

Interview van de week



De missie van Cornelia

Miep Smitsloo
miepsmitsloo@planet.nl

Het aantal jongeren dat voor zelfdoding kiest, verduubde in een jaar, bleek deze week. Het waren er maar liefst 81. Een triest record.

De Wassenarese Cornelia Egelie-Sprenger zou zomaar één van die jongeren hebben kunnen zijn. Ze studeerde in Leiden en was koud lid van studentensociëteit Minerva, toen ze haar eerste depressie kreeg. Er zouden vele jaren van heftige depressies, manieën en zelfs psychoses volgen. Pas nadat ze in 2012 voor de zoveelste keer psychische hulp zocht, werd de diagnose bipolariteit gesteld. Met de juiste behandeling en medicatie is haar ziekte nu beheersbaar, al heeft ze nog regelmatig terugvallen.

Cornelia is altijd eerlijk geweest over haar ziekte; ze deelt haar ups en downs met haar man, familie en vrienden, schrijft erover op social media en recent bracht ze zelfs een boek uit, *Pillendoos*. Daarin geeft ze op indringende, eerlijke en humoristische wijze een inkijkje in haar leven. Juist die openheid heeft haar misschien wel het leven gered, beseft ze.

Cornelia heeft een missie. Ze probeert meer begrip en bewustwording voor jongeren met psychische aandoeningen te kweken. Ze geeft lezingen, presentaties, gastlessen en voorlichting. Haar inspanningen worden beloofd. Onlangs verloor Minerva twee leden door zelfdoding. Geschokt als de club was, nodigde ze Cornelia uit om een lezing te geven over depressie en zelfdoding. De lezing zelf maakte al veel los. Cornelia bracht deze – met uitdrukkelijke toestemming van het Minerva-bestuur – naar buiten via haar social media-platform, dat vervolgens ontplofte. Een gezellige Wassenarese rijtjeswoning. In de voortuin fietsen en andere ogenschijnlijk haastig neergegooide speelattributen, die de aanwezigheid van kinderen verraden. Een mooie, stralende vrouw doet de deur open.

CORNELIE EGELIE-SPRENGER

PILLENDOOS
DE UPS EN DOWNS VAN EEN MANISCH-DEPRESSIEVE VROUW

Als jongere gleeed ze al regelmatig weg in zware depressies en verlangde ze naar de dood. Nu, op 46-jarige leeftijd, kent ze die periodes nog. Het zou veertien jaar duren voordat de juiste diagnose van haar ziekte werd gesteld, een bipolaire stoornis ofwel manische depressiviteit. De Wassenarese Cornelia Egelie-Sprenger is er nog. Haar missie: het taboe rond psychische ziekten doorbreken. De lezing die ze laatst bij de Leidse studentensociëteit Minerva hield na de zelfdoding van twee corpsleden, is een steen in de vijver. 'Je wilt niet per se dood, maar weg van deze wereld, wegluchten van die gevoelens'.

'Het is een Godswonder dat ik er na al die depressies nog ben'

Achtergrond

„Psychische ziekten komen bij mij in de familie aan alle kanten voor. Mijn vader was depressief, hij had vermoedelijk ADD en was misschien zelfs bipolair. Mijn broer heeft een bipolaire stoornis en alle vier de grootouders hadden angststoornissen of waren manisch-depressief. Zelf wist ik al heel jong dat ik 'niet normaal' was. Toen ik in Leiden ging studeren en lid werd van Minerva, kreeg ik mijn eerste sombere periode. Er zouden er in de jaren daarna vele volgen. Jaren, waarin ik regelmatig weggleed in zware depressies en ik zelfs een psychose kreeg. Al die jaren wist ik niet precies wat er met me aan de hand was. Pas toen ik in 2012 de juiste diagnose kreeg en de juiste medicijnen voor mijn bipolaire stoornis en depressies, werd mijn ziekte enigszins beheersbaar.”

Depressie?

„Het is een Godswonder dat ik er nog ben. Ik heb jaren met depressies rondgelopen. Dat is niet te doen. Een depressie wens je je ergste vijand nog niet toe. Schaamte is een belangrijk symptoom van een depressie. Je schaamt je kapot, voelt je continu schuldig en krijgt suïcidale gedachten. Een depressie lijkt op een burnout, maar is er niet mee te vergelijken. Als je een burnout hebt, kun je nog genieten van bijvoorbeeld het werken in de tuin of een bezoekje aan de bioscoop. Bij een depressie valt dat allemaal weg. Je komt helemaal nergens toe. Het is pure verlamming, die je overvalt. Alleen al het kopen van een pak melk voelt alsof je een hypotheek moet afsluiten.”

Cornelia Egelie-Sprenger: 'Een depressie wens je je ergste vijand niet toe.'

Bipolaire stoornis

„Een bipolaire stoornis, zoals ik heb, is gelijk aan een manische depressie. Het is een ziekte met extreme rollercoasters aan stemmingen. Als je die niet tijdig signaleert, kunnen je hersenen er grote optaters door krijgen. Je wordt overvallen door extreme vermoeidheid, concentratieproblemen en er kan zelfs een psychose door ontstaan. Sinds ik medicijnen slik, zijn de dalen minder diep en de toppen minder hoog. Maar medicijnen kunnen helaas niet voorkomen dat een depressie terugkomt. Ik kan me voorstellen dat iemand met dezelfde ziekte als ik ze liever niet slikt. Ik heb wat dat betreft geen keuze. Ik heb drie kinderen, een gezin te runnen, ik moet aan de pillen, want ik vind dat ik er voor mijn kinderen moet zijn. Doodgaan is ook geen optie. Niet dat ik op slechte momenten per se dood wil, het is meer dat je weg wilt van deze wereld, die gevoelens, je probeert weg te vluchten van deze geestesstoestand.

De aantallen

„Naar schatting 800.000 Nederlanders zijn depressief, maar dan heb je het alleen over de geregistreerde medicijngebruikers. Het zijn er dus waarschijnlijk meer. Ja, ik heb deze week natuurlijk meegekregen dat juist onder jongeren het aantal zelfmoorden zo schrikbarend toeneemt, vorig jaar waren het er 81, twee keer zoveel als het jaar daarvoor. Waaronder vooral een stijging onder jongeren, relatief meer dan ouderen – daar heb ik geen glashelder antwoord op.



Cornelia Egelie-Sprenger: 'Een depressie wens je je ergste vijand niet toe.'

'Zó mooi, dat juist Minerva over zelfdodingen naar buiten treedt'

aan mijn vriendinnen dat, als ik weer eens een depressie heb, ze me toch mijden. Omdat het ongemakkelijk is en blijft. Als ik zeg dat ik graag dood wil, valt het gesprek een beetje stil, dat snap je. Ik zeg altijd tegen mijn vriendinnen: je hoeft niets te repareren, er alleen maar voor me te zijn. En dat doen ze. Ze bieden bijvoorbeeld aan om voor me te koken of samen een wandeling in stilte te maken. Zo'n aanbod is al heel steunend. Een opmerking als: 'je weet me te vinden als je me nodig hebt' klinkt heel basaal, maar daar heb ik echt wat aan.”

Ambassadeur

„Mijn missie is om ziektes als depressie, zelfdoding, manies en psychoses bespreekbaar te maken. Dat doe ik als ambassadeur van de stichting Samen Sterk zonder Stigma en van de Mental Health Foundation, die ook de landelijke campagne *Hey! Het is oké!* heeft geïnitieerd. Jongeren die studeren of een hbo-opleiding volgen, zijn mijn voornaamste doelgroep. Juist hen wil ik leren dat we allemaal anders zijn en allemaal oké zijn. Ik word steeds meer gevraagd om

gastlessen en lezingen te geven. Dan vertel ik hoe ik zelf ben hersteld, wat ik heb gedaan om daar te komen waar ik nu ben. Mijn levensverhaal, met *tips en tricks*.”

Minerva

„Een paar weken geleden heb ik op verzoek van Minerva een lezing gegeven op de sociëteit. De recente zelfdoding van twee leden, kort op elkaar, had daar een enorme impact. Niemand begreep het. Ze vroegen zich af: volgt er een sneeuwbal effect, krijgen we er nog meer? En: hadden we het kunnen voorkomen, en hoe? Ik heb daar op de tafel gestaan en een vlammend verhaal over mezelf gehouden, de vraag proberen te beantwoorden wat iemand, die zichzelf van het leven berooft, beweegt. Het was een van de mooiste lezingen die ik ooit heb gegeven. Heel serene. Niks corporaals. Ik zag allemaal slimme mensen, in de bloei van hun leven, die zich afvroegen: heb ik wat verkeerd gedaan? Had ik niet kunnen zien *dat*? Ook voor mij persoonlijk was het een heel bevredigende lezing, er is een soort cirkel rond, toen ik lid was van Minerva, heb ik mijn eerste sombere periode gehad. Heel gaaf om juist daar mijn eigen herstelverhaal te vertellen. Meteen na afloop kwamen heel veel studenten naar me toe. Een aantal gaf toe zelf psychische problemen te hebben, maar er waren er ook veel die het over vrienden, ouders of andere familieleden hadden.”

Social media ontploft

„Na het Minervabestuur mocht ik mijn ervaringen over die lezing

met de buitenwereld via de sociale media delen. Ik heb wel drie keer gevraagd of het goed was, want ik weet hoe gesloten zo'n studentenbolwerk is. Ja, ja, ja, ze wisten het zeker, zeiden ze telkens. Ook zij vinden het onderwerp zo belangrijk dat ze het niet onder de pet wilden houden. Twee jongens in twee, drie weken tijd, die zichzelf van het leven beroven! Vanaf het moment dat ik het bericht plaatste, is mijn tijdlijn op sociale media ontploft – op een aardige manier dan. Die lezing heeft heel veel losgemaakt. Het gaat niet om mij, maar om het feit dat ook – *juist* – Minerva zo openlijk naar buiten treedt. Zó mooi. Hoe triest de aanleiding ook is, we moeten dit bespreekbaar maken.”

Sneeuwbal effect

„Ik geloof dat ze bij Minerva bang zijn voor een sneeuwbal effect. Maar dat geloof ik niet, het zal ook toeval zijn. Als je hoort dat iemand zelfmoord pleegt, ga je niet denken: dat ga ik ook maar doen. Het kan wel een druppel, een trigger zijn, maar iemand die aan zelfdoding denkt, loopt al heel lang met die gevoelens en gedachten rond. De wanhoop kan wel steeds groter en groter worden, zeker als je er niet over praat – wat ik dus wel doe.

Wat die studenten heeft bewogen, niemand die het weet. Ik denk dat het studentenleven, onder druk, in groepsverband waar je stoer moet zijn, met al die sociale media, die druppel is geweest. Vlak de druk van ouders en tentamens ook niet uit. Maar we kunnen hier samen de conclusie trekken dat er bij allebei

FOTO HIELCO KUIPERS

Paspoort

Naam: Cornelia Egelie-Sprenger
Leeftijd: 46 jaar
Woonplaats: Wassenaar (geboren en getogen)
Opleiding: studie Nederlands civiel recht aan de Universiteit Leiden
Beroep: auteur (*'Pillendoos'*, uitgeverij Lucht, 2017) en geeft voorlichting, gastlessen, lezingen en presentaties over psychische aandoeningen, zoals depressies
Maatschappelijk: ambassadeur van de stichting Samen Sterk zonder Stigma, zie samensterkzonderstigma.nl
Nota bene: zie ook de website omgaanmetdepressie.nl, tevens de site van de landelijke campagne 'Hey het is oké'
Burgerlijke staat: getrouwd met Thomas, kinderen Florentine (13), Frederik (11) en Olivier (8)

een hele dikke, vette depressie onder zat.”

Wassenaar!

„Ik ben geboren en getogen in Wassenaar, een dorp waar het gemiddeld meer dan ergens anders om uiterlijk vertoon en succes gaat. En ja hoor, haha, ook hier komen psychische problemen voor! Sinds ik lezingen geef, een boek heb geschreven en een column heb in de Wassenarese krant, weet iedereen nu wel wie ik ben en wat mijn missie is. Er komen steeds meer mensen bij me aan de deur die radeloos zijn en zeggen dat ik de enige ben die ze begrijpt. Tot en met een suïcidale piloot en een rechter aan toe. Sinds ik een boek over mijn ziekte heb geschreven, krijg ik ook verzoekjes van mensen die koffie met me willen drinken. Maar tegen hen en die mensen aan de deur moet ik zeggen: nee, dat gaat echt niet. Ik ben geen hulpverlener, je moet je problemen echt met je eigen dierbaren bespreken en professionele hulp zoeken of, als je echt suïcidale gedachten hebt, 13, de zelfmoordlijn bellen.”

Thuisfront

„Mijn kinderen vinden mij een beetje gek, haha, maar dat is deels ook de leeftijd, ze komen in de puberteit. Mijn man vindt het heel mooi wat ik doe en ondersteunt me. We hebben het er samen niet zoveel over – we hebben er door de jaren heen al genoeg over gepraat. Maar hij is er voor me, zeker in sombere periodes. Als hij vraagt: *wat kan ik doen?*, dan zeg ik: geef me eerst een dikke knuffel en een aai over mijn bol. En mag ik alsjeblieft een beetje huilen?”

Interview van de week