

Deze praktische gids over bipolaire stoornis is in de eerste plaats een bundel vol nuttige informatie over deze aandoening, die bijna vijf mensen op honderd treft. Hij is bestemd voor patiënten en mensen in hun omgeving die graag meer willen weten over het herkennen van bipolaire stoornis, de oorzaken en de behandeling ervan. Deze gids is allesbehalve exhaustief, maar biedt wel een goed overzicht van de stand van het onderzoek op dit gebied.

Hij is ook een hulpmiddel om de communicatie tussen artsen, patiënten en hun omgeving te bevorderen. 'Praat erover!', in de hoop het onbegrip en het gebrek aan communicatie over bipolaire stoornis terug te dringen.

Informatie is nuttig, maar ze wordt doeltreffender en levendiger wanneer ze ook echte ervaringen weergeeft. Deze brochure bevat daarom authentieke getuigenissen van bipolaire mensen. Meer dan welke theorie ook maken deze verhalen duidelijk met welke moeilijkheden ze dagelijks worden geconfronteerd, maar ook hoe ze er blijven in slagen de hoop op een beter leven te bewaren.



# **B**ipolaire stoornis Praat erover!

Daniel Souery  
Sabine Martens



**'Intensiteit is voor mij een heel belangrijk concept, omdat het positief is.**

In extreme situaties beleef je intense, heel intense dingen. En uiteindelijk, wanneer je je niet in die extreme toestanden bevindt, lijkt de werkelijkheid heel grijs. Dat grijs bevalt me niet. De positieve zijde van deze ziekte is de intensiteit. Het komt erop aan om te kunnen gaan met de vermoeidheid.'

**'Als ik u vandaag zeg: "Ik ben gelukkig, heel gelukkig," is dat de waarheid.** Het doet er niet toe dat ik me een uur of twee geleden wat verdrietig en depressief voelde. Vanochtend was ik zelfs gelukkig, terwijl er toch een depressieve achtergrond was. Ik voel me wat gestrest, bang, verdrietig... Waarin heb ik zin, wat vrees ik...? Hoe is mijn relatie met mijn omgeving? Die heeft me dat gezegd... Dat heeft me geraakt, dat heeft iets in mij opgewekt... Naderhand heb ik geleerd woorden te plakken op dat alles of, om het anders te zeggen, om vlug mijn emotionele toestand en mijn humeur te herkennen. Dat heeft me veel geholpen.'

