

# Kimberly wil dat jongeren praten over hun depressie

## EXPOSITIE



Kimberly Verwoert.

©

Jan Paul Kuit

### Door Angela Janssens

Jongeren en depressies, het is een taboe. De expo 'Open over Depressiviteit', die deze week start in Echt, wil dat doorbreken. Depressies kostten Kimbely Verwoert (22) bijna het leven. Nu geniet ze elke lente van de eerste zonnestrallen.

Roermond/Echt - Ja, ze heeft zichzelf verwond. Armen en benen dragen er nog de littekens van. En ze heeft op haar zeventiende een – achteraf gelukkig – mislukte poging gedaan om er een einde aan te maken. Lange tijd heeft ze gedacht dat ze niet ouder dan achttien zou worden. Ze was toch maar iedereen tot last. Problemen thuis en op andere vlakken? Zonder haar was het allemaal niet gebeurd, dacht de depressieve tiener die Kimberly Verwoert uit Roermond ooit was.

Enorme stemmingswisselingen. Heel vrolijk en even later intens verdrietig. Of vreselijk boos. Geen vrienden. Denken dat niemand haar mag. Dat ze niet goed genoeg is en uiteindelijk ook dat het fijn zou zijn als ze gewoon niet meer wakker zou worden. Zichzelf pijn doen. Het was haar manier om controle ergens over te hebben. Emoties verdwenen even naar de achtergrond door de fysieke pijn.

## Waterval

Wanhoop, eenzaamheid en problemen thuis hebben van haar twaalfde tot haar achttiende een hoofdrol gespeeld. Moeder doodziek. Tiener Kimberly gaat mantelzorgen en krijgt daarbij van niemand hulp. Ze blijft zitten op school. Moeder merkt dat er van alles mis is, maar krijgt haar niet aan de praat. Ook hulpverleners, sociaal werkers en professionals als docenten doen in die tijd wat ze kunnen om Kimberly te helpen. Alleen een jongerenwerker van het jeugdhuis in Echt waar ze vaker komt, weet met rust en geduld het stilzwijgen te doorbreken. Als de depressieve tiener eenmaal begint te praten, komt alles eruit. „Praten is een begin. Maar dan is er nog een lange weg te gaan. Je kunt niet alles in een keer oplossen”, weet Kimberly, die haar eigen ervaringen gebruikt om jongeren die nu worstelen te helpen. „Echt, ga praten. Maakt niet uit met wie. Zoek iemand. Het lucht op. En voor de ander geldt: luister zonder meteen te oordelen.” Ze kan het niet hard genoeg roepen tijdens de gastlessen die ze geeft. Of morgen, als ze spreekt tijdens de opening van de expo in Echt. „Ergens hoop ik dat ik voor iemand een voorbeeld van hoop kan zijn.” Zelf zag ze destijds alleen wanhoop. „Ik wil laten zien dat het echt beter kan worden.”

22 is Kimberly nu, de achttien jaar die ze niet dacht te halen ver voorbij. „Maar toen leek alles beter dan leven. Ik wilde niet per se dood. Ik wilde dat alles stopte, had al een paar keer op het punt gestaan om er een einde aan te maken. Dacht steeds: dit is het niet. Maar alles was zo donker. Moeder ziek, ik voelde me nergens op mijn plek en kreeg nergens rust. Op een dag heb ik al mijn afspraken afgezegd. Eigenlijk hadden toen bij de mensen om me heen alle alarmbellen af moeten gaan. Maar ik denk niet dat iemand me destijds op andere gedachten had kunnen brengen. Het is ontzettend eenzaam, zo'n poging.”

Het voelt nu, jaren later, alsof ze het over iemand anders heeft. Ze is blij dat haar poging om er een einde aan te maken niet is gelukt. „Dan had ik alle mooie dingen

die ik nu beleef en heb beleefd niet meegemaakt. En hoewel ik aanvankelijk nog zeker honderd keer ben teruggevallen, heb ik mezelf al jaren niet meer verwond. Ik kan me niet eens meer voorstellen dat ik mezelf ooit pijn heb gedaan.”

### Lentezon

Dat hulpverleners uiteindelijk met een therapie kwamen die aansloeg, heeft haar goed gedaan. Tijd ook. Voor het geduld en het luisterend oor van de jongerenwerker is ze nog steeds dankbaar. „Ik heb al lang niet meer gedacht aan de dood. Er is zoveel hoop, zoveel moois. Ik weet nog de eerste keer dat ik een shirt met korte mouwen aanhad en de eerste lentezon op mijn huid voelde. Zó mooi. Lang niet gevoeld, ook. Toen ik mezelf pijn deed, droeg ik altijd lange mouwen om de wonden te bedekken. Nu ben ik dól op de eerste lentezon en kan nooit wachten tot ik de warmte weer op mijn armen mag voelen.”

Voor hulp en/of een luisterend oor is er 24 uur per dag, 7 dagen in de week de [zelfmoordpreventie 113.nl](http://zelfmoordpreventie113.nl) of het gratis telefoonnummer 0800-0113.