

# ‘IK LAAT NIET MEER OVER ME HEEN LOPEN’

Thijs Melgers (42) had last van winterdepressies en voelde zich niet meer goed bij de veranderde sfeer op zijn werk. Door provocatieve therapie snapte hij wat er misging en stopte hij zelfs met het slikken van antidepressiva.

## Het probleem

### ‘IK WAS MEZELF AAN HET WEGCIJFEREN’

“De laatste jaren is een groot deel van de oude garde op mijn werk vertrokken en vervangen door nieuwe mensen. Er ontstond een andere sfeer, eentje waarbij ik continu het gevoel had dat ik achterom moest kijken, dat ik me moest indekken en voorzichtig moest zijn met wat ik zei. Terwijl ik van nature rap van tong ben. Ik had nu het gevoel dat ik mezelf niet meer kon zijn. Als iets me niet aanstaat, kan ik dat normaliter prima uiten, maar binnen het bedrijf raakte ik geblokkeerd. Ik gaf helemaal geen tegengas meer als iets me niet beviel en dacht dat ik alles wel van me af kon laten glijden. Maar dat ging niet,

ik voelde me er niet goed bij. Ik had het gevoel dat ik over me heen liet lopen en dat kon ik gewoon niet.

Aan de bedrijfscultuur kon ik in mijn eentje niets veranderen, die illusie koesterde ik niet. Het was dus aan mij om beter met de situatie om te leren gaan. Het dubbele is dat ik een ontzettend leuke baan heb. Ik geef leiding aan een project dat ik echt beschouw als mijn kindje. En binnen dat project heb ik heel veel vrijheid. Het geeft me enorme energie. Dat staat dus lijnrecht tegenover hoe ik me ook op mijn werk voel. Maar juist dat ik het project dat ik zelf heb bedacht kan uitvoeren,

wekt jaloezie bij collega’s waardoor er van alles achter mijn rug om gebeurt. Daarnaast had ik al jaren last van winterdepressies. En vooral tijdens een neerslachtige periode was het nog moeilijker om met de situatie op mijn werk om te gaan. In de lente en de zomer was er niet zo veel aan de hand, maar zodra de herfst inzette, stak de depressie de kop op. Een jaar of vier, vijf geleden begon ik met medicijnen. Eerst alleen in het najaar en de winter, maar op aanraden van de arts slikte ik ze het hele jaar door. Maar het voelde toch niet goed om afhankelijk te zijn van medicijnen.”

## De ommekeer

### ‘AAN DE BUITENKANT LEEK ALLES GOED TE GAAN’

“Ik ben uiteindelijk met een collega gaan praten die ik vertrouw. Hij vertelde dat hij zelf veel baat had bij provocatieve therapie. Ik wist meteen: dat wil ik ook. Toen ik voor een lichamelijke klacht bij de bedrijfsarts was, heb ik mijn problemen voorgelegd. De arts vond therapie zeker geen overbodige luxe,

volgens hem moest ik oppassen niet overspannen te raken.

Die collega was trouwens heel verbaasd te horen dat ik niet lekker in mijn vel zat. Dat hoorde ik vaker. Veel mensen, ook mijn naaste collega’s, hadden en hebben geen idee hoe ik er werkelijk in stond. Aan de buiten-

kant leek alles goed te gaan: ik leek vrolijk, mensen zagen me lachen. Een goede baan en ook privé zag het er leuk uit: ik was getrouwd en had twee kleine kinderen. Maar dat was ook een deel van het probleem: ik was een binnenvetter geworden terwijl ik van nature niet op mijn mond ben gevallen.”

## De therapie

### ‘MET EEN KOMISCHE KWINKSLAG WORDT HET PROBLEEM DUIDELIJK’

“Tijdens de derde sessie zag ik ‘het licht’. Ineens zag ik heel helder waar mijn probleem vandaan kwam. Halverwege die bijeenkomst zette Adélka Vendl, mijn coach, een klein piepstemmetje op. Ze verbeeldde heel goed hoe ik me op het werk was gaan opstellen. Toen viel het kwartje: ik had mezelf klein gemaakt. Geen wonder dat collega’s over me heen waren gaan lopen. Adélka kon heel goed situaties uitvergroten. Door ze belachelijk te maken, hield ze een spiegel voor. Ze liet me op een andere manier naar de situatie kijken en daagde me uit. De sessies werkten heel verhelderend. Maar ze zaten ook vol humor, ik heb veel moeten lachen. Met een komische kwinkslag maakte ze

duidelijk hoe het zat. Nadat ik Adélka vertelde dat ik zo weinig waardering kreeg op mijn werk, overlaadde ze me met complimenten. ‘Dat is wel weer een beetje overdreven,’ reageerde ik. Waarop zij antwoordde: ‘Geef ik je een compliment, is het weer niet goed. Misschien krijg je geen complimenten meer omdat je er zo op reageert.’

Ik voelde me meteen heel prettig bij haar. In de auto na de eerste sessie verbaasde ik me erover hoe verfrissend het werkte om vanuit een ander perspectief naar de situatie te kijken. Ik ben vroeger ooit bij een ‘gewone’ therapeut geweest, iemand die alleen vragen stelde en minutenlange stiltes liet vallen. Dat irriteerde me. Provocatieve therapie was

juist geen eenrichtingsverkeer; geen interview maar een dialoog. Adélka vertelde ook over haar ervaring, hoe zij dingen zag. En ze gaf handvatten die me verder konden helpen. Ze liet bijvoorbeeld een filmpje zien op YouTube over het verschil tussen mannelijke en vrouwelijke hersenen. En na elke sessie kreeg ik een USB-stick mee met een weergave van het gesprek om thuis af te luisteren. Daardoor beleefde ik elke bijeenkomst twee keer. Het werkt goed om in alle rust het verhaal nog eens te horen en de krenten uit de pap te halen. Vooraf hadden we afgesproken dat ik vijf keer zou komen, maar de derde sessie werd de laatste. Na vijftig minuten wist ik: ik ben klaar.”

## De verandering

### ‘DE ANTIDEPRESSIVA HEB IK METEEN DE DEUR UITGEDAAN’

“Ik voel me veel prettiger op mijn werk. Ik realiseer me nu dat ik me ben gaan inhouden doordat een collega weg moest, juist vanwege zijn grote mond. Maar niet kunnen zeggen wat ik denk, past niet bij mij. Het grappige is dat ik nu zie dat collega’s doen zoals ze doen, alleen maar omdat ze hun eigen straatje willen schoonvegen. Dus ik zeg gewoon weer waar het op staat en laat niet meer over me heen lopen. Afspraken die niet worden nagekomen, vage antwoorden, ik laat het niet meer gebeuren. Zodra iets me niet bevalt, doe ik mijn mond open. Niemand is perfect, ik doe ook dingen fout, maar je

moet elkaar er wel op een respectvolle manier op kunnen aanspreken. Ik wil eerlijk zijn, maar dan zo dat het niet escaleert. Dat gaat heel goed. Ik heb met Adélka afgesproken dat ik over een aantal maanden nog een keer terugkom om te kijken hoe het gaat.

En direct na de laatste sessie heb ik mijn antidepressiva de deur uit gedaan. Ik ben er radicaal mee gestopt. Adélka’s theorie over depressiviteit is dat je van jongs af aan een waardebeoordeling meekrijgt van je omgeving. Als je van die lijn afwijkt, ben je anders. Maar niemand is gemiddeld. Niemand zit continu op die lijn, sommigen zitten er vaker

onder of boven dan anderen, dat is niet goed of fout. Klinkt vrij simpel, maar voor mij was het een eyeopener. Je kunt een pilletje nemen om steeds op of rond die lijn te zitten, maar je kunt ook accepteren dat je pieken en dalen hebt. Ik voel me prima zonder pillen. Daarvóór had ik elke dag stress of ik mijn pil wel had geslikt, zo niet dan was ik bij voorbaat al bang voor een terugslag. Alleen dat al maakte me afhankelijk van de medicijnen. De echt moeilijke periode, de herfst en de winter, moeten nog komen, maar ik heb er vertrouwen in. Soms heb ik mijn dag niet, maar dat accepteer ik.” ●

Een provocatieve therapeut verrast, heeft humor en is betrokken. Hij of zij daagt uit door zwakke punten van de cliënt tot in het belachelijke uit te vergroten en de cliënt leert dan voor zichzelf opkomen door zich assertief tegen de therapeut te verdedigen. Thijs is gecoacht door Adélka Vendl: [www.vendl.nl](http://www.vendl.nl).