

# Ik wil niet meer

Depressief zijn, hebben we dat niet allemaal weleens? Je wilt met je kop onder de dekens in bed blijven, niemand zien of spreken, de gedachte aan werk of studie maakt je misselijk en trouwens, je kunt je er niet op concentreren. Waar maakt iedereen zich toch druk over, iedereen is ergens naar op weg, dingen doen.. Maar in Godsnaam: waarom, waartoe? Wat heeft het allemaal voor zin?

Veel mensen zullen dit herkennen. Je noemt het een depressie als je slechte stemming wekenlang aanhoudt en je ook nog eens slecht slaapt, slechter eet (of juist heel veel), veel piekert of veel huilt en er helemaal niet meer uitkomt. Als je vastloopt in je leven.

Gedachten aan de dood of willen sterven komen ook veel voor tijdens een depressie. Misschien vind je jezelf wel een slecht mens. Of ben je bang dat dit nooit meer goedkomt, of dat het nog erger wordt. Ben je zo gespannen, angstig en diep somber dat je van die vreselijke gevoelens af wilt, voorgoed. Want je kunt echt niet meer...

Het is heel moeilijk om op "de bodem" nog te kunnen denken aan lichtpunten die ooit weer zullen komen, dat er een dag komt dat je je weer minder vreselijk voelt, of zelfs weer een dag dat je voor het eerst weer zult kunnen lachen ... Toch is het belangrijk om dat voor ogen te houden als je wacht tot je behandeling aanslaat, of als je nog moet wachten op een behandeling.

Het is belangrijk om niet moederziel alleen rond te lopen met suïcidale gedachten; praat erover met een hulpverlener, praat met je partner, zeg hem/haar bijvoorbeeld dat je het niet wilt doen maar dat de gedachten je wel kwellen. Als de drang heel groot wordt bel dan je behandelaar of de huisarts (die nemen indien nodig contact op met de crisisdienst).

Ik heb ook op die plek gezeten, met de gedachten aan "ik wil niet meer". Ik was al zover om op internet pillen te bestellen. Gelukkig had ik nog een gesprek met mijn psychiater. "Wat lijkt je aantrekkelijk aan dood zijn?", vroeg hij me. "De rust", antwoordde ik. Hij zei toen: "Ja maar als je dood bent is er helemaal niets, er is ook geen rust. Als we leven kunnen we van rust genieten, als we dood zijn niet. De dood is een groot niets". Dat maakte dat ik ging nadenken over de dood, en, eigenlijk ook weer over het leven. Ik wil iets anders ervaren. Geen depressie. Maar dat kan enkel en alleen als je blijft leven. Blijft knokken. Dat valt vaak niet mee maar het is niet anders. Gelukkig is er wel hulp, maar je moet hem wel willen aanvaarden. En besef dat je het WEL waard bent, ook al kun je dat op dit moment misschien niet zo voelen. Want je bent een uniek mens en bent voor anderen waardevol.

*Mieke*