

INTERVIEW Ervaringsdeskundige Kaylee van Tilburg bij de fototentoonstelling over depressie

'Ik zie hun gepijnigde blik, herken hun emotie'

Hoe jong de intelligente en welbespraakte Kaylee van Tilburg (21) uit Leiden ook is, ze heeft al veel bewogen jaren achter zich. Zware depressiviteit, gepaard gaande met suïcidale gedachten en een langdurige opname in de GGZ-kliniek, maakten haar tot de persoon die ze nu is. Een interview met een vrouw die steeds steviger in de schoenen staat en haar dagen vult met anderen helpen die nog niet zo ver zijn.



Marieta Kroft
m.kroft@mediahuis.nl

Leiden ■ Kaylee van Tilburg vertelt haar verhaal maandag rond het middaguur, op een bankje aan het Bontiuspad, tegenover de hoofdingang van het LUMC. Aanleiding is de reizende tentoonstelling van de Stichting Open Mind die over enkele uren wordt geopend. Aan beide zijden van het fietspad verschijnen steeds meer grote, indringende zwart-witportretten van mensen die kampen met depressiviteit. Hun persoonlijke verhalen staan erbij. Ze willen anderen die niet lekker in hun vel zitten, laten zien dat ze niet de enige zijn. De geportretteerden willen het taboe doorbreken en mensen met depressie oproepen erover te praten.

De tentoonstelling is er op initiatief van de gemeente Leiden, GGZ Rivierduinen, Lumen Holland Rijnland en het LUMC en blijft tot en met 4 oktober staan. Regelmatig zijn er ervaringsdeskundigen aanwezig die een luisterend oor willen bieden.

Gepijnigd

Een zo'n ervaringsdeskundige is Kaylee van Tilburg. Ze had al van de reizende tentoonstelling gehoord. „Maar nu ik de portretten zie, vind ik het nog indrukwekkender. Ik zie hun open en ook gepijnigde blikken. Ik herken hun emotie.” Kaylee wijst op het portret van een jonge vrouw. „Zij is een vriendin.”

Kaylee van Tilburg groeide op in een liefdevol gezin in Rijnsburg. Met haar ouders en zussen kan ze het goed vinden, maar op de basisschool mist ze de aansluiting. Ze wordt gepest. „Ik denk omdat ik net iets anders was. Achteraf denk ik omdat het komt omdat ik hoogbegaafd ben. Cognitief liep ik voor op leeftijdsgenoten. Typische meisjesdingen interesseerden mij niet zo. Ik was vooral bezig met insecten. Ik werd buitengesloten, kwam niet op partijtjes. Door mijn hooggevoelig-



Kaylee van Tilburg is de komende weken regelmatig aanwezig bij de tentoonstelling 'Open over depressiviteit'. „De maatschappij is gemaakt voor de gemiddelde mens en dat ben ik niet. Mijn brein reageert anders. Ik heb dat geaccepteerd.”

FOTO HIELCO KUIPERS

„Het heeft geen zin om alles altijd maar te willen. Ik leef op het tempo dat haalbaar is

Toen begonnen mijn depressieve klachten. Uit een diagnostisch onderzoek bij de GGD in 2015 bleek dat ik zwaar depressief was en een vorm van autisme had. En ADHD. De rek was eruit. Ik had te lang op mijn tenen gelopen.”

Vanwege haar suïcidale gedachten en automutilatie (zelfverminking) verhuisde ze van crisisopvang naar crisisopvang. „Het gevaar van autisme en hoogbegaafdheid is dat je je kwetsbaarheden lang verborgen kunt houden. Te lang. Onbewust ben ik door mijn eigen grens heen gegaan.”

Zorgboerderij

Het ging beter met haar toen ze vanuit de kliniek naar een zorgboerderij in Limburg verhuisde. De zorg voor paarden deed haar goed. Intussen leerde ze met haar depressiviteit en haar 'kwetsbaarheden' zoals haar autisme en ADHD omgaan. Ze schetst het met een voorbeeld: „Als ik voorheen de trein naar Utrecht moest hebben en hij reed niet, kreeg ik een paniekaanval. Nu weet ik dat ik een andere trein moet nemen. Je leert te schakelen. ook al kost het veel energie.”

Ze vervolgt: „De maatschappij is gemaakt voor de gemiddelde mens en dat ben ik niet. Mijn brein reageert anders. Ik heb dat geaccep-

teerd. Vaak moet ik balanceren. Daar word ik steeds beter in.”

Sinds drie jaar woont Kaylee begeleid in Leiden. Ze vult haar tijd als vrijwilliger die andere mensen met depressieve klachten bijstaat. „Ik heb er een cursus voor gevolgd bij Lumen Holland Rijnland, een onafhankelijke cliëntenorganisatie. Ik ben cursusbegeleider, spreker op symposia, beleidsadviseur. Dit werk is zo waardevol en zinvol, dit houd mij op de been.”

Haalbaar

Al twee jaar is ze niet meer depressief. „Wel heb ik mijn slechte dagen, afhankelijk van het weer. Ik kan daar nu goed mee omgaan. Het heeft geen zin om alles altijd maar te willen. Ik leef op het tempo dat haalbaar is.”

Hoewel ze 'bij de dag leeft' kijkt Kaylee positief naar de toekomst. Ze heeft het naar de zijn bij de studentenvereniging Prometheus, ze heeft vrienden, zit in de cliëntenraad van Rivierduinen en heeft plannen voor het volgen van de studie psychologie. En er is zicht op een eigen huis in Leiden.

Tegen anderen die kampen met somberheid zou ze willen zeggen: „Praat erover. Je bent lang niet de enige. Zoek hulp. Het kan alleen maar beter worden.”

Tentoonstelling

Bestuursvoorzitter Roos van Gelderen van Lumen Holland Rijnland opende gisteren de tentoonstelling langs het fietspad voor het LUMC. De maker van de tentoonstelling stichting Open Mind wil hiermee depressie bespreekbaar maken en de bekendheid vergroten. Volgens voorspellingen van de Wereldgezondheidsorganisatie wordt depressie volksziekte nummer 1. In Nederland kampen jaarlijks 1 miljoen mensen ermee, waarvan een groot deel al op jonge leeftijd. Op de maandagen 20 en 27 september (15.00 - 17.00 uur) en de donderdagen 16, 23 en 30 september (12.00 - 14.00 uur) zijn ervaringsdeskundigen zoals Kaylee van Tilburg aanwezig bij de fototentoonstelling voor een gesprek. 20 september is er een voorlichtingsavond over depressie in de Vredeskerk (Van Vollenhovenkade 24, Leiden).