

“Ik zit gevangen in mijn eigen hoofd”

In een oranje gekleurd jasje betreedt Kenza (22) het koffiezaakje in Amsterdam. Ze lacht, nestelt zich aan de tafel en oogt open en relaxt. Naast haar populaire Instagram-account, waar zij 16.000 volgers op heeft, is ze druk bezig met het schrijven van een boek. Kenza werkt hard aan haar herstel: “Maar ik ben er nog niet”, zegt ze.

Terug in de tijd

“Ik ben elf jaar als ik een psychotische depressie krijg. Een jaar later begin ik met het beschadigen van mijn lichaam. Ik beschadig om aan te tonen dat ik met mijzelf in de knoop zit. Het voelt alsof ik bewijs moet hebben, om anderen te laten zien wat ik doormaak. Daarnaast heeft het beschadigen van mijn lijf meer functies. Het werkt verdovend en dient als straf. Als ik mezelf snijd vergeet ik mijn trauma's of ik straf mezelf als ik denk dat ik dat verdien. De oorzaak achter mijn mentale problemen weet ik. Ik ben tien jaar lang misbruikt door verschillende mensen en ben daardoor het vertrouwen in de mensheid kwijt. Al mijn daden en acties zijn gevolgen van dat trauma.”

Omgeving

“Mensen reageren toch vaak machteloos en boos op mijn gedrag. Ze willen je het liefst door elkaar schudden en smeken je om beter te worden. Maar dat gaat niet. Mijn omgeving wordt vaak boos op me, omdat ze gewoon niet weten hoe ze me kunnen helpen. Ik word in die tijd heel vaak opgenomen, in verschillende instellingen en ziekenhuizen. Soms werkt het een beetje, soms helemaal niet. Naast mijn issues ontwikkel ik ook een eetstoornis, maar daar ben ik alleen nooit echt voor behandeld. Ik kom in verschillende gesloten inrichtingen terecht en ben een gevaar voor mijzelf. Ik vind het verschrikkelijk, maar het moet. De verpleegkundigen zitten soms alleen maar in een hokje en doen niks. Ik schreeuw om hulp, maar krijg het niet.”

Instagram

“Uiteindelijk kom ik in De Nieuwe Valerius terecht in Amsterdam, een kliniek van de GGZ. En dat helpt. Via verschillende therapieën ontmoet ik veel 'lotgenoten'. We vinden elkaar terug op Instagram. Daaruit ontstaat ook mijn account. Ik was

voorheen een echte fanatieke 'fitgirl', maar als ik weer word opgenomen in een gesloten inrichting denk ik 'fuck it'. Ik post op mijn Instagram mijn verhaal en ben eerlijk over mijn leven. En dat is eigenlijk altijd zo gebleven. Ik post oprechte en soms heftige foto's waarin ik mezelf kwetsbaar opstel en laat zien wat depressie en alles daaromheen met je kan doen. Ondanks mijn eigen worstelingen groeit mijn Instagram. Volgers vragen om advies en hulp. Een meisje vroeg mij zelfs om naar het ziekenhuis te komen waar zij was opgenomen om met haar moeder te praten.”

“Zoals ik al zei ontwikkelde ik in mijn slechte tijd ook een eetstoornis. Dat ging in combinatie met mijn fitgirl-periode. Ik eet in die tijd alleen maar biologisch, sport veel en ontwikkel daarmee orthorexia, een ziekelijke obsessie voor gezond eten.”

Doemdenken

“Als ik moet uitleggen hoe een depressie voelt, zou ik het 'doodgaan door te ademen' noemen. Daarmee bedoel ik dat ademen, oftewel leven, zo intens zwaar is dat het iedere dag voelt alsof je doodgaat. Juist leven is het allermoeilijkste deel. Alles is donker en je voelt je verlamd. Je kunt wel bewegen, maar toch ook weer niet. Alles gaat ten onder en je weet dat je dingen verliest. Ik zie de vreselijkste dingen voor me. Neem als voorbeeld: Ik zie een klein meisje op straat lopen en het enige dat ik voor me kan halen zijn beelden waarin zij bijvoorbeeld verkracht wordt of iets ernstigs wordt aangedaan.

Een worst-case scenario, waarbij je uitgaat van het ergste. Je ziet de mooie dingen van het leven niet meer. Je hebt het gevoel dat je iedere dag een berg beklimt. Je klimt, maar komt niet vooruit en je bereikt nooit de top. Op een gegeven moment hecht je je zo erg aan de somberheid dat het je warm houdt. Je kunt niet meer zonder.” Kenza verwijst naar een quote die ze ooit hoorde: “Depression is like a big fur coat made of death things but it keeps you warm.”

“Met een depressie voel je je leeg. Maar aan de andere kant voelt het alsof de hele wereld iets van je moet en wordt het allemaal al snel te veel. Je moet lange dagen maken, maar je hebt daar eigenlijk geen kracht voor. Daarnaast is er nog de paniek, soms weet je gewoon niet hoe je een dag doorkomt. Je bent opzoek naar veiligheid, maar kunt dat niet vinden. Ik zit gevangen in mijn eigen hoofd.”

Herstel

“Ik heb heel veel medicijnen gebruikt. Momenteel slik ik een middel waardoor ik me niet meer zwaar depressief voel. Daarnaast heb ik veel therapie. Dat houdt in: veel praten en

niets wegstoppen. Wel weet ik dat als ik stop met mijn medicijnen ik waarschijnlijk wel weer een terugval krijg. Dat betekent dus dat ik mijn hele leven lang deze medicijnen moet blijven slikken. Hoewel ik mijn depressie tegenwoordig goed onder controle heb, ligt deze toch wel altijd op de loer. Sommige dagen zijn zwaarder dan anderen, maar ik ben niet meer maandenlang depressief. Het zusje van mijn beste vriendin is sinds kort depressief. Zij komt eerst op een hele lange wachtlijst terecht. Haar vriendinnen en ouders snappen haar niet. Helaas is de hulpverlening tegenwoordig nog niet waar het moet zijn.”

Kenza vertelt dat ze graag anderen zou willen helpen.

“Ik moet eerst zelf helemaal genezen. Ik weet dat ik uiteindelijk een rol zou willen hebben in de hulpverlening rondom mentale problematiek. De toekomst zal uitwijzen of ik dat kan.”