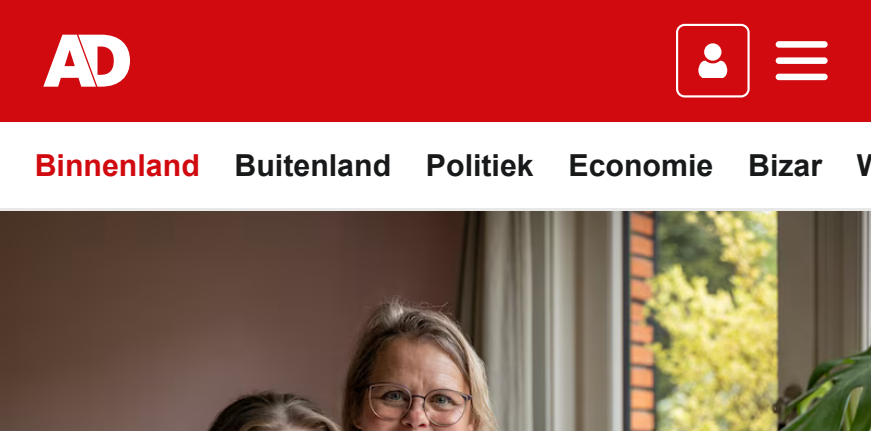

Tess (links) en haar moeder Marlies van der Hout. © Nico Schouten

PREMIUM

Tess (19) leek als acrogymtalent alles te hebben, maar brak onder de druk: 'Ik geloofde dat ik niets waard was'

Als meisje zweefde ze. Tess van der Hout (19) beleefde 'de gelukkigste momenten' van haar leven tijdens de acrogym. Haar leven bestond lange tijd uit trainen, wedstrijden en school, maar in de brugklas bezweek ze onder de stress. Een diepe depressie was het gevolg. Nu deelt de tiener heel eerlijk haar verhaal, om andere jongeren te helpen: „Je hebt niets aan een gelikt verhaal als je zelf in een diep gat zit."

Carel van der Velden
Schrijft over de gemeente Wassenaar
15 mei 2026, 18:00

Tess zelf was als peuter het zonnetje in huis. Ze was twee 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 van haar rol in het demoteam van school. 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 nemen. Of dat ze me laten stoppen. Dat wil ik absoluut niet, want acro was op dat moment gewoon mijn leven."

> **Thuis durf ik niet te vertellen hoe ik me voelde, want ik ben bang dat mijn ouders me niet serieus nemen**
> Tess van der Hout

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."

Sombere gedachten

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 kan 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."

> **Ik kreeg de diagnoses PTSS en depressie. Het klinkt misschien raar, maar ik was daar blij mee**
> Tess van der Hout

Blij met diagnoses

De hulp kwam er, maar dat ging met horten en stoten. Na een snelle intake belandde Tess toch op een wachtlijst omdat ze volgens de diagnose niet direct een gevaar voor zichzelf vormde. Gelukkig komt 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."

Ze krijgt groepstraining, traumatherapie en later ook medicatie. Het gaat met horten en stoten. „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."

De ommekeer

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."

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

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."

Alsof ik dom ben

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 echter 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."

> **Behalve herkenning wil ik vooral hoop en perspectief bieden**
> Tess van der Hout

Geen gelikt verhaal

Maar Tess doet méér. Samen met haar moeder Marlies (54) schreef ze een een boek over haar ervaringen. Met haar verhaal hoopt Tess jongeren te inspireren die het leven (even) niet meer zien zitten. Dat doet ze niet door zoete broodjes te bakken. 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."

Voor het boek wisten ook vier andere meiden te strikken met een verleden van depressie. Als lotgenoot deed Tess de interviews, moeder Marlies werkte ze uit. „De verhalen lijken op elkaar, maar zijn ook heel verschillend," zegt Marlies. „Ieder mens is uniek natuurlijk. Wij hopen dat de variatie de kans op herkenning verhoogt. Ze zijn geschreven in de woorden van de meiden zelf. De verhalen zijn rauw, zoals dat van Carlijn. Door haar suïcidaliteit kwam zij terecht in de gesloten jeugdzorg. Waar ze niet de zorg kreeg die zij nodig had maar constant werd opgesloten."

Moeder Marlies hoopt dat het boek 'PuntKomma, echte verhalen over depressie, hoop en perspectief' straks te vinden is in alle schoolbibliotheken en in wachtruimtes van huisartsen en therapeuten. Het ligt in de reguliere boekhandel. „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."

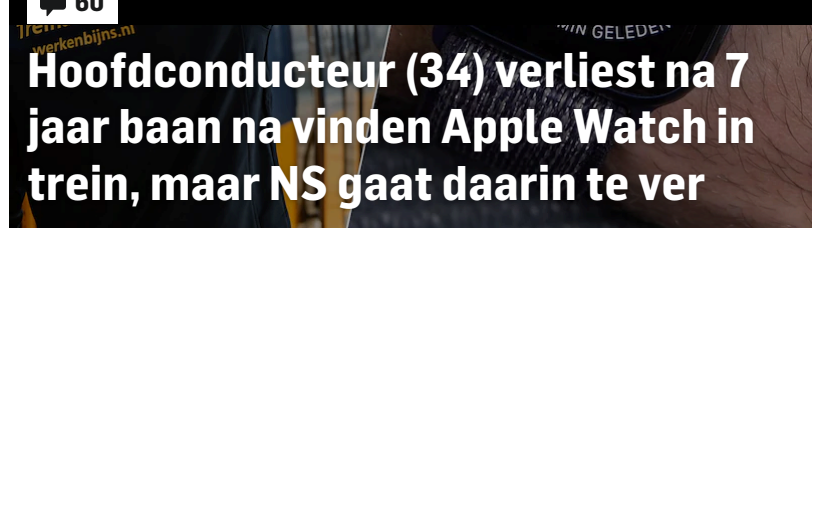
Tip onze verslaggever

Carel van der Velden
Schrijft over zorg en nieuws uit Wassenaar
c.vandervelden@ad.nl

Lees hier al het nieuws uit Wassenaar
Ontdek alles over jouw omgeving.

Lees meer

Aanvoerder PSV Vrouwen na jaar blessureleed weer terug: 'Tranen van ontlading, maar ook een brede glimlach'


60
Hoofdconducteur (34) verliest na 7 jaar baan na vinden Apple Watch in trein, maar NS gaat daarin te ver

PREMIUM
MET VIDEO
Van woonwagenkamp naar reality-tv: Maria en Anno van Wanrooy laten hun echte leven zien: 'Is geen show'

PREMIUM
Tim (31) is een van de beste ter wereld in racespel: 'Maar ik heb geen rijbewijs en niets met auto's'

Bondskanselier Merz: 'Ik zou mijn kinderen afraden naar VS te gaan'

Net binnen

Meer artikelen

Speel hier gratis puzzels, quizzen en spelletjes

Meest gelezen

AD Webwinkel

Bezoek de webwinkel

Meest gedeeld

Wij zijn altijd op zoek naar het laatste nieuws.
Tip de redactie

Algemeen
Colofon
Auteursrecht
Abonnementsvoorwaarden
Gebruiksvoorwaarden
Privacybeleid
Toegankelijkheidsverklaring
Cookiebeleid
Vacatures
Privacy-instellingen

Service
Klantenservice
Bezorgklacht indienen
Bezorging pauzeren of tijdelijk wijzigen
Bezorgadres wijzigen
Adverteren
Losse verkoop
Zakelijk abonnement

Mijn omgeving
Mijn account
Mijn abonnement(en)

Meer AD
Abonnee worden
Digitale krant
Nieuwsbrieven
Webwinkel
RSS

Volg ons ook op

Apps
ONTDEK HET OP Google Play
Download in de App Store

Nieuwsmedia

© 2026 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden