

‘Ik noem het met liefde “humeurkanker”.’

De achttienjarige Vroon Bouter was vijftien toen ze een dosis pillen nam die haar fataal had kunnen worden. Recent verscheen haar boek *Humeurkanker - Over de spoken in mijn hoofd*. Daarin vraagt ze aandacht voor psychische problemen van jongeren en het taboe op suïcidale gedachten. Een gesprek over boosheid, zelfdoding, het belang van je verhaal delen, lockdowns, veerkracht en een menswaardiger ggz.

Door **Marc Hoijtink**
Fotografie: **Aleid Denier van der Gon**

Wie je boek leest, concludeert al snel: dit is schrijven met je ziel wagenwijd open.

‘Ik wilde een eerlijk boek schrijven, zonder grenzen. Als je mij spreekt, zul je niet meteen denken aan iemand die kampt met mentale problemen. Van de buitenkant zie je niets aan mij. Alles lijkt perfect. Ik kan goed leren, ben jong en het leven ligt voor me. Mijn ouders zijn bij elkaar, we hebben het goed thuis, het ontbreekt mij aan niets. Toch voelde ik mij in de donkerste perioden erg eenzaam en somber. Ik las daarover wel in de literatuur en dat bood wel wat herkenning en troost, maar het was vaak fictie, geschreven door oudere mannen, niet door jongeren. Ik snap dat wel, want waarom zou je je ziel wagenwijd openzetten en schrijven over de pijn en moeilijkheden in je leven? Dan maak je je ook kwetsbaar. Toch was ik juist op zoek naar zo’n boek: een open verhaal over de soms duistere gedachten die je kunnen overvallen als je heel diep en slecht zit, zonder terughoudendheid opgeschreven. Dus ben ik dat boek zelf gaan schrijven. Vooral om jongeren die kampen met mentale problemen te laten zien dat ze er niet alleen voor staan.’

Je kunt jouw boek lezen als een indringend appel tot meer openheid over mentale problemen, in het bijzonder onder jongeren.

‘Ik hoop dat mijn boek door een grotere groep gelezen wordt dan alleen de mensen die toch al in het onderwerp





'Het idee om er maar niet over te praten omdat je daarmee anderen op ideeën zou brengen, is een groot misverstand'

geïnteresseerd zijn. Er zijn veel jongeren die kampen met moeilijke gevoelens en heftige gedachten, maar dat niet delen met anderen. Die verborgenheid is echt een risico, want als je het voor jezelf houdt, dan kun je snel in een neerwaartse spiraal belanden, waarin je in alles wat je meemaakt alleen nog een maar bevestiging ziet van je negatieve gedachten. 'Zie je wel, diegene wil niet meer omgaan met mij, omdat ik niet leuk ben.' 'Zie je wel, ik heb heel weinig vrienden, want ik ben lelijk.' Die vicieuze cirkel moet doorbroken worden en dat lukt je niet alleen. Juist door erover te praten, neemt de onzekerheid af, want je ervaart herkenning. Je ziet dat je niet de enige bent en dan gaan je gedachten vanzelf ook minder snel van kwaad tot erger. Daarvoor heb je andere mensen nodig. En daarom is het zo belangrijk dat het taboe op mentale problemen verdwijnt. We hebben onszelf aangeleerd dat het zwak is om het niet zelf op te kunnen lossen,

dat het zwak is om hulp te vragen, maar we zijn groepsdieren en hebben elkaar nodig. In het leven, in je gezin, met je vrienden en vriendinnen, op school.'

'De dag van de overdosis heb ik lang ervaren alsof het niet mijn verhaal was'

Je schrijft over schaamte als een negatieve emotie, die hulp vragen in de weg staat. Hoe werkt dat?

'Een probleem is dat er veel schaamte bestaat over psychische problemen, depressies en al helemaal over gedachten over zelfdoding. Dat ervaar ik zelf nog steeds, terwijl ik er een boek over geschreven heb. Ik heb veel last gehad van het idee dat mensen misschien zouden denken dat ik het voor de aandacht doe. Je wilt geen aansteller zijn. Daarom vind ik het prettig dat ik een boek heb geschreven, omdat je dan je verhaal in alle nuances kunt laten zien. Op de een of andere manier blijken mensen het onderwerp in de vorm van kunst, zoals in boekvorm, ook makkelijker tot zich te nemen, dan wanneer je het face to face vertelt. Ik

vind het zelf ook draaglijker, omdat er toch iets van afstand zit tussen mij en mijn verhaal, ook al is het mijn verhaal zoals dat echt is. Mensen vatten het, als ze het rustig lezend tot zich nemen, anders op dan wanneer ik het vertel, is mijn ervaring. Ze kijker er dan vriendelijker en met meer mildheid naar. Mensen, en zeker jongeren, kunnen zeer veroordelend zijn. Mijzelf heeft het ook geholpen mijn ervaringen op te schrijven. Vooral om orde in mijn hoofd te krijgen, mijn emoties gingen alle kanten op. Het schrijven hielp mij houvast te creëren en met wat meer afstand naar mijn eigen gevoelens en emoties te kijken. Dan worden ze ook beter hanteerbaar.'

Drie jaar geleden ging het zo slecht met je dat je met een overdosis aan pillen in je lichaam in het ziekenhuis belandde. Je schrijft daarover alsof het om iemand anders ging.

'De dag van de overdosis heb ik lang ervaren alsof het niet mijn verhaal was, maar dat van iemand anders, iets dat ik alleen maar kende uit films en boeken. Niet iets wat een doorsnee-meisje uit een doorsneegezin zomaar kan overkomen. Misschien komt die ervaring doordat ik high van de pillen was: mijn lichaam zat vol medicatie en waarschijnlijk ervaar je dingen dan anders. Er waren ook zoveel emoties dat ik er, als het ware, niet goed bij kon, ook niet toen ik erover probeerde te schrijven. Dat ik daadwerkelijk een overdosis genomen had, leek een soort droom, een gebeurtenis die ik zelf bedacht had. Ik heb erna nog lang nachtmerries gehad over de dood. Niet per se over wat er die dag precies gebeurd was, maar met de dood als terugkerend thema. Steeds droomde ik dat ik doodging en dan werd ik met een schok wakker. Dat heeft een half jaar geduurd en daarna ging het langzaam weg. Ik heb die gebeurtenis echt moeten verwerken.'

Je noemt deze dag in je boek je "nieuwe verjaardag". Heb je deze onlangs weer gevierd?

'Ja, mijn traditionele verjaardag hebben we vervangen door deze dag. Niemand heeft er ooit voor gekozen om geboren te worden op een bepaalde dag. Maar ik heb er op die dag wel voor gevochten er nog te zijn. Daarom spreek ik in mijn boek van "mijn wedergeboorte". Ook voor de mensen om mij heen is het belangrijk. Ik had hier nooit allemaal alleen doorheen kunnen komen. Zo staan we er met zijn allen bij stil, met taart en cadeaus. Het is fijn dat we die dag nu kunnen vieren.'

Je schrijft ook over Jurre, een schoolgenoot die een poging deed die tot zijn dood leidde, en je teurstelling over de snelheid waarmee iedereen daarna overging tot de orde van de dag. Wat vond je daar moeilijk aan?

'Iedereen op school was in shock. Er was in het begin wel veel aandacht voor en er is wel een heel mooi, liefdevol afscheid geweest, maar daarna is zijn naam amper meer gevallen. Ik begreep best dat we als school ook door moesten, maar waarom zo snel al en in mijn beleving met maar zo kort aandacht? Ja, er is een lokaal naar hem genoemd, maar het leek alsof

het daarmee klaar was. Ik vond dat heftig. Nog steeds. Ik had gehoopt dat dit aanleiding zou zijn voor school om veel meer aandacht te besteden aan het onderwerp mentale gezondheid onder leerlingen. Dat viel erg tegen. Als ik erover begon, dan werd het vermeden, ook door docenten.

Dat vond ik moeilijk te accepteren. Het maakte mij ook boos. Alsof er niets veranderd was, alsof zijn dood voor niets was. Terwijl het wel leefde onder de jongeren op school. Juist door er met elkaar over te praten, haal je de spanning van het onderwerp af en maak je moeilijke gedachten bespreekbaar. Het idee om er maar niet over te praten omdat je daarmee anderen op ideeën zou brengen, is echt een groot misverstand waarmee we de problematiek en eenzaamheid van mensen alleen maar vergroten. Dat idee is schadelijk.

Ook daarom heb ik dit boek geschreven. Ook voor Jurre. Het is zo belangrijk dat je jongeren een gesprek aanbiedt, juist op plekken waar ze dagelijks komen, zoals school. Ik hoop dat mentale gezondheid als onderwerp in schoolprogramma's wordt opgenomen, zodat jongeren er makkelijker over durven praten. Als mijn boek een beetje helpt om het uit de taboesfeer te halen, zou ik dat geweldig vinden.'

Hoe heb jij de lockdownperiodes ervaren?

'Voor de eerste lockdown ging het steeds beter met mij. Ik was zelfs bijna weer zover dat ik zonder angsten kon leven. Toen kwamen corona en al die maatregelen, steeds weer die

'Als je
eindelijk aan
de beurt bent, is er dat
rare systeem dat je eerst
een diagnose moet
hebben'

'Wat als ik er niet meer zou zijn, zouden mensen mij dan missen? Zouden ze spijt hebben van de dingen die ze tegen mij gezegd hebben of juist nooit gezegd hebben? Zou iedereen dan wat liever voor elkaar worden, simpelweg omdat ik dat graag gewild had? Het voelt alsof ik alleen een verschil kan maken met mijn dood. Een verschil, als dat er al zou komen, dat ik dan nooit zal meemaken. Ik vind het lastig dat ik tijdens de pauze in het midden van de aula in de school sta en mensen langs mij heen lopen alsof ik hier niet ben. Ik vind het lastig dat ik een compleet lesuur uit het raam kan staren en niemand die mijn afwezigheid opmerkt. Ik vind het lastig dat al mijn vrienden weten van mijn mentale problemen, maar dat niemand daar ooit naar vraagt. Ik doe mijn best om mijn problemen voor de buitenwereld zichtbaar te maken, maar de buitenwereld lijkt mijn 'signalen' te negeren en ze het liefst zo snel mogelijk uit te willen gummen, vervolgens blijf ik achter met die lichtgrijze gumresten. Het enige waaraan ik steeds blijf denken is dat mensen mij zullen zien, juist wanneer ik niet meer te zien ben.'

Uit: Vroon Bouter, *Humeurkanker - Over de spoken in mijn hoofd* (2022), Amsterdam: Uitgeverij Lucht



'Ik ben zeker op de goede weg, al durf ik dat pas echt te zeggen als de schoolexamens voorbij zijn'

lockdowns, school helemaal online, er viel zoveel weg. Ik ga daar heel slecht op en ben klaarblijkelijk geen uitzondering. Ik heb echt menselijk contact nodig. Even een glimlach van een docent op de gang, even contact met vertrouwde mensen die je kent zonder dat het meteen je vrienden zijn. Mijn vrienden zag ik nog wel, maar het ging mij juist om het contact daarbuiten, de contacten in mijn dagelijkse leven, de ontmoetingen met mensen. Er bestaat geen woord voor dat soort contacten, maar mijn zus en ik noemen het 'vrennissen'. Het gaat om mensen die je tussen vrienden en kennissen kunt plaatsen. Dat soort contact miste ik heel erg: die sociale dagelijkse ontmoetingen die we zo gewoon vinden. Ik voelde mij opgesloten zonder enige hoop. Elke keer weer werd die hoop verpulverd onder een nieuwe lockdown die dan weer verlengd werd, het was verschrikkelijk. Het is belangrijk en fijn dat we nu weer zulke contacten kunnen hebben.'

'Ik hoop dat mentale gezondheid als onderwerp in schoolprogramma's wordt opgenomen'

Je bent in je boek kritisch over professionals waarmee je te maken hebt gekregen. Wat zou je hen willen meegeven?

'Ik wil zeker niet iedereen in de ggz over een kam scheren. Er werken veel mensen met een goed hart, maar ze zijn vaak zo gebonden aan protocollen en regels dat het voor mij niet goed werkte. Helaas geldt dat ook voor veel andere, met mij vergelijkbare jongeren. Ik heb de luxe dat ik strijdbare ouders heb en nu een particuliere psychiater heb die daar geen last van heeft en met wie ik het contact vooral ervaar als contact van mens tot mens, zonder daarbij het gevoel te hebben dat ik in een ongelijke machtsverhouding zit. Dat werkt voor mij veel beter. Het allerbelangrijkste is dat je als mens en niet alleen als patiënt gezien wordt. Dat miste ik: de menselijkheid. Na mijn overdosis heeft vanuit de organisatie waar ik hulp van kreeg bijvoorbeeld nooit iemand aan mijn ouders gevraagd hoe het met ze ging. Zo'n simpele vraag, iets van belangstelling,

dat is zo belangrijk. Het enige waar ze zich druk om leken te maken, was of ze wel volgens het veiligheidsprotocol gehandeld hadden, zodat ze zelf geen probleem zouden krijgen. We gingen naar de ggz omdat ik hulp nodig had, maar belanden in een horrorfilm. Dat is voor mij een andere belangrijke drijfveer geweest om dit boek te schrijven: ik ben helaas niet de enige met dit soort verhalen. Ik hoop dat mensen die iets dergelijks hebben meegemaakt zich erdoor gehoord voelen én gewaarschuwd zijn: blijf bij je gevoel, trek aan de bel bij je omgeving als de hulp die je krijgt je alleen maar zieker maakt.'

Je boek leest ook als een veerkrachtig en strijdbaar pleidooi voor betere hulp in de ggz. Wat zou je de minister van VWS willen adviseren?

'Ik zou het systeem willen veranderen, omdat er zoveel mensen tegenaan lopen en daarover heel graag met de minister in gesprek willen. Hoe kan het beter? Hoe kunnen we voorkomen dat anderen, helaas heel veel anderen, hetzelfde meemaken als ik? Hoe kan het menselijker? Dat begint al met wachtlijsten. Als je dan eindelijk durft te komen, dan zou je niet zes maanden op de wachtlijst moeten staan. Dat is zo deprimerend en maakt de problemen nog erger. Als je dan eindelijk aan de beurt bent, dan is er vervolgens dat rare systeem dat je eerst een diagnose moet hebben, omdat je behandeling anders niet vergoed wordt door de verzekering. Ik heb ondertussen, alles bij elkaar opgeteld, wel zeven verschillende diagnoses gehad. Iedereen snapt dat hier iets niet klopt. Eenmaal binnen zo'n hokje, krijg je dan een bepaalde behandeling, maar mensen zijn geen kleur, passen niet in een hokje en zijn meer dan alleen hun problematiek. Je krijgt het gevoel dat je onderdeel bent van lopende-bandwerk. Ik snap dat er een systeem van verantwoording moet zijn, maar het huidige systeem is schadelijk. Ten slotte zou ik willen dat er meer ruimte komt voor gesprekken van mens tot mens. In plaats van dat je tegenover iemand komt te zitten die steeds op zijn klok kijkt, wachtend op de volgende. Het probleem is dat je niet gezien wordt, terwijl dat nu juist is waar je behoefte aan hebt: je wilt gezien worden. Dat geldt dus breder, ook in scholen. Als lezer leer je de leefwereld van jongeren door mijn boek beter kennen. Ik hoop dat mensen door mijn boek

'Ik wil jongeren die kampen met mentale problemen laten zien dat ze er niet alleen voor staan'

te lezen sneller signalen oppikken, jongeren onderling, maar ook bijvoorbeeld docenten. De wetenschap dat iemand je ziet, iemand waarmee je kunt praten en die echt naar je luistert, dat alleen al is zo belangrijk.'

Hoe kwam je op de titel voor je boek?

'Phillip Geubels is een Vlaamse comedian die in zijn televisieprogramma *Taboe* op zoek gaat naar de grenzen van humor. Hij wil lachen om mensen om wie je eigenlijk niet mag lachen. In een aflevering over mentale kwetsbaarheid omschreef Geubels depressiviteit als "humeurkanker". Het woord "humeur" staat voor de stemming in je hoofd; de term "kanker" refereert aan de impact die depressiviteit eigenlijk heeft. Als iemand gediagnosticeerd is met kanker, dan weet iedereen meteen dat er iets goed fout is. Bij een depressie ligt dat anders. Met zijn term vond ik voor het eerst een begrip dat de ernst van een depressie voor mij goed weergeeft, en dat niet wegzakt in het moeras van onbekendheid en onwetendheid. Ik voel me sterk verbonden met deze omschrijving van mijn ziekte. Dus als mensen door de toevoeging van het woordje "kanker" een depressie wel serieus nemen, noem ik het voortaan met liefde "humeurkanker".'

Hoe gaat het nu met je en wat ga je de komende maanden doen?

'Ik ben zeker op de goede weg, al durf ik dat pas echt te zeggen als de schoolexamens voorbij zijn. Mijn gezin en de steun van anderen zijn daarin belangrijk, net als vooruitzicht en een duidelijk plan voor de nabije toekomst. Ik wil graag geneeskunde studeren en de kant van de psychiatrie op, zodat ik iets kan bijdragen aan een beter systeem. Maar eerst ga ik leuke dingen doen, eindexamenfeestjes, vakantie vieren met vriendinnen, de dingen die je zoal doet als je achttien bent. En dat is een mooi vooruitzicht. Het kan weer: leven.'

Marc Hoijtink is hoofdredacteur van Vakblad Sociaal Werk

Wil je praten over zelfdoding? Je kunt 24/7 gratis en anoniem contact opnemen met 113 Zelfmoordpreventie. chat: 113.nl/tel: 0800-0113