

GEEN DRUPPEL DEPRESSIVITEIT

Toen Erno Kroon ruim tien jaar geleden zijn eigen dierenpeciaalzaak begon, was hij twintig jaar oud. In het prachtige stadje Delden realiseerde hij de winkel waar hij als dertienjarige al van droomde, maar van 'eind goed, al goed' was – toen nog – geen sprake. Erno vertelt dat tien jaren zelfstandig ondernemerschap hem enkele zware lessen leerde. De belangrijkste: Neem op tijd rust, denk aan jezelf en zoek hulp als je werk je boven het hoofd dreigt te groeien.

TEKST: JANINE VERSCHURE | FOTO'S: JANINE VERSCHURE EN ERNO KROON



Eline en Erno en winkelkonijnen Doops en Claire.

Eind goed, al goed', is het, als we Erno begin dit jaar bezoeken in zijn winkel, wel degelijk. Als we de ruime, lichte, vrolijk ingerichte Pets&Co Delden binnenlopen, waar een trotse ondernemer koffie schenkt en zijn verhaal vertelt, is er geen druppel depressiviteit te bekennen. Maar dat was ooit wel anders ...

Die ene druppel

Vorig jaar werd Pets&Co Delden ingrijpend verbouwd: Plafonds, verlichting, de stellingen, dierenverblijven, kleuren, posters, buitenreclame: álles werd aangepakt. Erno zocht de kleuren uit, coördineerde de werkzaamheden, zorgde dat 't familieleden, vrienden en personeelsleden die kwamen helpen aan niets ontbrak, en samen met zijn collega schilderde hij de wanden van de winkel. Erno: "En dat voor iemand die sowieso al niet goed kan omgaan met veranderingen, én die net uit een enorme depressie kwam ..."

Erno vertelt dat hij als dertienjarig jochie al droomde van een eigen dierenpeciaalzaak. Op die leeftijd liep hij binnen bij een dierenpeciaalzaak in Borne met de vraag of hij er mocht komen werken. Dat mocht, en dat werd van een beetje meehelpen na schooltijd tot zelfstandig de winkel draaien en beslissingen nemen. Toen Erno klaar was met zijn middelbare school en er een dierenpeciaalzaak aan de Kortestraat in Delden beschikbaar kwam, besloot hij de sprong in het diepe te wagen. Erno ging in zee met Pets&Co en begon zijn eigen bedrijf. Als we hem vragen of het water na die sprong rimpelloos bleef, is het antwoord ontkennend: "Achteraf was twintig inderdaad wel jong. De winkel leverde me best veel stress op. Eind 2018 ben ik overwerkt geraakt en in een zware depressie beland. Terugkijkend, is het een wonder dat ik er nog ben."

Veel negativiteit

De winkel die Erno overnam had slecht gedraaid voordat hij te koop kwam. Erno vertelt dat hij daardoor met veel

negativiteit te maken kreeg, ook van klanten die niet wisten dat er iemand anders aan het roer stond die op een andere manier met zijn dierspecialzaak omging. “Veel klanten hadden een slecht gevoel bij de winkel en wat dat betreft had ik vaak het gevoel dat ik tegen de bierkaai aan het vechten was. Ik was jong en gevoelig, én bovendien ook toen al niet goed met veranderingen. Een verandering van leveranciers was toen die druppel in de emmer die ik er niet meer bij kon hebben. Ik slikte destijds al medicijnen om mijn gemoedstoestand te moduleren. Die medica-

zou komen, en daar hield ik me maar aan vast. Maar zelf geloofde ik eertlijk gezegd niet dat ik ooit weer de oude zou worden. Op een gegeven moment heb ik zelfs de winkel te koop gezet, dat is uiteindelijk niet doorgegaan, ik wilde niet meer. Ik kon niet eten en drinken, kon nauwelijks mijn bed uit, en mijn ouders en mijn vriend zijn serieus bang geweest, ze durfden mij niet alleen te laten. Voor hen was het vreselijk, zo'n ongrijpbare aandoening waar je niks van begrijpt en waar je niks aan lijkt te kunnen doen. Natuurlijk beloofde ik ze dat ik mezelf niets zou aandoen,

*Winkelkonijnen
Doops en Claire zijn
niet te koop, ze zor-
gen voor een stukje
gezelligheid in de
winkel.*



tie vult bepaalde neurotransmitters in mijn hersenen aan die ik niet vanzelf schijn aan te maken. Toen ik met die medicatie stopte, ging het mis.”

“Nu wil ik weten wat er met je aan de hand is”

Als we hem vragen wat er precies gebeurde toen ‘het misging’, vertelt Erno: “Ik kon niks meer, had echt het gevoel dat ik er nooit meer uit zou komen. Zo vaak het kon sleepte ik mezelf naar de winkel, maar als ik dan hier was, zou ik mezelf het liefst verstoppen. Ik wilde niet dat mensen iets aan me zagen, en al helemaal niet dat klanten zouden weten wat er aan de hand was. Mijn ouders, zusje en mijn vriend waren in die tijd – en nog steeds trouwens – ontzettend belangrijk voor me, echt mijn houvast. Zij en mijn hulpverleners zeiden elke dag dat het wel goed



maar toch heb ik heel regelmatig bij mezelf gedacht: Als de rest van mijn leven er zo uitziet, dan weet ik niet of er nog wel zin in heb ...

Op een gegeven moment was ik in de winkel, in die toestand. Een klant, een oudere dame die al een paar keer had gevraagd waar ik was en wat er met me aan de hand was, kwam naar me toe. Ze sloeg met haar vlakke hand op de balie: ‘Nu wil ik weten wat er met je aan de hand is’, zei ze. Dat was best brutaal eigenlijk, maar ze vroeg het wel uit bezorgdheid. Ik dacht: zij vraagt tenminste wat er is, en toen brak ik. Ik moest huilen, en zij gaf me een knuffel en ik heb alles verteld.”

Uit het dal

Erno: “Dat moment, die betrokkenheid en die directe vraag zijn achteraf heel belangrijk voor mij geweest. Er is zo veel onbegrip als het gaat over psychische zaken. Mensen willen er niet over praten en al helemaal niet

met degene die eronder lijdt. Ik denk omdat ze bang zijn om het nog erger te maken, of een emotionele uitbarsting vrezen. In die tijd waren er mensen die alleen maar aan mijn ouders vroegen hoe het met mij ging. Nooit aan mij. Ik ging naar de huisarts en zei: 'Je mag alles van me afpakken, als ik me maar weer goed voel.' Dus toen ben ik een behandeltraject ingegaan, kreeg ik antidepressiva waarvan het een eeuwigheid leek te duren voordat de medicatie goed was afgesteld, en krabbelde ik met behulp van therapie weer uit het dal."

Wat doet Erno nu anders dan vier jaar geleden, hoe voorkomt hij dat zijn emmer weer dusdanig vol raakt? "Ten eerste door mijn medicatie te slikken. Ik vind echt dat de negativiteit die daaromheen hangt, zou moeten verdwijnen. Mensen die depressief zijn, een angststoornis hebben of door een andere psychische aandoening geplaagd worden, kunnen erbovenop komen door antidepressiva.

"Er is zo veel onbegrip als het gaat over psychische zaken. Mensen willen er niet over praten en al helemaal niet met degene die eronder lijdt."

Als je medicatie nodig hebt voor hoge bloeddruk, vindt iedereen dat heel normaal, maar iemand die antidepressiva slikt heeft het gevoel dat hij zich daarvoor zou moeten

schamen. Ik niet, ik ben juist blij dat deze medicijnen er zijn en ik durf best te zeggen dat ik ze nodig heb. Daarnaast ben ik minder gaan werken. In plaats van vijf of zes dagen, sta ik nu vier dagen per week in de winkel. Dan is het ontzettend belangrijk dat je medewerkers hebt die je kunt vertrouwen, zodat je je werk af en toe ook echt kunt loslaten. Gelukkig heb ik mijn medewerkster Eline: zij werkt hier al jaren, we kennen elkaar door en door. Het klinkt zo ontzettend cliché, maar ik heb in deze donkere periode echt geleerd hoe belangrijk het is om rust te nemen, aan jezelf te denken, leuke dingen te doen en je te realiseren dat het leven niet zou moeten draaien om je werk. Er zijn belangrijkere dingen." ←

→ De koffiehoek met verse bloemen. Op de achtergrond een winkelposter met daarop Erno's eigen hond.

Eline knuffelt met de pup van een klant die even komt binnenlopen. Dat zijn de leuke dingen van het werken in een dierenspecialzaak.



← In de winkel hangen afbeeldingen van de eigen dieren van Erno en Eline.