



Introductie

Zeven aspecten van Depressie

Marieke de Vrij heeft in haar werk veel vrijgegeven over meer in eigen waarde gaan staan, bewuster en met zelfrespect te gaan leven. En maatschappelijke verantwoordelijkheid te nemen voor de thema's die je werkelijk raken vanuit je hart. Het thema depressie is in de loop van de jaren op vele bijeenkomsten onder de aandacht gebracht: in artsenuverleg, lezingen, workshops en themadagen.

Uit deze rijkdom aan informatie hebben we een selectie gemaakt. We benoemen verschillende aspecten van depressie die een nieuw licht op dit onderwerp laten schijnen. Zo wordt er aandacht besteed aan het negatief effect van teveel richten op verwachtingen van anderen, overmatig aanpassen aan omgeving, niet bij je essentie kunnen komen, jezelf niet krachtig genoeg (durven) neerzetten, afhankelijk zijn van bevestiging van anderen.

Wij, Hedwig van der Poel en Amelie van Dun hebben beiden ervaring in het werken met mensen met psychische aandoeningen. Daarnaast komt bij ons allebei depressie in onze familie voor. We ervaren van nabij hoe terugkerende ernstige depressie beslag kan leggen op het leven.

Bewust is er gekozen om meerdere aspecten van Depressie te presenteren in 7 korte hoofdstukjes. De hoofdstukjes zijn zowel apart te lezen als in samenhang.

Er worden mogelijkheden geboden om bij een beginnende depressie meteen actie te ondernemen.

Bij het samenstellen van de teksten zijn wij zo dicht mogelijk bij de betekenis van de originele teksten van Marieke gebleven.

Depressie staat, volgens het RIVM, in Nederland hoog op de lijst van de belangrijkste oorzaken van verlies van kwaliteit van leven.

1. Gebruik van Antidepressiva

Algemeen

Als een depressie opkomt en aan het groeien is en men gaat voelen dat de somberheid alleen maar toeneemt, dan kan het zelfbeeld wel erg zwaar en donker worden. Tijdelijk kan het noodzakelijk zijn om iemand in zijn leven via antidepressiva weer een opbeurend gevoel te geven.

Antidepressiva kunnen er voor zorgen dat er weer een gevoel van zelfrespect ervaren wordt, de zelfwaarneming wordt positiever. Door de medicatie kan men gaan voelen hoe men feitelijk kan zijn.

Vervolgens is het belangrijk, als die zelfwaarneming een aantal weken of een aantal maanden heeft geduurd, om na te gaan of er met begeleiding van de arts aan afbouw begonnen kan worden. Hoelang? Dat is persoonsgebonden en afhankelijk van hoe diep de depressie is. Vragen die hierbij gesteld kunnen worden zijn: 'hoe kijkt iemand tegen zichzelf aan? Heeft hij een positieve blik op zichzelf gericht? Is hij in staat zichzelf zo positief te waarderen dat hij natuurlijke steun aan zichzelf weet te geven, als er mogelijk weer depressieve gevoelens komen?'

Als voorbeeld van een antidepressivum is Seroxat bij veel mensen een geschikt middel gebleken om op een prettiger manier hun zelfbeeld te ervaren.

Ook is het belangrijk dat men de herinnering aan dit positievere zelfbeeld activeert en men het zelfrespect en de zelfwaarneming aandacht blijft geven.

Menselijke begeleiding in de vorm van psychotherapie, en ook lichaamsgerichte therapie kunnen helpend zijn. Belangrijk is dat er gewerkt wordt vanuit de intentie de persoon zijn eigen zelfbeeld niet te laten verbleken en niet te laten wegglijpen, maar dit juist te versterken. En hem te helpen zijn waarneming over zichzelf als een uniek wezen, met een eigen karakter met mogelijkheden en onmogelijkheden te gaan zien, te ervaren en er vervolgens naar te handelen.

Op deze manier kan een antidepressivum helpen een herinnering op te halen, dat hij een leuk én een waardevol mens is.

Een antidepressivum zou niet meer dan een hulpmiddel mogen zijn ter bemoediging te worden om zichzelf waar te nemen in het leven waarin hij staat.

Antidepressiva worden door veel mensen aanvaard om zich aan te passen binnen situaties die negatief zijn voor hen zelf, om deze toch vol te houden. De reden waarom men depressief is, wordt niet onder ogen gezien en daardoor in stand gehouden.

Bijvoorbeeld: Iemand durft zich niet fier uit te spreken over wat er in hem omgaat. Of hij past zich ontzettend aan in zijn relatie en durft niet meer echt zichzelf te zijn.

Als men bij herhaling 'weigert' om zijn situatie onder ogen te zien of dat de moed hiertoe ontbreekt, dan kan een antidepressivum de innerlijke ontwikkeling stagneren en afdekken, zodanig dat men zijn gevoeligheden niet duidelijk meer ervaart. Uiteindelijk kan dit er toe leiden dat men zichzelf niet goed meer herkent. Alles wordt oppervlakkiger en minder sensitief beleefd, de diepere lagen raken afgesloten.

In bepaalde gevallen is de depressie zoveel vragend voor een persoon die daar aan lijdt, dat medicatie een zegen is die angsten doet verbleken.

Soms moet iemand medicatie tegen depressie blijven gebruiken om een haalbaar leven te leiden. Dit blijft hij nodig hebben om positieve ruimte in hem te openen. Hierdoor kan hij de wereld en zichzelf weer reëler bekijken. Medicatie blijft een belemmering voor een open bewustzijn én tegelijkertijd geeft het ook vrije ruimte.

Wat zijn contra-indicaties voor antidepressiva?

Het gebruik van antidepressiva kan soms een te sterke kunstmatige opgewektheid activeren. Bijv. er zijn mensen die van nature al opgepoetst lachen, hilarisch en met een kwinkslag uit de hoek komen, zonder goed contact met zichzelf te houden. Als zij een bepaald antidepressivum krijgen, dan wordt dit patroon van overdreven kunstmatige vreugde of humor versterkt.

Dit kan een contra-indicatie zijn om antidepressiva te geven. Wellicht dat speltherapie, creatieve therapie en/of danstherapie hen beter helpt te centreren, dan dat men via medicatie kan bereiken.

Medicatie bij depressie

Bij medicatie tegen depressie is het belangrijk dat deze tijdig en kortdurend gebruikt wordt. Ze kan helpen om nieuwe energie op te doen en tot rust te komen. Voorts is het van groot belang dat er zo snel mogelijk, weer op eigen kracht richting aan het leven gegeven wordt.

Wanneer antidepressiva lang gebruikt worden, gaat het lichaam er naar staan. Men loopt de kans zijn eigen levensdoelen minder diep te kunnen onderscheiden. En te weinig

bewustzijn te verwerven om zichzelf te begeleiden binnen dat wat men zich ooit voornam voor deze incarnatie.

Vanuit de natuur en reguliere geneeskunst zijn er middelen of medicijnen die ondersteunend zijn of die tijdelijk oppeppen om iemand de gelegenheid te geven op verhaal te komen. Soms worden medicijnen gebruikt om maatschappelijke aanpassing vol te houden, terwijl het niet goed voelt. 'ik houd het wel vol, dankzij de medicijnen'. Er mag nooit van iemand verwacht worden dat hij door aanpassing het onderspit delft, zeker niet als dit niet meer bemiddelend naar het doel van zijn leven is.

Als een proces te ver gevorderd is, waardoor men na kortdurend gebruik niet zonder medicijnen kan, dan is het wel belangrijk om de dosis medicijnen tussentijds wat te verlagen en pas later weer te verhogen. Zodat men niet continu dezelfde cadans aanhoudt. Het is zorgvuldig maatwerk, specifiek per persoon aangepast. Dat kan nooit zonder begeleiding van een arts. Als mensen langere tijd dezelfde medicatiedosering gebruiken, hebben ze uiteindelijk meer nodig voor hetzelfde effect. Als er tussentijds korte intermezzo's genomen worden, waarin minder medicatie gebruikt wordt en daarna weer de normale dosering wordt aangehouden, is er in de toekomst niet steeds meer nodig.

Antidepressiva en belemmerende werking op natuurlijk leven

Hoe staat het met de belemmerende werking van antidepressiva op het proces van natuurlijk leven?

Antidepressiva kunnen verduisterend werken naar de eigen persoonlijkheid toe. Ze verbleken het gevoel van wie men is en hoe men zichzelf waarneemt; de gevoelens worden meer afgevlakt beleefd. Doordat men zichzelf in het dagelijks leven niet meer echt verbindt met alle gevoelens die er in zichzelf zijn, voelt men zich vaak meer een buitenstaander dan echt betrokken te zijn.

Er dient heel secuur gekeken te worden naar wat de mogelijkheid van de ziel steunt om zich te verbinden met wie men in wezen is.

De intentie is essentieel: wat er ook gebeurt in je leven, als je de intentie hebt om bewuster van je proces te worden, groei je, ook als je medicatie gebruikt.

Als de vrije wil in de persoon gericht is op minder medicatie gebruik of uiteindelijk misschien zonder medicatie te kunnen, dan geeft de gerichtheid van die wens een steun om meer te bereiken dan zonder die intentie.

2. Beginnende depressie en een oefening

Depressie kent een hoog zelfgenezend vermogen wanneer de mens die dit overkomt zichzelf geduldig aanziet en direct actie onderneemt.

Fysiek kan je veel doen met je lichaam als je de aanvang van je depressieve gevoelens gewaar bent. Wanneer je meteen in actie komt, kun je zorgen dat je deze gevoelens door je lichaam heen sluist en afvoert. Daarbij is het belangrijk om de inhoud van de 'ingrediënten' te erkennen. 'Hier ga ik wat mee doen'.

Wanneer je in het begin van de depressie meteen in beweging komt, kan dat werken als wind die de mist uiteen drijft.

Ontmoet de beginnende depressie geduldig. Je duldt de depressie, zoals een weersgesteldheid: als het in jezelf van binnen erg mistig wordt en je kan niet meer goed naar buiten kijken, krijg je een andere sfeer. De aarde is vochtiger dus je kan makkelijker contact maken met je emotionele gevoeligheden, zolang je nog in het begin van de depressie bent. Je kan minder vrij naar buiten bewegen en ook minder ver weg kijken. Dus moet je wel dichterbij schouwen. Blijf eens even bij jezelf!

Oefening: hoe om te gaan met beginnende depressie?

- Laat een moment in jezelf opkomen waar je je enigszins depressief voelt. Laat het gevoel toe. Duldt het maar, ook al is het onbehaaglijk.
Voel nu jouw lichaam en ga na waar je het onbehagen voelt. Breng je lichaam in de positie van de onbehaaglijkheid. Laat toe wat het ook is: lusteloos, verbijsterd, dingen die ongelegen komen. Laat komen wat er komt. Blijf daar even bij.
- We gaan nu een stapje verder. Overdrijf het onbehagen in je lichaam. Neem even de tijd hiervoor. Desnoods ga je staan als dat je meer ruimte geeft, of juist zitten of liggen. Kijk maar wat het meest klopt. Laat toe dat het aanvoelt zoals het doet.
- Je zult merken als je overdrijft dat je lichaam de neiging heeft zich in een bepaalde houding vast te zetten. Misschien hel je wat over naar links, naar rechts of naar voren, je voeten raken de grond niet meer aan of je rug wordt loodzwaar. Kijk hoe dat bij jou is. In plaats van je daaruit weg te trekken, kijk je vanuit volstrekt mededogen naar wat jouw lichaam kenbaar maakt. Bevestig je lichaamshouding door te zeggen: "Ik zie lichaam wat je uitseint en ik voel psyche wat je ervaart". Wees erkentelijk naar je lichaam en psyche voor de signalen die ze afgeven aan jou.

- Er kan nu van alles gebeuren: misschien wil je bovenlichaam als een trechter rondcirkelende bewegingen maken, zodat dat akelige gevoel doorsluist naar de benen en voeten toe om onthecht te worden. Laat het toe als je voluit wilt gaan gapen, als er tranen komen. Kijk waar de beweging je naartoe brengt. Het lichaam brengt de opgestapelde gevoeligheden in beweging om afgevoerd te worden.
- Ga nu staan en kijk of je lichaam vanuit je voeten en benen behoefte heeft aan bepaalde bewegingen, zodat het opgestopte gevoel door kan stromen. Neem waar dat je het naargeestige gevoel zo kunt afvoeren.
Neem je thema nogmaals voor ogen waar je mee gestart bent. Zie hoe jij wenst te behartigen dat je lichaam en psyche niet onnodig belast blijven worden. Herinner je dat je meer bent dan je lichaam en dan wat je psyche nu toont. Vraag aan je lichaam om vanuit hele diepe ontspanning te gaan bewegen.
- Neem je voor regelmatig je lichaam en psyche te ontlasten door deze oefening te herhalen. Ga met je aandacht naar je hart en bemoedig van hieruit je lichaam en je psyche.

Reflectie op de oefening

Ieder mens zal tijdens zijn leven één of meerdere keren met gevoelens van een naderende depressie te maken krijgen. Sterker nog, iedere dag kan er iets op je pad komen waar je licht depressief van wordt. Als je niet weet hoe dat te ontlichten, gaat het gevoel van depressiviteit zich vastzetten in het lichaam.

In de voorafgaande oefening wordt er contact gemaakt met het onbehagelijk depressieve gevoel dat zich aandient. Belangrijk is om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor dit onbehagen. En niet de aandacht af te leiden door naar anderen te kijken die iets beter of anders doen. Neem verantwoordelijkheid voor jezelf: jij vindt het onbehaaglijk!

Kom in het bewustzijn van wat er speelt en verdoezel dit niet. Wat erkend wordt, neemt minder ruimte in en toont zich minder diffuus.

Waar al je gevoelens je naartoe leiden, is dat jij altijd binnen eigen verantwoordelijkheid zaken in verandering kan brengen. En waar je een situatie niet kan veranderen, of een ander niet kan veranderen, dien je te aanvaarden dat het niet anders is op dat moment. Wat je wel kan doen, is zorg hebben voor je lichaam dat zich daardoor belast voelt.

In de oefening wordt op een bepaald moment gevraagd om je gevoel en de houding die dit oproept in het lichaam te overdrijven. Wanneer je dit regelmatig doet en de houding lang genoeg aanneemt, zal het lichaam merken dat het erkenning krijgt. Daarna kunnen

nieuwe houdingen zich aandienen, doordat het inzicht is opgepakt.

Het lichaam activeert bevrijdende bewegingen om de energieopslag van gevoeligheden in je lichaam af te afvoeren en voelt nauwkeurig aan welke bewegingen daarvoor nodig zijn.

Doe het in de maat die je aankan. Beter beetje bij beetje, dan teveel tegelijk. Dit helpt om van het nare gevoel verlost te worden.

De 'Naamsoefening' van Marieke de Vrij is goed te combineren met deze oefening. Het kan zelfs versterkend werken!

3. Terugkerende depressie en gedachten over zelfdoding

Suïcidaliteit heeft maar één boodschap: ik wil anders leven dan dat ik doe, maar ik weet niet hoe, of ik denk dat ik het niet kan!

Vraag deelnemer: Ik ken veel mensen die op jonge leeftijd met depressie te maken krijgen. Het gaat een tijd over, en komt dan weer terug. Op en neer, 30 jaar lang en daarna kan er een heftig einde ontstaan: mensen komen niet uit de depressie, ze komen tot zelfdoding. Soms zie je zo'n onmacht in de persoon zelf die depressief is, maar ook bij familie, vrienden en bij psychiaters. Mensen menen dat het af en toe goed gaat, of dat ze goed ingesteld zijn op medicatie en toch kan het heel abrupt eindigen in suicide. Wat kun je hierover zeggen?

Antwoord Marieke: de mens is meer dan een denkend wezen. Hij is ook een geestelijk wezen. Wie dit 'vergeten' is, ervaart een extra verzwaring. Een depressie is een verwijzing naar oerheimwee.

Veel mensen zien het leven als een afgrijselijke doolhof waar ze de weg niet uit weten. Ze kwijnen weg, omdat er geen uitweg lijkt te zijn. Mensen vergeten hun bron van herkomst. Gedachten aan zelfdoding zijn vaak gebaseerd op kortzichtig kijken. Zij laten na, hun leven in een ruimer perspectief waar te nemen. Soms ervaren mensen hun leven zelfs als een vergissing. Te weinig wordt het levensperspectief in zijn geheel als uitdaging gezien.

Voorbeeld 1: Iemand voelt zich afgewezen in de liefde bij een echtscheiding of bij een niet beantwoorde verliefdheid. Hij of zij plaatst dit niet in de context van een 'groter' leven waar nieuwe liefde wacht.

Voorbeeld 2: Door ontslag uit werk, kan iemand niet de ruimte voelen dat het leven nog langer duurt en dat er nieuwe mogelijkheden rondom zinvol werk (betaald of onbetaald) kunnen komen.

Mensen die diep doorvoelen dat zij niet zonder reden hier op aarde leven, zullen zoeken naar de reden van hun bestaan. Niets is zonder bedoeling, hoe complex de natuur op aarde zich ook uitbeeldt. Wie er vanuit gaat dat hij maar een keer leeft en het patroon van dit leven niet langer als een uitdaging ervaart, voelt het leven als een vergissing.

Wie zichzelf als vergissing aanmerkt, doet daarmee zichzelf én het leven als geheel tekort.

Doordat vele mensen onverantwoord met zichzelf overweg gaan in aanpassingsgedrag, leven velen zo ver af van wie zij in de kern zijn – om welke reden dan ook – dat het hen een gevoel geeft, dat het een waardeloos bestaan is. Mensen 'verliezen' zich herhaaldelijk in stellingnames die niet ter zake doen. Het bestaan mist voor hen de waarde waarbinnen ze hun eigen waarde nog goed kunnen doorgronden en daarom willen ze eruit stappen. Als een persoon dit gevoel van vergissing in zich draagt, kunnen anderen hem helpen om zichzelf toch als bijzonder te gaan ervaren. Hij kan gesteund worden in hoe hij wenst te leven en precies in de maat van waar hij is.

Vaak gaat het om mensen:

1. die zich sterk aanpassen aan anderen,
2. met stilgehouden gedachtegangen,
3. die exceptioneel anders zijn dan gemiddeld, dat ook horen te zijn maar niet durven;
4. die gevoelig zijn, in subtiliteit denken en voelen, die de wereld verbijsterend vinden omdat de structuren niet de verfijning uitademen die in hun innerlijk leeft;
5. die oude herinneringstrillingen onbewust of bewust in zich hebben van eerdere levens die niet goed verwerkt zijn. In de aanvang van dit leven is het verwerkingsproces nog gaande.

ad 1 en 2. Als je aangesloten wenst te blijven met anderen door je voortdurend aan te passen en je wilt spreken zoals anderen doen, dan worden je talenten ingehouden die juist bedoeld zijn om tot uitdrukking te komen. Daar word je zwaar depressief van.

ad 3. Eén van de diepste geraaktheden van mensen is, dat vaak zelfs je ouders en de meest dierbaren eigenlijk niet weten wie je echt bent. Dat is haast niet te verhapstukken.

ad 4. Het kind dat geïncarneerd is, heeft nog de sfeer om zich heen van gelijkgezindheid waar het uit voortkwam, voordat het incarneerde. Het is helemaal niet berekend op

polariteit, ontmoet dit vaak al direct en denkt: "Hier is geen doorkomen aan in dit leven". Zo kan er al heel jong een depressie insluipen die steeds weer terugkeert.

ad 5. Er komen zaken op hun pad die opnieuw moeizaam zijn en niet makkelijk om aan te gaan, juist omdat het 'oude' meegenomen dient te worden in het herstel van wat er in het nu ligt. Ook bij deze groep zijn mensen die suïcidaal van aard worden. Ze zien uitzicht en hopen rust te vinden in het leven ná de fysieke dood.

Als ze teveel in afzondering verkeren, te weinig gezelligheid kennen en te weinig letterlijk in de natuur zijn, lopen ze stuk. Het mooie is dat deze mensen doorsnee belangwekkende signalen in zich dragen voor ons als maatschappij, mits ze het durven vrij te geven en support hebben.

Er zijn ook mensen die incarneren, terwijl ze de tijd al voorbij zijn waarin ze leven. Ze hebben kwaliteiten die nog ontdekt dienen te worden. Hen ontbreekt de moed om het aan te gaan, als ze het gedoe zien van wat er in deze wereld gaande is.

Wanneer je je eigenheid centraal durft te stellen en daar vanuit gaat leven, kom je thuis in jezelf.

De buitenwereld kan nog wel met je botsen, maar je verdraagt het verschil beter dan wanneer je in aanpassing leeft met hoe anderen jou willen zien. Wat de ander daaraan ervaart is van de ander.

Het enige verzoek van het leven is: wees jezelf vanuit een gerust hart!

4. Depressie en Oerheimwee

Een depressie is immer een verwijzing naar oerheimwee.

De oerbron

De mens, als bewoner van de aarde, kent gevoeligheid voor depressie. Deze is altijd gerelateerd aan afgezonderd te zijn van zijn eerdere ervaringen in de kosmos. De mens is zoekende naar zijn oerbron die hij niet kan bereiken.

De diepste inhoud van depressie van de mens is: was ik maar daar waar ik vandaan kom. Alle depressies zijn daarvan afgeleid. Zo speelt bij gevoelens van miskenning het thema eigen waarde. Jouw eigen waarde binnen al wat is, is volledig aanwezig in de kosmos, alleen jij herinnert het je nu niet.

Het verlangen naar jouw eigen waarde, is het verlangen te ervaren dat jouw wezen verstaan en werkelijk beluisterd wordt. Dit is een directe verwijzing naar oerheimwee.

Als je overlijdt, ben je te midden van gelijkgestemden en kan je elkaar telepathisch moeiteloos verstaan. Jij wordt gekend en jij kent de ander. Je verstaat elkaar en bent gelijkgezind. De onderlinge verschillen zijn minimaal en leiden niet tot opstoot, maar tot begrip. Dat is waar we hier naar hunkeren.

Leven op aarde

Als je incarneert op aarde is dat een enorm verschil met het leven waar je vandaan komt, want je komt uit de sfeer van herkenning. Op aarde leef je in een wereld van polariteiten; alle incarnaties leven in grote verscheidenheid door elkaar. Dat geeft de mogelijkheid tot een leerproces om bewust bewúst te worden van je aard. In de onstoffelijke wereld zijn delen van jouw bewustzijn onbewust, terwijl je wel in een prachtig bewustzijnsveld leeft. Dat vind je daar heel gewoon. Pas doordat je op aarde geleefd hebt, kun je er bewustzijn over krijgen. De polariteiten dienen om je bewustzijn gewaar te worden. We incarneren allemaal vanuit een andere insteek, in andere omstandigheden, afwisselend in een lichaam als man of vrouw.

Na overlijden kom je weer terug in de sfeer van herkenning. Je neemt een rijkdom aan ervaringen in je bewustzijn mee terug naar het onstoffelijke leven, wat daar blijvend wakker is.

5. Lichaamsoefeningen en Yoga bij depressie

Lichaamsoefeningen: wat belangrijk is in relatie tot depressie zijn lichamelijke oefeningen. Een vorm die we hier met name willen belichten is het draaien van spiralen. bijvoorbeeld rechtopstaand draaien om de lengteas van je lichaam, beurtelings links- en rechtsom.

In spiralen bewegen activeert de levensenergie. De levenslustigheid kan hierdoor toenemen. Dit werkt zowel op fysiek, mentaal, emotioneel als op spiritueel niveau. Om dit goed uit te voeren is het hebben van de juiste kennis hieromtrent noodzakelijk. Een therapeut die energetisch thuis is hierin, kan bijvoorbeeld zeggen 'nu draai je rechtsom in plaats van linksom'.

Chakra's hebben ook een spiraalbeweging, die een bepaalde vibratie dienen te hebben. Hebben ze die niet, dan verzwakt je levenslust, de organen krijgen te weinig prana. Het auraveld heeft een bepaalde flow in het menselijk lichaam en je kan die flow versterken door bepaalde oefeningen.

Yoga: kan yoga, waarbij je zowel beweegt als ademt, helpen bij depressie?

Dat is zeker behulpzaam. Voor zover bekend zijn er geen yogagroepen speciaal voor mensen met een depressie. Voor een Yogadocent zou het zwaar zijn, om een groep te begeleiden waar zoveel somberheid speelt, en mensen bij wijze van spreken niet eens hun benen omhoog willen brengen, maar het liefst op een stoel willen zitten of in bed willen liggen.

Stel dat een dergelijke groep er wel zou zijn, dan zou er een selectie gemaakt kunnen worden van oefeningen, omdat er verschil zit in wat de oefeningen oproepen. Een goede yogadocent kan ook persoonlijke begeleiding aanbieden.

Het mooiste is dat mensen hiermee starten bij een beginnende depressie. Wellicht kunnen ze dan in een bestaande yogagroep meedoen. Als de depressie een stadium verder gevorderd is, is het voor alle partijen al moeizamer om te ondersteunen.

Dus tijdige registratie en signalering is heel belangrijk!

6. Levenslust en depressie

Levenslustigheid bij mensen ontbreekt als ze zich niet gezien weten!

Maatschappelijk gezien komt het veel voor dat mensen zich verkeerd geïnterpreteerd voelen door hun omgeving in wie ze zijn. Veel mensen kennen grote afhankelijkheid naar anderen toe om zichzelf te bevestigen, omdat ze nog niet krachtig genoeg zijn, om wie ze zijn werkelijk neer te zetten. Er is afhankelijkheid van bevestiging en tekort aan kracht om zich te tonen. Hierdoor ontstaat een innerlijk gevecht, dat vaak uiterlijk geprojecteerd wordt op anderen. Dat kan uiteindelijk heel destructief uitpakken.

1. Seksueel contact

1a. In deze tijd hebben veel jongeren seksueel contact, terwijl ze daar nog geen natuurlijk verlangen naar hebben.

Veel vrouwen hebben daardoor later in relatie tot hun partner geen spontane seksuele gevoelens meer, omdat ze in het verleden zich teveel hebben aangepast en verlangen hebben geveinsd. De oude angst van aanpassing komt omhoog en wordt geprojecteerd op de nieuwe partner. Dat zegt minder over hun partner, maar alles over henzelf. Namelijk dat ze niet trouw waren aan zichzelf en hun gevoelens, en niet konden uiten wat ze wel en niet wilden.

Veel vrouwen komen in deze ontwrichtende situatie terecht, omdat het inwilligen van de wens van de ander niet strookt met hun eigen wens. Dit tast hun eigenheid aan en kan een sluipende depressie teweeg brengen.

1b. Een voorbeeld uit het nieuws van een tijd geleden: er vond een groepsverkrachting en aanranding plaats op meisjes van 14 en 15 jaar, door een groep jongens uit Rotterdam van dezelfde leeftijd. Die jongens voelden zich niet schuldig achteraf. Er was een enorme vervlakking van gevoel in hun gaande.

In deze tijd komt het veel voor dat het bewustzijn van wie je bent, hoe je handelt en wat je een ander aandoet, niet diep genoeg verankerd is in jongeren en later ook niet bij volwassenen. Depressie kan toeslaan, met als gevolg een steeds grotere hang naar antidepressiva, tenzij het proces van vervlakking ten goede gekeerd wordt.

Deze twee voorbeelden gaan over seksualiteit, maar dit principe is op velerlei onderwerpen te plakken bijv. ten aanzien van omgaan met geld.

2. Geldbesteding

Mensen die niet zoveel geld te besteden hebben, zoals jongeren, komen vaak in een subcultuur terecht waar een overmaat aan geld besteding verwacht wordt. Er wordt veel geld uitgegeven aan drank, kleding, gadgets en andere zaken. Jongeren die het geld hier niet voor hebben en het toch uitgeven, steken zich in de schuld uit pressie, maar vooral omdat ze zichzelf niet vertrouwen dat ze zonder mee te doen toch o.k. zijn.

Bovenstaande voorbeeld is een waarschuwingssignaal. Als dit signaal niet serieus opgepakt wordt, heeft dit gevolgen voor de toekomst. Grote groepen jongeren van nu zullen in de komende jaren naar antidepressiva reiken, als dit zo blijft. Ze raken in conflict met zichzelf, omdat ze niet trouw aan zichzelf zijn en daardoor uit het lood schieten.

Opvoeding en scholing hierin is van het allergrootste belang! Het is belangrijk om vroegtijdig, op jeugdige leeftijd, dit mechanisme bewust te maken, zodat het zelfonderzoek veel jonger start. Het gaat over het belang van trouw zijn aan jezelf omdat er anders afvlakking van het 'ik' ontstaat.

Als je meegaat in wat een ander van jou wenst, terwijl jij er nog niet aan toe bent, tast dat je integriteit aan. Mogelijk word je boos op anderen, terwijl het thema is:

Ben ik in staat om trouw aan mezelf te zijn en de moed op te brengen om mezelf kenbaar te maken?

7. Depressie - spiegel voor de samenleving?

Depressie komt in onze maatschappij veel voor. Mensen die daar tijdelijk en kortdurend aan lijden, verhullen vaak wat er aan de hand is. Depressie wordt begrijpelijkerwijs als onaangenaam ervaren door de omgeving en zeker niet als een oproep om met elkaar iets te veranderen.

Mensen die depressief worden, geven een krachtig signaal af aan ons allen!

Dat geldt voor de sector waarin ze werken, voor collega's waarmee ze samenwerken, en ook voor hun familie, gezinsleden, vrienden en anderen.

In een familie kunnen niet uitgewerkte patronen van depressie van generatie op generatie doorgegeven worden. De nieuwe generatie doet vaak de opschoning voor de hele familielijn.

Depressie kent een hoog zelfgenezend vermogen wanneer degene die dit overkomt zich zelf met geduld de nodige aandacht geeft en direct actie onderneemt. Soms helpt het om patronen binnen familieopstellingen te herstellen.

Degenen die depressief worden in hun werkkring zijn vaak overbelast of moeten bijvoorbeeld andere taken verrichten dan waar ze voor zijn aangenomen. Ze voelen zich niet langer gemotiveerd en hun begeesting verdwijnt.

Als iemand een lichte depressie heeft, gebeurt het vaak dat hij een mooi weer gezicht opzet en zegt dat het goed gaat. Ondertussen raakt hij steeds vermoeider en meer geprikkeld. Depressie maakt mensen doodmoe en het verziekt hun lichaam. Er kunnen allerlei fysieke klachten ontstaan, zoals migraineaanvallen, spiermoeheid en verstoppingen van allerlei aard. Vaak wordt dit niet tijdig gesignaleerd in menselijke sociale verbanden. Dan raken mensen zo uitgeblust dat het lang duurt voordat ze weer opknappen.

Depressie komt binnen alle gelaagdheden van de bevolking voor. Het is evenzeer weggelegd voor intellectuelen die moe worden van teveel denken, als voor mensen die gevoelsmatig rijk besnaard zijn maar in een gevoelsarme omgeving verkeren.

Depressie is niet alleen een signaal dat belangrijk is voor de mens die het betreft, maar ook voor het samenwerkingsverband en de gemeenschap waarin hij leeft.