

Een vriend deed als trainer ooit een klus bij een overslagbedrijf in de Rotterdamse haven. Om de bedrijfscultuur te doorgronden klom hij in de vroege ochtend achter een kraanmachinist aan naar boven, het was begin winter, guur en donker. De man deed niets anders dan foeteren: dat zij al het werk deden en de hoge heren het geld opstreken, dat het havenpensioenfonds hem een poot uitdraaide. Hij telde de dagen af. Een tweede kraanmachinist, op een volgende kraan, zat ook vlak voor zijn pensioen. Hij antwoordde rustig op vragen. Tot hij zei: 'Nu moet je even je mond houden.' Hij zette de kraan stil en wachtte. Langzaam deed het daglicht de duizenden lichtjes in de haven verbleken. 'Mooi hè?' zei hij. 'Dat zal ik missen.'

Hoe kon het dat twee mannen die hetzelfde hadden meegemaakt daar zo verschillend op reageerden? Hoe kon de een slechts zwartgallig zijn, terwijl de ander de zon nog zag schijnen?

Komende maandag is het Blue Monday, de deprimerendste dag van het jaar. Het klinkt als een marketinguitvinding in lijn met Black Friday, met de farmaceutische industrie als verdachte bron. In werkelijkheid ligt er een formule van de Britse psycholoog Cliff Arnall aan ten grondslag, waarin factoren als het weer en het breken van goede voornemens een rol spelen. Maar wetenschappelijk onderbouwd is het allerm minst. Navraag bij zelfmoordpreventieplatform 113 leert dat er weliswaar een piek is in

de hulpvraag en het aantal zelfdodingen vlak na de feestdagen, maar dat januari gemiddeld genomen geen slechtere maand is dan andere.

Kul of niet, het mooie van een dag met een naam is dat er terugkerend aandacht voor is. Zo wordt sinds enkele jaren op Blue Monday het Depressiegala gehouden, een theateravond om het stigma op depressie te doorbreken. Cabaretier Marjolijn van Kooten, te gast tijdens eerdere edities, snijdt de grote misvatting in haar nieuwste show, *Ik zie de bui al hangen*, scherp aan. 'Tegen iemand met een gebroken been zeg je toch ook niet: "Maar probeér je er wel op te staan? Het is ook een kwestie van willen, hè!"' En: 'Een lichamelijke aandoening overkomt je en een psychische aandoening dóé je. Kennelijk.'

Maar met wilskracht alleen ben je er niet. En hoe het leven er objectief gezien voor staat, doet er bij een depressie geen donder toe. Het deed me eraan denken hoe ik enige tijd geleden bij mijn ouders huilde om de scheiding en meer. Weinig kon me opbeuren, tot mijn vader zei: 'Je wordt heus weer gelukkig hoor.' Mijn tranen stopten op slag. Ik, ongelukkig? Hoe kwam hij daar nou bij? Ik was van alles, bij vlagen. Intens verdrietig, in paniek, woedend, lamgeslagen, hyper, somber. En ja, het zicht op alles wat er nog aan moois was, werd me soms even ontnomen. Maar ongelukkig?

Verdriet of somberheid is geen depressie. Depressie is een ziekte. Een basaal geluksgevoel is geen verdienste, maar een groot geluk.

Brenda van Osch



→ Brenda van Osch is journalist, schrijver ('Het onvoltooide kind') en uitgever van verhalen- de non-fictie. Ze woont in Haarlem met haar zoons. Haar gehandicapte dochter Eva woont op een woongroep. brenda.van.osch@fd.nl

Hoe het leven er objectief gezien voor staat, doet er bij een depressie geen donder toe