

DEPRESSIE Esther ontwikkelde een hulpmiddel tegen mentale problemen

'Ik dacht toen: ik moet mijn ervaring gaan delen'

Een kwart van de volwassenen in Nederland krijgt in zijn leven te maken met een depressie. Wachtlijsten voor mentale zorg puilen uit. De Haarlemse Esther Verhoek (58) ontwikkelde een zelfhulpkit die een steun in de rug kan bieden in moeilijke tijden, zoals tijdens het wachten op professionele hulp.



Sam van Opbergen
sam.vanopbergen@mediahuis.nl

Haarlem ■ Stress, depressie, burn-out en slaapproblemen. Het zijn mentale klachten waarbij de Weer Leven Kit kan helpen om grip op de situatie te krijgen. Esther Verhoek die hem samenstelde, combineert westerse én oosterse tips die te lezen zijn op kaarten, verpakt in een metalen blikje.

Denk aan leefstijladviezen, maar ook ademhalingsoefeningen of meditaties. „Maar niet van die hele intensieve hoor. Ook ik vind die te veel. Het gaat hier om simpele technieken, die je ook van de psycholoog mee kan krijgen”, vertelt Verhoek.

Zelf heeft ze een hoop gehad aan wat ze in de kit heeft verwerkt. Verhoek kampte twintig jaar lang met mentale klachten. Het begon ooit met een depressie en een burn-out. „Daardoor viel ik op werk steeds uit. Ik was een workaholic, perfectionist én had last van faalangst. Een vervelende combi, ik werkte soms totdat ik erbij neer viel.”

Een behandelaar constateerde dat ze bovendien last had van stemmingswisselingen. Verhoek belandde bij een psychiater omdat ze misschien wel bipolair zou zijn, wat destijds nog manisch depressief heette.

„Vanaf toen ben ik medicijnen gaan slikken voor bipolariteit,

totdat ik zwanger wilde raken. Na mijn zwangerschap werd ik voor het eerst psychotisch. Ik belandde ziek thuis en na twee jaar in de wao.” Ondertussen bleven de psychoses gevolgd door depressies af en aan komen bij de Haarlemse. Ze kreeg er jarenlang medicijnen voor, maar vanwege de bijwerkingen is ze daarmee gestopt. „Ik ben niet tegen medicijnen, maar ze hebben bij mij wel een hoop kapot gemaakt. Daarom raad ik aan bewust te slikken en zorgvuldig om te gaan met medicijnen. Je bent zelf de baas over je eigen lichaam en dat vergeten mensen nogal eens. Ik zie veel mensen jarenlang maar doorslikken terwijl de reden waarom ze ooit begonnen vaak allang verdwenen is.”

Herstel vond Verhoek zelf dankzij een ayurvedisch arts en het ademwerk en mediteren dat ze leerde. De ayurveda is een holistische gezondheidsleer die zich richt op het totale welzijn van de mens, zowel mentaal als fysiek. De roots van de leer liggen in India. Die gaat ervan uit dat ziektes en klachten ontstaan door een verstoorde balans in het lichaam en geest.

„Ook ik voelde wanneer ik uit balans raakte. Inmiddels heb ik geleerd dat als je tijdig ingrijpt en eerlijk naar jezelf bent, je de problemen in de kiem kan smoren.” Hierdoor duurde de periodes dat Verhoek zich niet goed voelde steeds korter. Uiteindelijk herstelde ze zelfs compleet, zelfs van

„
Ik was een
workaholic,
perfectionist én
had last van
faalangst. Een
vervelende
combi

bipolariteit. „In 2012 nam ik voor de laatste keer een tablet. Het was een pil om in slaap te vallen in een hele stressvolle periode.”

Haar reis naast het reguliere pad maakte Verhoek naar eigen zeggen sterker. „Ik heb geleerd om terug naar mezelf te gaan. Bij ayurveda strijd je vooral tegen de oorzaak van de problemen. Het kan bijvoorbeeld aan je voeding liggen, of aan je leefstijl. Ik denk wel eens dat ik een leven leidde dat helemaal niet bij mij paste. Alsof ik het leven leidde van een ander. Pas toen ik mijn echte passies en kwaliteiten ging volgen, leerde omgaan met mijn sensitiviteit, op mijzelf ging vertrouwen en mijn angsten aankeek, ging het steeds beter.”

Miljoen

Na haar herstel bleef Verhoek zich bezighouden met mentale gezondheid, ditmaal van anderen. „Ik schreef toen stukjes over depressie, en een dierbare leed erop dat moment ook aan. Toen dacht ik, 'ik moet mijn ervaring gaan delen'. Er zijn zoveel mensen met psychische problemen, in Nederland alleen al een miljoen met depressie.”

Bijgevoegd

Alles wat de Haarlemse had geleerd, ging ze opschrijven en ordenen: tips, leefstijladviezen en thema's. De kit is bedoeld voor iedereen die kampt met psychische problemen, van burn-out tot bipolaire stoornis. Wat de kit verder

