

opeens zo uitzichtloos. In een opwelling opende ik de deur, zonder echt te beseffen wat ik deed. Ik zie Ashoks gezicht nog voor me, zijn ogen groot als schotel-tjes. Toen hij thuis zei van me te willen scheiden, was dat zo'n klap dat ik begon te hyperventileren. Dat verergerde al snel zo erg dat Ashok de ambulance moest bellen. De hulpverlener gaf me valium om te kalmeren. Ik hoorde hem tegen zijn collega zeggen dat de paniek-aanval tussen mijn oren zat. Suf van de medicatie, besepte ik wel dat ik zo niet langer kon doorgaan. De volgende dag zat ik tegenover de huisarts. Hij luisterde naar mijn verhaal en verwees me door naar het Riagg, de instelling voor acute geestelijke gezondheidszorg. De behandelend arts was snel met zijn conclusie: ik leed aan een zware depressie. Het klinkt misschien raar, maar al die jaren was die mogelijkheid niet eerder bij me opgekomen. Ik had namelijk nog nooit van het begrip gehoord. Binnen de Hindoestaanse gemeenschap heerste lange tijd veel onwetendheid over mentale ziekten. Men sprak er niet over. Toen ik de diagnose hoorde was ik enigszins verbaasd. Goh, dat is wat er met me aan de hand is. Ik voelde direct een enorme wilskracht bovendrijven. Ik wilde beter worden. Er zijn voor mijn gezin.”

Ashok: “Ook ik was destijds onbekend met depressiviteit. Bij het horen van de diagnose was ik niet per se opgelucht of geschrokken. Ik wilde direct op zoek gaan naar de juiste hulp. Aan scheiden dacht ik niet meer, omdat ik wist dat Sunita professionele hulp zou krijgen. Ik wilde er alles aan gedaan hebben om dit tot een goed einde te brengen. Onze kinderen waren er ook bij betrokken en die wilde ik niet in de steek laten. Buiten dat: ik hield nog steeds van Sunita. En ik wist dat ze ook van mij hield. Gelukkig kon Sunita direct met een behandeltraject starten. Via het Riagg kreeg ze gesprekstherapie, waar ze al snel veel baat bij had. Gelukkig hoefde ze geen medicijnen te gebruiken. Het eerste half

jaar zat ze in de ziektewet, daarna begon ze rustig aan weer met haar werk als assistent-manager. Ze mocht een assertiviteitscursus en therapie volgen. Zo leerde ze om ook op de werkvloer haar grenzen duidelijk aan te geven. Ik ben zelf ook op zoek gegaan naar een therapeut bij wie ik in behandeling kon. Hoewel ik diep vanbinnen wist dat ik niets verkeerd had gedaan, was ik door alle ruzies toch aan mezelf gaan twijfelen. De therapeut concludeerde al na een paar gesprekken dat mij weinig te verwijten viel. Ze wilde Sunita graag zien en zo kwamen we beiden bij haar in therapie. Dat was een enorme eyeopener. Ik leerde eindelijk inzien hoe Sunita's jeugd en opvoeding haar al die jaren konden belemmeren. Hoe dat onze relatie blokkeerde. En omdat we merkten dat de afgelopen periode ook zijn weerslag op Kishan en Priya had, ondergingen we met z'n vieren gezinstherapie. Sindsdien gaat het met ons als gezin veel beter.”

Sunita: “Ik luisterde eindelijk naar Ashok

vanzelf naar de achtergrond verdween. Sinds zeven jaar ben ik stabiel. Nu ik mezelf beter begrijp, wil ik graag iets met mijn inzichten en ervaring doen. Sinds een aantal jaren geef ik voorlichting en trainingen aan Hindoestaanse vrouwen met een depressie. Ik begrijp hun achtergrond als geen ander. Ook begeleid ik lotgenoten bij de Depressie Vereniging. Komend jaar ben ik via Stichting Samen Sterk Zonder Stigma betrokken bij een project dat depressie op de werkvloer bespreekbaar wil maken.”

Ashok: “Angstig voor een nieuwe depressie ben ik niet. We hebben echt nog weleens ruzie, maar het verschil is dat we nu alles bespreekbaar maken en samen op zoek gaan naar een oplossing. En ik ben kalm en geduldig, in ons geval twee eigenschappen die goed van pas kwamen.”

Sunita: “Ashok is al die jaren onvoorwaardelijk achter me blijven staan,

ASHOK:

‘In therapie leerde ik inzien hoe Sunita's opvoeding haar al die jaren kon belemmeren’

en begon met sporten en het veranderen van mijn eetpatroon. Ook sprak ik vaker af met vriendinnen en mijn zusjes. Onze families reageerden begripvol, toen duidelijk werd wat er speelde. Mijn vader erkende dat hij fouten heeft gemaakt. Alleen mijn moeder kan er niet mee omgaan. Met haar heb ik geen contact meer. Hoe droevig dat ook is, inmiddels kan ik zeggen dat het zo goed is. Ik was hongerig naar meer kennis en verslond boeken over depressiviteit. Mijn focus op beter worden was zo groot, dat de gedachte aan suicide

ondanks dat het niet altijd makkelijk voor hem geweest moet zijn. Ik kan me voorstellen dat depressiviteit mensen uit elkaar drijft. Het is belangrijk dat je professionele hulp durft te vragen en dat je partner zich in het onderwerp verdiept. Achteraf gezien hebben wij, door onze onwetendheid, misschien te laat begeleiding gezocht. Gelukkig bleek onze liefde voor elkaar sterk genoeg. Een onverwoestbaar fundament.” ■