

**INTERVIEW** Katy Castañón-Reglero uit Benschop was jarenlang ernstige depressief. Zij leerde anders te leven, schreef het boek 'Uit de put, naar de top' en geeft nu lezingen.



Katy Castañón wilde lange tijd niet meer leven: „Maar wat ik kan, kan iedereen. Je kunt uit die put komen.” FOTO'S TJITSKE SLUIS

# Depressief? Ga er mee aan de slag!

Ik ben nu de Katy die ik had moeten zijn

HELMA VAN DEN BERG  
BENSCHOP

Ik liep laatst kletsnat in het onweer door de polder. Zalig. Daar ervoer ik het ultieme geluk. En ik dacht: als ik nu door de bliksem wordt getroffen, dan heb ik tenminste echt gelukkig geleefd.

Dat is wel eens anders geweest. Drie jaar lang was ik ernstig depressief. Ik voelde me zo leeg, waardeloos en radeloos van binnen. Ik had het gevoel dat niemand me kon helpen en ik sloot me steeds meer van iedereen af. Ik ging mezelf verwonden. Met mijn lange nagels krabde ik mezelf tot bloedens toe om de geestelijke pijn maar even niet meer te hoeven voelen. Er waren zelfs momenten dat ik dood wilde.

Achteraf weet ik dat het aan mijn jeugd ligt. Ik ben een kind van Spaanse emigranten, de eerste gastarbeiders die in Nederland kwamen en bleven. Maar het duurde zeven jaar eer mijn ouders hier een bestaan hadden opgebouwd. Zolang woonden mijn broer en ik nog bij onze grootouders

in Spanje. Van mijn derde tot tiende jaar zag ik mijn ouders alleen in de vakanties. Mijn jeugd stond in het teken van gemis, van me aanpassen en steeds weer afscheid nemen. Ik zie me nog op de grond liggen spartelen als ze weggingen. Zonder mijn moeder wilde ik niets meer.

Hier in Nederland kwamen we in Benschop terecht. Een klein dorp waar we destijds de enige buitenlanders waren. Ik deed enorm mijn best om Nederlands te leren, mij aan te passen, wilde op school de beste zijn. Later werd ik secretaresse, deed ik werk dat ik altijd leuk heb gevonden. Maar het gemis van mijn jeugd kwam weer terug. Tijdens vakanties in ons geboortedorp leerde ik Julio, de liefde van mijn leven, kennen. Hij studeerde nog en drie jaar lang zagen we elkaar alleen tijdens de vakanties. Weer stond mijn leven in het teken van afscheid nemen. Heel moeilijk vond ik dat. Op mijn 22ste verjaardag zijn we getrouwd. Julio vond hier een baan en samen kregen we kinderen. Maar met mij ging het niet goed. Ik had lichamelijke klachten, achteraf door fibromyalgie, een spierziekte. Maar ook door geestelijke factoren voelde mijn lichaam als een zweil. Ik ging naar dokters, slikte antidepressiva, ging in therapie, maar ik zakte steeds verder weg. Voor mijn man en mijn kinderen een heel moeilijke tijd. Het dieptepunt

## Paspoort

**Katy Castañón-Reglero**

**Geboren:** 2 augustus 1958 in Carbayin/Noord-Spanje.

**Burgerlijke staat:** gehuwd, twee kinderen (20 en 21).



**Opleiding:** mavo, secretaresse-opleiding Schoevers.

**Loopbaan:** secretaresse bij diverse bedrijven, auteur van 'Uit de put, naar de top, hoe ik mijn depressie overwon' (uitgeverij Tattwa, ISBN 90-6556-264-8).

kwam toen mijn dochter even van huis wegliep. De rode draad van mijn leven was terug: weer moest ik iemand missen. Mijn wereld stortte in.

Dat ik toch uit die zwarte put kon klimmen, dank ik aan een combinatie van factoren. Ik kreeg goede therapie bij Altrecht, ik ging op reikicursus, een Japans woord voor universele levensenergie. Ik ging elke dag lopen, ging op yoga en ik hield een soort dagboek bij waarin ik alle ervaringen en emoties van me afschreef. En wat niet minder belangrijk was: Julio is altijd in mij blijven geloven. Zo kwam ik van de pillen af, werd ik eindelijk de Katy die ik altijd had moeten zijn. Vol levenslust, vol nieuwe ideeën. Ik ben zo blij met het leven. Bij elke negatieve ervaring zoek ik nu iets positiefs. Ik werk weer full-time, geef lezingen, doe modellenwerk en via mijn website [www.katycastanon.nl](http://www.katycastanon.nl) laat ik mensen zien dat een depressie niet het einde, maar het juist het begin van je leven kan zijn. Dat je vanuit de put naar de top kunt komen."

## REAGEREN?

Schrijf naar *Lezersredactie, postbus 500, 3990 DM Houten of mail naar [un.onderons@ad.nl](mailto:un.onderons@ad.nl)*

## Vijf en zeven jaar cel geëist in drugszaak

AMERSFOORT/BAARN

Terwijl de 28-jarige Amersfoorter J.K. zijn kaken stijf op elkaar hield over de vondst van 28 kilo amfetamine, waren zijn twee medeverdachten minder zwijgzaam. Maar wat de 32-jarige Amersfoorter F.L. en de 31-jarige Y.I. uit Baarn maandag in de Utrechtse rechtszaal over hun onschuld te vertellen hadden, viel niet met elkaar te rijmen.

Voor officier van justitie J. van Spanje stond de betrokkenheid van alle drie verdachten bij de drugsvangst vast. Tegen de Amersfoorters eiste ze vijf jaar celstraf, terwijl de Baarnaar van haar zeven jaar de gevangenis in moet. Van Spanje rekende het hem zwaar aan dat hij zich alweer had ingelaten met drugs terwijl hij met proefverlof uit de gevangenis was. De Baarnaar was veroordeeld tot vijf jaar cel voor zijn betrokkenheid bij een drugsbende.

De politie nam de partij harddrugs op 28 december in een garagebox aan de Trekvogelweg in Amersfoort in beslag. Observatieteams hadden de verdachten die dag naar Rotterdam gevolgd. De politie hield K. in de gaten na tips dat hij zich met drugs bezig zou houden. De Amersfoorter beriep zich in de rechtszaal op zijn zwijgrecht. Volgens medeverdachte L. kreeg hij in Rotterdam tot zijn schrik twee tassen met de drugs in zijn handen gedrukt. Hij dacht dat hij mee moest naar een stucadoorsklujsje. In zijn garagebox in Amersfoort zou hij de drugs aan K. en I. hebben overhandigd. „Alles is gewoon een leugen,” reageerde I. op de verklaring van zijn medeverdachte. Volgens de Baarnaar probeerde L. uit alle macht om zijn eigen stoepje schoon te vegen. De rechtbank doet maandag 8 mei uitspraak.

## Fusie van Gispén en Lensvelt levert vijftig banen op in fabriek

TON VOERMANS  
CULEMBORG

De fusie van Gispén International met branchegenoot Lensvelt leidt tot vijftig nieuwe vaste banen bij de Gispén-fabriek in Culemborg. De productie van de kantoormeubelen van Lensvelt wordt verplaatst naar Culemborg. Gispén gaat het seriewerk verplaatsen naar de fabriek van Lensvelt in China.

„Het wordt hier in Culemborg heel druk,” zegt Gispén-directeur Peter Veer. De fusie komt juist in een periode dat het bedrijf de ploegendienst weer heeft ingevoerd om de productie aan te kunnen. Gispén kende het eerste kwartaal een groei van 27 procent. Het bedrijf heeft 220 mensen in vaste dienst en werkt momenteel met 45 uitzendkrachten. Bij Lensvelt werken 23 mensen. De productie heeft het bedrijf uitbesteed. Een klein deel vindt in China plaats.

In de Chinese fabriek werken nu 40 mensen, maar kan groeien tot 300 werknemers. Gispén wil er niet alleen voor de Europese markt produceren, maar ook voor de Chinese markt. „Een enorme groeiemarkt. Al krijg je er maar een marktaandeel van een half procent, dan doe je het al goed.”