

Selah Sue: meter met een missie

De taboedoorbrekende campagne van Te Gek?! focust dit jaar op jongeren. Meter is zangeres Selah Sue, die eerder al open getuigde over haar depressie en angsten. Ook als meter van de campagne neemt ze geen blad voor de mond: "Het kan iedereen overkomen, er is niks om je voor te schamen. Dus praat erover. Want praten helpt"

Auteur: *Tine Bergen*, wetenschapsjournaliste

TO THE POINT

How long will it take before I make the big mistake? (...) It's getting darker, break my wall. But no one gets my point at all zong ze op haar zestiende in het nummer *Break*. Selah Sue maakt er geen geheim van dat ze in haar leven al door diepe dalen is gegaan. Sanne Putseys: "Mijn teksten zijn altijd al over die donkere periodes in mijn leven gegaan. Eén op vier mensen krijgt te maken met ernstige psychische problemen en toch zwijgen we erover. Ook de mensen die het meemaken, doen daarna liefst alsof er niets gebeurd is. Maar je hebt de *down* nodig om van de *up* te genieten, dus waarom zou je dan doen alsof die *down* er niet geweest is? Depressief zijn is intens. En op het moment zelf wil je maar één ding: eruit! Maar achteraf gezien was mijn depressie voor mij wel een heel belangrijke periode waar ik veel uit heb geleerd."

"Een depressie staat voor mij vlak bij de dood: je kan niet heel je leven depressief zijn, dat houd je niet vol. Het verplicht je dus om intern te gaan kijken. Je leert in zo'n periode heel veel over hoe je in elkaar zit, wat voor jou werkt en hoe je om kan gaan met je mindere kanten. Ik blijf alert. Ik kan niet anders: het zit in mij, het zou terug kunnen komen. Maar dat is niet erg. Het maakt dat ik voortdurend kijk: wat kan ik doen om een mooi leven te leiden? Ik benoem mijn geluksmomenten nu bijvoorbeeld heel nadrukkelijk. De zon die binnen schijnt, lekker eten: daar geniet ik van en dat zeg ik nu ook heel letterlijk."



Fotografie: Jos Verhoogen

Depressief zijn voelde voor mij als krampachtig zwemmen naar een eindpunt dat je wel ziet, maar je kan er niet raken.

LEVENSPIJN

Bij Sanne begon het in de puberteit. "Ik was een zondagskind: alles ging goed, ik had veel vriendinnen en kreeg ook veel bevestiging: ik mocht bijvoorbeeld de hoofdrol spelen op het schooltoneel. Maar toen ik begon te puberen, werd ik me bijna van de ene dag op de andere plots heel bewust van mezelf. Ik was populair op school, maar kon het niet meer waarmaken: ik kon niet meer tof en grappig zijn, kon de mensen niet meer in de ogen kijken. Dan was er dat voorval op Chirokamp toen ik veertien was, waar twee vriendinnen me lieten vallen. Ik was inderdaad wel wat verwend. Dat inzicht heb ik nu, maar toen kwam het gewoon hard aan."

"Daarna is het redelijk snel bergaf gegaan. Ik was bijvoorbeeld thuis mijn lenzen aan het uitdoen en voelde ineens hoe ik als in een moeras naar beneden gezogen werd. Ik kon geen connectie meer voelen met anderen, alleen maar angst. Depressief zijn voelde voor mij als krampachtig zwemmen naar een eindpunt dat je wel ziet, maar je kan er niet raken. Je wil rust, maar je mag niet loslaten. Het werd voor mij gekenmerkt door hopeloosheid en levenspijn. Gewoon *zijn* deed al zoveel pijn."

Mijn psychiater is voor mij echt verschrikkelijk belangrijk geweest.

VOLLE EMMER

Sanne probeerde zichzelf uit haar mentale moeras te sleuren. "Ik ging fanatiek sporten, op mijn zestiende liep ik drie uur per dag. Het voelt als een emmertje dat vol loopt tot het overstroomt. Dan komt alles eruit: ik voel mij heel slecht en onzeker. Slapen en sporten maakt dat die emmer terug leger wordt. Ook humor helpt: het relativeert."

Essentieel voor Sanne was en is praten. Dat is ook waar ze als meter op hamert: praat erover. "Mijn psychiater is voor mij echt verschrikkelijk belangrijk geweest. Die liet me praten en praten en maakte dat ik ook naar mezelf ging luisteren, dat ik mijn eigen mening ging vormen. Ik geloof heel erg in de kracht van praten. En ik besef dat niet iedereen even makkelijk zijn woorden vindt. Maar je moet er gewoon mee beginnen en dan leer je het al doende. Daar ben ik van overtuigd. En pas op: ik ben al aan het babbelen van mijn veertiende, non-stop."

"Het is ook belangrijk dat je iemand zoekt waarmee jij *wil* praten. Sommige therapeuten of psychiaters luisteren vooral, anderen zeggen zelf veel. Je hebt er met een harde aanpak, en met een zachte. Als je net in je diepste binnenste aan het graven bent en je ziet je psychiater dan op de klok kijken: dat doet pijn. Het is aftasten wat voor jou werkt. Ik heb in die zoektocht veel aan mijn mama gehad."

ZELFVERTROUWEN ZIT NIET IN EEN PIL

"Ik knokte me als puber door de weken. Er waren dagen dat ik niet naar school kon gaan. Ik heb wel altijd mijn examens gedaan, zodat ik nergens jaren kwijt ben geraakt. Die discipline bleef. Toen ook dat niet meer lukte, wist ik: nu is het tijd voor meer. Ik ging op dat moment al vijf jaar

naar mijn psychiater en toen was het ook voor hem duidelijk: nu is het tijd voor medicatie. Ik zou het niet gekund hebben zonder. Ik heb nog altijd mijn angsten, maar mijn medicatie belet dat die me echt naar beneden sleuren. Pas op, zelfvertrouwen zit niet in een pil. De medicatie was mijn redding, omdat het mijn therapie de tijd en de ruimte gaf om te werken."

Toen Sanne aan haar tweede plaat schreef, probeerde ze de medicatie af te bouwen. Ze wilde kijken of ze beter zou schrijven als de dingen feller binnenkwamen. "Mijn psychiater was op dat moment op pensioen en ik was voortdurend op tour, dus ik nam mijn medicatie via de huisarts. Die zei dat ik vrij snel kon afbouwen. Dat ging dus helemaal niet. Nadien heb ik van verschillende psychiaters gehoord dat je beter niet te snel kan stoppen. Ik neem de pillen al tien jaar, ik moet ze heel traag afbouwen. Dat ben ik nu dan ook aan het doen. Want ik zou graag zwanger worden op termijn. En ik weet dat het kan met, maar toch liefst zonder medicatie."

REASON

Dat de titel van Sannes tweede plaat het belang van de rede zo onderstreept, is geen toeval. Sanne: "We zitten voortdurend in ons hoofd. Maar ik gebruik dat denken nu ook om mezelf gerust te stellen en probeer de zaken positief te bekijken: hoe kan ik hier iets goeds uithalen? Mijn nieuwe nummer werkt bijvoorbeeld in Frankrijk, maar in Italië

STRJD TEGEN STIGMA

Versillende campagnes focussen op het stigma rond psychische problemen. Te Gek?! wil geestelijke gezondheidsproblemen in de media en bij het grote publiek bespreekbaar maken via cd's, concerten, tv-reportages, lessenspakketten ... Dit jaar focust men op jongeren met psychische problemen.

Daarnaast is er de Rode Neuzen Dag van Q-music, VTM en Belfius: humor helpt immers om taboes te doorbreken. Op 5 december presenteren Koen Wauters en Jonas Van Geel de grote slotshow van deze liefdadigheidsactie t.v.v. kinderen met psychische problemen.

Op 10 oktober was het tenslotte werelddag geestelijke gezondheidszorg. Het Vlaamse thema dit jaar is 'samen veerkrachtig': laat mensen met psychische problemen voelen dat je er bent.

Op mijn slechtste
dagen geef ik
zonder twijfel mijn
beste shows.



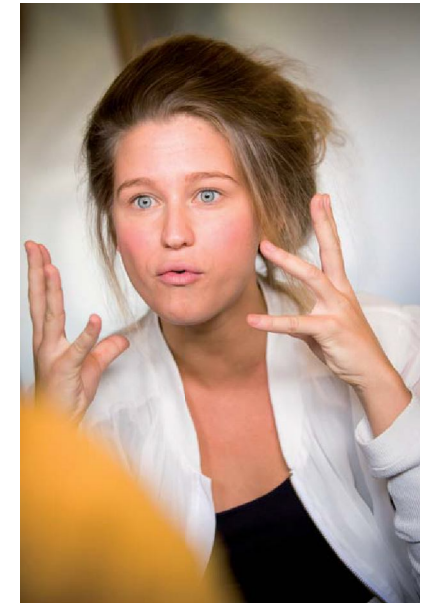
Fotografie: Jos Verhoogen

gaat het achteruit. Dat is confronterend, want het is de eerste keer dat dit gebeurt. Dan kan ik panikeren en me afvragen: wat gaan de mensen nu wel niet van me denken? Over twee jaar ben ik vergane glorie! Maar ik beseft nu dat ik ook tegen die paniekgedachtes in kan gaan. Ik gebruik mijn rede nu om mijn emoties te plaatsen. Ik weet hoe wisselvallig ik ben. Ik weet ook dat ik niet in dat paniekgevoel blijf hangen.”

ECHT SUCCES

Je zou denken dat muziek voor een zangeres ook helpt om de moeilijke momenten aan te kunnen. Sanne frons. “Op mijn slechtste dagen geef ik zonder twijfel mijn beste shows. Dan beleef ik het ook echt. Een nummer zoals *Break* is zo’n intens nummer, dan kan ik al mijn gevoelens daarin stoppen en ben ik er zelf even van verlost. Maar sinds muziek mijn job is, heb ik er een haat-liefde verhouding mee. Vroeger was muziek echt mijn passie en het versterkte mijn emoties. Voelde ik me goed, dan maakte muziek dat ik me nog beter voelde. Voelde ik me slecht, dan maakte muziek alles nog erger. Nu denk ik als ik een nummer hoor: dat is goed en ik ben het niet aan het maken. Ik kan nu niet schrijven, kan niet luisteren naar muziek omdat ik me teveel geïntimideerd voel door de goede nummers die anderen maken. En dat ik dan een miljoen platen heb verkocht en speel voor volle zalen, dat verandert daar allemaal niks aan.”

“Het interview in *Reyers laat* waarin ik voor het eerst over mijn depressie sprak, is het eerste interview dat ik zelf heb aangevraagd. Ik wilde er al langer over praten, maar ik wilde wachten tot er ook echt geluisterd zou worden. En dan was er die documentaire over het placebo-effect van antidepressiva. Toen moest ik iets doen, want voor mij is die medicatie echt een droommiddel geweest. Ik vind het belangrijk om tegen fans te kunnen zeggen: ik ben ook nog heel bang en onzeker. Ondanks dat succes. Ik wil daar eerlijk in zijn. Omdat ik hoop dat het mensen moed geeft: ik heb heel diep gezeten, maar ik heb nu wel een heel mooi leven. Mensen denken dat sterk en succesvol zijn betekent dat je alles voortdurend onder controle hebt, dat er niks mis gaat in je leven. Ik denk dat het veel meer zit in het beseft: wat er ook gebeurt, ik zal er wel doorkomen. En als ik er nu even niet mee om kan, dan is dat ook oké.”



Fotografie: Jos Verhoogen

Er zit veel in het beseft: wat er ook gebeurt,
ik zal er wel doorkomen. En als ik er nu even
niet mee om kan, dan is dat ook oké.

VEEL MEER VOLDOENING

Enthousiast vertelt Sanne hoe ze voor *Te Gek?* Met kinderen uit de Leuvense psychiatrie heeft gepraat. “Ik heb een aanvraag gekregen om dat overal te doen, maar dat lukt praktisch niet. Dan kan ik me schuldig voelen dat ik moet zeggen: nee, ik moet optreden. Natuurlijk halen sommige fans troost uit mijn nummers en zijn er mensen die heel erg naar de teksten luisteren. Maar het blijft entertainment. Ik krijg veel positieve reacties op mijn verhaal. Van bekende mensen, maar evengoed van mensen die me aanspreken in de Colruyt. Dat geeft zo veel meer voldoening dan een hit scoren. Ik wil veel meer doen dan liedjes zingen.”