



# MIJN LEVEN IN VERHALEN

NR



## Leven met een depressie!

Het zijn vaak slapeloze nachten waarin ik om 3 uur 's nachts nog naar het plafond zit te staren. Het zijn tranen die ik meestal niet laat zien omdat ik niet weet waarom maar wel weet dat het nodig is. Het is het verlangen en de behoefte om bij mensen in de buurt te zijn, maar ze tegelijkertijd keihard weg te duwen.

Het is continu social media profielen bekijken om iedereen hoogtepunten te zien terwijl ik weet dat het geen echte vertegenwoordiging is van hun leven. Net zoals ik dat zelf ook doe, alles op social media er leuk en goed uit laten zien, terwijl ik diep van binnen dood ongelukkig ben. Het zijn afspraken maken maar ook weer annuleren omdat ik het op dat moment toch niet aankon, al wilde ik het zo graag. Het is een wolk die nooit weg lijkt te waaien. En zelfs op die gelukkige momenten waar ik mij aan vasthoud, weet ik dat het nog steeds boven mij hangt. Het is elke keer weer een gevecht wanneer mensen opnieuw vragen hoe het met je gaat, terwijl je er geen antwoorden meer op hebt en je eigenlijk op bent. Zelfs als je vader ( die je beste vriend is je appt of belt ) om te vragen hoe is het met je prinses? Lekker geslapen? Leuke dag gehad? Nou pap geen idee.. Het is een gevoel dat ik niet kan loslaten maar langzaam moet gaan verwerken door middel van therapieën.

Je weet dat jezelf vol gieten met alcohol je depressiviteit de volgende dag 10 x verergert maar het die avond zelf helpt en zorgt voor verdoving. Het is teveel eten of nooit honger hebben, en in mijn geval is dat geen honger hebben, en wanneer mensen je vragen wanneer je



voor het laatst gegeten hebt je het eigenlijk niet eens meer weet. Het was op gegeven moment zo erg dat mensen mij vroegen of ik anorexia had, terwijl dat niet zo is. Gelukkig ben ik nu weer wat aangekomen. Het is pijnlijk om andere mensen gelukkig te zien terwijl jij dit zelf ook wilt zijn dus doe je je zelf zo voor. Het is te hard je best doen in relaties. En je weet dat je moeilijk bent in de omgang, maar ik hou nou eenmaal van de mensen die mij zo accepteren, omdat ik nog steeds probeer mezelf te accepteren. Het is doodeng wanneer je je openstelt over wat je doormaakt maar het daarna heel erg oplucht. Vooruit kijken en je verheugen op bepaalde dagen in je leven en echt alles te waarderen.

Een depressie is het verslaafd raken aan alles dat je een doel geeft in het leven. Of je nou een perfectionist of een workaholic wilt worden. Een depressie brengt je volledig uit balans. Het put je uit en maakt je soms zelfs zo moe dat je niet eens meer kunt bewegen. Maar meestal houd je jezelf altijd bezig omdat als je alleen bent, je het 10 x erger maakt. Het is het vluchten wat je alsmaar blijft doen, steeds op zoek naar iets wat je niet gelukkig gaat maken.

Het is fijn wanneer je betrokken raakt bij een groep of organisatie omdat je iets nodig hebt om naar uit te kijken, zelfs als daar personen komen die je liever niet ziet omdat zij ook een aandeel in jouw depressie hebben. Steeds je gedachtes proberen te verzetten in het positieve maar je eigenlijk vecht omdat je er niet meer wilt zijn, elke dag opnieuw hetzelfde gevecht. Gedachtes en angst nemen hierin de overhand, ik wil er niet meer zijn, maar ik wil mijn dierbare geen



verdriet doen, ik zou gezien worden als een egoïst. Het maakt mij boos dat er zo weinig gesproken wordt over depressies, want niet alleen ik leef hier mee maar 100.000 anderen samen met mij. Het is naar mijn gevoel een taboe.. ja ik ben ziek, en ik slik antidepressiva om uiteindelijk beter te worden, maar als dat niet gaat wat dan? Ben ik dan een egoïst als ik echt helemaal op ben? Of mag ik dan eindelijk mijn rust gaan vinden op een andere plek? Misschien dat mensen mij uiteindelijk gaan begrijpen en het moedig vinden dat ik na een jarenlange strijd de rust vind die ik zo hard nodig heb. Er is zoveel onbegrip naar mensen met een depressie maar juist mensen met een depressie hebben begrip nodig, het doet hun pijn als ze dat niet hebben. Maar soms vraag ik me ook wel eens af of mensen begrip willen tonen of juist liever de makkelijke weg zoeken door te vluchten en juist dat doet het meeste zeer. Er bestaat namelijk geen knop die je even een twee drie kan omschakelen en je weer de oude ik wordt. Mensen met een depressie, of mensen die dat hebben gehad, weten dat ze nooit meer de oude ik zullen worden maar de oude ik in een nieuw jasje.

Ik herken mezelf niet meer terug. Ik doe dingen onbewust, en doe mensen daardoor pijn. En geloof me als ik zeg dat dit niet komt doordat ik dat wil, maar soms word ik zo erg overgenomen door mijn depressie, dat ik mijn emoties niet meer onder controle heb. Daardoor kan ik destructief bezig zijn naar mensen die mij pijn hebben gedaan/kwetsen, maar ook gewoon zomaar. En ook al doe ik dingen toch echt zelf, en ben ik er met mijn volle verstand bij, doet het zeer dat juist mensen nu afstand nemen, ondanks dat ik ze wegduw en pijn doe. En geloof me als ik zeg dat ik zo niet wil zijn. De mensen die ooit

NR

*Mijn Leven in Verhalen*



om mij gaven en mij kennen weten dat ik van mezelf lief en zachtvaardig ben, en helemaal niet zo'n bitch zoals ik mij nu soms voor kan doen. Ik mis mezelf.

NR



## Het was een achtbaanrit..

De relatie die we hadden was gewoon een achtbaanrit. Het was een ongelooflijke en onweerstaanbare rotzooi. Het was een reis die barste van lol, een avontuur dat ik zeker voor altijd zal missen.

Maar onze tijd samen is ten einde gekomen. Dit universum, ons lot, God – alles heeft zich erin gemengd en ik heb niet de macht om te zorgen dat het niet eindigt.

Ik herinner me de ideeën en dromen die we besproken, degene die we samen zouden vervullen. Ik herinner me de hoop en de plannen die we maakten, voor een toekomst die nooit voor ons was.

Deze herinneringen zijn alles wat we nog over hebben. Het is een deel van ons leven dat niemand van ons kan afpakken. Ze herinneren ons aan een verhaal dat we nooit konden afmaken, maar een verhaal dat niettemin waar was, een verhaal dat echt was, een verhaal dat van ons was.

Maar alles is nu anders. ‘Wij bestaan niet meer. Het is vanaf nu alleen jij en alleen ik. Ik heb besloten om niet meer achter je aan te rennen, maar ik zal altijd van je blijven houden.

Je hebt je sporen achtergelaten bij me. Je hebt een plek in mijn hart veroverd die niemand anders ooit zou kunnen innemen.



Ik zal voor altijd van je houden. Ik zal van je houden omdat je degene was die mij echt heeft veranderd, degene die me de moed gaf om beter te zijn dan wie ik voorheen was, degene die me leerde dat ik eerst van mezelf moest houden.

Ik zal van je houden om de vriendschap die we deelden, de momenten waarop we samen hebben gelachen, en de liefde die je me ooit gaf. En ik zal van je houden vanwege alle lessen die je me hebt geleerd over dit wrede leven.

NR





## Een spontane vakantie

Ik voelde dat ik weg moest uit Nederland, misschien is het vluchten maar ik moest. Ook al waren het maar een paar dagen, eenmaal op bestemming voelde ik me goed, tot dat de dag was aangebroken dat ik terug moest naar Nederland. Alles zou weer exact hetzelfde zijn, dezelfde routine, dezelfde mensen, dezelfde plekken “het normale leven”. Alles zou weer van vooraf aan beginnen.

Gedachtes en angsten, bang voor wat er komen gaat. Ik moet weg vluchten noemen ze dat, dat is het enige wat zich continu afspeelt, hoe kom ik weer zo snel mogelijk weg, en wie gaat er dit keer met mij mee?

Het is het ene of het andere uiterste, continu te willen vluchten naar het buitenland of mijzelf van allemaal dure cadeaus plezier doen, van een MacBook tot 3 paar nieuwe schoenen waar ik eigenlijk helemaal niet mijn geluk uithaal. Maar voor nu, is dit het ideale plaatje om naar buiten uit te stralen.

Het stomme is en blijft dat ik nog nooit iets te kort ben gekomen in mijn leven, het enige wat ik moest van mijn ouders was vroeg werken. Maar zodra mijn geld op was hoefde ik maar met mijn vingers te knippen en mijn bankrekening werd weer aangevuld.

Mijn eerste baantje was dan ook toen ik 13 jaar was, ik bakte pizza in een Turkse tent, ik werkte daar 3 avonden per week. Maandag avond,



vrijdag avond en zondag altijd van 17:00 tot 22:00 u. Dat heb ik 2 jaar lang gedaan. Toen ik 15 was wilde ik naar de Albert Heijn, veel van mijn vriendjes en vriendinnetjes werkte daar destijds. Ik werd aangenomen en heb dit een half jaar gedaan en vond het verschrikkelijk om elke maandag en zaterdag ochtend te moeten vakken vullen, dus was ik hier ook weer heel snel weg.

Ik startte mijn eerste opleiding op het ROC van Amsterdam, ik begon aan een opleiding die ik helemaal niet leuk vond maar ik moest, want mijn middelbare school had ik compleet verpest. Dus ik ging elke dag met tegenzin naar mijn school, gastheer / gastvrouw deed ik, een horeca opleiding. Ik moest stage lopen, 2 dagen per week bij een restaurant wat tegelijkertijd ook mijn baantje was. Mijn opleiding had ik binnen een jaar afgerond en dus ging ik ook weg bij dat stage restaurant. Ik ging solliciteren bij een ander restaurant en starte een nieuwe opleiding op het ROC in Amstelveen die ik tevens ook binnen 2 jaar had afgerond. Een ding wist ik zeker, horeca vond ik niet leuk, dus ik nam weer ontslag en ging werken bij de zonnebank als zonneconsulente, wat ik overigens wel heel erg leuk vond! Maar na mijn 2e jaar van de opleiding secretaresse kreeg ik een baan aangeboden bij het UWV wat natuurlijk fantastisch was, dus nam ik weer ontslag bij de zonnebank. Bij het UWV werk ik nog steeds en vorige maand is mijn contract verlengd, waar ik enorm dankbaar voor ben, ik ben mij nu aan het ontwikkelen daar en kijk steeds om mij heen wat ik leuk vind, zo nu en dan krijg ik les van een collega om computerprogramma's te testen wat ik erg leuk vind.

Kortom uiteindelijk ben ik er gekomen na het verpesten van mijn school en ben ik dankbaar voor de kansen die ik nu krijg.



Ik hou van mijn werk en de leuke collega's die ik daar heb!  
Het enige waar ik op dit moment nog echt plezier uithaal is mijn werk.. iets wat natuurlijk ongelofelijk fijn is, maar uitkijken naar je weekend zou ook normaal zijn. Maar ik, ik werk liever. Hoe vul ik mijn weekend in? Wat ga ik doen? Wil ik iets doen? Ja, ik zou wel moeten, thuis zitten gaat ook niet, dan maak ik mezelf compleet gek, en komt er weer verdriet van vroeger en wat er tot op heden is gebeurd.

Ik wil weer kunnen genieten, zonder angst en paniekaanvallen, ik ben niet meer wie ik was, maar wie ben ik dan wel?

Hoe kom ik toch van deze wolk af? Hoe?

NR