tess de interviews, moeder Marlies werkte ze uit. Moeder Marlies hoopt dat het boek *PuntKomma, echte verhalen over depressie, hoop en perspectief* straks ook te vinden is in alle schoolbibliotheken en in wachtruimtes van huisartsen en therapeuten.

„Het is belangrijk dat tieners weten dat je deze strijd niet alleen hoeft te voeren. Het wordt beter, ook al geloof je dat niet. Je mag alleen voor die tijd geen fatale keuze maken."

■ *Denk je aan zelfdoding? Bel dan 24/7 gratis en anoniem met 113 of chat op 113*