

Nicole overwon haar depressie dankzij therapie via internet

# “Het voelt als een mooie online vriendschap”

Voor psychische hulp hoef je niet meer bij de psychiater op de sofa te gaan liggen. Nicole zocht tijdens haar depressie contact met een online therapeut.

**Nicole (42):** “Hoe sterk je ook denkt te zijn, soms kan een samenloop van omstandigheden ervoor zorgen dat je volledig in de war raakt. Mijn depressie is ook zo begonnen. Mijn tienjarige zoon bleek adhd te hebben en moest regelmatig worden onderzocht. Tegelijkertijd gingen mijn man en ik scheiden en was de druk op mijn werk enorm hoog. Ik had een administratieve functie in een sector waarvan ik toevallig veel verstand had. Daardoor werd er vaak een beroep gedaan op mijn kennis. Het deed me goed om anderen te helpen en daar complimentjes over te krijgen. Een onbedoeld gevolg was dat ik steeds meer hooi op mijn vork nam. Gecombineerd met mijn thuissituatie werd het me te veel. Ik meldde me ziek. Voor een paar weken dacht ik, maar dat werden acht maanden. Niets kon me meer schelen, elke gedachte verwarde me. Daar werd ik zo moe van dat ik telkens wilde slapen, maar dat lukte niet omdat ik alleen maar lag te piekeren. Ik was volledig oververmoeid. Als ik mijn kopje koffie op tafel zette en knoeide, huilde ik al dikke tranen: was ik nou zo ver heen dat ik niet eens een kopje goed kon neerzetten? In de auto fantaseerde ik wel eens dat ik rechtdoor bleef rijden en nooit meer terugkwam. Zou iemand me dan missen?”

## Groothouden

“Mijn oudste zoon van negentien was in die periode mijn steun en toeverlaat.

Doordeweeks zat hij op kamers, in de weekenden kwam hij thuis. Maar in plaats van een vrolijk weekend bij zijn moeder bij wie hij al zijn studentenverhalen kwijt kon, trof hij mij als een hoopje ellende op de bank en bood hij mij zijn schouder aan. Ik vond het verschrikkelijk dat mijn zoon mij moest opbeuren. Zo hoorde het toch niet? Ik stapte naar de huisarts. Hij constateerde een depressie en verwees me door naar een therapeut. Eén keer ben ik daar geweest, maar het beviel me niet. Aan tafel tegenover de psycholoog wilde ik me groothouden, ook al wist ik dat het juist de bedoeling was mijn hart te luchten. Ik schrijf mijn gedachtes liever op dan dat ik ze aan iemand vertel, en dat legde ik haar ook uit. Daarop gaf ze me de folder van *Interapy*, een online hulpverleningsdienst. Ze dacht dat ik daar hulp kon vinden die beter bij mij paste. Aanvankelijk was ik sceptisch over deze vorm van hulp. Zou ik ‘dossier nummer 584’ worden? Het was immers online, hoe persoonlijk zou dat kunnen zijn? Mijn wil om uit de put te komen, heeft me over de streep getrokken om toch te gaan kijken. Ik meldde me aan en kreeg een vragenlijst toegestuurd over mijn problemen. Het waren ontzettend veel vragen. Een flinke klus dus en niet iets waar ik in mijn toestand op zat te wachten. Tot ik doorkreeg dat ik na twintig vragen te hebben beantwoord ook gewoon een pauze kon inlassen om even

# OM ONS HEEN



na te denken of mijn benen te strekken. Ik ging ervan uit dat het onpersoonlijk bleef, dus kreeg de schrik van mijn leven toen mijn therapeut me een mail stuurde. Ze begon met 'Hoi Nicole' en haalde passages uit mijn ingevulde vragenlijst aan. Daar had ik niet op gerekend! In paniek belde ik mijn zus. Eigenlijk wilde ik niet verder als het zo persoonlijk werd, maar mijn zus sprak streng: 'Jij wilde toch beter worden?' Daar had ze gelijk in, ik moest niet zeuren. 's Avonds las ik Kyra's mail nog een keer en zag ik haar woorden alweer in een heel ander daglicht. Dat was het begin van wat voelde als een mooie online vriendschap."

## Gepieker

Psycholoog Kyra de Boer werkt bij *Interapy* en heeft onder meer Nicole als cliënt gehad. "Het is een interessante manier van hulpverlening," legt ze uit. "Is een bezoek aan een hulpverlener een te grote stap, dan kan online therapie echt een uitkomst zijn. Ook al mis je de non-verbale communicatie, zoals een zucht of een bepaalde blik, je kunt toch heel goed tot de kern van iemands problemen komen. Niet alleen heeft een cliënt iets langer de tijd om zijn gedachten goed te formuleren, ik heb op mijn beurt ook wat langer bedenktijd om een passend advies of een goede opdracht terug te sturen." Wie zich inschrijft bij *Interapy*, kan via de site berichten sturen naar de hulpverlener en

in zijn of haar digitale profiel de opdrachten vinden die gedaan moeten worden om tot herstel te komen. Kyra: "Over het algemeen vind ik dat mensen op schrift eerder het achterste van hun tong laten zien." Kyra merkte dat Nicole veel negatieve gedachten had. Kyra: "Ik stelde altijd voor zulke overpeinzingen op te schrijven en met zichzelf af te spreken om aan het einde van de dag een kwartier naar al die negatieve gedachten te kijken. Vaak helpt dat al om dingen te ordenen, maar ook om je te realiseren dat dat gepieker op het moment zelf altijd erger en zwaarder lijkt dan wanneer je er achteraf op terugkijkt." Nicole moest beginnen met het structureren van haar gedachten. "Zo moest ik beschrijven waarom ik zo moeizaam in slaap kwam. Dat was doordat ik telkens lag te piekeren. Vervolgens gaf Kyra me, meestal een of twee werkdagen later, handvatten om verder te kunnen, zoals handige tips om in slaap te komen. Zodra ik in bed lag en vast kwam te zitten in mijn gepieker, moest ik denken: schiet ik iets op met deze gedachten? Vaak was het antwoord 'nee' en kon ik die gedachten bewust loslaten. Door mijn verbeterde nachtrust kreeg ik meer energie, die ik weer in mijn herstel kon steken. Ook leerde ik dagschema's maken, zodat mijn dagen weer wat structuur kregen. Verder stuurde ze me bij door suggesties te doen voor nieuwe activiteiten die me konden helpen. Zo vroeg ze me een half uur per

## DE FEITEN:

### Depressie vaak onbehandeld

Amsterdam – Veel mensen met depressieve klachten worden hier vaak niet voor behandeld. Dat blijkt uit onderzoek van *Nationale depressie test*. Psycholoog en onderzoeker aan het *VU medisch centrum* Hein van Hout noemt het verontrustend dat zo veel depressieve personen geen behandeling krijgen. Van Hout is één van de initiatiefnemers van *Nationale depressie test*: 0900 - DEPRESSIE of 0900 - 3 377 377. Van de ruim 2000 onderzochte bellers naar dit nummer bleek bij ruim zestig procent sprake te zijn van een depressie. Van deze groep kreeg meer dan tachtig procent geen vorm van behandeling. Van Hout vindt de uitkomsten van het onderzoek schrikbarend. "Zoveel mensen met een depressie die geen behandeling krijgen. Het is niet duidelijk waarom deze personen geen toegang hebben tot passende behandeling."

Momenteel onderzoekt het *VU medisch centrum* wat de redenen zijn om al dan niet passende behandeling te krijgen. Ook worden online zelfhulp-cursussen ontwikkeld voor behandeling van depressie.

Bron: [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl), 27 mei 2011.



“Na maanden niets-  
doen, stond ik ineens  
de ramen te wassen”

Tekst: Kirsten Vogel. Foto: Dreamstime.

dag te wandelen, terwijl ik niet eens zo'n wandelaar ben. Inmiddels doe ik aan verschillende sporten: hardlopen, skeeleren en fietsen. Dat had ik nooit verwacht.”

De mensen die hulp zoeken bij *Interapy* gaan vaak door een van de moeilijkste periodes van hun leven. Kyra: “Ik vind het bijzonder dat ik er in die tijd virtueel voor ze kan zijn. Juist doordat ik alleen in woorden aanwezig ben en de cliënten niets van mij weten, zelfs niet hoe oud ik ben, kun je gericht toewerken naar een oplossing voor iemands problemen. Ik vind het daarbij wel belangrijk dat de cliënt mij genoeg vertrouwt om volledig open te zijn.”

Nicole heeft ervaren hoe het contact via de computer toch persoonlijk kan zijn. Nicole: “We spraken elkaar in de mails aan met ‘je’ en op een gegeven moment ondertekende ik alleen nog met ‘Nicky’. Kyra vroeg zich af waarom ik ineens mijn naam veranderde. Ik legde uit dat Nicole de moeder is en Nicky de vrouw die af en toe lekker uit de band kan springen. Ze had echt interesse in mijn beweegredenen. Ondertussen werd het ook weer niet té persoonlijk; ze vroeg alleen naar bepaalde zaken als ik daar zelf eerder iets over had losgelaten.”

### Ongeziene vriendin

Nicole: “Ik weet nog wanneer ik besepte dat ik écht aan de betere hand was. Ik zat op een woensdagochtend op de bank en keek naar buiten. Het raam was vies. Ik pakte een emmer met sop en begon de ruiten te wassen. Halverwege stond ik versteld van mezelf. Al die tijd kon ik zo moeilijk van de bank komen en nu was ik opeens de ramen aan het boenen, een klus die ik niet eens leuk vond. Ik was er zo blij mee, dat ik Kyra dit nieuws mailde. Zij stuurde meteen een schouderklopje terug: precies wat je nodig hebt als je uit een depressie klimt. Door deze opbeurende woorden van mijn therapeut durfde ik ook mijn vrienden weer op te zoeken. Een week later heb ik een vriendin opgebeld om te vragen of ze tijd had voor een kopje koffie. Ik vertelde dat ik het niet over mijn problemen wilde hebben, maar gewoon over koetjes en kalfjes wilde kletsen. Daar wilde ze tijd voor vrijmaken. Ik kreeg een dikke knuffel van haar en

voelde me zo goed! Stapje voor stapje ben ik zo opgekrabbeld. Toen we de therapie konden afsluiten, vond ik het heel lastig om afscheid te nemen. Ik kon in een leeg tekstveld gedag zeggen en daarna zou ik het alleen moeten doen. Ik bedacht me dat ik Kyra misschien wel eens zou tegenkomen op straat, maar dat ik dan geen idee had dat zij het was. Terwijl ze toch mijn leven heeft gered. Ik schreef een gedicht, waarin ik haar ‘mijn ongeziene vriendin’ noemde.” Kyra herinnert zich dit gedicht nog goed. “Het was een diepe tekst, heel mooi. Ik was blij te lezen dat zij de therapie ook als prettig had ervaren.” Nicole: “Na het afscheid kon ik nog een maand lang in mijn profiel kijken om mails en tips terug te lezen. Verviel ik in gepieker, dan zocht ik Kyra's adviezen weer op. Na een paar weken, een halfjaar en een jaar kreeg ik evaluatievragenlijsten, waarmee bekeken werd of het nog goed met mij ging. Het fijnste aan deze vorm van therapie vond ik dat niemand mij zag terwijl ik mijn hart uitstortte. En toch kreeg ik fantastische hulp. Mijn psycholoog is echt een wereldvrouw. Ze veroordeelde me niet en bood alleen maar suggesties voor hulp. Ik kon echt mezelf zijn. Vaak heb ik me afgevraagd of ik Kyra in het ‘echt’ zou willen ontmoeten. Maar ik denk dat de magie van deze vorm van hulp juist zit in het feit dat je elkaar niet ziet. Het idee dat iemand mijn overpeinzingen of problemen las, was vaak al voldoende.” Inmiddels is het bijna een jaar geleden dat Nicole de therapie afsloot. “Ik ben nu heel blij met mijn leven. Ik heb een leuk huis, dankzij medicatie gaat het goed met mijn jongste zoon en ik ben weer terug op mijn werk. Elke vrijdagavond, wanneer mijn oudste zoon thuiskomt, vieren we ons weekend met pizza en bier. Dat dank ik aan mijn therapie, zonder dat was ik blijven sukkelen. Ik weet zeker dat ik niet terug zal vallen omdat ik geleerd heb om hulp te vragen en omdat ik weet dat ik me daarvoor niet hoeft te schamen.”

*Om privacyredenen is de naam van Nicole veranderd.*

Wil jij een ervaring delen of je mening geven? Altijd welkom op [www.vriendin.nl/vriendschap/openhartig](http://www.vriendin.nl/vriendschap/openhartig).