

Ron van Stiphout: 'Eigen ervaringen delen kan lotgenoten enorm helpen'



'Mijn gezin heeft mijn leven gered', vertelt Ron van Stiphout (66), gepensioneerd pedagoog. 'Zonder hen had ik waarschijnlijk niet eens bij dit interview aanwezig kunnen zijn.' Ron vecht al een groot deel van zijn leven tegen depressies. Nu helpt hij, samen met zijn vrouw, andere mensen met een psychische kwetsbaarheid én hun naasten. 'Want hoe zwaar het leven met depressie kan zijn, het biedt ook mogelijkheden om andere mensen te ondersteunen.'

Kritieke levensfase

'Mijn eerste depressie begon na een verjaardagsfeestje van mijn vader', herinnert Ron zich. 'Dat is inmiddels alweer 45 jaar geleden. Ik werd erg ziek en bleek een infectie te hebben opgelopen. Hierdoor bleef ik een lange tijd heel moe en had ik nergens zin in. Die vermoeidheid ging maar niet over. Later werd pas duidelijk dat ik last had van een depressie.' Rons eerste depressie ontstond tijdens een belangrijke fase in zijn leven. 'Ik studeerde bijna af als pedagoog en was net een relatie begonnen met de vrouw waar ik nu nog steeds mee samenwoon. Wat veel mensen misschien niet weten, is dat soms juist leuke,

spannende gebeurtenissen voor mensen het begin van een depressie kunnen zijn. Toen ik eenmaal wist waar ik écht last van had, kon een gerichte behandeling beginnen.'

Kleine stapjes, grote beslissing

Voor Ron volgden jaren waarin zijn depressies regelmatig terugkeerden. 12 jaar geleden bereikte hij een punt waarop het echt niet meer ging. 'De antidepressiva die ik slikte, werkten niet goed. Samen met mijn gezin en de artsen besloot ik om een electroconvulsietherapie te ondergaan, in de volksmond ook wel elektroshocktherapie genoemd. Dan krijg je onder narcose kleine stroomstootjes toegediend die een kleine epileptische toeval veroorzaken. Deze therapie wordt vaker ingezet bij mensen met een ernstige depressie, voor wie antidepressiva niet het juiste effect hebben. Na de eerste reeks behandelingen zagen de artsen geen vooruitgang en wilden ze de behandeling stopzetten. Maar mijn vrouw en kinderen zagen, omdat ze mij zo goed kennen, juist wel hoe ik met hele kleine stapjes vooruit ging. Ik maakte bijvoorbeeld weer grapjes met het verplegend personeel, iets wat ik voor de behandeling niet kon. Mijn gezin heeft de artsen weten te overtuigen dat doorgaan met deze therapie de juiste beslissing zou zijn. Zo hebben zij uiteindelijk mijn leven gered. De echt zware depressies zijn vanaf dat moment niet meer teruggekomen.'

Genezen, maar niet hersteld

Tijdens zijn herstel kwam Ron terecht bij het Zelfregiecentrum in Nijmegen. Hier leerde hij weer meer grip op zijn leven te krijgen, door te praten met lotgenoten en begeleiders. 'Ik ontdekte in het centrum een wereld die ik niet kende, maar die ik wel nodig had omdat ik weer helemaal opnieuw moest beginnen. Daar was niet de eerste vraag welke stoornis ik heb, maar wie ik als persoon ben. Zo heb ik veel over mezelf geleerd en ook over hoe ik mijn leven weer kon oppakken.' Voor Ron mag er meer aandacht zijn voor dit soort instellingen. 'Want als je genezen bent verklaard, ben je nog niet hersteld. Je moet zelf je eigen leven weer zien op te pakken. Zal het nog lukken in je oude baan? Hoe ga je met het UWV om? En hoe pak je de draad met vrienden weer op? Daar helpt het Zelfregiecentrum heel goed bij.'

Samen ervaringen delen

Na zijn positieve ervaringen met het Zelfregiecentrum, besloot Ron zelf mensen met een depressie en hun naasten te helpen. Niet als specialist, maar als ervaringsdeskundige. 'Op dit moment begeleid ik een praatgroep bij Pro Persona, een instelling voor specialistische geestelijke gezondheidszorg. Daar delen cliënten en ik ervaringen met elkaar. Soms schuiven de naasten van deze cliënten aan en dan gaat mijn vrouw mee. Door de partners erbij te betrekken en ook hen aan het woord te laten, creëren we samen meer begrip voor elkaar. Daarnaast geven mijn vrouw en ik elk jaar een cursus bij de Kentering in Nijmegen, een steunpunt voor mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid. Deze cursus is bedoeld voor de naasten. Ook zij hebben de hulp soms hard nodig. Partner zijn van iemand met een

depressie kan namelijk van grote invloed zijn op je relatie en eigen gezondheid. Als mijn vrouw en ik na zo'n bijeenkomst naar huis fietsen, weten we dat we zinvol werk verricht hebben, en dat voelt goed.'

Hulp vragen of hulp bieden

Er zijn meerdere plekken waar hulp wordt aangeboden in Nijmegen. Bij sommige organisaties kunt u ook vrijwilliger worden. Kijk hiervoor op hun website. In het interview geeft Ron aan dat [het Zelfregiecentrum](#) hem heeft geholpen om meer grip op zijn leven te krijgen. Weet u niet waar u moet zijn? U kunt als eerste stap in gesprek gaan met uw huisarts. Zij kunnen u verwijzen naar de juiste hulp.

Andere plekken waar u hulp en/of informatie kunt vinden:

[Indigo](#)

[Depressie vereniging](#)

[Psychosenet](#)

[Expertisecentrum depressie Pro Persona](#)

op [wegwijzer024](#) staan activiteiten in uw buurt