



Depressiegala 2017

“ Wij rusten niet voordat het draagvlak voor psychische ziekten net zo groot is als voor lichamelijke aandoeningen.” (Mental Health Foundation)

En dus ging aan dit tweede depressiegalaⁱ op maandag 16 januari 2017 in de Stadsschouwburg te Amsterdam een gipsoli vooraf. Daar konden mensen met een depressie en betrokkenen die hen een hart onder de riem wilden steken en pleiten voor openheid over de ziekte, s' middags hun hoofd (tijdelijk) laten intapen. Het depressiegala valt ieder jaar op Blue Monday. Blue Monday, naar het schijnt de meest deprimerende dag van het jaar.ⁱⁱ

Het depressie gala zelf, met als gastvrouw Anita Witzier, startte om 20.00. De bedoeling van het gala is om in een feestelijke bijeenkomst openheid over spreken over depressie te bevorderen. Depressie onder jongeren stond centraal. Vertellen over een depressie moet net zo normaal worden als praten over lichamelijke klachten. Deze onzichtbare ziekte moet zichtbaar gemaakt worden. Zeker onder jongeren gebeurt dat te weinig. Op school is het niet cool en naar je ouders gaan doe je vaak niet zo snel.

Naast het bespreekbaar maken is het ook de bedoeling geld op te halen om nieuwe initiatieven te ondersteunen. The Mental Health Foundationⁱⁱⁱ is daartoe opgericht door psychiaters Bram Bakker, Ester van Fenema en 'patiëntadvocaat' Mariëlle Horsting. Vorig jaar is met het depressiegala 4000 euro opgehaald. De hier uitgereikte cheque ging naar de theatervoorstelling *Jij bent de enige niet* gerealiseerd op basis van het jeugdboek van Erna Sassen^{iv}. Een aantal andere initiatieven voor jongeren werden ook onder de aandacht gebracht. Momenteel wordt op 500 scholen voorlichting gegeven en er is een app voor jongeren gemaakt^v.

Al deze mensen leverden deze avond natuurlijk informatie en tips over hoe je een depressie kunt herkennen en wat je er aan kunt doen naar aanleiding van vragen van presentatrice Anita Witzier: In ieder geval niet bagateliseren, zeggen dat iedereen weleens een dip heeft of adviezen geven als 'joh kom gewoon eens uit je bed' want dat lukt juist echt niet. 'Joh, vertel', is een goede vraag, en echt luisteren is fijn. Dat helpt meer en geeft iedereen inzicht.

Ook minister Edith Schippers werd door Anita Witzier gevraagd waarom ze dit initiatief zo belangrijk vindt: omdat één op de vijftien jongeren, twee per klas en één op de twintig

volwassenen last hebben van deze mentale ziekte. Er vroeg over praten en hulp zoeken helpt echt. Júist ook voor jongeren. Een van de gasten, Claudio Marques, student aan de filmacademie, is bezig met een documentaire naar aanleiding van een goede vriendin die op oudejaarsavond van 11 hoog van balkon sprong. *‘Had ze me maar in vertrouwen genomen,’* verzuchtte hij.^{vi} Er is sinds vorig jaar zeker veel in gang gezet: 250.000 mensen hebben de site bezocht; 48.000 hebben hier werkelijk iets aan gedaan, ondermeer in de zin van zelfhulp en lotgenotencontact.

Maar de kern van dit tweede gala was het ingaan op deze uitnodiging: ‘Joh vertel’. Vele BN-ers en jongeren hadden de moed om op verschillende manieren over hun ervaringen met depressie te vertellen. Soms voor het eerst. Indrukwekkend, mooi, gevoelig was bijvoorbeeld het optreden van de frêle en jonge Laura van Kaam. In een videoboodschap vertelde ze samen met Karin Bloemen over hun ervaringen met depressie. Waarom ze er lang niet over gesproken hadden. Daarna vertolkte Laura een zelf geschreven lied over haar ervaringen: kippenvel, ze kreeg een staande ovatie. Heel anders ging René van der Gijp, Gijpiaan op een andere manier aansprekend, samen met een voetbalfan in gesprek over wat zij wel en niet herkenden. Wat Gijp ook hielp was anderhalf uur zijn tuin aanvegen. Maar aan voetbal heeft hij toch echt een grote uitlaatklep. En soms moet je ook kunnen relativiseren, jezelf in de maling kunnen nemen. Natuurlijk eindigde dat gesprek met voetbaltalk. Marjolein van Kooten, vorig jaar ook aanwezig, eindigde haar hilarische act over mindfulness, met een lied over de beleving van een depressie:

Trager dan stront

Zuurder dan pis

Dat is wat het is.

Mike Boddé^{vii} vertolkte het lied *Zandkastelen (Voor Pa)* In het zand, aan de vloedlijn verscheen zijn broze Loevestein voor deze steun en toeverlaat: *‘Zonder hulp van steigers bouw ik in de zon een zandkasteel voor jou.’*

En hij spoorde BN’ers die depri zijn aan: *‘Kom uit de kast, nee, kom uit de kist.’*

Vele artiesten leverden ludieke, ontroerende bijdragen met een serieuze ondertoon.^{viii} Naast eigen ervaringen brachten BN’ers ook andere verhalen over familie of vrienden. Kwetsbaarheid, eenzaamheid en schaamte kwamen daarin vaak naar voren. In het verhaal van Roos Schlikker over haar moeder met een bipolaire stoornis. De late diagnose bracht toch opluchting. Over de kwetsbaarheid van haar moeder eindigt ze haar verhaal met: *‘Mijn moeder is een dappere ridder van glas.’*

Katja Schuurmans vertelde het verhaal van een Marokkaanse vrouw die niet kon uitleggen wat ze had. Ook omdat er in haar taal geen woord voor depressie bestaat: ze kon alleen toelichten dat ze niet blij was. Terwijl er zoveel meer aan de hand was: *‘Ik voel me van binnen verschrompeld’*, zei de berbervrouw.

Juvat Westendorp en Anna-Alicia Sklias vertolkten emoties en gevoelens op dans^{ix}.

Het programma was goed in elkaar gezet, had mooie afwisselende decors, filmpjes, met muziek, dans, cabaret. De artiesten hadden het niet over een dipje, want zoiets hoort er gewoon bij. Nee, zoals Sofie van den Enk zei: *‘Ik was blij toen ik me weer een keer ‘kut’ voelde, omdat ik tenminste weer wat voelde.’*

En o, wat waren er ontroerende momenten van sterke mensen, omdat ze zich zo kwetsbaar durfden op te stellen. Zeker zo indrukwekkend waren de jongeren Boj, Joory, Jasper, Merel en Eleanoor die via een videoboodschap op verschillende momenten in het programma ervaringen toelichtten. Op uitnodiging van Anita Witzier gingen zij daar dieper op in.

Over een depressie spreken is belangrijk. We moeten er naartoe dat een gesprek over een depressie net zo normaal gevonden wordt als spreken over een gebroken been. Die boodschap is goed overgekomen.

Mooi was ook het slotlied van een in een gele jurk geklede Ellen ten Damme die met haar band *Here comes the Sun*^x tot tweemaal toe vertolkte in een geel decor. Van het duister naar het licht. Het lied past zo goed bij Blue Monday, de dag waarop velen verlangen naar warmte. Die konden we wel gebruiken in deze vriesnacht.

Het depressiegala wordt op maandag 23 januari uitgezonden door de KRO-NCRV op NPO1: 22.00. Kijken dus! [Lees meer](#).

Coleta Platenkamp en Marja Schouten op <https://www.patiëntervaringsverhalen.nl>

ⁱ Over het eerste gala dat in 2016 op Blue Monday waren wij al enthousiast. Daar is hier iets over te lezen: https://www.patiëntervaringsverhalen.nl/images/abook_file/20877.pdf

ⁱⁱ [https://nl.wikipedia.org/wiki/Blue_Monday_\(dag\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Blue_Monday_(dag))

ⁱⁱⁱ <https://mentalhealthfoundation.nl/>

^{iv} <https://jijbentdeenigeniet.nl/promo-film/>

^v Zie ook: <https://mentalhealthfoundation.nl/watwedoen/>.

^{vi} Zie ook:

<http://forum.fok.nl/topic/2327146/1/25?token=360ff2eac0c107aa97230bba2d576eea&allowcookies=ACCEPTTEER+ALLE+COOKIES>

^{vii} <http://nos.nl/artikel/2082705-ervaringsdeskundige-mike-bodde-hou-een-depressie-niet-geheim.html>

en <https://www.youtube.com/watch?v=23PYtL5P5jE>

^{viii} Zie ook: <http://depressiegala.nl/artiesten/>

^{ix} <http://depressiegala.nl/artiest/juvat-westendorp/> en <http://depressiegala.nl/artiest/anna-alicia-sklias/>

^x <https://www.youtube.com/watch?v=WlyPfBrZr3s>