

DE KWESTIE



De Waal over depressie:
„Als je ervoor eens en
altijd vanaf wil, dan is er
een oplossing. De enige.
En dat is verantwoorde-
lijkheid nemen voor je
leven.”

FOTO'S 123RF

OPINIE François de Waal, journalist en schrijver

Verantwoordelijkheid nemen is de sleutel

Het heet de meest deprimerende dag van het jaar te zijn: Blue Monday, dit jaar in de agenda op 15 januari, komende maandag. François de Waal belicht het verschijnsel depressie en stelt als ervarings-expert dat in Nederland de oplossing te gemakkelijk in medicatie wordt gezocht.

Openbare apotheken verstrekten in 2023 aan 1,2 miljoen mensen antidepressiva, van wie 10.000 gebruikers tussen de acht en achttien jaar oud. Toename van het aantal slikkers in 2023 ten opzichte van 2022: 3,2%. De becijfering komt van de Stichting Farmaceutische Kengetallen.

Ik was ruim twee jaar zwaar depressief. Jarenlang zat ik in een supportgroep van de Depressie Vereniging en had daar ook als vrijwilliger wekelijks telefonisch contact met bellers. Ook las ik talloze boeken van mensen over hun depressie.

Verantwoordelijkheid

Op een bepaald moment werd het steeds duidelijker. Het woord waar de meeste mensen met een depressie de grootste hekel aan hebben is het woord verantwoordelijkheid. Al decennia vertellen huisartsen en psychiaters dat depressie een hersenziekte is, want er is een disbalans in je hoofd, je hebt te weinig serotonine. Dus dan ben je ziek en gaan deskundigen je behandelen met pillen. Dat ontslaat jou van de verantwoordelijkheid, want de huisarts en de psychiater zijn verantwoordelijk, die gaan jou genezen. Helaas, dit is een zeer suc-

cesvolle leugen, verzonnen door de farmaceutische industrie om miljarden mee te verdienen. Een officiële verklaring van de Verenigde Naties uit 2017 zegt dat het leidende, biochemische verhaal van depressie gebaseerd is op bevooroordeeld en geselecteerd gebruik van onderzoeksresultaten, dat dit meer kwaad dan goed doet, ons recht op gezondheid ondermijnt, en moet worden verlaten. In 2018 stond er een sindsdien beroemd wetenschappelijk artikel in het gerenommeerde medische tijdschrift *The Lancet* dat voor eens en altijd duidelijk maakte dat er geen verband bestaat tussen depressie en een tekort aan serotonine. De oorzaak van een depressie heeft niks met serotonine te maken. En de oorzaak is ook niet negatieve levensomstandigheden. Iedereen heeft wel eens te maken met negatieve levensomstandigheden.



Maar niet iedereen wordt depressief.

De echte oorzaak van een depressie is wat jij tegen jezelf zegt over die negatieve levensomstandigheden. Er gebeurt een ramp en een optimist zegt: dit betreft een deel van mijn leven, het is tijdelijke pech en ik ga het verwerken en proberen op te lossen. Maar een pessimist, ik dus, zegt: nu is mijn HELE leven een ramp, het

„Dus dan ben je ziek en gaan deskundigen je behandelen met pillen. Dat ontslaat jou dan van de verantwoordelijkheid”, analyseert De Waal.

wordt NOOIT meer beter en het is allemaal MIJN stomme schuld. Als je pillen slikt en hoopt dat de depressie zo zal genezen, kan je lang wachten. Als je je depressie gaat zien als een bezit, als een manier om aandacht en zorg en geld te krijgen, als je het gaat zien als je identiteit, dan zal je eeuwig depressief blijven. Zoals psychiaters het noemen: chronisch depressief. Maar als je ervoor eens en altijd vanaf wil, dan is er een oplossing. De enige. En dat is verantwoordelijkheid nemen voor je leven.

Doemdenken

De oorzaak van je depressie is dat jij je tegenslag door 24/7 doemdenken hebt veranderd in een depressie. Ga vooral met dat zelfdestruc-tieve doemdenken aan de slag. Stop met zwelgen in pikzwarte gedachten, beelden, stemmen en gevoelens. Word wakker uit deze dodelijke zelfhypnose. Kijk in de spiegel, wees honderd procent eerlijk en luister naar jezelf. Jij kent jezelf het beste en jij weet diep in je hart wat de beste manieren zijn om uit deze hel te kruipen. Verantwoordelijkheid nemen doet pijn. Geen verantwoordelijkheid nemen doet meer pijn.

François de Waal is journalist en schrijver van *Depressie, de dwangmatige denkwijze*

door
Vian
Schouten

IN HET VIZIER

Vegas baby!

Twee uur te laat voor een persafspraak. Normaal gesproken dodelijk. Op de Consumer Electronics Show – de grootste techbeurs ter wereld – leidt het nog niet eens tot een opgetrokken wenkbrauw. „Eerste keer hier?” Inderdaad.

Het is niet makkelijk om je weg te vinden op CES. Hoewel de hotels in Las Vegas gigantisch zijn, is CES zo megagroot dat het niet allemaal op één plek past. Ik had mezelf gul een ruim half uur gegeven om van de ene naar de andere afspraak te lopen. Maar dat bedrijf bleek dus in een ander hotel te zitten. Oeps. Helemaal aan de andere kant van de befaamde Las Vegas Strip. Snel richting een van de shuttlebussen dan maar.

Je doet er zelfs al lang over om van de ene kant van het hotel naar de andere te lopen. Ik volg aandachtig de bordjes naar de lobby, maar ik ben ervan overtuigd dat ze je expres rondjes door het casino laten hobbelen.

Sowieso ben je al doodmoe omdat je lichaam zich maar traag aanpast aan het grote tijdsverschil. Om vijf uur 's ochtends was ik allang klaarwakker. Aan het ontbijt zat ik tegenover een man die knikkebollend een pannenkoek naar binnen werkte. Die was nog niet klaar met de vorige dag.

De verleiding van de knipperende gokkasten kan ik wel weerstaan. Eindelijk de shuttle gevonden. „Schouten?”, leest de buschauffeur probleemloos voor van de naamkaart die om mijn nek hangt. „Dan moet je een Nederlander zijn.”

Tussen harde werken door is het genieten

De chauffeur blijkt een landgenoot die al twintig jaar in de Verenigde Staten woont. Getrouwd met een Amerikaanse. We maken een praatje en het valt me op dat hij niet met zo'n geaffecteerd klinkend accent praat. Gewoon Brabander gebleven.

De shuttle vertrekt vlot. „Ik ben er zo”, app ik vol vrouwen. Vergeet het maar, het verkeer staat muurvast. Waarschijnlijk had ik de afstand sneller te voet kunnen afleggen, maar een extra twee mijl is zwaar omdat je al zoveel loopt. Bovendien waait er tussen de palmbomen in januari een koude wind door de woestijnstad.

Ik denk aan de presentaties en bizarre uitvindingen die ik in deze tijd had kunnen zien of vinden. Constant het gevoel dat ik iets belangrijks mis. Dat ene stuk moet ook nog worden geschreven en ingeleverd.

„Ok, stop nu maar met zeuren”, hoor ik u denken. „Je mag voor je werk naar Las Vegas.” Dat is ook zo. Tussen het harde werken door heb ik genoten. Op uitnodiging van een techgigant heb ik geborrel en een film gezien in The Sphere, een bolvormig gebouw dat net af is en ruim 2 miljard dollar heeft gekost. Op zaterdagavond zat ik met vele duizenden locals het plaatselijke ijshockeyteam aan te moedigen. Dat hielp. De Las Vegas Golden Knights versloegen de New York Islanders met 5-2. Naast mij zat een Blackjack-dealer. Zij kwam twee Las Vegas tegen die vaak aan haar tafel