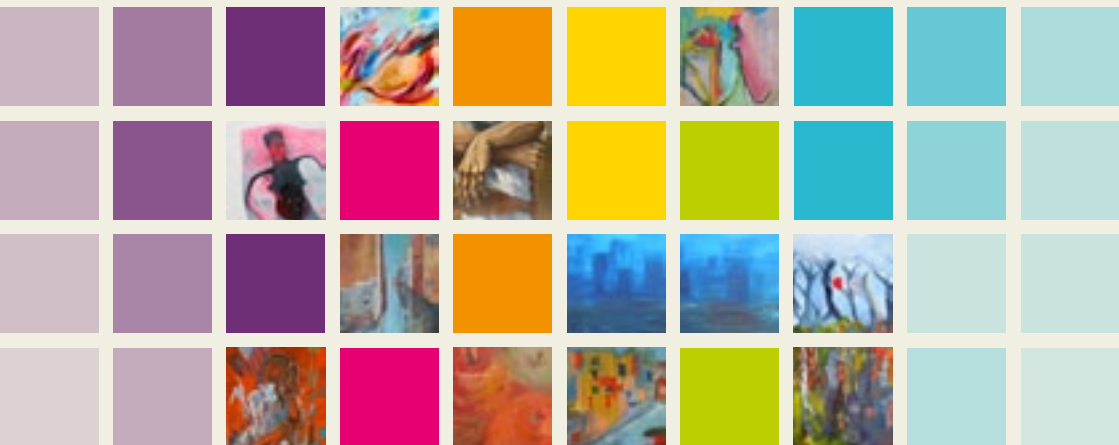


Personen met de bipolaire  
stoornis of chronische depressie  
en hun omgeving aan het woord

---

# LEVEN MET UPS & DOWNS



**ERVARINGSVERHALEN,  
GEDICHTEN EN  
KUNSTWERKEN**

---

**UPS & DOWNS**

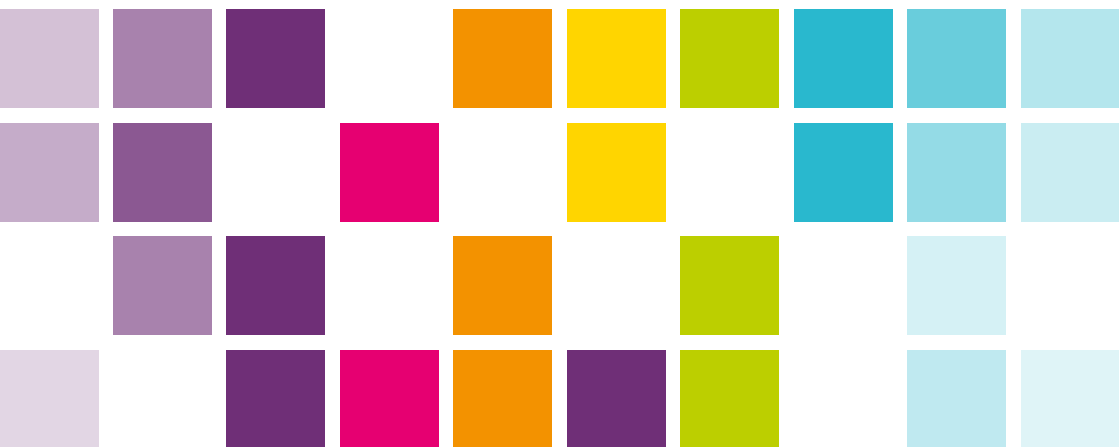
Vereniging voor personen met een bipolaire stoornis of chronische depressie en hun omgeving



Personen met de bipolaire  
stoornis of chronische depressie  
en hun omgeving aan het woord

---

# LEVEN MET UPS & DOWNS



**ERVARINGSVERHALEN,  
GEDICHTEN EN  
KUNSTWERKEN**

---

**UPS & DOWNS**

Vereniging voor personen met een bipolaire stoornis of chronische depressie en hun omgeving

# COLOFON

---

## Teksten

Ann, Carl, Geert, Lien, Marleen, Monica, Patrick C, Rosalie, Wim Van Gestel

## Gedichten

Anke, Dirk Celis, Joost De Nil, Kelly B., Mieke N., NS, Stef Meyfrootd,  
Tine De Meirleir, Wilfried,

## Kunstwerken

Cathérine Crepin, Santina Chirulli, José Doncel, Danilo Ganassin, Jeepe,  
Cécile Jorno, Hélène Toussaint

## Coördinatie en eindredactie

Els Persijn, Lieve De Brabandere, Patrick Colaes, Rebecca Müller

## Ontwerp

[www.magelaan.be](http://www.magelaan.be)

## Verantwoordelijke uitgever

Ups & Downs vzw

Verenging voor personen met een bipolaire stoornis of chronische depressie  
en hun omgeving

Tenderstraat 14 - 9000 Gent

[www.upsendownns.be](http://www.upsendownns.be)

[contact@upsendowns.be](mailto:contact@upsendowns.be)

Deze publicatie kwam tot stand dankzij financiële ondersteuning verleend  
door Lundbeck, Molièrelaan 225, 1050 Brussel

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt  
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

# INHOUDSTAFEL

<b>Voorwoord</b>	5	
<b>Wandkalenders als getuige</b> - Ann	7	
	15	<b>Loodzwaar/vederlicht</b> - Tine De Meirleir
	16	<b>Ik loop</b> - Mieke N.
<b>Depressie verbeeld in de kunst</b> - Wim Van Gestel	17	
	20	<b>Al lange tijd zo ver weg</b> - Kelly B.
	23	<b>Anders</b> - Stef Meyfrootd
<b>99% van de tijd 'normaal'</b> - Carl	24	
	29	<b>Zin?</b> - Mieke N.
	31	<b>Web</b> - NS
<b>Koorddansen</b> - Monica	33	
	45	<b>Een man</b> - Stef Meyfrootd
	46	<b>Ik en Jij</b> - Joost De Nil
<b>Ook partners kunnen ondersteuning gebruiken</b> - Patrick C.	47	
	51	<b>Tranen die niet meer kwamen</b> - Anke
	52	<b>Als</b> - Mieke N.
<b>Van zenuwziekte tot bipolaire stoornis</b> - Rosalie	53	
	55	<b>Maniscus</b> - Kelly B.
<b>Een woeste zee</b> - Lien	57	
	63	<b>Levensstroom</b> - Wilfried
	64	<b>Herstel</b> - Mieke N.
<b>Op weg naar herstel</b> - Marleen	65	
	72	<b>Meissie</b> - Dirk Celis
<b>03/08/1956</b> - Geert	73	
	80	<b>Lichaamsceel</b> - NS



Cathérine Crepin - zonder titel  
olieverf op doek - 70x100 cm

# VOORWOORD

---

## ELS PERSIJN

Leven met een bipolaire stoornis\* of chronische depressie gaat niet altijd over rozen. Hoogtes en laagtes worden afgewisseld met meestal langere stabiele periodes. De ernst en de duur van de hoogtes en laagtes kunnen telkens anders zijn, maar ze hebben steeds een invloed op zowel de patiënt zelf als zijn omgeving. Ieder probeert er op zijn manier mee om te gaan, probeert zo goed en zo kwaad mogelijk een zinvol leven te leiden met deze ziekte. Een aantal zaken helpen Een aantal zaken helpen echt hierbij: medicatie, goede zelfzorg, een goede sociale ondersteuning door familie, vrienden en professionelen. En niet te vergeten: contact met lotgenoten. Het helpt om begrip te ervaren van mensen die gelijkaardige zaken hebben meegeemaakt. Het is leerrijk om van anderen te horen wat hen vooruithelpt. Het geeft moed om mensen te ontmoeten die al wat verder staan in het herstelproces en opnieuw hun draai hebben gevonden. Lotgenotencontact scheidt een band.

Dit is wat Ups & Downs vzw doet: mensen met een bipolaire stoornis of chronische depressie samenbrengen. Ook familieleden en personen uit de naaste omgeving zijn welkom bij de uitwisseling van ervaringen in de Ups & Downs zelfzorggroepen. De bedoeling is niet alleen te informeren, maar ook steun te bieden en moed te geven.

In deze patiëntenbundel geven verschillende patiënten en personen uit de dichte omgeving hun diepste zielenroerselen bloot. Het zijn stuk voor stuk mooie, eerlijke en ontroerende verhalen en pakkende gedichten, geïllustreerd door unieke kunstwerken van de hand van lotgenoten. We hopen dat deze patiëntenbundel herkenning en moed mag geven. Je staat niet alleen!

We wensen met deze patiëntenbundel ook bij te dragen aan het bespreekbaar maken van geestelijke problemen. Er rust immers nog steeds een taboe op het hebben van psychische problemen. Het wordt nog steeds niet aanvaard

\* bipolaire stoornis wordt ook manisch-depressieve stoornis genoemd

zoals andere chronische ziektes, hoewel het ook gewoon een chronische ziekte is. Het wordt stilaan tijd dat we normaal doen over psychische problemen! Deze publicatie wil hiertoe bijdragen.

De kunstwerken in deze bundel zijn gemaakt door ervaringsdeskundigen, mensen die leven met de bipolaire stoornis of chronische depressie.

We maakten een selectie van werken uit de collectie van PsycArt, een organisatie die o.a. praktische ondersteuning biedt aan kunstenaars met psychische problemen door tentoonstellingen voor het te verzorgen.

Verder maakten we ook een selectie van een aantal typerende werken van de Gentse kunstenares, Santina Chirulli. Op het Ups & Downs Forum van 2013 hebben we haar schilderij 'Ricordi - Chicago Skyline' als Ups & Downs prijs overhandigd aan Minister Guy Vanhengel.

---



# WANDKALENDERS ALS GETUIGE

---

ANN

Ik ben Ann, gehuwd en moeder van twee kinderen die ondertussen 19 en 17 jaar zijn. Ik heb een bipolaire stoornis en ben sinds 2011 stabiel. Ik heb twee bijeenkomsten van Ups & Downs bijgewoond in een nieuwe regiogroep en voel me daar echt thuis tussen mijn lotgenoten

## DE START

Als ik terugkijk in de tijd aan de hand van mijn wandkalenders die ik door de jaren heen allemaal bewaard heb, dan denk ik dat de eerste serieuze hypomanische opstoot me overkwam 19 jaar geleden. Na de geboorte van onze oudste zoon dus. De zwangerschap verliep perfect. Ik was niet misselijk of ziek en kon bergen verzetten. De dag voor de bevalling heb ik zelfs nog de garage uitgepoetst en met bakken drank gesleurd. De bevalling verliep zeer snel. De dagen nadien beleefde ik in een roes. Er kwam veel bezoek, ik praatte volop en voelde me als herboren. Net of het de eerste keer was dat het leven voor me echt begon.

Maar slapen was uit den boze: alle bezoekjes, cadeautjes, slaap- en eetritmes van onze zoon verwerkte ik 's nachts in mijn kraamdagboek. Geen oog heb ik tijdens die vijf dagen kraamkliniek dichtgedaan. De eerste dag thuis was superfantastisch. Ik nam direct de fiets en reed naar de bakker. De wereld zag er zo mooi uit. Onze zoon was een heel braaf ventje, sliep dag en nacht en at gulzig. Ik had alle tijd van de wereld tijdens mijn zwangerschapsverlof. Kasten haalde ik ondersteboven en alle losse foto's heb ik ingeplakt. Ik kookte vers eten, ging uren wandelen met onze zoon en genoot enorm van die lange zomer. Maar na 3 maanden was ik wel blij dat ik terug kon gaan werken als fulltime laborante.

Toen ik drie weken aan het werk was, is mijn vader enkele dagen vermist geweest en werd hij dood teruggevonden. Deze gebeurtenis heeft onze familie diep getroffen. Er werd echter niet over gepraat en ik bleef in de daarop volgende jaren mijn moeder

steeds bijstaan. Onze zoon groeide op tot een flinke kleuter, heel weetgierig en met zijn eigen speciale kantjes. Twee jaar later was er een tweede kindje op komst. Ook de tweede zwangerschap verliep vlot. Maar met een zoontje dat rondloopt was ik wel sneller moe. Ik besloot om zeven dagen in de kraamkliniek uit te rusten.

De bevalling van de dochter ging even vlot en ik was blij dat ik een weekje verwend werd. Terwijl het twee jaar voordien een echte uitputtingsslag was, nam ik nu alle tijd en rust van de wereld zodat ik uitgerust thuiskwam. Ook met twee kindjes in ons gezin nam ik nog steeds actief deel aan tal van sociale activiteiten in ons dorp zoals: gezinsvieringen, Jong-KAV, ... en eenmaal per week turnen met een vriendin. Na de drie maanden verplichte rust ging ik opnieuw fulltime aan de slag. Maar toen de oudste naar de kleuterklas ging, werd ik vanbinnen verscheurd. Ik werkte in die tijd elke namiddag tot 19u en in het weekend, zodat ik onze oudste slechts 's morgens een momentje zag. Ik ben toen na een weekje kleuterklas een deeltijdse job gaan aanvragen. De mogelijkheid zat er direct in zodat ik twee dagen in de week kon thuisblijven. Dit deed mijn onrust afnemen.

Onze dochter ging naar het kleuterklasje en het leven ging zijn gewone gangetje.

#### WANDKALENDER ALS GETUIGE

Als ik de kalenders vanaf 2006 doorneem merk ik meer en meer op dat er een bepaalde tendens zit in periodes die elkaar afwisselen. Sommige bladen zijn heel zorgvuldig en netjes ingevuld met verjaardagen, afspraken ... Sommige bladen zijn vol gekribbeld en lijken een hele chaos. Er zijn er die enkel verjaardagen vermelden en zelfs bladen waarop helemaal niets is ingevuld. Pas in de winter van 2011 zullen alle puzzelstukjes in elkaar vallen en ken ik mijn diagnose. In 2004 overleed een tante en kreeg een neef een Niet Aangeboren Hersenletsel. Dit heeft me diep geraakt. Ik werd heen en weer geslingerd tussen verdriet, onmacht, kwaadheid... Het jaar daarop vernam een goede vriend dat hij een tumor had waar hij in het voorjaar is aan overleden..

Na die twee jaren van gemis en verdriet kwam er voor mij in 2006 ineens een drastische ommekeer. Ik wou nu eindelijk eens van het leven genieten en niet door de minste tegenslag in de put zitten. Door een samenloop van omstandigheden kon ik mee aan de

slag als actief lid in een plaatselijke vereniging (KAV: Katholieke Arbeiders Vrouwen) en stelde ik me zelfs kandidaat als voorzitter. Mijn kandidatuur werd aangenomen. Samen met het bestuur bliezen we de vereniging een nieuwe wind in. Met heel veel enthousiasme en ideeën konden we er terug een bloeiende vereniging maken. Alhoewel er diep vanbinnen soms iets knaagde: kan dit wel blijven duren, laat ik mijn gezin niet teveel in de steek? Maar ik bleef doorgaan: van de ene vergadering naar de andere, van de ene activiteit naar de andere. Super-gemotiveerd. Tussendoor nog een reünietje van het zesde leerjaar organiseren, helpen bij tornooien, zelf sporten. Ik begon zelfs met start to run op eigen houtje ... De agenda van 2007 werd hoe langer, hoe hectischer en als ik op de kalender kijk, zie ik een chaotische planning. In mei een feestje dat me emotioneel zeer sterk aangreep. De job eiste ook veel van me en ik kon de werkdruk niet meer zo goed aan. Nog een verlengd weekend waar ik zeer veel foto's heb genomen ...

### HELEMAAL OP

Eind juni was ik aan het eind van mijn latijn. De dokter kwam langs en gaf me een kalmeringsmiddel. Mijn moeder heeft veel met me gepraat en heeft me

er deels bovenop geholpen. Mijn man wist niet wat er gebeurde, maar stond me steeds bij. In september ging ik uit eigen initiatief naar een bevriende psychotherapeute en ze heeft me wel tips gegeven, maar dan vooral in het omgaan met familie en het leren loslaten ... Het bleef steeds zeer moeilijk en ik heb daar tranen met tuiten gehuild. Het zat blijkbaar allemaal zeer diep. Mijn bed was de enige plek waar ik me veilig voelde, maar ook de plek waar ik mezelf zo diep haatte omdat ik wist dat ik daar overdag niet thuis hoorde. Ik ging werken, deed de gewone huishoudelijke taken, maar had nergens echt plezier in. Mijn gezicht was uitgestreken, er kon geen lachje af ...

In 2008 ging het stilaan beter. Ik bleef actief lid van KAV op aanraden van de huisarts maar dit vergde veel van mijn krachten. Want als ik iets doe, wil ik er ook volledig voor gaan en dat kon nu niet meer. September 2008 tot juni 2009 was ik weer in supervorm en ging ik er weer voluit tegenaan. De kalender zag er weer goedgevuld uit en de ideetjes voor de vereniging kwamen me zomaar tegemoet. Ik moest er niets voor doen ... Mijn 40ste verjaardag vierden we thuis met de fantastische hulp van mijn gezin. Het werd een

geslaagde dag met familie, vrienden, collega's en ex-lagereschoolgenootjes. Dit verjaardagsfeest gaf me nog maar eens een extra boost dat ik wel de moeite waard was en dat het inderdaad loont om de weg die ik was ingeslagen te blijven gaan. Het voorjaar 2009 stond weer bol van de activiteiten en de bruisende Ann van 2007 was terug. Ik bleef naar de psychotherapeute gaan want ik voelde dat het deugd deed om mijn hart te luchten.

#### TWEEDE CRASH

Juni 2009 was weer de maand van de waarheid en ik kreeg de tweede serieuze crash. Op het werk voelde ik me waardeloos. Ik moest een toestel bedienen en had schrik om iets fout te doen. Dus deed ik liever niets. Ik weet het nog goed: die vrijdagmorgen vertrokken de kinderen naar school en ik zat te bibberen op mijn stoel. Ik kreeg zweetaanvallen en wist niet waar kruipen. Ik ben naar het werk gereden maar ik kon daar precies niets meer. Ik ben dan zelf naar de huisarts van wacht gereden. Die wou me laten opnemen in een psychiatrisch ziekenhuis, maar dat wou ik absoluut niet. Mijn man werd verwittigd en ik ben met hem naar huis gereden. Mijn huisarts heeft me dan medicatie voorgeschreven en me ook doorverwezen naar een

psychiater. Daar heb ik snel een goede band mee kunnen opbouwen. De zomer verliep rampzalig, zowel voor mij als voor ons gezin. Ik lag daar maar in de zetel. Ik ging op het laatste moment naar de winkel om toch maar niemand onder ogen te komen. Ik vermagerde. Ik bleef 's nachts lang op en kon 's morgens niet uit mijn bed. Ik at veel chocolade om toch maar op de been te blijven.

De tranen liepen uit mijn ogen tot ik geen tranen meer had. Ik nam lange baden om me schoon te wassen van al het slechte dat ik had gedaan of ik ging ineengedoken in de douchebak zitten en liet het water maar over me stromen. Tijdens die periode bleef ik mezelf ook onophoudelijk krabben, vooral dan op de bovenrug. Precies of ik mezelf wou pijnigen. Met als gevolg dat ik nu heel veel littekens heb die me herinneren aan die moeilijke periode in mijn leven. Ik ging overdag naar boven en stond besluiteloos naar mijn bed te kijken: zou ik er inkruipen of niet, toch eventjes.... En dan stond ik weer op, boos op mezelf omdat ik het weer niet kon laten. Er belde iemand aan de deur en ik deed niet open. De telefoon ging en ik nam niet op. Ik gaf voor niemand thuis. Alleen voor ons gezin kon ik de kracht nog opbrengen.

Ik wilde het zo graag anders .... Onze jaarlijkse reis was een beetje een verademing: weg van iedereen en alleman en ik wilde niet terug naar huis ... In september gaf ik mijn voorzitterschap op, met heel veel pijn in het hart. Ik vond dat mijn gezin voorrang moest krijgen. De rest van de kalender bleef leeg. 2010 begon stilletjes met nog tweewekelijkse bezoeken aan de psychiater. Verschillende keren heb ik haar op het allerlaatste moment afgebeld. Ik bleef liever in mijn bed liggen.

#### MANISCHE OPSTOOT

Half juni 2010 brengen zeer emotionele familiale omstandigheden me opnieuw een manische opstoot. Deze keer was het zo sterk dat familieleden en vrienden direct aanvoelden dat er iets niet klopte. Maar ik luisterde niet. Ik wilde niet luisteren, ik kon niet luisteren, hoewel ik diep vanbinnen toch altijd had aangevoeld dat de verandering ineens te groot was. In het begin leek het vooral op een helpende hand bieden maar nadien... Even een overzicht van de manische periode van juni 2010 tot december 2010. Ik stopte met medicatie want ik voelde me super. De kalender was in een mum van tijd volgeboekt. Ik diende mijn ontslag in en schreef me in voor een lerarenopleiding. Van de ene dag op de

andere dag besliste ik dat. Mijn vakantie strekte zich voor me uit en ik deed zoveel mogelijk toffe dingen waar ik het afgelopen jaar niet aan toe was gekomen door de depressie. Samen met onze dochter maakte ik verschillende weekenduitstapjes.

Ik zette de kasten op zijn kop, stalde jeugdherinneringen uit en belde mijn vriendin 's morgensvroeg uit bed om te komen kijken. Van het gewone huishouden kwam niet veel terecht. Op weekend met vrienden was ik diegene die het meeste praatte en lachte, alhoewel ik meestal de stille geniet ben en soms grappig uit de hoek kom. Ik sliep bijna niet en maakte oneindig veel foto's. Ik maakte 's morgens in mijn eentje een ochtendwandeling terwijl iedereen nog la te slapen. Op onze jaarlijkse vakantie trok ik zonder ons gezin er een avondje alleen op uit naar de opera en ging ik elke morgen alleen in een cafeetje een cappuccino drinken. Ik praatte met onbekenden in een vreemd land. Tijdens een bergwandeling wilde ik nog verder naar de top alhoewel we voor het donker niet meer konden terug zijn op onze startplaats. Ik ging door, ons gezin ging terug ... Slaap had ik echt niet nodig. Ik zat boordevol energie.

Terug thuis maakte ik verbouwingsplannen voor een bureau tegen dat ik afgestudeerd zou zijn. Ik trof voorbereidingen voor mijn afscheidsfeestje van mijn loopbaan van 20 jaar. In september startten alle activiteiten terug op. Ik nam deel aan het bestuur van de plaatselijke vrouwenvereniging, voorbereiding tweede reünie, gaan turnen, gaan spinnen, les volgen, huishouden, opstarten nieuwe regiogroep ... Ik gaf me op voor een buitenlandse stage. Ik boekte voor mij alleen een reis naar Zuid-Amerika bij vrienden (en dit zelfs tijdens mijn blokverlof!). Alle weekends zaten volgepland. Geen moment van rust. Tussendoor deed ik mijn lessen en lesvoorbereidingen ...

### OPNIEUW DOWN

Maar begin december begon er sleet te zitten op de routine. Ik verloor snel mijn geduld, voelde me niet meer zo goed in mijn vel. En door een stom ongeluk, waardoor ik mijn duim bezeerde, leek het kaartenhuisje ineens te storten. Ik moest een les geven en ik klapte helemaal dicht. Ik kon het niet. Ik kreeg nog een tweede kans maar ik voelde dat het niet zou lukken. Op deze manier kon dit niet. Ik kon niets meer, was totaal bevroren. Ik zei alles af: vergaderingen, sporten. De eindejaarsfeesten vergden me heel veel moeite.

Ik probeerde er tijdens de kerstvakantie te zijn voor ons gezin maar in zo'n diepe put had ik nog nooit gezeten: de vermoeidheid, de donkerte om me heen, de financiële gaten die ik had geslagen ... De zwaartekracht trok me steeds dieper weg van het leven om me heen. Liters tranen kwamen er weer aan te pas wanneer ik bij mijn man, mijn moeder, een goede vriendin was. Andere mensen sloot ik dan weer buiten. Mijn man reed naar de winkel en ik kwam de eerste weken niet buiten. Enkel als het echt moest.

### DE DIAGNOSE

Half januari 2011 kon ik op consultatie bij mijn vroegere psychiater. Nu kon ze een juiste diagnose stellen en me werkzame medicatie geven. We startten met Sipralaxa en Lithium, maar de lithium veroorzaakte schildklierproblemen en vochtophoping zodat we snel overschakelden op valproïnezuur (Depakine), een stemmingsstabilisator. Daar voel ik me nog steeds goed bij. Het eerste halfjaar van 2011 bleef mijn kalender volledig leeg, zelfs de verjaardagen zijn niet opgeschreven. We gingen niet op jaarlijkse vakantie. Mijn ziekteverlof liep af in juli 2011 en ik wou absoluut niet op invaliditeit worden gezet. Daarvoor voelde ik me niet ziek genoeg, alhoewel ik helemaal nog niet de oude

was. De depressieve periode was nog in volle gang. Maar ik wou iets te doen hebben buitenshuis. Met mijn laborantendiploma een minder stresserende job vinden was uit den boze. Ook de werkuren in die sector zouden voor mijn dagritme nefast kunnen zijn, zodat ik na een tijd vermoedelijk weer zou hervallen in een depressie.

Dus koos ik na wikken en wegen en in overleg met mijn man en psychiater voor een 23-uurs job als huishoudhulp. Ik startte in een vrij jonge firma en vond bij de werkgever een menselijk gehoor, wat voor mij van essentieel belang was. Eerlijk gezegd sleepte ik me de eerste maanden door mijn werkuren en kon ik thuis slechts het hoogstnodige doen. Als ik 's middags thuiskwam moest ik altijd een paar uurtjes rust nemen voor ik thuis aan mijn taken begon. Maar voor mij was toen de zelfzorg belangrijker dan propere ramen en gladgestreken tafellakens. In december 2011 ging ik op aanmoediging van mijn vriendinnen na een jaar terug mee naar een bijeenkomst van KAV en voelde me daar serieus bekeken. Maar ik zette me erover en probeerde me vooral te focussen op de gesprekken met mijn vriendinnen. Sindsdien ga ik weer terug als lid naar de bijeenkomsten en

stilaan begon ik er ook terug plezier in te hebben.

2012 werd een vrij rustig jaar met maandelijks afspraken bij de psychiater en ze zag een goede evolutie. We gingen een weekje op vakantie naar een andere bestemming en genoten daar volop van. Ik genoot van de kleine dingen des levens en probeerde te relativeren. Ik volgde met een vriendin een cursus mindfulness en leerde weer veel bij. Ik was rustiger in het omgaan met mijn man en mijn kinderen en er daalde een soort van rust over me, maar een rust die me wel niet verlamde. 2013 is ook reeds achter de rug. Ik ga nog een maal om de twee maanden naar de psychiater en ik slik consequent mijn medicatie. Het werkpatroon begint me te bevallen en ik voel me niet meer zo schuldig over de carrièreswitch. Ik heb nu meer tijd voor ons gezin en ben niet meer ongeduldig, opgedraaid, .... Ik heb tijd om een boek te lezen, te sporten, eens bij te babbelen met een vriendin ... en ik voel me daar goed bij. De stabiliteit die nu in mijn leven gekomen is, wil ik voor geen geld meer missen. De manische bergtop en de depressieve put, heb ik gehad ... Nooit meer!



Cecile Jorno - zonder titel  
Gemengde techniek op doek - 80x120 cm



# LOODZWAAR / VEDERLICHT

---

TINE DE MEIRLEIR

In diepe dalen  
zwierf ik rond.  
Ijskoude poelen van eenzaamheid  
waren mijn bondgenoten.  
Alles was zwart.

Ik denk met afschuw terug  
aan die momenten  
waarop ik daar ronddoolde  
in het moeras  
dat depressie heet.

Ik leerde bruggen maken,  
verharde paden om stevig op te stappen  
in plaats van weg te zinken.  
Iemand trok me op zo'n pad.  
Ik leerde terug naar boven kijken.

Naar de wereld en de sterren,  
naar mezelf, met vertrouwen  
en hoop op de toekomst  
die te dragen is  
of wie weet  
zelfs licht onder de arm te nemen.

Vederlicht, als zonnestralen op je huid  
die je strelen en verwarmen  
op een mooie zomerse dag.  
Zo is het goed, denk ik dan.  
Zo kan ik verdergaan.

# IK LOOP

---

MIEKE N.

Ik loop  
over keien langs een rivier  
en kijk  
naar de film van mijn leven.  
Een kale  
schelle gloeilamp van 25 watt  
is op een heldere middag  
als deze  
nog niet voldoende om  
de inhoud te belichten.  
De depressies ...  
Lampjes die het begaven  
gesprongen draadjes  
licht gedoofd  
Helemaal alleen ...  
Lang, héél lang in het donker  
En toch kiezen  
niet tegen stroom op  
niet vechten tegen  
Meegaan  
met de stroom mee  
Zelfzorg  
Er komt weer licht  
in de duisternis.

# DEPRESSIE VERBEELD IN DE KUNST

---

WIM VAN GESTEL

Een klinische depressie is een complex begrip. Aan niet-lotgenoten uitleggen wat het inhoudt, is als aan een kleurenblinde uitleggen hoe 'De Sterrennacht' van Van Gogh er uit ziet. Er is geen gemeenschappelijke taal die de boodschap kan overdragen. Bijgevolg moeten patiënten zich bedienen van clichés en naar mijn gevoel doet dit afbreuk aan de zwaarte en de ernst die de ziekte kenmerken. Deze miscommunicatie beperkt zich niet tot het gesproken woord. Het sterke beeld in 'De Schreeuw' van de bipolaire Edvard Munch is hier een uitstekend voorbeeld van. Niet-lotgenoten verwarren dit expressionistisch werk al eens met impressionisme en interpreteren het schilderij als een eindige schreeuw in een onbestemd landschap. Een eenmalige actie vereeuwigd enkel door het vastleggen op doek.

De werkelijkheid is omgekeerd. De persoon op de brug bedekt zijn oren omdat het landschap naar hem schreeuwt. Geen momentopname dus,

maar wel een illustratie van zijn langdurige mentale status. Naast de illustratie dat een depressie een lange periode betreft, belicht dit meesterwerk een tweede belangrijk element om depressie te begrijpen. Munch schilderde een ongedetailleerd landschap dat schreeuwt. Geen bloed-dorstige honden, draken of dokters met slecht nieuws. Depressie heeft geen oorzaak nodig. Het is de inwendige mentale toestand die het uitwendige tot een schreeuw maakt. Zo is depressie niet het gevoel als je je job verliest of een geliefde overlijdt. Dat is verdriet, een logische emotionele reactie. Waar verdriet het resultaat is van een gebeurtenis, is depressie – als een emotionele alfa en omega – zowel de oorzaak als het gevolg.

## HOE VOELT EEN DEPRESSIE DAN?

Uit de bovenstaande uitleg zou je kunnen afleiden dat een depressie een langdurig verdrietig gevoel is, maar dat is een onderschatting. Mijn depressie toont me precies hoe slecht ik me kan

voelen. De chemische processen in de hersenen drijven me tot een emotioneel uiterste, een plaats waar mijn maximale capaciteit tot mentale pijn bereikt wordt. Ik denk nooit ongelukkiger te kunnen zijn dan tijdens een acute depressie en geloof dan met de diepste krochten van mijn geest kennis te maken. In een ongedetailleerd landschap. Zo slecht als je je kan indenken, dus, maar wat voel je dan? Om dit te kaderen is er misschien nood aan een korte persoonlijke historiek. Als een bipolair persoon heb ik naast depressieve periodes ook manische periodes. Gedurende die weken is de wereld een prachtige plaats: iedereen houdt van mij, mijn ontzettend heldere ideeën grenzen aan het briljante en alle systemen illustreren hun schoonheid door perfect in elkaar te zitten. Zelfs een middelmatige zonsondergang duidt op de overdonderende poëzie van het leven. In zulke toestand geloof ik in een alternatieve werkelijkheid waarin de schoonheid huist en zich aan mij kenbaar maakt. Wanneer depressie zich hierna genadeloos aandient, ben ik me nog bewust van die alternatieve realiteit. Ik kan ze enkel niet meer ontwaren.

## VERLIES VAN FUNDAMENTELE SCHOONHEID

In treinritten naar het werk zie ik de gouden gloed van de opgaande zon, maar ik zie haar schoonheid niet langer. Ze verschuilt zich achter gebouwen, in de bomen of onder andere treinen. Dit zijn de eerste signalen dat er een stemmingswisseling op komst is. Een depressie start met het verliezen van die fundamentele schoonheid. Alles blijft hetzelfde, maar tegelijk is alles anders. Alsof iemand al het zout uit je eten heeft gedaan, alsof mensen enkel oninteressante verhalen kunnen vertellen en je gevoel voor humor verdwijnt. Je voelt je geïsoleerd, wordt apathisch en je energieniveau zakt dramatisch. Na verloop van tijd verlies je als het ware je verleden: alle leuke herinneringen worden gewist of herschreven en je lijkt al je hele leven ongelukkig en doelloos rond te dwalen. Iemand die depressief is, verliest alle tijdsbesef. Het maakt bijgevolg niet uit hoe lang hij al depressief is. Hij ervaart het als levenslang. In normale toestand kan een lotgenoot tot enkele jaren vooruit kijken en plannen maken. Bij steeds voortschrijdende depressie wordt het beeld van de toekomst korter. Van enkele weken tot enkele dagen. Dit leidt tot absolute passiviteit en apathie. Zelfs de kleinste uitdaging

die je niet wil aangaan, stel je uit tot achter die tijdshorizon omdat je weet er dan toch niet meer te zijn. Bij sommigen wordt het toekomstperspectief zo kort dat ze denken de volgende dag niet meer te halen. Dat is ook mij overkomen. Doordat ik al concrete plannen had gemaakt over mijn levenseinde had ik op dat ogenblik de keuze: mijn plannen tot uitvoering brengen of als wanhoopsdaad me laten opnemen.

Voor niet-lotgenoten is het moeilijk te beseffen of te aanvaarden dat van mijn twee opties de opname de wanhoopsdaad was. In het denkpatroon dat depressie teweeg brengt, heeft het concept morgen totaal geen betekenis meer en het idee van een toekomstige ik is grotesk. Wie dit niet begrijpt, begrijpt depressie fundamenteel niet. Laatst hoorde ik mensen laatdunkend zeggen "ik begrijp niet waarom iemand die keuze maakt" en ik kan daar enkel beamend op antwoorden. Je begrijpt het niet. Maar begrijp dat dan tenminste.

---

# AL LANGE TIJD ZO VER WEG

---

KELLY B.

Je bent al lange tijd zo ver weg, zo onbereikbaar.  
Dit doet heel veel pijn.  
Ik weet dat jij op een dag terug zal komen en weer jezelf zal zijn.  
Dan kan ons leven verder gaan.  
Maar wanneer zal deze dag komen?  
Nu lijkt dit leven stil te staan.  
Nu kan ik alleen van die dag dromen.  
Ik kom naar je toe, maar ik zie iemand anders in jouw lichaam.  
Ik kan niet met je praten, je kan je aandacht niet op het gesprek houden,  
je gedachten gaan met je op de loop.  
Achterdocht neemt het over, wantrouwen,  
en toch bedoel ik het alleen maar goed.  
Ik ben je eigen vrouw.

Maar het is niet jij die mij wantrouwt, het is de psychose.  
Het is niet jij waar ik knettergek van wordt, het is de psychose.  
Ik haat de psychose.  
Ik wou dat ik ze te lijf kon gaan.  
Maar ik kan dat niet.  
Alleen medicatie en therapie en rust kunnen ze verslaan.  
En je laat altijd die medicatie weer staan.  
Want ook dat is niet fijn om te voelen.  
Je voelt je verdoofd.  
Je voelt dat dit iets doet in je hoofd.  
Maar misschien moet dat nu even,  
Om weer te leven.  
Eventjes leven in de mist van die hoge dosis medicatie,  
Om daarna weer A. te zijn.

A. die papa is, echtgenoot is, zoon is, vriend is,  
maar ook gewoon een heel speciaal man.  
A. die gewoon mag en kan zijn wie hij is.  
Die de moeite waard gevonden wordt,  
En geloof me maar liefje, je bent meer dan de moeite waard,  
Ik blijf voor je vechten,  
Ik geef niet op,  
Want ik weet waarom.  
Voor jou,  
Omdat ik verdomd veel van je hou,  
Omdat je J. haar papa bent,  
De man die mij door en door kent.  
Soms, heel soms lijkt je er weer eventjes te zijn, maar het blijft niet lang duren,  
Ons dochtertje herkent je ook niet meer als voordien.  
Ze ziet heus wel dit vreemd gedrag.  
Dat papa anders is dan anders, dat kan zij ook wel zien.  
Ze kan het niet meer plaatsen.  
Vraagt zich af: waar is mijn papa nou heen?  
Maar ik blijf haar zeggen:  
"je papa die houdt heel veel van jou,  
jij kan hier niets aan doen.  
Papa is een beetje ziek, maar hij wordt weer beter en dan komt hij naar huis".  
Ik blijf haar zeggen dat haar papa de moeite waard is.  
Want ja, dat is hij ook.

Hij is prachtig,  
Hij overwint die psychose, natuurlijk wel,  
Alleen gaat dat niet zo snel.  
Maar hij krijgt tijd.  
Want ja, ik hou van hem.  
Ik wacht op hem.  
Altijd.



Hélène Toussaint - zonder titel  
Acryl op doek - 100x100 cm



# ANDERS

---

STEF MEYFROODT - [stappendestef.blogspot.com](http://stappendestef.blogspot.com)

Nu alles anders is  
Gespleten  
Half  
De loop weer vrij en toch  
Naar cellen geurend

Nu alles anders is  
Geweten  
Oud  
Het zijn weer mij en toch  
Naar tweezaam zuchtend

Nu werkelijk alles anders is  
Dringt plots dan door  
Dat ik en ik  
Dezelfde zijn  
En wat dan nog

Werkelijk anders  
Schijnt er niets

# 99% VAN DE TIJD 'NORMAAL'

CARL

## HET BEGIN

Het begon allemaal 25 jaar geleden. Ik zat midden in mijn blokperiode van mijn tweede kandidatuur geneeskunde en zat volop te sakkeren op mijn blokvak. Ik zat ook met een toenemend conflict met mijn vader en ik voelde me de laatste maanden niet goed in mijn vel vanwege een stukgelopen relatie. Toen kreeg ik voor het eerst een manische fase die vrijwel onmiddellijk oversloeg in een psychose. Een ziekenhuisopname van enkele maanden volgde, maar de dokters konden niet direct vaststellen wat er precies met mij aan de hand was. Vermoed werd dat dit slechts iets tijdelijk was omdat ik op zoek was naar mijn 'identiteit'. Dit zou dan overgaan indien ik mijn weg had gevonden in 'werk' en 'relatie'. De realiteit bleek evenwel anders te zijn ... Sedertdien krijg ik op regelmatige basis, met tussenperiodes van zowat 6 maanden tot anderhalf jaar, opstoten van manische fases. Door de jaren heen zit ik hierdoor aan een 25-tal opnames.

Deze varieerden van enkele weken tot in uitzonderlijk geval enkele maanden.

De diagnose van bipolaire stoornis I werd echter pas dertien jaar na mijn eerste manie, rond het jaar 1999, gesteld. Er is bovendien gebleken dat er ook een duidelijk genetische kant is aan mijn ziekte: verschillende familieleden langs mijn moeders kant kampen met mentale ziektes. Dit laatste gaat van depressies, over bipolaire stoornis tot schizofrenie. Dit beeld is echter ook pas later duidelijker geworden. Mijn manische fases kunnen heel snel opkomen. Bijna als een blikseminslag bij heldere hemel, op enkele uren tijd. Ik word dan drukker en heb de neiging om honderduit te willen praten waarbij ik van de hak op de tak spring. Ik wil dan allerlei zaken ondernemen en begin veelvuldig te sms'en, e-mailen of facebooken, vaak naar mensen op wie ik verliefd ben of geweest ben. Meestal gaat aan die periode reeds enkele dagen van slechte slaap en me minder goed in mijn vel voelen vooraf.

Ik verdraag dan ook heel slecht omgevingslawaaï dat dan op een of andere manier extra versterkt lijkt. Meestal ben ik zelf niet zo goed bewust van het feit dat ik drukker ben en moet mijn omgeving me daar op wijzen. Zo goed als altijd betekent dit concreet dat er voor een ziekenhuisopname moet gezorgd worden. Typisch hierbij is dat ik zo goed als steeds zelf ontken dat ik ziek ben ... zodanig dat er vaak serieuze overredingskracht dient aan te pas te komen.

#### UITLOKKENDE FACTOREN

Pas in de loop der jaren is duidelijker geworden dat enkele zaken bij mij als trigger werken. In het algemeen kun je stellen dat die vallen onder de noemer stress. Maar tezelfdertijd vind ik die benaming een beetje een doodoener. Ik heb immers duidelijk bewezen in mijn beroep als beurshandelaar dat ik toch een serieuze portie stress aankan. Maar steeds opnieuw blijken evenwel drie zaken naar voor te komen. Ofwel zijn het verliefdheden waarbij de dingen problematisch evolueren. Ofwel kan je stellen dat het inter-relationale stress van langdurige aard betreft met iemand uit mijn nauwe vrienden- of werkkring. Ofwel is de trigger het moeten studeren van blokvakken. Ondanks alle opnames valt het globaal bekeken nog redelijk mee.

Eigenlijk functioneer ik 99% van de tijd 'normaal', het is evenwel de overige 1% die vrij problematisch is. Manisch zijn, laat staan psychotisch, is nog altijd niet echt aanvaard in onze maatschappij. Het lokt dan ook vaak negatieve reacties uit. Gaande van schrik tot agressiviteit. Ook werkgevers bleken hier in de loop der jaren allesbehalve begrip voor te hebben. Verschillende keren lokte het rechtstreeks of onrechtstreeks mijn ontslag uit.

Rond het jaar 2002 ontwikkelde ik voor het eerst ook echt serieuze depressies. De Haldol die ik neem gedurende ziekenhuisopnames kan soms een lichte depressie teweegbrengen, maar deze is steeds van lichte, snel voorbijgaande aard. Daarvoor heb ik geen medicatie nodig. Ik heb uiteindelijk nog maar een viertal keer een 'echte' depressie gehad. Deze gingen gepaard met suïcidale neigingen en vaak ook ziekenhuisopnames. De achterliggende oorzaak of trigger hiervoor weet ik in de verste verten niet. Deze zware depressies lijken echt totaal uit het niets op te komen en me ook in een relatief snel tempo te 'hitten' (enkele dagen). Gelukkig werkt voor mij dan het antidepressivum "Sertraline", die er in slaagt deze depressie op enkele dagen tijd te doen keren.

Naast het gevecht tegen mijn ziekte is er in de loop der jaren ook het ‘gevecht tegen de kilo’s’ bijgekomen. Bijna alle vormen van medicatie bleken immers ook nefast te zijn voor mijn gewicht. Toen ik op een bepaald moment Risperdal Consta nam verzwaarde ik zowat 17 kilo op anderhalf jaar tijd. Dit bovenop de kilo’s die er voorheen reeds waren bijgekomen. Op dat moment heb ik dan ook de beslissing genomen om een gastric bypass te nemen aangezien mijn extra gewicht een gevaar voor mijn gezondheid begon te vormen. Als gevolg daarvan ben ik weer zowat een 25 kilo vermagerd van mijn hoogste punt, maar het blijft opletten geblazen met eten. Enkel door ook wat redelijk intens te sporten slaag ik er in mijn gewicht min of meer onder controle te houden.

#### HOE ZIT HET MOMENTEEL?

Medicamenteus kan er momenteel niet veel meer gedaan worden. Ik zit wat dat betreft na een zoektocht van ongeveer 12 jaar en het uitproberen van ongeveer evenveel middelen zowat ten einde. Ik gebruik momenteel “Zyprexa” als stemmingstabiliserend middel. Dit blijkt relatief goed te werken, maar is evenwel niet ‘waterdicht’. Als ik me ‘te druk’ begin te voelen (en dat hopelijk ook besef ...) moet ik grijpen naar Hal-

dol. Dit laatste ‘optimaliseren van mijn geneesmiddel’ zit evenwel nog wat in een experimenteel stadium. Toch kon ik zo in februari laatstleden een ziekenhuisopname vermijden omdat ik mijn drukte goed zag aankomen en kon counteren met Haldol. In de praktijk lag ik wel een week in bed aangezien de Haldol me op enkele uren helemaal had platgelegd.

Werk zit er momenteel niet onmiddellijk in. Ik sta nu reeds anderhalf jaar op ziekteverlof, wat in de praktijk betekende dat ik na één jaar op invaliditeit werd gezet. Vanaf 25 februari ben ik gestart bij een revalidatiecentrum voor psychiatrische patiënten waar je heel intensief gevolgd wordt d.m.v. ergotherapie en psychotherapie. Een doorsnee traject daar neemt ongeveer een jaar tot uitzonderlijk maximaal twee jaar in beslag. Vermoedelijk zullen de resultaten, zoals typisch is bij dit genre van dingen, pas over langere termijn merkbaar zijn.

Over twee maand volgt bij mij een herevaluatie om te zien of de revalidatie wel zinvol genoeg is voor mij als hulp bij een nog beter omgaan met mijn ziekte en als eventuele opstap en ondersteuning naar werkhervatting. De bedoeling is dat ik, éénmaal die

intensieve periode afgesloten wordt, ook wat ondersteuning zou krijgen van een psycholoog van het CGG. Die psycholoog ken ik van een drietal jaar ervoor. Hij heeft me toen heel wat kennis en inzicht bijgebracht over mijn ziekte. Dit gebeurde in sessies met praktische en concrete tips om beter te leren omgaan met mijn ziekte waarbij zowel de manie als de depressie aan bod kwamen. Daarnaast had ik op aanraden van de psycholoog ook het boek 'Hulpgids Bipolaire Stoornis' van D.J. Miklowitz gelezen (enkel nog te vinden in de bibliotheek).

Op aanraden van de hoofdverpleegster uit het ziekenhuis nam ik ook contact op met de zelfhulpgroep Ups & Downs die zich specifiek richt tot mensen met bipolaire stoornis of mensen met unipolaire depressie. Ik ben daar begin januari voor het eerst naar toe geweest en ik heb er echt wel iets aan gehad. Het is leerzaam om via lotgenoten te horen hoe deze ziekte telkens op een andere manier toeslaat en hoe medicatie/remedies een enorm individueel verhaal blijken te zijn. Met de meest eigenzinnige, tot radicaal tegenovergestelde bijwerkingen van medicaties verschillend van geval tot geval. De bedoeling is alvast om het eerste jaar daar telkens naar toe te gaan.

Ik tracht, naast mijn medicatie, ook talrijke zaken te doen die vallen onder de noemer 'life-style'-aanpassingen: op tijd gaan slapen en op een regelmatig uur (ik gebruik een slaapmiddel om mijn slaap te bevorderen.), elke morgen rond hetzelfde uur proberen op te staan, opletten met uitgaan (niet te veel of te lang) en enkel erg gematigd alcohol nuttigen. Daarnaast probeer ik aan sport te doen, al ben ik veeleer een echte buiten/zomersporter. En in het algemeen zorg ik er voor dat ik voldoende activiteiten heb die me zinvol prikkelen en uitdagend zonder dat deze me evenwel totaal gaan opsorpen. Kortom trachten een 'gebalanceerd leven' te leiden. Makkelijker gezegd dan gedaan evenwel, want mijn karakter neigt niet altijd die kant op ... ☺ Het zal dus een kwestie zijn van de rest van mijn leven attent te proberen zijn op signalen wanneer ik dit 'evenwicht' wat begin te verliezen en/of drukker begin te worden of teveel in activiteiten dreig op te gaan.

#### MOGELIJKHEID TOT WERK?

Gezien ik eerst minstens een jaar/anderhalf jaar stabiliteit wil bereiken zonder ziekenhuisopnames, heb ik dan ook alles wat werk betreft tijdelijk wat naar de achtergrond geschoven. Het kan immers niet de bedoeling zijn om de

nog openstaande bruggen zomaar op te blazen en verdere potentiële kansen te verprutsen. De bedoeling is dan ook de komende tijd het maximum te doen wat mijn gezondheid betreft. En dan zien of ik effectief nog in aanmerking kom (en of het haalbaar is) voor de arbeidsmarkt. Het zal vermoedelijk ook een kwestie worden van me wat om te scholen, definitief de financiële sector te verlaten en nieuwe vaardigheden op te doen.

Zoals het er nu voor staat hoop ik nog aan de slag te kunnen in de IT-sector. Na diverse gesprekken met mensen uit mijn vrienden- en kennissenkring die in die wereld actief zijn is het beeld van hoe ik dit concreet ga aanpakken inmiddels een stuk duidelijker geworden. Ik ben dan ook volop via zelfstudie internetcursussen aan het volgen i.v.m. informatica. Over een jaar zou moeten duidelijker zijn of werk nog effectief haalbaar is. Ik denk dat ik enkel nog op de arbeidsmarkt terecht ga kunnen via de relaties van mensen die me persoonlijk kennen en mijn capaciteiten kunnen inschatten, de achtergrond van mijn ziekte min of meer kennen en kunnen leven met de mogelijkheid dat ik tijdelijk uitval door mijn ziekte. Echt evident zal dit vermoedelijk niet worden, gezien ik toch al zevenenveertig

ben ondertussen en ik eigenlijk in een totaal nieuwe branche van start moet. De ambitie is er alvast nog steeds, als het lichaam nu nog wat mee wil, zou het hopelijk moeten lukken.

---

# ZIN ?

---

MIEKE N.

Ik hoef jou niet te vertellen  
Welke weg we moeten gaan.  
Ik vecht met jou, voor jou  
Als jij ook vecht voor mij.  
Heeft het zin  
Te leven, voor een nieuw begin?  
Als oordelen, gissingen  
Massa's pillen en donkere dagen,  
Blijven doorgaan met leven moeilijk maken.  
Zeg dan ja ... ik wil  
Doe dan ja ... je eigen zin !  
Alléén is het zwaar om dragen.  
In groep, te samen  
Word het ooit zéér zeker, een welbehagen.  
Lotgenoten, partners  
vrienden en alle betrokkenen  
Laten WIJ ons  
Met en voor en door elkaar  
Van onze eigenste, natuur-rijke  
Kant zien.



José Doncel - zonder titel  
Aquarel op papier - 30x40 cm



# WEB

---

NS

Ik zou schrijfster worden.  
De dagen aaneen schrijven  
tot hun woorden een lijn vormden  
die ik zou volgen zonder het eind te kennen.  
Mijn leven zou ik vangen  
in mijn eigen hersenspinsels.  
Een ander spande mijn draad  
en bepaalde dat ik koorddanseres werd.  
Met vallen als gewoonte in een vangnet vol gaten.  
De kracht van mijn geloof bepaalde mijn richting,  
oefenend op verloren dagen en in koortsige nachten.  
Op zoek naar een pad waar evenwicht me moed gaf.  
De sprongen in het licht, ooit schuifelend begonnen,  
de steun rondom mij, gegroeid als het veren in mijn pas.  
Mijn weerstand vloede weg met mijn angstzweet.  
Dankbaar zag ik dat we allemaal wankelen,  
onze koorden een web van verbonden verhalen,  
hoe we dansend elkaar de letters geven.



'Ricordi, Chicago Skyline', Santina Chirulli,  
2013, olieverf op doek, 80x20 cm



'Ancora Ricordi, Chicago Skyline', Santina Chirulli,  
2013, olieverf op doek, 80x20 cm

# KOORDDANSEN

---

MONICA

Leven met een bipolaire stoornis ... het is ongelooflijk moeilijk. Ik voel me eigenlijk een koorddanseres en zet voorzichtig stapjes. Anders val ik, verlies ik mijn evenwicht. Ongevraagd heb ik het gen langs mijn moeders familie meegereggen en vanaf mijn tienerjaren maakten familiale situaties en omgevingsfactoren het voor mij nog zwaarder. Ik was 17 jaar toen ik mijn eerste manie meemaakte. Tot dan toe was ik “normaal” door het leven gestapt.

## KINDERJAREN

Ik ben opgegroeid in een groene, rustige omgeving waar je heerlijk buiten kon spelen. Onze kinderjaren waren zalig en onbezorgd. We gingen veel op reis en sportten veel. Wel merkten mijn zus en ik dat onze papa veel afwezig was, op zogezegde zakenreis en hoorden we af en toe geruzie tussen onze ouders. Maar de situatie viel al bij al mee. Leraars van de basisschool noemden mij een zonnetje. Ik was een streber en altijd de beste van de klas. Op het college was het eveneens zo.

Studeren betekende alles voor mij. Het ging dus goed en ik was een vrolijke, extraverte meid totdat ik in de puberteit terecht kwam. Mijn vader had iemand anders leren kennen en ging ervandoor op paaszondag 1982. Geruzie, een hysterische moeder en een auto die van de oprit wegstootte. Ik was 14 jaar, onzeker over mijn uiterlijk en voelde me minderwaardig. Na het vertrek van mijn vader werd de thuis situatie vreselijk. Onze pa stond voor rust, orde en structuur: dat viel allemaal weg. Er was ook geen bezoekregeeling, we zagen hem nog amper. Mijn moeder sliep niet meer, viel in een zware depressie en begon te drinken.

Ik veranderde van een spontaan, vrolijk kind in een introverte, verlegen puber. Wenen deed ik in de toiletten op school, om toch ergens mijn emoties te verwerken. Er was continu chaos en rotzooi thuis. Gelukkig dat mijn zus en ik elkaar nog hadden. Het hele huishouden viel op onze schouders, behalve het koken. Een aantal beelden

zullen me voor altijd bij blijven: mijn moeder die huilend mijn kamer binnenkwam met een mes en zei dat ze zelfmoord ging plegen en de avond dat ze tussen de scherven van een fles whisky lag te huilen. Gelukkig had ik mijn studies om de thuissituatie te verdringen en leerde ik in die tijd ook pater Koos van Schie kennen. Hij was een enorme steun en mijn luisterend oor. Ondanks de slechte thuissituatie waren mijn schoolresultaten heel goed. Wel begon ik mij nerveus te maken voor de PMS test (nu CLB) die zou bepalen of ik geschikt was voor hoger onderwijs. En ja, ik had een volledige black-out en kon amper iets op papier zetten. Het resultaat van die test was negatief: ik was niet geschikt voor hoger onderwijs. Dit was een ongelooflijk zware klap voor mij.

### EERSTE PSYCHOSE

Het gevolg van die PMS test was mijn eerste psychose, mijn “wegvluchten in een andere dimensie”. Dit was ook in de periode van Tsjernobyl, april 1986. De dag voor de ramp deden we een uitstapje naar een kerncentrale en ik voelde toen rillingen, was bang... Enkele weken ervoor had ik “het Gevaar” gelezen van Jos Vandelloo en hield me erg bezig met de nucleaire dreiging. Ik schrok enorm toen ik de

dag erna de beelden op TV zag van de ramp in Tsjernobyl. Ik had die “voorspeld”! De weken die volgden, leek ik wel de radioactiviteit in de lucht te voelen, ook in mijn botten. De Rome-reis die volgde, heb ik in een andere dimensie meegemaakt. Hysterisch gillen in de catacomben en het Vaticaan... Ik wist niet wat mij overkwam, maar mijn leraars hebben mij toen enorm gesteund. Na enkele dagen opname in een instelling werd ik vervroegd teruggevlogen. Ik voel nu nog een enorme respect voor mijn leraars, die mij door het laatste jaar hebben gesleurd, al was het met enkele herexamens. Ik was geslaagd.

Uiteindelijk ben ik dan toch begonnen met de studie vertaalster. Ik was stabiel, maar wel heel erg teruggetrokken. Ondertussen ging het gelukkig beter met moeder en ze zocht afleiding in studeren.

Ik behaalde mijn eindexamen en tot mijn verrassing was ook mijn pa aanwezig op de diploma-uitreiking. Zijn relatie met Ines (die “andere vrouw”) was stukgelopen. De twee maanden die volgden, reisde ik naar landen in Afrika en Zuid-Amerika. Die reizen zijn probleemloos verlopen. Het was puur genieten.

Toch besepte ik dat “mijn vakantie” niet kon blijven duren en dat ik moest beginnen werken.

## TWEEDE MANIE

Tijdens een stage in het buitenland is het weer helemaal misgelopen. Ik maakte mijn tweede manie mee: waanideeën en angstaanvallen. Ik herinner me dat ik op bloedende blote voeten door de straten rende en dat de politie mij op de hielen zat. Ze hebben me opgepakt en kort daarna gelukkig weer vrijgelaten. De kamer die ik huurde was één en al chaos. Ik sliep niet, reageerde agressief en was vreselijk bang voor mezelf. Gelukkig zijn mijn zus en haar toenmalige vriend mij komen halen, anders was het faliekant misgelopen. Thuis vond ik voldoende rust en van een opname was er nog geen sprake. Mijn moeder had heel veel geduld met mij en zij was mijn steunpilaar. Ze hield zich als alleenstaande vrouw sterk, ondanks het feit dat mijn vader weer een nieuwe vriendin had en dit dus voor haar weer een zware pil was om te slikken. Urenlang heeft ze met mij in de bossen gewandeld en dit heeft meegespeeld in mijn genezingsproces. Mijn vader trok zich in die periode niet veel van mij aan en dit heeft tien jaar geduurd.

Ik had geen echt contact met hem. Hij aanbad zijn veel jongere vrouw.

## WERKEN

Mijn eerste job gaf ik snel op omdat ik verliefd werd op de baas M., een tien jaar oudere getrouwde man met drie kinderen. De gevoelens waren heel hevig, maar ik besepte dat de relatie niet gezond was voor mij. Ik besloot een cursus kinderanimatie te gaan volgen in het buitenland om afstand te kunnen nemen. De wereld van hotelanimatie bleek geen droomwereld te zijn. Seks en drugs tierden er welig. Ik werd verliefd op een animator maar hij liet me na een onenightstand zitten. Dit kon ik niet verwerken en weer kon ik niet slapen. Ik belandde al gauw in een manie en moest terug naar huis.

Als ik er nu op terugkijk, besef ik hoe intens ik leefde. Ik stond op een surfplank, wachtend op de hoge golf die kwam, de nieuwe uitdaging die ik wilde hebben. Ondanks mijn ziekte heb ik in totaal 43 landen bezocht (elke reis was een uitdaging) en ik ben uit elk land rijker teruggekomen. Na een aantal maanden had ik dankzij mijn pa (onder tusschen opnieuw getrouwd) werk als administratief bediende. Ik woonde voor het eerst alleen. Mijn job was niet zwaar en ik kon alles op mijn gemak

doen. Omdat M. weer in mijn leven was, beleefde ik momenten van intens geluk maar ook van diep verdriet en wanhoop. Het was een echte knipperlichtrelatie. In die periode heb ik mijn armen met glasscherven bekrast omdat M. wegging na een ruzie. Hij was mijn mecenas, maar ook duidelijk een vaderfiguur die ik al acht jaar had moeten missen.

### NOG MANIEËN

In de vier jaren die volgden, heb ik nog twee keer een manie meegemaakt: één in Azië, waar ik op reis was met mijn moeder en één in Hongarije, waar ik een ballonvaart wilde doen. Over “living on the edge” gesproken: ik wilde spanning in mijn leven. In Hongarije heb ik de hel meegemaakt. Slapen lukte niet en het duurde niet lang voordat ik in een manie belandde. Wat ik mij goed herinner, is dat men mij bruusk oppakte en dat ik kort daarna in een psychiatrische instelling zat. Ik voelde me daar vreselijk eenzaam en verloren. De eerste dagen had ik geen contact met de buitenwereld. Hoe blij was ik toen ik eindelijk mijn moeder aan de telefoon kreeg! Terug thuis volgde wél een opname in het ziekenhuis: ik kon niet stoppen met trillen. Ze hadden mij in Hongarije volgespoten met zware medicatie en ik moest afkicken.

Gelukkig verkeerde mijn werkgever in het ongewisse. Men dacht dat ik gewoon ziek was. Ik kon dus weer beginnen werken na mijn opname. De jaren die volgden, waren rustiger. Het was pas zes jaar later dat ik tijdens een reis doorheen Zuid-Amerika een nieuwe manie voelde opkomen. Ook begon ik daar mails te sturen naar politici. Ik schreef over mijn identiteitscrisis, immigratiekwesities, xenofobie. Veel Marokkanen vragen mij of ik Marokkaanse ben, maar ik ben half Surinaams, half Nederlandse en mijn voorouders komen uit India/Pakistan. Behalve het feit dat ik met een bipolaire stoornis leef, voel ik me gestigmatiseerd door mijn afkomst. Ik krijg discriminerende reacties en voel ook vaak de kille, bevooroordeelde, onverschillige blikken als ik op straat loop. Zo ontsproot het volgend gedicht:

#### “BUSHALTE”

*Ik zie je aan de bushalte staan, maar je kijkt me niet aan  
Ik zeg goedendag, maar jij doet enkel je beklag  
zullen we het er op wagen, om te stoppen met zagen  
en dankbaar te zijn, want het leven is fijn*

*Carpe Diem, geniet met teugen,  
en laat ons verheugen, geluk is ons  
deel*

*de mensheid kan veel, dus blijf ik  
hopen*

*en heen en weer lopen, niet in mijn  
lompem*

*maar op mijn Hollandse klompen.”*

Mijn reis doorheen Zuid-Amerika is gelukkig nog goed afgelopen. Ik heb daar zelfs, wat mij betreft, een transcendentale ervaring meegemaakt. Psychiaters zouden het een simpele manie genoemd hebben, maar ik was op zo'n speciale plek, nauw verbonden met de natuur en die band voelde ik ook heel sterk. Dat heb ik trouwens altijd al gehad, een band met de natuur. Ik ga nog regelmatig wandelen in een prachtig natuurgebied, waar ik opgegroeid ben. Daar heb ik "mijn eigen boom", die ik vaak knuffel en waar ik rust en troost vind: het is mijn meditatieplekje.

## NIEUWE JOBS

In 1996 vond ik een nieuwe job als kinderanimatrice in een binnenspeeltuin. Dit heeft niet lang geduurd, maar ik deed het supergraag. Ik kreeg positieve feedback van ouders en mijn zelfvertrouwen bloeide op. In die tijd leerde ik ook een nieuwe vriend

kennen. Om tijd met elkaar te kunnen doorbrengen, stopte ik als animatrice omdat mijn weekends niet vrij waren. De relatie heeft echter niet lang geduurd. Eigenlijk waren mijn relaties steeds van korte duur omdat mijn gevoelens voor M. te sterk waren en steeds eindigde ik weer in zijn armen. Ik vond snel nieuw werk bij een maritiem bedrijf.

Vanaf toen begon er een heel decadente periode. Ik leidde een promiscue leven en had geen greintje zelfrespect meer. Ik was in die jaren actief als vrijwilligster bij een organisatie die zich inzet voor allochtonen, marginale kinderen en jongeren. Deze vzw had een heel katholieke aanpak. Ik voelde me schuldig omdat ik geen gezonde relatie had. In 2000 gingen we met die organisatie naar een bedevaartsoord en na deze reis voelde ik dat ik een andere richting moest opgaan. De relaties die volgden, waren correct, maar nog altijd kort. Rond die tijd nam ik ontslag omdat het bedrijf verhuisde naar de haven. Ik begon als sales coördinator in een customer service omgeving. Alles ging goed. Ik had toffe collega's en één van hen plande zelfs een blind date. Zo heb ik mijn huidige echtgenoot leren kennen.



'City', Santina Chirulli, 2012, acryl op doek, 80x60 cm



## HUIDIGE PARTNER

We bleken gezamenlijke vrienden te hebben, gelijkaardige interesses (vooral het reizen) en zelfs samen vertaalstudies gedaan te hebben in dezelfde school! We leken voor elkaar voorbestemd. Ik ging helemaal op in mijn werk, combineerde dit met fitness, fietsen, wandelen. In de eerste instantie hadden we een LAT relatie, maar in 2005 vonden we ons huisje waar we nu nog altijd wonen. Op mijn verjaardag werd ik ten huwelijk gevraagd in mijn bos, dicht bij mijn boom. Het was één van de mooiste dagen van mijn leven. Eindelijk had ik de man van mijn leven gevonden. Het huwelijk was prachtig. Ik sliep niet, maar uiteindelijk ben ik niet in de gevreesde manie terechtgekomen. Toen nog niet, wel zes maanden later.

## ONTSPORING

De werkdruk nam toe en ik kon de stress niet meer aan. Ik begon de manager intern aan te vallen en te beschuldigen van racisme. Mijn man maakte mijn eerste manie mee. Ik ben in de EPSI (Eerste Psychiatrische Spoed Interventie) van een Universitair Ziekenhuis terechtgekomen, waar ik enkele dagen moest blijven. De hele maand december was ik nog thuis en begin januari 2007 ging ik met een

bang hartje naar mijn werk. Daar werd ik echter onmiddellijk ontslagen. Ik had er zeven jaar gewerkt. Het was de eerste keer dat ik door ziekte mijn job verloor. Ik werd wel negen maanden uitbetaald, dus ik genoeg tijd om nieuw werk te vinden.

Mijn volgende job was best zwaar maar uitdagend. Het ging om teamwork en ik had ook weer geweldige collega's. Toch kreeg ik weer een manie amper een jaar nadat ik in dienst genomen was. Dit werd gelukkig niet opgemerkt door mijn werkgever. De manie is nadien vanzelf weggeëbd dankzij zelfmedicatie. Weer volgde de depressie. Dit kwam ook doordat ik al 3,5 jaar probeerde zwanger te geraken en dit was nog altijd niet gelukt.

## GEZINSUITBREIDING

Op 31 december 2008 deden we echter een zwangerschapstest en deze was positief! Toen brak er een prachtige periode aan. Ik had een zalige zwangerschap, met haast geen bijwerkingen. Ik nam helemaal geen medicijnen, sliep goed en straalde. Op 15 augustus 2009 beviel ik van onze dochter Luna op een zo natuurlijk mogelijke wijze. Jammer genoeg kon ik maar twee weken borstvoeding geven en hormonaal gezien is dit slecht. Ik herviel weer in een manie.

Toch organiseerde ik in totaal drie babyfeestjes en bruide van energie. Gelukkig dat ik zwangerschapsverlof had en dat ik tot rust kon komen zonder de stress van het werk. Het begon nu wel zwaar door te wegen bij mijn man. Hij had ondertussen al meerdere malen een manie van mij meegemaakt en voelde zich machteloos en gefrustreerd. Daarenboven was hij de eerste die ik buitensloot als ik in een manie terechtkwam.

Ik kon wel een knop omdraaien als het om Luna ging. Ik zorgde goed voor haar, gaf het flesje, verschoonde luiers, knuffelde haar en zong liedjes. Maar ondertussen leefde ik in een andere wereld. Ik had op mijn 11de het boek van Nostradamus gelezen en zijn toekomstvisie tekende mijn leven. In alles zag ik tekens. Zo ook bijvoorbeeld dat Luna op 15 augustus geboren was, Maria Hemelvaart en mijn man op paaszondag. Ik beschouwde mijzelf als iemand die “de mensheid moest waarschuwen”. Daarom ook mijn naam: Monica komt van het Latijn “monere”, waarschuwen, net als een profeet dat doet. Na mijn zwangerschapsverlof kwam ik gelukkig op beide benen terecht en begon weer te werken.

Begin 2011 werd mijn grootmoeder ernstig ziek. Ik hield zielsveel van haar en toen ze stierf, kwam ik in een psychose terecht. Het verlies van dierbaren kan ik absoluut niet aan. Ik ben een maand thuisgebleven. Het werk heeft me vervolgens sessies aangeboden bij een bedrijfspsychologe om beter om te kunnen gaan met stressomstandigheden. Toen vertelde ik ook aan de dienst Human Resources dat ik bipolair ben. Via de bedrijfspsychologe werd ik weer opgevolgd door een psychiater en moest blijvend medicatie innemen. 2012 begon weer slecht. Pater Koos van Schie was overleden aan kanker en ik had geen afscheid van hem kunnen nemen. Emotioneel kon ik de situatie niet aan en ik herviel in een manie. Opnieuw een maand thuis. Ik voelde dat het slechter en slechter ging met mij en na de manie volgde een zware depressie.

#### OPNIEUW HERVALLEN EN WERK KWIJT

In 2012 waren het verkiezingen en ik begon mij op te winden. Een manie volgde. De affiche van de dochter van Filip de Winter waarbij ze een bikini met boerka aan had, choqueerde mij enorm. Ik voelde dat ik moest reageren. Ik bekladde de poster met confituur en dit werd opgemerkt door een politie-

agent in burger. Ik werd opgepakt, naar het bureel gevoerd en ondervraagd. Ze vroegen mij of ik naar de EPSI gebracht wilde worden en ik stemde in. Het was 20 september 2012, mijn laatste werkdag. Na mijn opname in de EPSI ben ik een maand in een PAAZ (Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis) gebleven. Het verblijf daar was verschrikkelijk, omdat ik mijn dochter ontzettend miste. Er zijn veel tranen gevloeid. Wel had ik een goed contact met de patiënten en we hadden veel steun aan elkaar. Ook leerde ik toen mijn echte vrienden kennen.

Mijn werkgever heeft mij in het ziekenhuis ontslagen en ik kreeg negen maand uitbetaald. Er volgden weer enkele maanden van zware depressie. Mede omdat ik geen werk meer had. In april begon ik mij echter beter te voelen en ik werd gelijk bang dat ik in een manie zou hervallen. Die volgde ook. De trigger was dat ik nerveus werd, want de dag naderde dat ik officieel werkloos zou zijn en dat had ik nog nooit meegemaakt. Ik sliep weer slecht en kreeg een psychose. In mei ging ik met Luna naar school voor een opendeurdag, maar enkel bedoeld voor kinderen van de derde kleuterklas voor de overgang naar het eerste

leerjaar. Ik mocht hier niet bij zijn en heb agressief en opstandig gereageerd tegenover de directrice. Ze zei me om Luna achter te laten bij haar juf maar ondertussen had ze de politie gebeld. Weer werd ik opgepakt, maar deze keer werd mij niets gevraagd: het werd een gedwongen opname. Ik kwam in een gesloten instelling terecht en de eerste nacht moest ik doorbrengen in een isoleercel. Ik schreeuwde dat ik eruit wilde. Ik had het ijskoud, huilde en voelde intens verdriet. Ik had pijn in mijn buik door het gemis van mijn dochter. Het was een onmenselijke ervaring. Ik moest 40 dagen in de gesloten instelling blijven. Ook nu weer vond ik steun bij de andere patiënten, onder wie drugsverslaafden en zelfs ex-gevangenen. Mijn man maakte toen een zware periode mee, omdat hijzelf een veeleisende job heeft en de zorg voor onze dochter volledig op zijn schouders terecht kwam. Die periode is voor ons beiden een zwarte bladzijde in ons leven.

## ZONDER WERK

Ondertussen zijn we een jaar verder. Ik neem nu een combinatie van Seroquel en Depakine Chrono. Mijn gevoelens zijn afgevlakt en ik slaap heel veel. Ook had ik een aantal maanden last van haaruitval en pijnlijke spieren en

gewrichten. Ik kan me nu niet voorstellen dat ik amper twee jaar geleden een zware job combineerde met het huishouden, terwijl ik nu moeite heb om aan de afwas te beginnen! Ik wil weer energiek zijn, enthousiasme en levenslust voelen, zonder manisch te zijn. Mijn man is de rots in de branding en dankzij hem en Luna beleef ik toch momenten van geluk. Luna is een vrolijk en lief kind. Ze lijkt op mij toen ik klein was. Ook kan ik terugvallen op mijn familie en een prachtige vriendenkring. Vrienden die me blijven steunen. Ik ben wel koorddanseres, maar het vangnet is groot.

Sinds kort krijg ik een invaliditeitsuitkering en ik weet niet hoe het verder moet. Ik leef een beetje van dag tot dag. In ieder geval wil ik niet dat Luna nog één keer haar moeder in een instelling moet opzoeken. Ze heeft de laatste tijd al genoeg meegemaakt. Kwetsbaar zijn, niet opgewassen tegen een harde, stressvolle maatschappij, waar alles draait om geld en het steeds maar sneller moet gaan. Ik zeg nee tegen de mallemlen en kies om dicht bij mijn dochter te zijn. Rustig, thuis, veilig. Ik hoop binnenkort meer zin te geven aan mijn leven en mij vrijwillig in te zetten voor bejaarden, die het nog moeilijker hebben dan ik en eenzaam

zijn. Zo wil ik sociaal engagement in mijn leven introduceren.

Ik besef mij maar al te goed dat ik niet de enige ben die met psychische problemen te kampen heeft. Ik hoop van harte dat het taboe zo snel mogelijk doorbroken wordt. Angst en wantrouwen moeten plaatsmaken voor begrip en steun. Dit is dringend nodig. "Kom op tegen Psychische ziekten" à la "Kom op tegen Kanker". Doorbreek de stilte! We gaan ervoor.

---

# LICHAAMSCEL

---

NS

Ik heb de kegeltjes in m'n ogen omver gereden.  
De staven als tralies voor m'n lens geplaatst.  
Brandende vingers gebald tot withete vuisten.  
Longzakjes gevuld met opgekropte woede.

Ik adem het taboe. Mijn keel verzwijgt de schreeuw.  
Spreken doe ik in stilte. De kreten galmen door m'n hoofd.  
Inwendig kookt na een tijd de brij, geserveerd in hechtenis.  
Ontsnappen kan alleen als ik lang en sissend zucht.

De woorden verstopt in de rimpels van mijn woede.  
De boodschap gekerfd op de wand van elke cel.  
Mijn lippen verzegelen de reeds gesloten envelop.  
Niet erger dan een brief zonder bestemming.



Danilo Ganassin - zonder titel

Acryl op doek - 70x90 cm

# EEN MAN

---

STEF MEYFROODT - [stappendestef.blogspot.com](http://stappendestef.blogspot.com)

Een man  
 Zijn hand verweerd van jaren klampen aan  
 Illusies  
 Tot 't beseft  
 Dat geen die niet leert lossen  
 Verworden kan tot simpel zijn

Een man  
 Zijn hoofd verwaaid van uren tobben over  
 Twijfels  
 en de keuzes die  
 Gemaakt  
 Niet bieden wat gedacht

Een man  
 Zijn benen verkrampd van mijlen lopen naar  
 De einder en weer terug  
 In cirkels zonder doel  
 De weg op  
 Overhaast vallend  
 Foeterend weer recht en  
 Stoffig  
 Spurtend weg

Een man  
 Zijn hart versmacht door jaren voelen wat  
 De pijn is en 't geluk  
 Van leven in het volle zijn  
 Geen grenzen aan  
 Geen rusten  
 Alleen 't aritmische gebonk

Een man  
 Zijn hand  
 Zijn hoofd  
 Zijn benen  
 't kloppend hart  
 Hij laat 't los  
 En zwemt

# IK EN JIJ

---

## JOOST DE NIL

Mag ik jou wat vragen?  
Ik loop gespannen.  
Zenuwen gieren door mijn keel.  
Kan jij dat van mij ontvangen  
Of ben ik nu te veel?  
Hoe kan je van me houden,  
Met mijn ondragelijk gevoel?  
Weet dat je me steeds kan vertrouwen  
Ondanks mijn levendig gevoel.  
Spanningen zijn er overal.

Toch is mijn ziekte erg speciaal  
Of ben ik bij jou steeds geniaal?  
Sla ik steeds de trom verkeerd  
Of is het iemand anders die nu wordt vereerd?  
Zijn zij diegenen die nu vragen hoe kan ik hen verdragen?  
Wat moet of kan ik voor hen?  
Blijf juist gewoon met aanvaardbare stem.  
Wees gewoon een mens, net als zij!  
Zij zijn er ook voor jou.  
Elk op zijn toer, draaiend op de molen.  
Je kan er niet aan voorbij en de molen maalt ook jouw koren.  
Hopelijk krijg je het beste meel,  
Maar ieder van ons krijgt zeker zijn deel.



# OOK PARTNERS KUNNEN ONDERSTEUNING GEBRUIKEN

---

PATRICK C, PARTNER

Mijn verhaal begint acht jaar geleden toen ik mijn partner ontmoette. Meteen vertelde ze me dat ze de bipolaire stoornis type 1 had. Eerlijk gezegd wist ik niet wat dit inhield. Na drie maanden kwam er een onverwachte zwangerschap en werd ik meteen geconfronteerd met een zware manische opstoot. Ze werd onherkenbaar. Ze was zeer druk en gaf veel geld uit aan domme dingen die ze niet nodig had. Ze snakte voor alles en nog wat. Ze was zeer druk en grof in haar taal. Ze kon alles aan, dacht ze. Dat was niet het meisje waar ik verliefd op was geworden. Ik begreep dat dit te wijten was aan haar ziekte en merkte meteen dat dit een ernstige ziekte was. Al snel ben ik hulp gaan zoeken en kwam ik via Similes terecht bij Ups & Downs, waar ik veel aan gehad heb.

Ik leerde wat een bipolaire stoornis was en wat er van mij verwacht wordt: de tekenen leren kennen en op tijd aan de alarmbel trekken. Ik leerde dat manische episodes door de juiste medicatie goed onder controle te houden zijn. Mijn

partner krijgt veel vaker depressieve episodes en we weten ondertussen dat we op bepaalde signalen moeten letten. Maar soms zijn er omstandigheden, los van het ziektebeeld, die zowel voor de partner, de omgeving van de patiënt als ook voor de arts moeilijk kunnen te herkennen zijn. Zo bijvoorbeeld een verhuis en de drukte die dit teweegbrengt, samen met veel lichamelijke klachten die het moeilijk maakten om een depressieve episode te herkennen. Ook voor haar arts.

We zijn nu acht jaar samen en ik ben blij dat ik dit heb kunnen volhouden en dat ik er veel heb kunnen zijn voor haar. Al besef ik wel dat ik nu en dan hulp moet vragen. Maar ik heb het er voor over want als mijn partner stabiel is, is ze zeer lief. Tijdens een episode is ze "anders". Een depressieve episode is niet leuk maar wel belastend. Alle huishoudelijke taken komen dan op mij terecht. Bovendien krijg ik dan constant grove reacties en maken wij ook veel ruzie. Je kunt dan geen babbelen doen

want niets is goed. Bij manie is het opletten voor geld en is het net omgekeerd. Alles kan ze aan en alles denkt ze beter te doen. Beide zijn zeer belastend voor mij. Ik heb bij haar laatste depressie aan de alarmbel moeten trekken en heb om hulp gevraagd. Het was me even te zwaar om dragen. Normaal ga ik niet mee naar haar psychiater. Ik ga enkel mee als het erg wordt. En blijkbaar wacht ik daar soms te lang mee. Deze keer was het echt nodig. Tijdens het gesprek met haar psychiater werd me aangeraden bij een collega te gaan die gespecialiseerd is in begeleiding van partners en waar de psychiater van mijn partner mee samenwerkt. Daar kreeg ik te horen dat ik te weinig voor mezelf zorg.

Ik wacht te lang om signalen te geven naar de arts toe. Ik denk niet meer aan mezelf. Ik laat al de leuke dingen los. Dan blijft er alleen nog poetsen, koken, strijken, opruimen over en alles over me heen laten gaan. Ik slikte alles. Er was veel ruzie. Ik kreeg van de psychiater te horen: "dit houdt geen mens vol. Ook al heeft je partner bipolaire type 1, jij hebt ook recht op een leven. Als jij het huis uit gaat, doe jij op dit moment niets verkeerd. Eens de ziekte weer gaat liggen, zal je partner dat zeker begrijpen. Je wil de lat voor jezelf veel te hoog

leggen." Dit zal ik moeten leren en daar blijvende aandacht voor moeten hebben. Je moet als partner ook aan jezelf denken. In vele relaties zijn er problemen omdat de partner vaak te bezorgd is en de patiënt vaak aan zichzelf denkt en zo de partner vergeet. Zo klonken de eerste woorden van de psychiater toen ze naar mijn verhaal luisterde.

Ook vond ze dat wij te weinig afspraken hadden voor als het te zwaar werd. Ik belde dan naar haar psychiater en die moest het dan maar oplossen. Bij een manie moet mijn partner de bankkaart afgeven en geen leningen of uitgaven doen. Dat waren onze afspraken. Dit vond mijn psychiater niet voldoende. Ze vond dat ik alles overlaat aan een arts die een patiënt maar even ziet. Het is niet altijd eenvoudig als arts om op zo'n moment een juist beeld van de ernst van het ziektebeeld te krijgen. De psychiater zei me dat ik als partner moet beschrijven hoe het gaat. Tenslotte leef je als partner dagelijks samen en kan je heel goed zien hoe zwaar de patiënt het heeft. Je hebt als partner altijd het recht om hulp te vragen, maar dat gebeurt meestal niet en daardoor gaan er veel relaties stuk. De psychiaters zijn er wel voor partners maar je moet er wel zelf naar vragen. Anders gaat de arts er van uit dat jij het aankan.

Bij een opname of andere vorm van hulp ben jij aan het woord en heb jij het recht tekens en signalen door te geven. De arts zal dan samen met jou kijken wat er moet gebeuren. Dit zijn afspraken die je moet maken voor jezelf. Als je partner je graag ziet en vertrouwt is dit geen enkel probleem. Ook voor jou als partner zal dat beter zijn. Dan zal je ook geholpen worden. Doe je dit niet, dan gaat iedereen er vanuit dat het zo erg niet is. Want jij kan het aan. Ook moet je geen 24 op 24 bij haar blijven en alleen de huishoudelijke taken doen. Je kan duidelijk afspreken dat als het niet meer gaat, je weg mag gaan en iemand mag inschakelen voor de huishoudelijke hulp. Daar bestaan instanties voor. Ook kan je psychologische hulp krijgen of iemand bij jou thuis die weet hoe je daar mee om moet gaan. Zo kan je met een gerust geweten het huis verlaten. Maar ook hier moet je het zelf vragen, wat ik niet deed. Jij hebt er als partner geen enkele schuld aan. Dit deed ik ook fout: ik voel me schuldig omdat ik een episode niet altijd zie aankomen terwijl ik de tekens ken. Het doet me pijn als ik mijn partner in een episode zie en ik neem dat teveel op mij. Ik denk: ik ken de tekens dus ik moet het maar vermijden. Ik ben dan te hard voor mezelf.

Ik hield de moeilijkheden die ik had voor mezelf. Nu is ook mijn medische toestand veranderd daar ik epilepsie heb. Waarschijnlijk zet dat veel druk op me en kan ik er daardoor minder tegen als ze een depressie krijgt. Aan de andere kant begrijp ik door mijn medische toestand nu beter mijn partner: hoe het voelt om je werk te verliezen en door de maatschappij vooral op gebied van werk anders bekeken te worden. Het gesprek met de psychiater heeft mijn ogen geopend en doen inzien dat het niet mijn fout is en ik hulp mag vragen. Wat ik ook zal doen. Ook raadde de psychiater me aan een hobby te zoeken bv naar de voetbal te gaan zonder mijn partner. Ook al zit ze in een depressie. Samen met mijn partner en mijn psychiater zullen wij deze punten bespreken en een duidelijke afspraak maken waar mijn partner zich in een depressieve of manische episode zal moeten aan houden. Daarom wil mijn psychiater het met ons drieën bespreken en vastleggen. Ik ben de psychiater heel dankbaar en hoop dat ik met dit schrijven ook andere partners kan helpen. Ik zal niet de enige zijn die zich schuldig voelt en die te bezorgd is. Op zich is dit wel logisch als je jouw partner graag ziet. Niemand vindt het leuk dat een partner ziek is.





'La magia dell'unione' (drieluik), Santina Chirulli,  
2012, acryl op doek, elk werk: 20x40 cm

# TRANEN DIE NIET MEER KWAMEN

---

ANKE, DOCHTER VAN LOTGENOTE ERIKA DANCKAERS

Het zijn geen woorden maar zinnen,  
die je de laatste dagen niet meer konden beminnen.  
Een enkel woord van pijn en verdriet,  
die met het weinige lucht je luchtpijp verliet.  
Met die ogen zo flauw,  
denkend aan een toekomst zo grauw.  
Enkel het verleden dat zich in je hoofd verdwaalt,  
met het eeuwige gevoel van te hebben gefaald.  
Maar laat aub mijn woorden tot jou neer dwalen,  
weef ze aan elkaar en ze vormen verhalen.  
En als het er dan weer even is, dat licht,  
merk je dat het leven je niet heeft beticht.  
Dan borrelen ze langzaam naar boven,  
de woorden die je steeds iets moois beloven.  
Altijd al in status van beschikbaarheid,  
maar nu gewoon naakt zonder enige vlijt.  
Toen de laatste schaamte voor hen zo maar verdween,  
vormden je lippen een kleed er om heen.  
Zacht maar helder vlogen de klanken tussen jou en mij,  
en hoor ik het alom bekende : ik hou van jou.  
Als een deken ontvouwt de warmte van deze zin zich over mij,  
en leek die depressie heel even voorbij.

# ALS

---

MIEKE N.

Als ik morgen niet meer sterk kan zijn...

Hou me dan vast

Als mijn schouders de last niet meer dragen kunnen

Hou me dan stevig vast

Als ik soms koud en afstandelijk ben

Laat me dan niet alleen

Als ik roep en tier en zelfs kwets

Zie me dan staan

Als ik véél, véél te véél zorg, doe...

Hou me dan tegen

Als ik mezelf opsluit binnen, in huis, in mezelf..

Kom dan aanbellen

Breng me naar buiten.

# VAN ZENUWZIEKTE TOT BIPOLAIRE STOORNIS

---

ROSALIE

Mijn bipolaire stoornis (wat toen nog zenuwziek heette) begon nadat ik bevallen was van mijn oudste zoon. Ik weende en kon bijna niet eten. Ik had het gevoel alsof heel mijn wereld op zijn kop werd gezet.

## GEZIN VAN HERKOMST

Als oudste meisje van een groot gezin met acht kinderen waaronder vier broers en drie zussen, had ik veel te veel verantwoordelijkheid moeten dragen. Vanaf mijn zevende, toen mijn zusje geboren werd, moest ik veel helpen in het huishouden. Mijn ouders hadden een bloemisterij en de kinderen volgden er vlug na elkaar. Daardoor werd ik eigenlijk als goedkope meid gebruikt. Kwam daarbij dat mijn moeder ondertussen verscheidene relaties had met andere mannen en ik als 'chaperonne' dikwijls moest meegaan op haar afspraakjes. Op die manier kwam ik tussen mijn vader en moeder te staan. Dit was in strijd met mijn inzicht tussen goed en kwaad zoals mij thuis en ook op school werd geleerd.

Ik leerde zo ook te leven met angst. Dit alles heeft mijn hele jeugd getekend en mijn leven tot een hel gemaakt.

## DE EERSTE EPISODE

De geboorte van mijn oudste zoon was de 'trigger' die mij in een manie bracht. Ik voelde mij te verantwoordelijk voor mijn eigen kind, was overbezorgd. Zonder duidelijke diagnose heb ik toen twee maanden in een psychiatrische instelling verbleven met een slaapkuur van veertien dagen, elektroshocks en zware medicijnen. Zo begon mijn huwelijk met een zware last en ook een beproeving voor mijn echtgenoot, die dit alles moest verwerken. Door terug buitenshuis te beginnen werken, ben ik wat stabiel geworden. Toch ben ik 25 jaar lang geplaagd geweest met ups en downs. Er was geen gepaste medicatie voor een kwaal die nog geen naam had niettegenstaande ik regelmatig doktershulp nodig had. Men werkte op symptomen i.p.v. op de ziekte. Het niet kennen van de diagnose was een zeer moeilijke tijd omdat ik niet wist waar ik

aan toe was en ook geen gepaste medicatie kreeg. De crisissen met soms psychoses volgden elkaar regelmatig op.

### DE DIAGNOSE

Mijn dochter – mijn derde en jongste kind – die toen afgestudeerd was als maatschappelijk assistente merkte op dat ik wellicht ‘manisch depressief’ was. Geen enkele dokter had dit voordien ooit opgemerkt. Toen heb ik informatie gezocht in literatuur. Mijn huisdokter vond het geen goed idee dat ik daar te veel zou over weten en gaf daarbij de indruk dat hij er al langer van op de hoogte was. Bij een volgende crisis met opname in het ziekenhuis heb ik daar van de aanwezige psychiater Lithium en meteen ook een diagnose gekregen.

Het aanvaarden dat men bipolair is voor de rest van het leven is zeer moeilijk. Men beseft dat men medicatie nodig heeft en dit is niet zo gemakkelijk. Mijn oudste zoon kan of wil niet aanvaarden dat ik bipolair ben en wil geen contact meer. Dit is zeer pijnlijk. Gelukkig heb ik een man die zeer trouw is, want er zijn soms moeilijke periodes met veel spanning omwille van mijn handicap. Ook bij Ups & Downs vinden we veel steun en luisterbereidheid. Het voornaamste voor mij is zo rustig mogelijk te leven, mezelf onder

controle te houden dat mijn stemming niet te veel wisselt en tijdig wat extra medicatie te nemen. Gelukkig heb ik ook veel steun aan mijn huisdokter die tevens fungeert als mijn therapeut.

---



# MANISCUS

---

KELLY B.

Het lijkt wel alsof je in een draaikolk bent terecht gekomen.  
Krampachtig probeer je aan de oppervlakte te blijven.  
Soms zie ik mijn lief. Dan slaag je er even in om aan de oppervlakte te  
blijven drijven.  
Dan zie ik de angst in je ogen omdat je voelt dat de stroom te sterk is om te  
blijven zwemmen  
voor je eigen ik.  
Plots begeef je het en neemt de draaikolk je weer mee en dan is mijn  
lief weg.  
Dan hoor je mij niet meer.  
Dan hoor je alleen die roep van de manie.  
Dan verschijnt die andere man, de maniscus noem ik hem.  
De maniscus is een man zonder controle, zonder mededogen,  
zonder liefdesgevoel,  
Met een superego dat steeds gelijk heeft, een daverende  
allesverwoestende orkaan.  
Wij die van je houden proberen met veel moeite in deze storm rechtop  
te blijven staan.  
Maar soms dreigen wij te breken als twijgjes in de storm.  
De kracht waarmee deze storm raast is immers enorm.

Ik hoop dat je eruit kan komen zonder dat te veel schade zal zijn geschied.  
Konden we je hier maar gewoon uithalen.  
Maar hoe graag we je ook zien, dat kunnen we echter niet.  
Dat ga je zelf moeten doen.  
Besluiten nu kom ik eruit,  
Nu doe ik wat ik moet doen en ik zwem eruit.  
Ik accepteer hulp en de draaikolk neemt af in kracht.  
Stilaan raak je bevrijdt uit de maniscus zijn macht.

En dan ben je daar weer.  
Welkom terug A.

Je zal moe zijn.  
Moe van de storm.  
Ook wij zullen moe zijn.  
Maar we zullen samen op adem komen.  
Dan kunnen we weer gewoon verder zoals pakweg twee maanden geleden.  
Met de echte A. en de realiteit,  
Niet met die maniscus en zijn eigen versie van de werkelijkheid.  
We kunnen er alleen voor je zijn.  
En proberen zelf niet te breken.  
Niet te horen wat de maniscus allemaal naar ons roept in zijn razernij  
en venijn.  
Want dan knakken we door en breken we in twee.

We kunnen alleen maar hopen,  
We kunnen alleen maar geloven,  
Dat je snel terug zal komen.

Want verdorie, ik mis je nu al.  
Ik mis je met heel mijn hart en ziel.  
Kom aub snel terug mijn lief.  
Want jou te lang missen, dat trek ik niet...

Je meisje



'L'età dell'innocenza'  
Santina Chirulli,  
2012, acryl op doek, 60 x 120 cm

# EEN WOESTE ZEE

---

LIEN

## EEN INTRODUCTIE

Mama hangt aan de lijn en probeert, zoals gewoonlijk, uiterst hard haar best te doen om niet in te gaan op de problematiek van haar dagelijks leven. Ik weet dat mijn vader haar nog vorig weekend midden in de stad achterna liep om met een paraplu op haar hoofd te slaan, een kreet om aandacht vermoed ik. Maar alles is in orde, meent ze. Ze praat over een reportage op Koppen, over “bipopulaire mensen”. Dat zou nog eens iets voor vader zijn, volgens haar. Ik lach haar opmerking weg, zoals bij ons al jaren alles weggelachen wordt. Ook als ze later in dat gesprek meent dat “papa toch wel niet zo gek is als die bipopulaire mensen, die hebben meerdere persoonlijkheden en zo, weet je wel”, slik ik even, maar besluit er toch maar mee te lachen. Verder wordt er in alle talen gezweven over alles wat niet thuishoort in een zogenaamde “voornaam” Vlaamse familie. En ook dat is niets nieuws, want zelfs na mijn sprong uit het raam op m’n veertiende werd er na twee bezoeken aan de huisarts in stilte

aangenomen dat alles terug goed zat. Maar het zat niet goed. Alles zat fout en ik was een tiener op hol, gedreven door mijn eigen innerlijke onrust, met twee levens. Thuis moest ik immers de rol van perfecte dochter op mij nemen en was er geen plaats voor “emotioneel gedoe”. Ook toen ik, op aanraden van de school, begon met bezoeken aan een psycholoog, was daar geen plaats voor.

## EEN KORRELIGE TIJDSLIJN

Tien jaar na mijn eerste depressie krijg ik eindelijk de stempel waar ik al jaren op wacht: ik heb een bipolaire stoornis. Ik ben niet bipolair, want ik ben mijn aandoening niet. Ik ben op dat moment een jonge vrouw met een vertekend zelfbeeld. Zonder controle, met een geschiedenis van alcoholmisbruik, zonder middenweg. Met littekens, zonder levensdoel, met een depressie. Zonder eentonigheid, met euforische ervaringen. Maar wat op het moment van mijn diagnosestelling overheerst, is het gevoel van opluchting. Misschien

ben ik dan toch geen aansteller, geen lichtgeraakte drama queen met streken. Misschien is er een verklaring voor mijn gedrag en vooral voor mijn gevoel. Ik krijg de keuze tussen een opname of het slikken van antidepressiva. Een moeilijke keuze, als je niet weet dat je met de juiste medicatie een compleet ander en veel stabielere leven kunt opbouwen. Ik blijf doorwerken aan mijn thesis over de band tussen ziekte en literatuur en neem dagelijks mijn medicatie. Dankzij een productieve hypomanie beëindig ik mijn studies met grote onderscheiding en haal ik een studiebeurs voor wetenschappelijk onderzoek in Zwitserland in de academische wereld.

De academische wereld is voor mij op dat moment niet enkel een toevluchts-oord, maar ook een domein waar er openheid en begrip is voor mijn psychische zwakte. Geen professor literatuur die niet weet hoe het is om te lijden onder zware "melancholie" of een zoete "waan". Zwitserland wordt een zwaar jaar, waarin ik de academische wereld onverwacht achter mij laat en vier psychiatrische instellingen binnen- en buitenga. Niet voor mezelf, weliswaar: een hogere kracht heeft besloten dat ik verliefd word op een zwaar psychisch zieke, maar o zo

geweldige jonge vrouw met een borderline-persoonlijkheidsstoornis. Er wordt veel geliefd en gelachen, maar in het centrum van de relatie staan Sams pogingen tot zelfmoord, overmatig drank-en druggebruik, de nachten dat ze door de politie op straat wordt opgepikt en de keren dat ze me bedreigt om "iets" te voelen. Een harde tijd die me taai maakt en waarvoor ik Sam steeds dankbaar zal blijven. Ook ik ga door periodes van crisis en de Zwitserse psychologen en psychiaters weten geen weg met mij en houden het dan ook bij een opgeluchte zucht aan het begin van elke sessie: "Aha, Sie leben noch."

Mijn universitaire carrière wordt doodgezwegen. Ik ontdek mijn onvermogen om positieve sollicitatie-gesprekken af te leggen en neem een tijdelijke job aan als archiviste in een Belgische grootbank. Tijdens mijn eerste werkweek kan ik, eens thuis, niet meer stoppen met huilen. Het gevoel, helemaal gefaald te hebben op alle vlakken in mijn leven zal er ook jaren later nog zijn. Maar op dat moment is het allesoverweldigend. Ik besluit om mijn gevoelswereld af te sluiten, de dosis antidepressiva te verhogen en als een robot ten strijde te trekken tegen het leven. Op mijn

strijdpad doorkruis ik periodes van depressie, hypomanie en vreemde zogenaamde “mixed episodes”, die me een vreselijke angst bezorgen. Terwijl ik nog tweemaal van job verander, gaat het leven verder op robot-niveau. De psychiater schrijft drie verschillende antipsychotica voor, die me stuk voor stuk doen transformeren in een kamerplant. Ik slaap 48 uur non-stop, plas in bed en kwijl mezelf onder.

Gelukkig ga ik in die tijd voor het eerst naar Ups & Downs – of hoe ik het soms half-spottend noem “de manisch-depressieve meetings”. Een wereld gaat voor me open, het is een troostende maar o zo pijnlijke confrontatie. Al deze geweldige, lieve, mooie mensen, die mijn lijden kennen? Waarom? En waar sta ik binnen deze groep? Zal bij mij ook ooit een opname nodig zijn? Veel vragen, weinig antwoorden. Maar ook een onvoorwaardelijk gevoel van medeleven, een soort thuiskomen. Altijd weer lieve gezichten, blijde gezichten, droevige gezichten, ogen die weten van dalen en bergen. Er komen nieuwe mensen bij, anderen besluiten alleen door te gaan met het gevecht, één van ons kiest voor de dood. We oordelen niet, we weten hoe het voelt. We weten dat hij waarschijnlijk bevrijd is van zijn diepe lijden.

Hoewel ik door de jaren heen steeds één van de jongste en minst ervaren leden van de groep zal blijven, wordt dit de eerste groep waarin ik me op m’n gemak voel en waar er een duidelijke basis is van wederzijds respect. Ook twee jaar na mijn zeer bescheiden “eerste keer” ben ik maandelijks van de partij. Niet alleen omdat ik het nodig heb en het me vaak béter helpt dan eender welke psycholoog of psychiater, maar ook omdat ik er vrienden heb gemaakt en de groepsdynamiek me een boost van optimisme geeft.

#### (NIET ZO) VER WEG

Op een ochtend tijdens de herfst van 2013 sta ik op met een depressie. Neen, eigenlijk staan zelfs wij niet zomaar op met een zwaardere depressie. Ik voel het onheil over mij heen schuiven. Het kruipt mijn ledematen in, verdonkert m’n zicht en grijpt me uiteindelijk naar de keel. Ik doe wat ik van jongs af aan geleerd heb te doen, namelijk alles verstoppen en niemand laten zien dat er iets aan de hand is. Als ik er met mijn vrienden over spreek dan loop ik tegen een muur van onwetendheid – en maar goed ook, denk ik dan. Vragen als “Hoe kan je nu depressief worden zonder oorzaak?” en opmerkingen in de aard

van “maar dat gaat snel voorbij, iedereen heeft wel eens een dipje” maken me radeloos. Over een tijdspanne van anderhalve maand ga ik helemaal op in de neerwaartse spiraal van de depressie, die hier geen uitleg nodig heeft. Ik trek me steeds meer terug uit het dagelijkse leven. Tot ik het laatste beetje kracht uitadem en ‘s morgens niet meer wakker word en bijgevolg meerdere dagen per week niet op het werk verschijn. Zelfs een telefoontje naar mijn chef is op dat moment een onmogelijke droom. Ik lig in bed, blijf er liggen. Dagen passeren.

Mama belt, berichtjes gaan aan me voorbij terwijl ik voor me uit staar en niet meer weet of ik slaap of wakker ben. Met alle kracht die ik kan opbrengen probeer ik me te bedrinken, hopend dat dit zal helpen... tevergeefs. Uiteindelijk grijp ik terug naar een “remedie” uit mijn tienerjaren en zet de schaar in mijn arm. Pijn, agressie, vreugde, adrenaline en warmte stromen door m’n lijf en ik voel opnieuw. Ik VOEL. Als ik de dag erna ga werken met lange mouwen en een verband rond de arm, word ik zonder reden op staande voet ontslagen. Alles wordt troebel, alles geraakt in een soort wazige stroomversnelling. Mijn zelfbewustzijn spoelt weg, tijd wordt

een woeste rivier waarin ik mezelf laat meeslepen. Van de ene dag op de andere mag er een “geagiteerde” voor mijn “depressie” komen te staan en ben ik officieel een gevaar voor mezelf. Slapen gebeurt overdag. ‘s Nachts is er tijd om de stad rond te dolen onder invloed van alcohol en pillen. Mensen zijn slecht en het is dan ook mijn volle recht om hen allemaal de dood toe te wensen. Als mijn psychiater me na nieuwjaar voorstelt om mezelf te laten opnemen in dagtherapie, besluit ik om een treinticket te kopen en te gaan reizen in Italië en Duitsland. Na een week ben ik terug en sta ik op mijn balkon, lege fles vodka in de hand en twijfelend tussen de grond of de overdosis.

Twee dagen later zit ik op de vrije raadpleging in het plaatselijke psychiatrisch ziekenhuis. De koelheid waarmee ik word opgevangen – of net niet, want er kan “niets” voor mij gedaan worden, zet me met twee voeten op de grond. Als je vanuit de diepte van het dal rond je heen kijkt, kan je op een bepaald moment niet nog dieper kijken en ben je gedwongen je hoofd naar boven te richten... Dit was mijn moment. Mijn moment om me te herpakken. Nog twee dagen later sta ik bij de lokale apotheek en haal nieuwe medicatie op

aanraden van m'n psychiater. Mijn psychiater is nu zo langzaam ook ten einde raad en schrijft mij een nieuw, zowaar "modern" (geef mij dan toch maar post-modern) antipsychoticum voor. Nog steeds middenin de geagiteerde depressie, met een tollend hoofd en 1001 al dan niet destructieve gedachten in m'n lijf, begin ik bang maar vastberaden aan mijn nieuwe antipsychotische snoepjes. Hoewel de gevreesde vermoeidheid uitblijft, voel ik me al relatief snel rustiger, stabiel. Stabiel, het is me een woord.... De kwaadheid zwakt af en rustig aan, nog broos en met enkele naweeën, herstel ik snel en vind ik een evenwicht. Een vreemd soort evenwicht, maar een weldoende balans. Een maand later vind ik een job en lijkt het allemaal (niet zo) ver weg. *Two pills a day keep the psy away*. En zo leef ik weer, al was het dan ook met toegevingen. Zo ben ik nu eveneens niet meer in staat om proza noch poëzie te schrijven, en daar zijn jullie zonet slachtoffer van geworden. Mijn oprechte excuses en een knipoog krijgen jullie op het einde nog mee.

- een lotgenote -

---



'On Air', Santina Chirulli,  
2013, acryl op papier, elk werk: 20 x 40 cm



# LEVENSTROOM

---

## WILFRIED

Met een oorverdovend geraas werpt hij zich niets ontziend naar beneden.  
Alles wat zich op zijn weg bevindt graait hij met zich mee.  
Ik zit langs de zelfkant en kijk er naar.  
Ik maak geen deel uit van dat turbulent gebeuren.  
Als een waas glooit alles aan mij voorbij.  
Ik leef niet.  
Hij zet zijn weg voort, niet over zijn schouder kijkend.  
Graag zou ik op zijn bootje stappen  
Ooit komt de dag dat ik zijn kapitein zal zijn.

# HERSTEL

---

MIEKE N.

Bang...

Dat er op een dag, helemaal geen woorden meer zouden zijn  
Om me aan vast te klampen.

Klimmen,

Maar ook weer naar beneden glijden.

Langzaam gaat het, dag per dag.

En zachtjes loopt mijn wereld, aangenamer, vrijer.

Mijn" gekweldheid"

Zie ik nu minder als dood willen.

Vooruitgang maken,

Plekken durven aan te raken, waar pijn zit.

Extra werk verzetten,

Blijven kiezen, risico's nemen.

Geloven en durven.

Herstel.

Weer een hoopvol leven leiden, een bijdrage kunnen leveren.

Geen vervreemding meer

Van wie je bent.

Sprankeltjes hoop leren zien.

Meer dan alleen maar pillen.

Wel voelen, lief hebben,

Als mijn kleinkinderen met hun voorlopig te korte armpjes

Mijn moekelichaam omarmen.

Als de herfst

Mij uitnodigt, om in stilte en onthaastend,  
naar de naaktheid van de bomen te kijken.

Als het kleine meisje in mij

Haar handje in mijn vrouwenhand legt

En fluistert:

Het komt weer goed

Herstel...

Het is als gewiegd worden.

# OP WEG NAAR HERSTEL

---

MARLEEN

Ik was acht jaar toen ik mijn eerste depressie kreeg. Als kind had ik reeds, zonder dit te beseffen, sterke stemmingswisselingen. Ook tijdens mijn adolescentie en jonge volwassenheid heb ik enkele depressies gekend. Maar niet in die mate dat ik erdoor lange tijd ben thuisgebleven. Op de één of andere manier bleef ik functioneren en had naast de sombere dagen ook dagen van intens geluk. Ik kan dus stellen dat de bipolaire stoornis wel duidelijk haar greep op me heeft gehad. Ik was 40 toen ik in een toestand van waan, in het ziekenhuis waar ik werkte, belandde. Ik ben toen in een diepe depressie van drie jaar terecht gekomen. Mijn leven speelde zich af tussen bed en zetel. Ik begreep totaal niet wat me overkomen was en ik had er ook geen vat op. Het was een lange weg naar herstel die niet over één nacht ijs is gegaan. Ik kende het ware gezicht van de ziekte nog niet en ik heb ook zeer lange tijd in de ontkenningsfase gezet. Ik, ik was niet ziek! Ik zou terug gaan werken. Dat heb ik ook gedaan

tot ik een medische fout maakte (zonder gevolgen gelukkig) en ik door de arbeidsgeneesheer moest thuis blijven. Ik was 51 toen hetzelfde me overkwam en ik terug opgenomen werd. Opnieuw realiseerde ik me totaal niet wat me overkomen was. De arts zei me toen dat ik een bipolaire stoornis had. Wist ik bij God wat dit was.

## OMGAAN MET DE EPISODES

Ik ga het met jullie hebben over hoe ik deze depressies heb overwonnen of beter gezegd: leer mee omgaan. Want de ziekte is latent nog steeds aanwezig, onder controle met medicatie. Het is een kwestie van evenwicht zoeken, van evenwicht vinden. Zoals een koorddanser in het circus. De weg eruit is voor elke mens anders omdat we individuen zijn en elk van ons zo uniek is. Ik wil met jullie enkele sleutels tot herstel op mijn weg delen. Ik wil beginnen met mijn depressie van drie jaar waar ik letterlijk van mijn zetel naar mijn bed verhuisde en omgekeerd. Nadat de arbeidsgeneesheer me met ziekteverlof had

gestuurd, dacht ik: dit komt nooit meer goed. Ik had totaal geen hoop meer. Ik zag geen licht. Ik zag geen weg. Ik had ook intens verdriet om wat ik verloren had. Bovendien was ik razend kwaad, speciaal op God dan, omdat Hij mij in de steek gelaten had.

Dagelijks weende ik. Wenen van onmacht. Dit gevoel werd versterkt toen anderen me kwamen opzoeken. Ik voelde me compleet hulpeloos. Mijn hoofd was leeg. Naast het huilen, was het enige wat ik uitbracht dat ik geen gedachten meer had. Ik belastte hiermee de weinige anderen die er waren. Ze wisten daar geen raad mee en sommigen haakten af. Contact met familie had ik weinig. Ik stond ongeveer alleen. Toch had ik de behoefte te delen wat me was overkomen. Al was het maar huilen en zeggen dat ik geen gedachten had. Ik zag ook in dat dit te zwaar was om vrienden mee te belasten.

#### TELE-ONTHAAL EN DAGKLINIEK

Ik ben toen beginnen bellen naar Tele-onthaal. Aanvankelijk met heel veel schaamte en enkel al huilend. Ik vertelde dat ik geen gedachten meer had en een psychose had doorgemaakt. Ik heb echt engelen aan de telefoon gehad. Engelen met veel geduld en respect die even machteloos waren als

mij. Maar ze luisterden. Het belangrijkste op dat moment was voor mij dat ik het had kunnen zeggen. Meer zocht ik op dat moment niet. Kon ik ook niet aan. Toen ik verder uit de put gekropen was, heb ik meerder verrijkende, bemoedigende gesprekken gehad. Hierbij is me een gesprek bijgebleven waar een vrouw sprak van een zolderkamertje met een klein venstertje, waardoor elke dag enkele lichtstraaltjes binnen kwamen. Niet veel, maar toch... Ze vergeleek dit met mij. Dat er ook voor mij dagelijks enkele lichtstraaltjes waren. Dat het alleen aan mij lag om ze te kunnen zien en binnen te laten. Me erover te verheugen en ze te bewaren. Dit bracht me hoop.

Intussen kwam ik, zoals gezegd, tot weinig of geen activiteit. Ik beschuldigde mezelf hiervan. Ik zat vol zelfverwijt en begreep nog niet dat ik een depressie had. Na een betrekkelijke korte opname – ik heb me als het ware zelf ontslagen, want ik was niet ziek – ben ik na een tijdje naar de dagkliniek gegaan. Een psychiater (de derde in rij) had me naar daar doorgestuurd omdat ik – nu weet ik dat – een te zwaar geval voor haar praktijk was. In de dagkliniek heb ik me enorm geërgerd en me defensief opgesteld. Ik vond dat ik daar niet op mijn plaats was (die ontkenning hé).

Ik zag niet in hoe ping-pong, knutselen en groepsgesprekken me gingen helpen om terug mijn huishouden te doen. Om eventueel te gaan werken. Ook is men daar, bij de andere medicatie die ik al nam, gestart met antidepressiva. Zonder enige uitleg erbij. Toen ik de dokter na enige tijd zei dat ik ze niet meer nam, omdat ze toch niet hielpen, was dit oké voor hem. Zonder boe of ba. Ik ben zeker dat ik, indien ik meer geïnformeerd was geweest over mijn behandeling, ik er positiever tegenover zou hebben gestaan. Psychiatrie voelde als een vijand en ik wou er zo vlug mogelijk weg.

### HUISHOUDEN OPNEMEN

Die kans kreeg ik toen ik terug bij mijn vader ging wonen. Ik was inmiddels met vervroegd medisch pensioen gestuurd en moest wegens de verminderde inkomsten kiezen tussen verder een appartement huren of verder rijden met de auto. Er ging toen heel veel door me heen. Ik stond weer waar ik jaren geleden weggegaan, weggevlucht was en stond nu op het punt bij mijn al jaren zieke vader in te trekken. Dit als een wrak. Naar huis terug gaan wonen is echter, bij later inzicht, een zegen voor mij geweest. Eerst en vooral omdat ik voor mijn zieke vader moest zorgen en hierdoor van de psychiater

het fiat kreeg om niet meer naar het dagcentrum te moeten gaan. Ik hoefde geen uitvluchten meer te verzinnen voor mijn afwezigheden. Ook stond ik, zonder het echt te beseffen, voor de uitdaging om voor mijn zieke vader te zorgen. Ik dacht bij mezelf: als ik geen eten maak dan komt er niets op tafel. Dus begon ik eten op tafel te zetten voor ons beiden. Weliswaar meestal uit potjes, maar toch... Ook begon ik me meer te verzorgen. Dit was het begin van mijn herstel. Dit alles ging niet zonder slag of stoot.

Ik was zo gewoon om in die verrekte zetel, in dat verdomde bed te liggen. Ik voelde me ook nog altijd zo leeg en had in niets zin. Toch ben ik die ganse periode van mijn ziek zijn – terwijl ik meestal met mijn hoofd tussen mijn benen naar de grond zat te staren, met mijn denken steeds negatief bezig was – naar boven blijven kijken, naar beterschap. Toen mijn vader stierf dacht ik: 'Ik mag wat ik zo moeizaam heb opgebouwd niet laten vallen'. Ook al was dit niet veel en lag ik nog dikwijls op de zetel. Ik wou in elk geval niet terug naar psychiatrie. Ik ging ook opnieuw zelf poetsen. Hierbij heb ik letterlijk zweet en tranen gelaten. Zo'n weerstand riep het in me op. Ik maakte lijstjes. Ik schreef op wat ik die dag zou doen en

schrapte het op het briefje nadat ik het had gedaan. Dit heeft me enorm vooruit geholpen. Ook al werkte ik mijn lijstjes niet elke dag af en schreef ik in het begin slechts enkele taken op het lijstje. Ook nu nog werk ik tijdens de mindere dagen met lijstjes. Wat me ook erg geïnspireerd en geholpen heeft, zijn de spreuken van de Bond Zonder Naam. Toevallig was ik erbij aangesloten en maandelijks was er een spreuk. Zoals: *Opgeven is geen werkwoord. Vind je geen weg, leg er één aan. Een goede morgen begint met een goeie dag. Wat je niet klein krijgt maakt je sterk. Een goed humeur werkt aanstekelijk, ...* Zij spraken me heel erg aan en waren als een riem onder het hart en hielpen me verder op weg.

### LEREN LOSLATEN

Een ander zeer belangrijk aspect van mijn ziekte is dat ik heb moeten leren loslaten: mijn gezondheid, mijn werk, mijn appartement, mijn vrienden, mezelf. In mijn ogen is het leven een voortdurende afwisseling tussen vasthouden en loslaten. Wat je volgens mij nooit volledig geleerd krijgt tot we aan het einde van ons leven staan en volledig moeten loslaten. In ons leven hebben we met meerdere periodes van loslaten en heroriënteren te maken.

### Loslaten

*Wegen verlaten en verdergaan  
Bladzijden omslaan,  
Het schrijven hernemen,  
Deuren sluiten en wuiven naar de toekomst,  
Weten dat tijd maar langzaam verglijdt naar eeuwige tijdloosheid*

Een andere heel belangrijke, zo niet belangrijkste stap in mijn herstel, was gaan wandelen. Ik kan de heilzame invloed van het wandelen op lichaam en geest volledig beamen. Het brengt je buiten en als je je aansluit bij een wandelclub brengt het je bij andere mensen. Dat was voor mij heel belangrijk. Ik ga graag met mensen om en had dan ook een sociaal beroep gekozen. Ik had zo'n nood aan mensen om me heen en er waren er zo weinig. Ik ben toen ook naar het plaatselijke koor gaan zingen en bij een plaatselijk culturele vereniging gegaan. Dit allemaal om mensen te ontmoeten. Voldoening brachten die contacten me niet altijd. Ik voelde me dikwijls eenzaam tussen de anderen. Contacten leggen, gaat niet zo eenvoudig. Relaties opbouwen evenmin... Maar, enfin. Ik kwam buiten. Ik was bezig. Ik zag mensen. Kort nadat ik begonnen ben met wandelen, heb ik het grote geluk gekend om Stijn te ont-

moeten. We wandelden driemaal per week en werden zeer goede vrienden. Nu zijn we partners. Ik kan niet genoeg zeggen dat ik zonder Stijn in mijn leven niet zou staan waar ik nu sta. Daar waar ik in de periode van 1998 tot 2001 dood wou zijn, ben ik nu blij dat ik leef en terug kan kijken op een aantal mooie jaren. Daarvoor ben ik heel dankbaar. In 2009 is het de tweede maal verkeerd gelopen. De manie, de psychose, gevolgd door een depressie. Ik heb echter niet zo diep gezeten als de eerste keer. Ik wist en voelde dat er nog reserve was. Het is dan ook, mede dankzij de steun van Stijn en anderen, vlotter gegaan om opnieuw uit het dal te komen. Het was toen pas dat ik de diagnose van bipolaire stoornis heb gekregen.

Naast de getrouwe steun van Stijn en enkele anderen is toen ook Ups & Downs op mijn weg gekomen (of was dit al vroeger, dit weet ik niet meer zo exact). In ieder geval gingen toen de schellen van mijn ogen. Ik kwam bij lotgenoten. Ik werd begrepen. Ik hoorde gelijklopende verhalen. Daardoor ben ik pas tot een beter ziekte-inzicht gekomen. Ik zie nu dat er naast de depressieve en de manische fase ook de hypomane fase is. Jaren heb ik vooral in die fase geleefd. Tot de tweede depres-

sie zich aan mij opdrong. Sindsdien weet ik dat ik met mijn ziekte afhankelijk ben van aangepaste medicatie. Dit is een ganse zoektocht geweest. Ik zie het belang ervan in om ze dagelijks te nemen, ook al voel ik het effect niet onmiddellijk. Ik ben trouwens na een fase van totaal geen medicatie weer hervallen in een tweede psychose. Ik wil dit hiermee voorkomen. Hopelijk lukt dat ook. Ik vind het ook belangrijk om structuur in mijn leven te hebben.

Ik heb moeten leren leven binnen de grenzen die mijn lichaam en geest me aangeven. Maar wat ik vooral heb moeten leren, is het genieten van kleine dingen om me heen en de zorgen van mij af werpen. Vroeger was ik nogal perfectionistisch aangelegd. Ook dualistisch: alles of niets. Nu ben ik meer gematigd geworden. Mijn leeftijd speelt hier ook een rol in, denk ik. Ook mijn levenservaringen en inzichten. Het perfectionisme is enkel een juk dat ik mezelf heb opgelegd en dat ik met vallen en opstaan leer afleggen. Zich zorgen maken is geen kunst, het is de kunde ze uit onze gedachten te verbannen als ze zich opdringen. Veel belangrijker is om in het nu moment zorg te dragen voor ...

Problemen die in de toekomst mogelijk zijn, eventueel komen, wil ik niet onder mijn aandacht brengen. Ik wil niet dat ze me uit de slaap houden en mijn dagen verpesten. Ik berg ze als het ware op onder mijn hoofdkussens. Natuurlijk slaag ik hier niet altijd in. Dan word ik overmand door angst. Ik heb intussen geleerd dat angst een heel slechte raadgever is. Ook heel belangrijk voor mijn herstel is het omringd zijn door een aantal mensen die weten dat ik deze ziekte heb en die me toch de moeite waard vinden. Dit maakt een groot verschil. Tijdens mijn mindere perioden heb ik van enkelen van hen al hulp gekregen, waarvoor ik hen echt dankbaar ben. Zelf probeer ik die relaties te verzorgen en te koesteren. Zoals ik gelezen heb in een boek over geluk leer ik goed het onderscheid maken tussen fair weather friends en all weather friends. Deze laatsten zijn er in alle omstandigheden. Dus ook als het niet goed gaat.

Ik wil eindigen met volgende gedachten:

*Elk heeft een kaartspel gekregen in het leven. Het is niet zo belangrijk welke kaarten je krijgt, wel hoe je de kaarten speelt.*

*Pantha rei: alles verandert.* Dit is een gedachte van de Griekse filosoof Heraclitus en werkzaam in elk leven

*Na regen komt zonneschijn.*

En zoals Stijn dikwijls zingt: *es geht alles vorüber, es geht alles vorbei, nach jedem Dezember kommt wieder ein Mai.*

*Het is in het leven niet zo belangrijk te krijgen wat je wil maar te willen wat je krijgt*

En tot slot: *Genieten is niet haastig leven. De zaken weten te verdelen betekent weten hoe te genieten.*

Ik hoop dat dit verhaal jullie mag inspireren en ik hoop en geloof in een herstel voor elk van jullie. Elk op zijn eigen manier. Elk op zijn eigen weg. Elk in zijn eigen tempo. Alles heeft een tijd en que sera, sera. De toekomst blijft geheim. Laat ons proberen te leven dag na dag. *Carpe Diem! (pluk de dag)*





'Different Directions', Santina Chirulli,  
2006, olieverf op doek, 50x50 cm



Jepee - 'Pont et Canal'  
olieverf op doek - 40x40 cm

# MEISSIE

---

DIRK CELIS, vader van een bipolaire dochter

Moeten leven in een tweestromenland  
Waar de oevers rul zijn  
Waar de bagger diep zuigt  
Waar de getijden geen tijden kennen  
Waar de stroming onverwachts toeslaat  
Waar op een golfje een dijkbreuk volgt  
Waar je zomaar in terecht gekomen bent  
Waar meedrijven een sporadische luxe is  
Waar de paniek plots dwaas opsteekt  
Waar een gedachte het eind zou kunnen zijn  
Waar een weerspiegeling je kopje onder doet duiken  
Waar zwemmen slagen zijn in het ijle  
Waar af en toe een zachte rimpeling uitdeint  
Waar wie weet een paarse horizon daagt  
Waar stel je voor een hoopje gloort  
Waar het in een lichtflits  
Een Babylonische hangende tuin blijkt  
Waar Nelletje met haar popjes speelde  
In twee dromenland  
Waar we je heel graag zien  
Dat is je bestemming, meissie:  
Het ups en downs land.

Papa

# 03/08/1956

---

## GEERT

Voor de meesten betekent de datum 03/08/1956 niets, maar het is mijn geboortedatum. Ik beleefde een voorspoedige kindertijd, al bleek later dat dit zeker niet het geval was. Ons gezin met 5 zonen was verscheurd. Door een crisissituatie werd de band tussen mijn vader en moeder gebroken. Mijn moeder trok haar vijf zonen naar zich toe, wat resulteerde in een volledige scheefgetrokken situatie. Wij moesten ons moeder ondersteunen en liefde geven terwijl dit omgekeerd moest zijn. Er was een constante, onderhuidse spanning en onze ouders leefden als kat en hond. Voor mij viel dit nauwelijks op. Ik beleefde een ogenschijnlijk rustige jeugd. Ik bracht mijn jonge jaren door al lezend en prutsend op de zolder. Op school haalde ik soms kwajongensstreken uit. Dit om de aandacht van mijn klasgenoten te trekken en zo een netwerk van vriendjes op te bouwen. Echte vrienden had ik eigenlijk niet. Een klasmakker uitnodigen om eens te komen spelen mocht niet. Een eenzame jeugd dus.

Tijdens de vakanties ging ik op jeugdkamp, zo hadden mijn ouders geen last van me.

### GEBREK AAN AFFECTIE

Affectie en zoveel andere dingen leerde ik thuis niet. Hoe kon het ook anders. Toen ik zestien was, had ik geen sociaal leven. Naar een schoolfeest gaan of eens uitgaan was verboden, mede door de zeer katholieke achtergrond. Ik leerde niettemin toch enkele vriendinnetjes kennen, maar alles moest geheim blijven. Zo herinner ik mij nog R. We spraken 's middags af tussen de schooluren. Ze was stapelverliefd en ikzelf wist met mijn gevoelens geen blijf. Na een jaar maakte ik het uit. Ze zei me toen: "Weet je Geert, hoewel ik daar zo naar verlangde, heb je mij in het voorbije jaar nooit een kus gegeven ...". Dit ter illustratie dat ik bijna geen gevoelsleven had. Ik doorspartelde mijn middelbare studies met hoogtes en laagtes. Tijdens de vakanties ging ik altijd gaan werken als vrijwilliger in een instelling voor mindervaliden. Ik kon

daar aan de slag op de afdeling ergotherapie en pikte daar een zekere affiniteit voor dit beroep op. Het werd een droom om later te studeren voor ergotherapeut. Op mijn achttien jaar, bij het afstuderen, stelde ik mijn vader de vraag of ik verder kon studeren. Ik had toen min of meer een vriendin, maar hield dit voor mezelf.

### EERSTE CRASH

Toen gebeurde, net voor het laatste eindexamen, de eerste “crash”. Mijn vader weigerde woedend mijn studiekeuze met de woorden: “Ik ben verzekeringsmakelaar en dit zal je ook worden. Jij bent misschien een idealist, maar we zullen eens zien hoever je daarmee geraakt als je het loon ziet”. Voor de eerste maal durfde ik mijn vader tegenspreken. Ik was kwaad en ook immens verdrietig. Mijn droom viel in duigen. Diezelfde avond ging ik naar bed en kwam er niet meer uit. Enkel nog voor het strikt noodzakelijke. Ik bleef de eerstvolgende zes weken in mijn bed. Ik sprak niet meer en was compleet onverschillig. ’s Anderendaags kwam de huisarts en deed een eerste diagnose: “Laat hem maar liggen, het gaat wel over”. Geen medicatie. Ik leefde in het niets. Mijn gedachten waren in die periode onsaamenhangend. Enkel de slaap bracht me

even rust, maar ook niet meer dan dat. Ik werd op school vrijgesteld van mijn eindexamen en kreeg mijn diploma middelbaar onderwijs.

En toen: verzekeringen... Ik moest van mijn vader mijn diploma verzekeringen halen. Ik haatte mijn vader en werkte tegen mijn zin. Mijn vader behandelde mij als een klein kind, dat zijn lesje wel zou leren. Vroeger was hij onderwijzer in de lagere school voor hij met verzekeringen begon en dacht dat hij me op die manier wel kon ‘plooiën’. Toch was het een fijne studietijd. Ik haalde er topresultaten en ondervond dat vakken zoals recht, actuariaat en kennis van de aanverwante vakken in het verzekeringswezen me wel lagen.

### RELATIEPERIKELEN

De relatie met mijn vriendin duurde voort, opnieuw met hoogtes en laagtes. Na het behalen van mijn diploma trouwde ik met haar. Ik wist toen niets over het geven van liefde en zo en ik wist op het ogenblik dat we trouwden dat mijn vrouw al meer dan een jaar een verhouding met haar baas had. Ze domineerde me, speelde met mijn gevoelsleven en zei dat ik haar zelfs ‘carte blanche’ moest geven. Ons hele huwelijksleven werd gekleurd door verhoudingen.

In een beter moment werd onze zoon B. geboren. Hij groeide meestal op onder mijn zorg. Zijn moeder lag meestal 's avonds zat in bed, stomdronken. Ons huwelijk duurde van '78 tot '87. We scheidde en verkochten de zaak.

Ik zocht een appartementje, verhuisde en was euforisch. Ik kocht meubels, legde parket en voltapijt. Alles werd geveerd en behangen. Ik kocht een auto en voelde me vrij als een vogel in de lucht. Bij het afwerken van mijn appartement haperde ik aan de laatste vierkante meter. Ik zat op de grond en kon slechts wenen. Mijn broer kwam me bezoeken en zag wat er aan de hand was. Ik kreeg psychotherapie van een kwakzalver die enkel op mijn centen uit was en niet op mijn genezing. Ik werkte niet gedurende een jaar. Van de periode nadien herinner ik me zelfs niet veel meer, enkel flitsen, die hier in dit verhaal weinig ter zake doen en dat ik werk vond in Brussel in een verzekeringsmaatschappij.

Na een carrière van drie jaar stapte ik in de zaak van mijn broers: juwelen en uurwerken. Ik studeerde opnieuw en slaagde als laureaat. Ik bouwde een huis waarin ik later deze zaak in onderbracht. Groot. Duur. Luxueus. Na de afwerking van mijn huis opnieuw een

'down' periode die 3 maanden duurde. De huisarts waar ik naar toe ging stelde een eerste diagnose: depressie. Ik was rusteloos, lag meer in bed dan wat anders. Ik kreeg antidepressiva. Mijn dokter stelde een ziekenhuisopname voor die ik weigerde. Ik ging opnieuw verder. Ik nam beslissingen in een periode van euforie, die ik eigenlijk niet mocht nemen. Ik werd misleid door mijn broers. In '92 leerde ik mijn tweede vrouw kennen. We hadden dezelfde leeftijd. Ik dacht dat ik een lot in de loterij gewonnen had. We trouwden in '95, een huwelijk dat duurde tot in 2001. Mijn vrouw was buitenlandse en ze was enkel geïnteresseerd in luxe, 'dolce far niente' en het bekomen van de Belgische nationaliteit. Ze weigerde zich te integreren en te werken. Ik zette de scheiding in, volop in een nieuwe depressie.

#### LEVEN IN ARMOEDE

Eerst leefde ik van het ziekenfonds. Na twee jaar behandeling door een psychiater werd ik mindervalide verklaard. Na de depressie volgde een manische fase. Ik maakte plannen om een fabriek op te starten, contacteerde een architect, reserveerde een stuk bedrijfsterrein en bestelde zelfs een Mercedes vrachtwagen... Dit alles zonder een euro op zak. Daarna ging ik

opnieuw naar beneden. Ondertussen beleefde ik een vechtscheiding tot 2008. Ik had niets meer. In die periode stierven opeenvolgend mijn moeder, vader en een broer. Die gebeurtenissen heb ik totaal apathisch meegemaakt. Enkel nadien kreeg ik de impact.

Van 2002 tot 2010 heb ik in totale armoede doorgebracht. Mijn voeding bestond uit een fles yoghurt en een fles water per dag. Koffie en een broodje waren feest! Ik bracht het meeste van mijn tijd door in mijn slaapzak in de zetel om de verwarming niet te hoeven aanzetten en om te slapen. In de slaap dacht ik aan niets. In 2011 volgde ik een nieuwe opleiding in dagschool als elektrotechniker, informaticus en onderhoudsmechanicus. Ik dacht dat dit mijn toekomst ging zijn. Tot ik besepte dat ik de fondsen niet had om een eigen zaak op te starten en de fysiek niet had om voor een baas te werken.

### PSYCHOTISCHE DEPRESSIE

In 2012 ging het snel bergaf: eten, slapen, eten, slapen, onrustig, dwalend. In september begon ik te hallucineren, ik dacht dat zwarte zeep een giftig gas was, gooide ramen en deuren open om verse lucht binnen te krijgen. In november deed ik een ernstige poging tot suïcide die mislukte. Nadien heb ik

nog mijn wagen genomen en reed ik naar de politie met het idee dat ik moest gestraft worden voor mijn daad. Gelukkig brachten ze mij naar de spoedafdeling. Ik sprak niet meer, at niets, lag de ganse tijd te staren naar het plafond met mijn ogen open. De psychiater sprak tegen mijn familie en stelde een eerste diagnose: psychotische depressie. Vraag me niets over die periode, ik herinner me slechts momentopnames.

Tijdens mijn opname werd er gestart met een aantal sessies ECT (elektroconvulsie therapie). Ik herinner me een flits met een medepatiënt in de ambulance. Plots werd ik wakker met een verwonderd maar blij gezicht na wat voor mij een termijn van 4 dagen leek, maar in werkelijkheid 4 weken was waarin ik volledig van de kaart was. Ik begroette enthousiast het personeel, voelde me kiplekker en zeker toen de dokter binnenkwam en zei: "Geert, vandaag mag je naar huis!". Ik wist niet waar ik het had... Eén van mijn broers bracht me naar huis met een hoop voorschriften en een nieuwe afspraak bij de psychiater.

Thuis aangekomen voelde ik me uitstekend. Ik moest verschillende medicijnen nemen. Ik was gelukkig en blij.

De eerste afspraak met de psychiater volgde snel en wij maakten de afspraak voor een reeks therapeutische sessies met de psychotherapeute. Ik volgde therapie gedurende meer dan een jaar. Ik vergeet nooit mijn therapeute: met eindeloos veel moeite en geduld bracht ze me een jaar verder waar ik eigenlijk moest zijn: stabiel, rustig, met een strak levensschema, medicatietrouw en met een totaal vernieuwd levensinzicht en levensdoel. Samen puzzelden we in het verleden om de toekomst beter te maken. Op termijn vond ik de levenskracht en de moed terug. Ik leerde veel bij over assertiviteit en gevoelens.

#### DE DIAGNOSE

In het begin was ik zo high als je je maar kan voorstellen: compleet manisch. Ik had slechts één gedachte in mijn hoofd: zo snel mogelijk een partner vinden. Ik struinde het internet af, verspeelde geld in al of niet bonafide online dating bureaus, maar het verhoopte resultaat kwam er helaas niet. Naar buiten toe had ik geen schaamte. Ik sprak tegen iedereen. Ik legde aan een oude dame in de supermarkt uit hoe ze best een *côte à l'os* moest klaarmaken en nog zoveel dingen meer. De psychiater en de psychotherapeute besloten mijn medicatie te wijzigen. Ik kreeg nieuwe medicatie toegediend,

opbouwend, en kreeg een enorme terugval. Angstig, badend in het zweet kwam ik soms wakker en gleed af naar een toestand van, laat ik het zo zeggen, 'pre-suicide'. De medicatie werd opnieuw gewijzigd. Nog slechter, de druk werd groter en na een viertal weken moest ik de dokter bellen in nood. Ik zag het einde naderen.

Toen vond er een volledige switch in de medicatie plaats. En een boodschap die me sloeg als een moker, maar toch bevrijdde. De dokter zei me: Geert, je hebt een bipolaire stoornis, daar zal je moeten mee leren leven. Het is ongeeneeslijk, maar wel behandelbaar. Ik moet daar met open mond en een dwaas gezicht gezeten hebben, want toen begon de dokter mij tekst en uitleg te geven. Ik was deels opgelucht, deels teleurgesteld. Mijn lichaam had me in de steek gelaten. Positief want nu wist ik wat ik had. De puzzelstukjes van mijn leven vielen bij elkaar. Wel bleef ik blinde periodes hebben op korte en middellange termijn, die tot op heden niet verdwenen zijn. Ik denk: misschien beter zo. Beter vergeten dan verzinken in het moeras van twijfel, spijt en schuld. Ik kreeg een strikt schema zowel qua levensstijl, voeding, slaap en medicatie. Tot op heden volg ik dit nauwkeurig op, met slechts



enkele terugvallen. Mijn therapeute is nog steeds mijn “life-line”. Ik leerde onvermoede kantjes van mezelf kennen. Ik kreeg inzicht, kon mezelf na een tijd analyseren en verwierf een ijzeren discipline die ik mezelf oplegde en nog steeds volg.

### UPS & DOWNS

In die periode zat ik nogal wat op het internet en leerde bij toeval de site van Ups & Downs kennen. De eerste vergadering was al volgende week zondag! Paniek, verlies van zelfvertrouwen, angst voor het vreemde, de vrees om me belachelijk te maken. Kortom: alles steeg naar mijn hoofd en die bewuste zondag heb ik mezelf moeten dwingen om te gaan. Deze eerste vergadering is ook een keerpunt geweest in mijn leven. Ik werd vriendelijk ontvangen, kreeg uitleg en voelde me na een eerste kop koffie al een beetje aangepast in mijn nieuwe ‘familie’. Ik zat op de juiste plaats: bij lotgenoten. De verhalen waren telkens anders, maar boeiend om je een inzicht te geven, om open te durven communiceren.

In die periode pakte ik een strijd op tegen stigmatisering van patiënten met een psychische stoornis. Het werd mijn doel. Het is ongelooflijk welke steun en soms ook wel eens verdriet Ups &

Downs me bracht. Ik werd nog meer gemotiveerd om me in te zetten. Ik leerde mijn medelotgenoten kennen als familie. Het was zoals ‘thuishomen’. Nu, een tijd later ben ik stabiel. Een rustgevend gevoel. Mijn inzet groeide dermate dat ik de eer kreeg om actief mee te werken in de organisatie. Dat bezorgde me opnieuw zelfvertrouwen en ook, niet onbelangrijk: terug een plaats in de maatschappij. Een goede partner vinden is nog steeds belangrijk, maar geen hoofdzaak. Ik weet immers dat mijn leven niet gemakkelijker zou worden en zeker ook niet voor een partner. Als ik daaraan denk haal ik altijd mijn lievelingsgedicht boven. Het is geschreven door Paul Eluard.

## Voor de liefste onbekende

*'Wie van ons twee heeft de ander bedacht?' - Paul Eluard*

*Wat ben ik blij dat ik je nog niet ken.  
Ik dank de sterren en de maan  
dat iedereen die komt en gaat  
de diepste sporen achterlaat, behalve jij,  
dat jij mijn deuren, dicht of open,  
steeds voorbij gelopen bent.*

*Het is maar goed dat je me niet herkent.  
Kussen onder straatlantaarns  
en samen dwalen door de regen,  
wéér verliefd zijn, wéér verliezen,  
bijna sterven van verdriet -  
dat hoeft nu allemaal nog niet.*

*Ik ben nog niet aan ons gehecht.  
Ik kijk bepaald niet naar je uit.  
Neem de tijd, als je dat wilt.  
Wacht een maand, een jaar,  
de eeuwigheid en één seconde meer -  
maar kom, voor ik mijn ogen sluit.*

Mijn doel en wens in het verdere leven: goed zijn en goed doen. Voor alle lotgenoten: succes in de strijd en wees hoopvol, al is die strijd hard. Ban negatieve energie en straal positiviteit uit. Breng jezelf weer naar boven. Hou

van jezelf. Beloon jezelf soms eens. Laat je maar eens verwennen door een kopje koffie ergens om de hoek. Geniet. De zon is gratis en je leeft maar één keer.





## Ups & Downs

---



Ups & Downs is een ontmoetingsplaats voor lotgenoten en betrokkenen om van gedachte te wisselen, elkaar te steunen in het leven met de verschijnselen van depressie en bipolaire stoornis. Onze regionale zelfzorggroepen organiseren maandelijkse samenkomsten in negen Vlaamse centrum-steden, waar ook familie en vrienden welkom zijn. Ups & Downs is een vereniging die volledig gedragen wordt door vrijwilligers die zelf te kampen hebben met de bipolaire stoornis of met depressie. Bij ons kan je terecht voor ervaring uit de eerste hand en voor een luisterend oor, als nodig verwijzen wij door naar professionele hulpverleners. Ziekte-inzicht, zelfzorg, lotgenotencontact en therapietrouw zijn van groot belang bij het leren leven met ups en downs.

[www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be)

[contact@upsendowns.be](mailto:contact@upsendowns.be)

[www.facebook.com/upsendowns.be](https://www.facebook.com/upsendowns.be)

## PsycArt

---



Het PsycArt-project vierde reeds zijn 15e verjaardag in 2013, maar de vzw PsycArt werd pas zeer recent opgericht. Sinds 1998 zijn de drie belangrijkste actiepunten voor PsycArt: de organisatie van tentoonstellingen van werken van outsider kunstenaars, de logistieke en financiële ondersteuning van initiatieven voor ateliers in psychiatrische en neurologische zorginstellingen, de oprichting van een permanente collectie die ter beschikking staat van organisaties die actief zijn in het domein van de geestelijke gezondheidszorg. Meer nog dan het bieden van financiële steun wil PsycArt de kunstenaars die het ondersteunt, destigmatiseren. Enerzijds door elke creatieve expressie van kunstenaars met een neurologische of psychiatrische aandoening te stimuleren en op te waarderen en door deze kunstenaars in staat te stellen om hun eigen project vorm te geven en te leiden (waarbij elke kunstenaar betrokken is bij het project vanaf de oprichting ervan); anderzijds door via kunst het beeld te verbeteren dat de samenleving heeft van deze mensen.

[www.psycart.eu](http://www.psycart.eu)

[info@psycart.eu](mailto:info@psycart.eu)