

# Twintigjarig bestaan Ups & Downs

---

Door Wim van Amelsfoort, Plusminus nummer 4, 2015 (Plusminus is het tijdschrift van de VMDB, Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen, Utrecht, Nederland)

Dit jaar viert onze Vlaamse zusterorganisatie, Ups & Downs, de vereniging voor mensen met een bipolaire stoornis of chronische depressie en hun omgeving haar twintigjarig bestaan. In dit kader organiseerde Ups & Downs op zaterdag 10 oktober 2015 een forum met als thema 'Veerkracht en herstel'.

De VMDB werd vertegenwoordigd door onze voorzitter Henk Ekker en vicevoorzitter Netty Turkenburg. Zij bemanden tevens de informatiestand waar de VMDB gedurende de hele dag de aanwezigen kennis liet maken met de VMDB.

## Forum 'Veerkracht en herstel'

Het forum wordt geopend door dagvoorzitter Patrick Colemont, vicevoorzitter van Ups & Downs. Een twintigjarig jubileum wordt ook wel een porseleinen jubileum genoemd. Mensen met een bipolaire stoornis zijn volgens Patrick Colemont te vergelijken met porselein: 'mooi en breekbaar' en 'kostbaar en kwetsbaar'. In zijn voorstelronde 'wie is wie' inventariseert hij wie er zoal aanwezig zijn. De aanwezigen blijken een dwarsdoorsnede van de (bipolaire) populatie van Vlaanderen te zijn.



Vervolgens is het woord aan Rebecca Müller, voorzitter van 'Ups en Downs'. Zij gaat in op de oprichting van 'Ups en Downs' in 1995, toen nog VVMD genaamd en op de inmiddels rijke geschiedenis van Ups en Downs. Rebecca Müller benadrukt nog eens de grote rol van de vrijwilligers die 'Ups en Downs' hebben gemaakt tot de vereniging die zij nu is.

Met het aansteken van een kaars onder de klanken van 'Leave A Light On' van Marble Sounds door de Poco Loco Swingers worden degenen herdacht voor wie het leven met een bipolaire stoornis of een chronische depressie te zwaar is geworden.



## Dr. Sabine Wyckaert

Het programma gaat verder met de lezing van Dr. Sabine Wyckaert, psychiater UPC Kortenberg, 'Begrijpen van de bipolaire stoornis: een samen komen van biologie, psychologie en context'.

Sabine Wyckaert gaat in op de biologische kant van de bipolaire stoornis. Erfelijkheidsonderzoek leert dat overdracht via de genen van generatie op generatie zeker een rol speelt, maar de bipolaire stoornis komt zeker ook voor zonder een aanwijsbaar familiaal verband.



Voor de erfelijkheid van de bipolaire stoornis (en andere psychiatrische ziektebeelden) zijn meerdere genen verantwoordelijk. Het is vooral de kwetsbaarheid tot snelle ontregeling van de stemming die wordt overgeërfd. De interne biologische klok speelt daarbij een grote rol.

Kwetsbaarheid staat niet gelijk aan ziekte. Om manisch of depressief te worden is een factor van buitenaf nodig. Vrijwel altijd gaat een levensgebeurtenis vooraf aan de eerste stemmingsepisode. Ook bij latere episodes speelt de wisselwerking tussen omgevingsfactoren en de biologische klok vaak een rol. Daarbij is ontregeling van de slaap vaak zowel symptoom als trigger van een nieuwe stemmingsepisode.

Omgevingsfactoren spelen een belangrijke rol. Kwetsbare hersenen worden door stressvolle situaties nog kwetsbaarder gemaakt. Vooral vroege traumatische gebeurtenissen bij kinderen jonger dan 10 jaar, zoals het verlies van een ouder spelen een grote rol.

Hiertegenover staat dat hechting en het gevoel van veiligheid en geborgenheid, positieve omgevingsfactoren zijn, die de kwetsbaarheid voor ontregeling van de stemming kunnen verminderen.

Medicatie is belangrijk om door een stemmingsepisode heen te komen, de wetenschap is hoopvol dat met behulp van medicijnen ook de onderliggende biologische kwetsbaarheid kan worden aangepakt.

Sabine Wyckaert besluit met een hoopvolle boodschap: Op zoek gaan naar verborgen verstoorders en hiermee aan de slag gaan, zal bijdragen aan het herstel. Zowel onze biologische hersenen als de mens als geheel worden gekenmerkt door veerkracht.

## Prof. Dr. Chris Baeken

Gelijktijdig aan de voordracht van Sabine Wyckaert is in een parallel sessie het woord aan Chris Baeken, psychiater en professor UGent en VUB met een lezing over Transcraniële Magnetische Stimulatie (rMTS).



In zijn voordracht gaat Chris Baeken in op rMTS. Het meeste onderzoek naar de effectiviteit van rMTS is gedaan de depressieve stoornis. Het onderzoek spitst zich in de toekomst toe op de bipolaire stoornis.

Daarbij wordt onderzocht of rMTS een alternatief is voor medicamenteuze behandeling van bipolaire depressies. Dit onderzoek is nu nog beperkt maar het kan in de toekomst leiden tot een meer individuele behandeling en een efficiënte aanpak van bipolaire depressies.

Tijdens de lunch zijn de informatiestands geopend en is er ook de ruimte om ervaringen uit te wisselen. Hiervan wordt door velen enthousiast gebruik gemaakt.

## Hans Meganck

Na de lunch is het de taak van Hans Meganck, auteur van 'Depressie. Goede zorg voor kwetsbare mensen' om de aanwezigen de behoeften voor de after-dinner-dip. Hierin slaagt hij schijnbaar moeiteloos.



Zijn vertrekpunt bij het thema 'psychische kwetsbaarheid en veerkracht' is een citaat van Nelson Mandela: "Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall".

Met veel humor vertelt hij over zijn leven dat toch sinds zijn middelbare schooltijd in het teken stond van recidiverende depressies, waarvoor hij pas op vijfenveertigjarige leeftijd voor het eerst hulp zocht. Hij is zich er steeds van bewust dat de 'zwarte hond', de depressie steeds op de loer blijft liggen.

Hans Meganck spreekt en schrijft regelmatig over de zijn ervaringen om op die manier iets te betekenen voor lotgenoten en hun omgeving, maar ook voor mantelzorgers en professionals.

## Brenda Froyen

Brenda Froyen is de auteur van 'Kortsluiting in mijn hoofd'. Zij vertelt over de postpartumpsychose na de geboorte van haar derde zontje en de opname die daarop volgde.

Er is veel te lachen tijdens haar bijdrage, maar haar relaas roept bij velen ook verdriet en boosheid op. Zij vertelt hoe haar psychose haar leven en dat van haar omgeving overhoop haalde. Zij toont zich strijdbaar: "ik heb gekrabbd, gebeten en geschopt naar mijn hulpverleners en nee, ik heb daar nog steeds geen spijt van".



Brenda Froyen heeft haar boek (deels) uit wraak geschreven als een aanklacht tegen de vaak willekeurige en dwingende behandeling van psychiatrische patiënten. Zij schuwt het niet kritisch te kijken naar haar eigen keuzes met betrekking tot het stoppen met medicatie en voortijdig het ziekenhuis verlaten.

Haar verhaal is ook een verhaal van hoop, op herstel en op het doorbreken van het taboe op psychiatrische ziekten. Zo worstelt zij aanvankelijk over de vraag of zij haar boek onder eigen naam moet uitbrengen. Uiteindelijk kiest zij daarvoor en prijkt haar foto op de cover van haar boek. De nadruk in haar betoog ligt op herstel en ook hoe dat, volgens haar nog beter had kunnen verlopen.

## Uitreiking Ups en Downsprijs



Na deze beide lezingen reikt actrice Maaïke Cafmeyer, actrice en meter van Ups en Downs de Ups en Downs Prijs uit aan Hans Meganck en Brenda Froyen. De prijs is hen toegekend vanwege hun belangrijke rol bij het onder de aandacht brengen van het Vlaamse publiek van de bipolaire stoornis en het doorbreken van het stigma wat rust op psychiatrische ziektes zoals de bipolaire stoornis.

## Dr. Stephan De Bruyne

Dr. Stephan De Bruyne, psychiater PC Sint-Hiëronymus Sint-Niklaas plaatst in zijn slotlezing 'So you think you can recover?' het begrip 'herstel' centraal.

Hij begint met de opmerking dat hij van de ervaringsverhalen van Hans Meganck en Brenda Froyen meer geleerd heeft dan op menig symposium met professionals. Zijn vraag: 'Ervaringsdeskundigen durven te spreken, maar durft de psychiatrie ook te luisteren?' stemt tot nadenken. Stephan De Bruyne durft kritisch naar zijn vak en zijn vakgenoten te kijken. Zijn lezing, veelal aan de hand van citaten van patiënten en beroemdheden uit binnen- en buitenland is vaak meer dan hilarisch.



Soms dreigt de boodschap hierdoor verloren te gaan, maar zijn kritische houding ten opzichte van de psychiatrie en de oproep om te leren van fouten klinkt luid en duidelijk door.

Hij verwijst naar de ervaringsverhalen waaruit blijkt dat de psychiatrie zorgt voor veel toegevoegd leed. Dit ontlokt hem de vraag: "We kunnen de patiënt wel uit de psychiatrie halen, maar hoe halen we de psychiatrie uit de patiënt?"

Hij noemt zijn lezing zelf een pleidooi voor ongehoorzaamheid. Van de patiënten, maar ook van zijn vakgenoten. Stephan De Bruyne hekelt de steeds hoger wordende drempels voor geestelijke gezondheidszorg. Het is zorgwekkend datgenen die het hardste zorg nodig hebben, deze het minste krijgen. Volgens hem moet de psychiatrie maar ook de patiënt zekerheden durven loslaten. Veranderen is zekerheden loslaten, risico's durven nemen. Anders gezegd: Recovery is Discovery.

Herstel kent vele gezichten. Er moet een veranderslag worden gemaakt van klinisch herstel naar persoonlijk herstel. Stephan De Bruyne pleit tot besluit voor een psychiatrie met maximale empathie met een minimum aan afstand.

Aan het einde van deze geslaagde dag wordt Rebecca Müller door en namens 'haar' vrijwilligers in het zonnetje gezet voor het vele werk dat zij voor Ups en Downs verricht.



Na een muzikaal slotakkoord door de Poco Loco Swingers is er nog de mogelijkheid om na te praten met een hapje en een drankje.

Tot besluit een felicitatie aan Ups en Downs, niet alleen vanwege het twintigjarig bestaan, maar ook voor een geslaagde studiedag. Er was veel te lachen, maar vooral ook veel te leren.