

# ‘Mooi doen voor de buitenwereld en ondertussen van binnen kapotgaan’

Als ervaringsdeskundige presenteerde Reinier Zijl vrijdag ‘Doof de Geest niet uit’ aan het publiek. In dit boek stelt de Spakenburger zich kwetsbaar op en vertelt hij openhartig over zijn periode van zware depressie. Een interview over de leerzame speurtocht naar zichzelf en de rol van het christelijk geloof. Daarbij heeft de 38-jarige bewoner van de Nieuwe Schans ook een boodschap voor de lezers.

JAN MUIJS

## Je was depressief. Wat was daarvan de oorzaak?

Tot niet eens zo heel lang geleden zou ik hebben gezegd dat de lijst van oorzaken anderhalf A4-tje omvat. Inmiddels ben ik er echter, met hulp van mijn psycholoog en door het lezen in de Bijbel, achtergekomen dat de oorzaak bij mijzelf lag. Ik was namelijk zelf degene die niet met negatieve opmerkingen en ervaringen om kon gaan.

## Hoe reageerde je omgeving?

Geschokt. Mensen kenden mij als altijd opgewekt en vrolijk, maar dat was juist jarenlang mijn masker geweest. Mooi doen voor de buitenwereld en ondertussen van binnen kapotgaan. Plotseling zagen ze wat er werkelijk gaande was. Maar dat was de eerste reactie. Ik heb gemerkt dat heel veel mensen met mij meeleefden en voor me klaarstonden. Dat was uiteraard fijn.

**‘Ik ging altijd trouw naar de kerk en hield me zo veel als mogelijk aan de regeltjes’**

## Op wat voor wijze ben je de donkere tijd doorgekomen?

Pfff, ik heb in mijn boek 144 pagina's nodig om die vraag te kunnen beantwoorden; dat lukt niet in een korte reactie. Heel letterlijk: slapen, sessies met mijn psycholoog, slapen, schrijven, slapen en achter mijn vrouw aan hobbelen tijdens de dagelijkse klusjes.

## Hoe zag/zie je de rol van God in die moeilijke tijd?



Reinier Zijl: „Voor mijn gevoel heb ik een zwaar leven gehad, maar God heeft die situaties altijd willen gebruiken om mij iets te leren.“

Ik durf wel te zeggen dat ik in het begin teleurgesteld was in God. Ik had niet het idee dat Hij het voor mij opnam. Ik ging altijd trouw naar de kerk en hield me zo veel als mogelijk aan de regeltjes. Waarom kreeg ik dan altijd zoveel ellende over me heen?

Op mijn dieptepunt heeft God mij echter letterlijk in m'n nekvel gepakt. Achteraf kan ik zeggen dat Hij altijd bij mij is geweest, maar dat ik juist degene was die Hem niet wilde zien. Vandaag de dag kan ik zeggen dat ik inderdaad een - voor mijn gevoel - zwaar leven heb gehad, maar God heeft die situaties altijd willen gebruiken om mij iets te leren. Ik was alleen nogal traag van begrip.

## En hoe de rol van de duivel?

De macht van de duivel heb ik altijd onderschat. Ik zag de duivel als een leugenaar, maar hij is helemaal geen leugenaar. De duivel vertelt halve waarheden en juist dat is nog gevaarlijker. Alles wat hij ons influistert lijkt te kloppen, maar als je zijn woorden toetst aan de Bijbel dan blijkt achteraf dat hij maar de helft van het verhaal vertelt.

In mijn geval haakte hij constant in op mijn angsten en probeerde hij mijn dagelijkse ervaringen te koppelen met mijn negatieve ervaringen uit het verleden. Dat probeert hij overigens nog steeds. Ik heb alleen zelf het idee dat ik er nu, met de hulp van God, beter mee om kan gaan.

## Op een gegeven moment brak het licht weer door. Op welke wijze kwam je uit de donkere tunnel?

Begrijp goed dat er in mijn geval geen genadeklap of wonderbaarlijke genezing aan te pas is gekomen. Het was een heel lang

proces, en eerlijk gezegd ben ik na ruim twee jaar nog steeds niet aan het einde van die donkere tunnel. Ik kan wel zeggen dat er een omkeerpunt was op het moment dat ik in Baarn een kerkdienst bezocht. De preek van deze voorganger leek alleen voor mij geschreven te zijn; het ging gewoon over mij en mijn situatie. Juist door die preek ben ik weer op zoek gegaan naar God.

## Waarom een boek?

Als je een zware depressie hebt dan schakelen je hersenen constant uit. Ik omschrijf het tegenwoordig als een computer die constant vastloopt. Schrijven was op dat moment mijn enige manier om grip op m'n leven te houden. Elke dag schreef ik voor mezelf op wat ik meemaakte en hoe ik me voelde. Uiteraard werd daardoor mijn persoonlijke groei zichtbaar op papier en kreeg ik sterk het gevoel dat ik mijn verhaal ook met anderen moest gaan delen. Hopend dat ook zij steun door mijn verhaal kunnen krijgen.

**‘Als je een zware depressie hebt dan schakelen je hersenen constant uit’**

## Er is in deze uitgave, getuige de titel, een focus op de Heilige Geest.

Nee, de focus ligt op de basis van het christelijke geloof: dat Christus Jezus voor onze zonden gestorven is en dat Hij door Zijn opstanding de rechtlijnige wet van het Oude Testament omge-

bogen heeft tot een cirkel zodat wij genade kunnen ontvangen.

Wij mogen elke dag weer proberen om onze naaste lief te hebben door de weg van die Tien Woorden te volgen en daarbij proberen om de Heilige Geest bij onszelf en bij anderen brandende te houden. Dit is ook de boodschap van 1 Tessalonicenzen 5 vers 19 waar de titel van het boek op is gebaseerd.

**‘Een depressie is nog steeds iets waar een taboe op rust’**

## Wat wil je de lezers meegeven?

Allereerst hoop ik lezers aan de hand van mijn verhaal bekend te maken met hoe een depressie voelt. Het is namelijk nog steeds iets waar een taboe op rust. Door dit taboe gebeurt het nog te vaak dat omstanders gewoon keihard zeggen dat je je niet aan moet stellen. Tegen mij is dit zelfs gezegd door mijn toenmalige manager. Anderzijds wil ik de lezers laten weten dat zij zich niets aan hoeven te trekken van wat anderen zeggen. Wij moeten straks allemaal persoonlijk verantwoording afleggen voor ons gedrag. Dit betekent echter ook dat wij zelf ons best moeten doen in onze omgang richting onze naasten. De opdracht ‘Doof de Geest niet uit’ is hierbij de centrale boodschap in mijn boek.

## Je hebt ook een tatoeage laten zetten.

Klopt. Ik heb me een periode dagelijks moeten melden bij de traumadienst in het ziekenhuis. In één van de laatste gesprekken

daar kreeg ik te horen dat ik een keus moest maken. Ik moest kiezen tussen leven of sterven.

Een van de psychiaters raadde mij aan om, bij een keuze voor het leven, een armband of ring te gaan dragen die mij dagelijks aan de uitkomst van mijn keus zou herinneren. Tja, verstrooid als ik ben, leek een ring of een armband geen goede keus. Die zou ik alleen maar kwijtraken. Een tatoeage kun je echter in de meeste gevallen niet zo gemakkelijk kwijtraken. Daarom heb ik zelf een ontwerp gemaakt waarin de Weg naar God is samengevat. Francine Launspach heeft dit ontwerp (na een aantal kleine aanpassingen) uiteindelijk ontzettend netjes op mijn onderarm getatoeëerd.

**‘Ik moest kiezen tussen leven of sterven’**

## Hoe zie je de toekomst?

De toekomst? Ik zou het niet weten, daar ben ik niet echt mee bezig. Ik leef momenteel week voor week. Het heeft ook weinig zin om ver vooruit te kijken; als God een ander plan met je heeft dan loop je alleen maar het risico om (menselijk gezien) teleurgesteld te worden.

Inmiddels ben ik al wel met een vervolg op ‘Doof de Geest niet uit’ begonnen. Daarbij ligt de beslissing natuurlijk bij God of dat verhaal ook daadwerkelijk gepubliceerd wordt. Ook zou ik op dit moment niet weten hoe lang het schrijfproces gaat duren. Ik moet nog behoorlijk wat achtergrondinformatie uitpluizen en een flink aantal mensen interviewen.