Sanne was altijd een vrolijke vrouw met veel... (B1 · NT2 Dutch B1)

Tekst / Transcript

Sanne was altijd een vrolijke vrouw met veel energie. Ze werkte als verpleegkundige, ze kookte graag en ze had volop vrienden om zich heen. Maar in het voorjaar overleed haar broer na een kort ziekbed, en dat was traumatisch voor de hele familie. Iedereen zei dat de tijd zou helpen, maar Sanne merkte dat de rouw langzamer ging dan ze had gehoopt. Ze werkte gewoon door, want ze wilde niet zwak lijken.

Na enkele maanden begon haar lichaam te protesteren. Ze lag elke nacht wakker, en de slapeloosheid maakte haar dagen lang en zwaar. Op het werk verdween de concentratie zodra ze iets moeilijks moest doen, en ze maakte fouten die ze vroeger nooit maakte. Ze at slecht, want ze had geen zin om te koken. De combinatie van slaap, stress en ongezonde voeding zorgde ervoor dat ze zich steeds slechter voelde. Ze noemde het zelf een kleine crisis, maar in de werkelijkheid was ze bijna depressief. Toch bleef ze zeggen dat andere mensen het veel moeilijker hadden.

Haar collega Bram zag wat er gebeurde en stelde voorzichtig een vraag. Sanne wilde eerst niets vertellen, omdat ze bang was voor het oordeel van anderen. Ook voelde ze schaamte, want in haar hoofd hoorde een verpleegkundige nooit zelf hulp te vragen. Bram zei alleen dat hij haar niet als een zwakke vrouw beschouwde. Die avond huilde ze voor het eerst in weken, en daarna belde ze haar huisarts. De arts luisterde lang en vroeg ook naar haar familie, want de erfelijkheid speelt bij deze klachten soms een rol.

De huisarts legde uit dat slecht slapen en weinig eten echte klachten zijn, en geen teken van luiheid. Volgens hem was verdriet de belangrijkste factor in haar situatie. Hij gaf haar een duidelijke definitie van wat een depressieve stoornis precies is, zodat Sanne beter begreep wat er met haar gebeurde. Elk symptoom dat ze noemde, paste in dat beeld. "U kunt hier afkomen van", zei hij, "maar dat kost tijd en het gaat niet alleen." Sanne kreeg gesprekken bij een psycholoog en ging frequent naar wandelgroepen in het park. Ze veranderde ook haar levensstijl: eerder naar bed, minder koffie, elke dag een half uur buiten. Langzaam kwam de balans tussen werk en rust weer terug. Ze leerde haar zorgen te relativeren zonder haar verdriet weg te duwen. Wat haar was overkomen, verdween niet, maar het werd lichter. In de herfst kookte ze weer voor vrienden, en toen ze aan tafel zat, voelde ze weer hoop.

Try our 6-step method for free and make these words stick.

Listen to this episode online: https://course.interactivelessons.nl/local/podcast/episode.php?id=21499

Start this course for free: https://course.interactivelessons.nl/mod/quiz/view.php?id=239