

# Depressie is ziek-zijn; absolute rust is nodig

Ieder mens heeft wel eens een dip, maar een depressie is andere koek. Een dip is een tijdelijke lichte daling in de stemming maar wie een depressie meemaakt, ervaart volgens psychotherapeut en ervaringsdeskundige Jeffrey Wijnberg een 'gebroken wilskracht'.

## Boekbespreking

Baukje Niemeijer

Een depressieve patiënt is volgens Wijnberg werkelijk lamgelegd en niet meer in staat om te functioneren: 'het brein heeft een 'coup' gepleegd'. Het is het gevoel van zwaarte en traagheid, vaak in combinatie met heftige angsten en een verstoord realiteitsbesef.

Een gebroken wilskracht - De ziekte die depressie heet en hoe je ervan geneest is daarom de titel van zijn nieuwe boek over depressies, dat deze maand verscheen. Volgens Wijnberg is het doorgronden van het verschijnsel van de 'gebroken wilskracht' complex, maar heeft het er de schijn van dat het brein een beslag legt op de depressieve patiënt om te voorkomen dat er nog meer overprikkeling kan plaatsvinden.

In tegenstelling tot de hedendaagse trend om de patiënt actief te houden en zo gauw mogelijk *up and running* te krijgen, adviseert Wijnberg daarom rust en nog eens rust: 'Depressie-zijn is ziek-zijn: het lijden is

zo uitputtend dat alleen een periode van absolute rust zonder verplichtingen uitkomst kan bieden.'

Op die manier legt Wijnberg in zijn boek heel helder uit dat een depressie eigenlijk een paradox is. Een depressie is een ziekte, maar vormt tegelijkertijd ook de voorwaarde voor genezing van die depressie. Immers, een depressie dwingt mensen als het ware om het rustiger aan te doen. Lichaam en geest krijgen op die manier de kans om te herstellen. Hetzelfde geldt voor angst. Angst is er soms niet om overwonnen te worden, maar kan als waarschuwingssignaal gevaarlijke situaties of overbelasting juist voorkomen.

### Eigen opname

Als ervaringsdeskundige is Wijnberg heel geloofwaardig in zijn inzichten, verklaringen en tips. En als provocatietherapeut toont hij ook het belang van humor aan. Zo schrijft hij dat tijdens zijn eigen opname in het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen in 1995 zijn beste vrienden op bezoek kwamen en hem ervan bewust maakten dat hij een 'bijzondere beschermingsstatus'



Mensen met een depressie worden lamgelegd en zijn niet meer in staat te functioneren. Foto: ANP

genoot: 'Die Jeff heeft het hier mooi voor elkaar; eigen kamer, mooi uitzicht en [...] dan ook nog persoonlijke bediening van aardige verpleegsters.'

Wijnberg was echt ziek en kon niet anders dan zijn verplichtingen en verantwoordelijkheden op de lange baan schuiven, maar dit gesprek met zijn vrienden maakte hem er zo gezegd van bewust dat het nu echt tijd werd voor herstel en een goed plan van aanpak.

Wijnbergs voortdurende benadrukking dat een depressie een ziekte is, neemt de vooroordelen, dat de depressieve patiënt gewoon niet positief denkt, gewoon actief moet blijven of gewoon een dip heeft, weg. Hoewel volgens hem niet iedereen kwetsbaar is voor een depressie, stelt de kwalificatie van een depressie als ziekte de patiënt in staat beter te worden. Want erkenning en acceptatie van een 'gebroken wil' zorgen er volgens

hem voor dat de patiënt zijn eigen pad kiest en daarmee zijn grenzen niet overschrijdt.

► Gebroken wilskracht - De ziekte die depressie heet en hoe je ervan geneest. Jeffrey Wijnberg. Uitgeverij Scriptum. 16,95 euro

