

# ‘Help, mijn man is depressief!’

## Dé ziekte van de 21ste eeuw bedreigt steeds meer relaties



Depressie is dé ziekte van de 21ste eeuw. Maar niet alleen wie depressief is, lijdt onder die toestand. Heel dikwijls wordt ook de omgeving – met de partner voorop – meegesleurd in een negatieve spiraal. Een relatie waarin één van de twee partners een depressie heeft, komt dan ook vaak zwaar onder druk te staan. Hoe ga je daarmee om?

Depressie is geen zeldzaamheid en komt in deze donkere wintermaanden nog meer voor dan in de rest van het jaar. Ongeveer één op tien Belgen krijgen eens in hun leven een depressie. Vrouwen lopen tweemaal meer risico op een depressie dan mannen. Men schat dat depressie jaarlijks de aanleiding is voor meer dan de helft van de 2.100 zelfdodingen en ongeveer 25.000 zelfdodingspogingen in België. De Wereldgezondheidsorganisatie voorspelt dat depressie in 2020 de belangrijkste aandoening in de ontwikkelde landen zal zijn. Nu al is depressie wereldwijd de vierde grootste oorzaak van ziekte en invaliditeit. Paradoxaal genoeg is depressie de meest verspreide, maar wellicht ook de minst erkende, van alle ziektes. Met een totaal van zowat 100 miljoen depressieven in de wereld en met een onrustwekkende waaier aan gevolgen op sociaal en economisch vlak, is depressie terecht één van de voornaamste bekommernissen van de gezondheidsautoriteiten. En naar alle waarschijnlijkheid zal het aantal gevallen nog toenemen.

### Partner in rouw

De Nederlandse klinische psycholoog Huub Buijssen schreef het boek ‘Als je man, dochter, zus... depressief is’. ‘De naaste omgeving lijdt net zo goed onder een depressie als de patiënt zelf’, stelt hij.

“Een depressie is wel even iets anders dan de maandagochtendblues. Bij een dipje voel je je rot, met een zware depressie voel je soms juist niks. En paradoxaal genoeg is deze leegte de allerergste vorm van zielenpijn. Depressie komt uit het Latijn en betekent ‘neerdrukken’, een juiste benaming. Door een zwembad vol water lopen is al zwaar, maar een mens met een depressie waadt door meters stroop. En dan zegt zijn omgeving: ‘Kom op, je moet gewoon willen’. Maar bij de depressieve mens schort het aan het kunnen willen. Zijn startmotor is stuk.”

“Trap niet in die valkuil van adviseren: ‘Doe eens vrolijk, geniet eens’. Zelf zou hij niets liever willen en die adviezen ondermijnen zijn toch al lage zelfvertrouwen. Vermijd het dwingende woordje ‘moeten’: ‘Jij moet

## “Boos worden heeft geen zin. Je wordt toch ook niet boos als iemand reuma of een gebroken been heeft?”

eens een uurtje naar de sportschool, goed voor je’. Zeg niet: ‘Je bent de laatste tijd zo nors en nukkig’. Zeg: ‘Ik zie dat er iets aan de hand is met je, je lacht minder, bent heel vroeg wakker, klaagt dat je moe bent. Zo ken ik je niet, ik maak me zorgen, is er iets?’ Verlang niet meteen een antwoord, maar kom er enkele dagen later op terug. Toegeven dat je de kar niet meer trekt, is niet gemakkelijk. Mensen met een depressie hebben iemand nodig, maar ze zijn dubbel. Ze willen wel én geen hulp.”

En wat met de nefaste gevolgen binnen een relatie? “Als naaste verkeer je ook in rouw. Die man met die depressie is niet jouw man. Hij is veranderd. Dat verdriet mag je met hem delen, maar hem niet verwijten. Hij is niet depressief om jou het leven zuur te maken. Wees kwaad op de ziekte, niet op hem, hij lijdt al genoeg. Hij heeft een ‘radar’ voor jouw irritatie en wordt dan nog somberder, zodat jullie meer en meer uit elkaar komen te staan. Met als gevolg dat er straks mogelijk twee depressieven zijn. Drop je zorgen, angst en wreveld bij derden. Ook al komt daar schaamte bij kijken. Want die man of dochter die zo ongelukkig is, is wel een deel van jou. Maar maak jezelf geen verwijten: ‘Hij heeft alles en is toch depressief, dus moet ik wel tekort geschoten zijn’. Aan jou ligt het niet.”

### Zoek hulp!

“Een depressie heb je nooit alleen. Het is een zware belasting voor een relatie of een vriendschap”, beaamt Marian Henderson. Zij schreef als ervaringsdeskundige over het thema het boek ‘De aap op mijn rug – Omgaan met depressies, hoe doe je dat?’

“Er gaat een heel teneergeslagen sfeer uit van iemand die depressief is. In die sfeer is het moeilijk om optimistisch te blijven. Het lukt namelijk niet om de ander op te vrolijken. Als je echt depressief bent, vind je niets meer leuk.

Als toeschouwer kan dat heel frustrerend zijn. Vaak is het ook heel moeilijk om nog contact te maken met je depressieve geliefde. Hij is zo in zichzelf gekeerd, dat hij haast niet te bereiken is. Daar kan je je heel eenzaam en moedeloos door voelen. Ik denk dat het als partner heel belangrijk is om je te realiseren dat depressiviteit een ziekte is, net als heel veel andere kwalen. Boos worden heeft geen zin. Je wordt toch ook niet boos als iemand reuma of een gebroken been heeft? Beter kun je proberen om toch begrip en geduld te hebben.”

“Als zus, vriendin en zeker als partner van een depressief iemand heb je veel incasseringsvermogen nodig. Ik kan me best voorstellen dat relaties en vriendschappen hierdoor springen. Maar erg blijft het wel, die ander is ziek en kan daar zelf niets aan doen. Vaak is het zo dat iemand zelf niet zo snel in de gaten heeft dat hij of zij (weer) afzakt. Een depressie ontstaat sluipend, je glijdt heel langzaam af. Het kan zijn dat je het als partner eerder in de gaten hebt dan de persoon in kwestie zelf.”

“Blijf vooral niet bij de pakken zitten”, besluit ze. “Als je depressief bent, vind ik dat je het aan je omgeving verplicht bent om je best te doen om beter te worden. Het is voor iedereen heel destructief om lang met een depressie te blijven rondlopen. Zoek hulp! Praten met een deskundige is verstandig en ook antidepressiva kunnen goed helpen. Natuurlijk zitten er nadelen aan die medicijnen, maar soms heb je geen keuze. Mensen kunnen zich er erg tegen verzetten en modderen dan gedurende maanden maar wat aan, terwijl ze zich binnen een paar dagen al beter zouden kunnen voelen.” (VD)



## BIO VLIERSIROOP

versterkt de weerstand,  
verzacht de keel en luchtwegen

- unieke combinatie van het beste van de vlierbessen met vlierbloesems
- ondersteunt het afweersysteem en helpt ons wapenen tegen vreemde indringers dankzij het hoge gehalte aan anthocyanen
- verzacht de slijmvliezen van de luchtwegen en helpt vrijer te ademen door de natuurlijke slijmstoffen
- zonder suiker, op basis van ongeraffineerde tarwestroop



hooggeconcentreerd!

BIO VLIERSIROOP:  
helpt je beter winterse  
aanvallen af te slaan!

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels.  
Info: Mannavita 056 43 98 52  
info@mannavita.be - www.mannavita.be