

*Pascal Sienaert en Els D.*

# **MANISCH-DEPRESSIEF**

**Gids voor patiënten, familie en hulpverleners**

---

*Aan Senne, Jarne, Yente, Lieve en mijn ouders*  
*Aan mijn man, mijn drie kinderen en mijn ouders*  
*Aan mijn lotgenoten*

De gegevens in dit boek zijn gebaseerd op recente wetenschappelijke literatuur, die aan het eind van het boek in de bibliografie is vermeld. Om de leesbaarheid te verbeteren zijn in de tekst geen literatuurverwijzingen opgenomen. Alle namen in het verhaal van Els zijn fictief.

**www.lannoo.com**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2011, Pascal Sienaert en Els D.

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Illustraties p. 43 en 226: Greet Mommen

D/2016/45/466 – NUR 770

ISBN 978-94-014-3858-2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## INHOUD

<b>Woord vooraf bij de eerste editie</b> – Prof. dr. Willem A. Nolen	7
<b>Ten geleide</b> – Pascal Sienaert en Els D.	9
<b>Het verborgen kind (een kennismaking)</b>	13
<b>1. Eindelijk! Manisch-depressief</b> <i>Over bipolaire stoornissen</i>	17
<b>2. De manische wind steekt op</b> <i>Over manie en hypomanie</i>	50
<b>3. Vastgebonden</b> <i>Over psychiatrische opnames en dwang</i>	80
<b>4. God en satan</b> <i>Over manische, schizofrene en andere psychosen</i>	101
<b>5. In een harnas gedwongen</b> <i>Over unipolaire en bipolaire depressies</i>	109
<b>6. Van je familie moet je 't hebben</b> <i>Over het stress-kwetsbaarheidsmodel</i>	134
<b>7. Je hebt een bipolaire stoornis, je bent ze niet!</b> <i>Over omgaan met een chronische aandoening</i>	149
<b>8. Stabiliserend zout</b> <i>Over stemmingsstabilisatoren</i>	185

<b>9. De kleine huisapotheek</b>	205
<i>Over antipsychotica, antidepressiva en andere middelen</i>	
<b>10. Een schokkende genezing</b>	230
<i>Over elektroconvulsietherapie</i>	
<b>11. Deugddoende gesprekken</b>	236
<i>Over psycho-educatie en andere gesprekstherapieën</i>	
<b>12. Een bipolaire stoornis heb je niet alleen</b>	243
<i>Invloed op gezin, relatie en seksualiteit</i>	
<b>13. Vrouwenzaken (ook voor mannen)</b>	249
<i>Over zwangerschap en erfelijkheid</i>	
<b>Epiloog</b>	269
<b>Bipolaire stoornissen op internet</b>	270
<b>Boeken over bipolaire stoornissen</b>	273
<b>Bibliografie</b>	279
<b>Lijst van vermelde geneesmiddelen</b>	285

## WOORD VOORAF BIJ DE EERSTE EDITIE

De manisch-depressieve stoornis is een veel voorkomende aandoening die gekenmerkt wordt door het optreden van meestal meerdere (hypo)manische en depressieve episodes. Met behandeling behoort volledig herstel (geen episodes meer) tot de mogelijkheden. Vaker echter blijft de ziekte, zij het in mindere mate, toch aanwezig. Er zijn dan minder vaak episodes en minder ernstige episodes.

Belangrijk in de behandeling van de manisch-depressieve stoornis is dat de patiënt medicijnen gebruikt, met name stemmingsstabilisatoren. Daarnaast echter is het essentieel dat de patiënt goed geïnformeerd is over de ziekte: wat is een manisch-depressieve stoornis, wat zijn de oorzaken, wat zijn de behandelingsmogelijkheden en wat kunnen de patiënt en diens omgeving zelf doen?

Om als patiënt goed geïnformeerd te raken, zijn er meerdere mogelijkheden. Zeer nuttig is dat de patiënt deelneemt aan een psycho-educatiecursus: een serie van meestal zes tot acht voorlichtingsbijeenkomsten met vijf tot tien deelnemende patiënten en hun partner of een andere naaste betrokkene. In zo'n cursus wordt door een hulpverlener/therapeut onder meer uitleg gegeven over de bovengenoemde punten. Verder is er ruimte om eigen ervaringen uit te wisselen met de andere deelnemers. Dat het volgen van zo'n cursus nuttig is, is in 2003 aangetoond door onderzoekers uit Barcelona (Francesco Colom en Eduard Vieta). Zij betoogden dat patiënten die medicatie gebruikten én aan een psycho-educatiecursus hadden meegedaan, minder kans hadden op het krijgen van een volgende manische of depressieve episode, dan patiënten die alleen medicatie kregen voorgeschreven, maar zonder uitgebreide voorlichting.

Een andere mogelijkheid om patiënten (en andere belangstellenden) te informeren, is schriftelijk, bijvoorbeeld in de vorm van een boek. Het boek *Manisch-depressief. Een gids voor patiënten*,

*familie en hulpverleners* beschouw ik als zeer geslaagd. Het is zeer helder geschreven en bevat veel nuttige informatie waar patiënten en hun verwanten zeker hun voordeel mee kunnen doen. Ik beschouw het daarnaast vooral ook als nuttig studiemateriaal voor patiënten die deelnemen aan een psycho-educatiecursus.

Prof. dr. Willem A. Nolen  
Hoogleraar psychiatrie, Utrecht

## TEN GELEIDE

Ik moet een jaar of tien geweest zijn toen mijn moeder me meenam op kraambezoek bij een vriendin die een paar weken voordien haar eerste kindje had gekregen. Toen we er aankwamen, deed haar man voor ons open. Zij was er niet. Ze was uit winkelen met de baby. Het was een snikhete dag. Haar man keek bedrukt, leidde ons enigszins aarzelend naar binnen. De woonkamer was volgestouwd met bloemen en planten. We moesten ons een weg banen om ergens te gaan zitten. Overal stonden dozen die vol zaten met tegeltjes. Tegeltjes die beschilderd waren met spreuken. 'Oost west, thuis best.' 'Ieder huisje heeft zijn kruisje.' Allemaal precies dezelfde tegeltjes. Misschien wel honderden.

En toen kwam de vriendin van mijn moeder binnengestormd. Ze praatte erg luid. Ze was bezweet. Ik had haar nog nooit zo gezien. Ze leek te lachen en te huilen tegelijk. Het was beangstigend, bevreemdend haar zo te zien. Haar man zweeg en probeerde zich om de baby te bekommeren, maar werd afgesnauwd. Mijn moeder keek bezorgd. We bleven maar heel even. Nadien kon niemand me vertellen wat er aan de hand was met haar, waarom ze een halve bloemenzaak had leeggekocht en dozen vol met spreuken in huis had gehaald. Later wist ik dat dit haar eerste manische opstoot was.

Nu, zo'n 35 jaar later, weet ik dat ze daarna nog vaak manisch is geweest en vaak in het ziekenhuis werd opgenomen. Dit boek heb ik ook voor haar geschreven en voor alle mensen met een bipolaire stoornis en hun gezinnen.

Pascal Sienaert

Moeders praten graag over hun bevallingen. Sterke verhalen waar andere moeders geboeid naar luisteren. Altijd is er wel iemand die een nog sterker verhaal kan opdissen.

Ikzelf zwijg dan meestal. Mijn eerste bevalling verliep nochtans ook helemaal niet pijnloos. Gelukkig zonder verwickelingen voor mijn zoontje en mezelf. Fysiek althans. Maar de details lijken me zo banaal. Zo banaal in vergelijking met wat erna gebeurde. Dit grote geheim wil ik dan altijd graag vertellen, maar ik durf het niet en zal het ook nooit durven. Alleen mijn naaste verwanten en mijn psychiater kennen het. Toch is het geen schande, maar erover vertellen zou me een stempel bezorgen.

Deze periode in mijn leven was heel speciaal voor mij. Helemaal niet zo beangstigend als velen dachten. Wekenlang heb ik op wolken gezweefd en in een ultieme symbiose met mijn baby geleefd. De artsen hebben me uit mijn euforie gehaald, maar de wijze waarop was wél beangstigend. Ze zullen wel redenen gehad hebben, dacht ik toen, en weet ik nu. Maar ze luisterden niet naar wat ik hen te vertellen had. Iedereen rondom mij praatte over mij, alleen ikzelf werd er niet bij betrokken. Een zwaardere vernedering heb ik nooit meegemaakt. Dat ik mij tevoren altijd zo slecht had gevoeld, leken ze niet te horen. Alleen dat ik het nu té goed zag zitten, interesseerde hen. Ik voelde echter dat er met mij iets anders aan de hand was dan wat ze mij wilden doen geloven.

Daar is mijn zoektocht gestart. Een lange zoektocht naar mijn ware persoon met veel ups en downs, veel teleurstellingen en hoop. Verschillende psychiaters hebben me telkens weer een stapje dichterbij de juiste diagnose gebracht. Die kwam er, negen jaar na de geboorte van mijn eerste kind.

En daar stond ik dan. Ik wist het: 'Eindelijk! Manisch-depressief' De lange zoektocht was ten einde. Maar hiermee niet alle problemen. Nog zoveel vragen, nog zoveel rouwen. En langzamerhand leren omgaan met de aandoening.



Het was in die rouwperiode dat ik besloot een boek te schrijven. Al zoveel jaren had ik met dat idee gespeeld, maar omdat ik toen niet wist aan welke aandoening ik leed, kwam ik er nooit uit. Aanvankelijk ontstond het idee een beetje vanuit een negatieve motivatie. Ik voelde me leeg, had het gevoel dat ik vele jaren van mijn leven had verloren. Intellectueel was ik ergens jaren geleden stil blijven staan. Beroepsmatig had ik geen enkele ervaring. Het enige wat ik kon, was vertellen wat me was overkomen. De helse herinneringen opnieuw tot leven brengen en mijn nieuw verworven inzichten aan de buitenwereld kenbaar maken.

Langzamerhand begon ik te beseffen dat het neerschrijven van deze jarenlange zoektocht en van de gevolgen van de diagnose ook een therapeutisch en verrijkend effect had. Mijn gevoel van eigenwaarde werd ermee opgekrikt. En wat het belangrijkste was: eindelijk had ik het gevoel dat ik iets te bieden had. Mijn verhaal en de theoretische bespiegelingen van mijn psychiater zouden lotgenoten en familieleden van mensen met een bipolaire stoornis een steun kunnen bieden in hun zoektocht en hun omgaan met de aandoening. En misschien zouden we mijn aandoening een klein beetje uit de taboesfeer kunnen halen.

Gelukkig heb ik nooit brokken gemaakt. Relaties zijn niet stuk. Toch heb ik spijt dat ik mijn boek niet aan mijn ouders durf te laten lezen. Ik ben bang dat zij het niet aankunnen. In mijn zoektocht heb ik vaak dingen gedacht en geschreven waar ik het achteraf niet meer mee eens ben. Ik heb verdenkingen geuit waar ik nu spijt van heb. Maar ze zijn niet uit het verhaal weg te denken. Hoewel zij het boek waarschijnlijk nooit zullen lezen, draag ik het toch ook aan hen op.

Els D.



## HET VERBORGEN KIND (EEN KENNISMAKING)

Ik zag Els de eerste keer, nu zo'n twaalf jaar geleden. Haar huisarts belde me op en vertelde dat de psychiater bij wie Els tot dan toe in behandeling was geweest, haar had gevraagd 'een nieuwe therapeut' te zoeken. Ik herinner me dat Els daarover erg ontstemd was. Ze wilde in gesprekken op zoek gaan naar de wortels van haar onbehagen. Ze wilde graven in haar vroegste verleden. Haar psychiater wilde dat liever niet, omdat Els psychotisch werd van al dat zoeken en piekeren.

Zes jaar eerder, in 1992, was Els twee weken opgenomen met een psychose, nadat ze van Matthias, haar eerste kindje, bevallen was. Een paar maanden voor ons eerste gesprek was ze opnieuw enkele dagen opgenomen. Weer een psychose. Na enkele dagen was alles weer beter. Erg ongewoon voor een psychose.

'Niks psychose,' vond Els, 'ik heb het hidden-child-syndroom.' Ze zei dat gevoelens uit haar kindertijd soms opeens naar boven kwamen. Ze voelde zich dan blij en opgewekt, kon genieten van alle kleine dingen en ervoer een heel groot invoelingsvermogen. Als die gevoelens wat té intens werden, kon het uit de hand lopen en dát was wat de psychiaters een psychose noemden. Maar dat waren de gevoelens uit haar kindertijd, die even plots als ze opkwamen weer konden verdwijnen om plaats te maken voor spanning en zich slecht voelen. Haar psychiater sprak met haar over 'dissociatie' en 'affectdoorbraak'; zijzelf sprak over 'het verborgen kind'. En nu zat dat kind vast. Alles zat vast en dat zorgde voor een gespannen, leeg en vervlakt gevoel. Els wilde op zoek naar dat kind in zichzelf.

Ik leunde enigszins terughoudend achterover in mijn stoel en tekende een lijn op een papier. Aan de ene kant van de lijn een nul, aan de andere kant een tien. Els zei ongeveer in het midden van die lijn te zitten, op vijf. Als ze te veel naar de tien ging, werd ze psychotisch. 'Goed, het is in elk geval de bedoeling om dat te

voorkomen', vond ik. Ze knikte. 'En verder is er niets waarover in deze kamer niet gesproken zou mogen worden.'

Er volgde een periode van wekelijkse gesprekken waarbij Els vooral sprak over haar moeder en hoe ze zich kwaad en verdrietig voelde. Els wilde terug naar dat vrolijke kind van vroeger. Haar probleem lag volgens haar eigen ziekte-theorie in haar kindertijd. Er moesten wel erge dingen zijn gebeurd. Hoe kon het anders dat het kind zo diep in haar zat opgesloten.

Na enkele maanden leek het gevoel dat Els tegenover haar moeder en haar vader had, wat evenwichtiger te zijn. Ze kon kwaadheid voelen om wat volgens haar was misgelopen. Maar ze zag ook de beperkingen van haar moeder. Moeder was zelf ziek. Ze had erge depressies gehad en slikte al vele jaren pillen. Els leek opnieuw vrede te vinden.

Een jaar later zag ik Els terug. Ze voelde zich erg gespannen en opgejaagd. Het afgelopen jaar was vrij goed geweest. Er was veel gebeurd. Het huis was verbouwd. Bert, haar man, had het heel druk met zijn zaak. Els regelde bijna alles in huis. Het werd te veel. Ze had het gevoel al enkele weken op de toppen van haar tenen te lopen, op het randje van de afgrond. Ze was bang in die afgrond te tuimelen. Een behandeling met antidepressieve medicijnen kon de angst en spanning enigszins verminderen. Tot ik op een avond een verontrustend telefoontje kreeg van haar huisarts. Els was bij haar geweest. Ze vertelde vreemde dingen. Nauwelijks te volgen. Ze leek erg angstig. Ze was er heilig van overtuigd dat er iets mis was met een van haar kinderen en dat zij dat kon zien. Dat ze zó door de kinderen aan de schoolpoort heen kon kijken en hun problemen kon aanvoelen. 'Dat is toch prachtig, daarmee kan ik de school, de kinderen en de ouders toch een onschatbare dienst bewijzen!'

*17 augustus 2001... vandaag precies tien jaar geleden wist ik dat ik zwanger was van Matthias. Voor mij is het eigenlijk een beetje een historische datum. In deze tien jaar is er zoveel gebeurd.*

*Ik heb gisteren op internet heel wat gelezen over bipolaire stoornis. Ik heb ontdekt dat bij mensen met een bipolaire stoornis de juiste diagnose veelal pas na tien jaar wordt gesteld. Bij mij is dat negen jaar. Sinds het uitbreken van mijn eerste zogenaamde psychose in 1992, toen Matthias geboren werd, en mijn laatste manische episode in 2001, zijn er negen jaar verlopen.*

*Het is echt wel pijnlijk zo iets te moeten vaststellen. Alle trauma's die ermee gepaard gingen en al de onzekerheid. Het is een heel zware strijd geweest. De turbulente maanden in 1992 na de geboorte van Matthias. Mijn euforische toestand, mijn onrust. Nu pas weet ik wat er toen fout is gegaan. Nu pas, negen jaar later. Wat toen als een psychose werd bestempeld, blijkt een manische opstoot met psychotische verschijnselen te zijn geweest, die met een korte behandeling met antipsychotica verholpen had kunnen worden. In plaats daarvan werd ik langdurig behandeld met antipsychotica – althans, dat was de bedoeling als ik ze niet op eigen houtje had afgebouwd. De tweede keer, in 1998, is het nog meer fout gegaan. Nog steeds werd ik puur bestempeld als psychotisch en ik werd dan ook alleen maar behandeld met antipsychotica. De bedoeling was dat ik jarenlang antipsychotica zou slikken. Ik vermoed dat ik toen door de medicatie depressief ben geworden. Gelukkig ben ik toen op het juiste moment bij dokter Sienaert beland. Hij heeft me ten slotte naar de juiste diagnose geleid. Waarschijnlijk heeft hij van het begin af aan ingezien dat er met mij iets anders aan de hand was. Een bipolaire stoornis. Ik weet het nu, eindelijk, na negen jaar. Maar het zal toch nog wel heel wat tijd van me vragen voordat ik met deze stempel door het leven kan gaan.*

In dit boek ontplooiën zich, zij aan zij, twee verhalen: het levensverhaal van Els en het wetenschappelijk verhaal van een manisch-depressieve stoornis. Verhalen van ups en downs, van zoeken naar achtergronden en oorzaken, van rouwen en aanvaarden.

In de eerste zes hoofdstukken van het boek lees je hoe een bipolaire stoornis zich kan manifesteren, wat een manie is en wat een depressie, hoe een bipolaire stoornis verloopt en wat de mogelijke oorzaken zijn.

De volgende hoofdstukken gaan over het omgaan met de aandoening, van het moeizame aanvaarden tot alle mogelijke pillen die je misschien zult moeten slikken. Aan het eind van het boek weet je wat een bipolaire stoornis is en hoe het voor iemand is die de weg van de eerste signalen naar de uiteindelijke diagnose en het omgaan met die diagnose heeft afgelegd.

# 1 ♦♦ EINDELIJK! MANISCH-DEPRESSIEF

## OVER BIPOLAIRE STOORNISSEN

*Patient: 'Doctor, I'm manic-depressive.'*

*Psychiaterist: 'Calm down. Cheer up! Calm down. Cheer up!  
Calm down. Cheer up!'*

### *Eindelijk?*

---

Het klinkt eigenaardig: 'Eindelijk! Manisch-depressief.' Maar is het wel zo eigenaardig dat iemand een zucht van opluchting slaakt als die na vele jaren zoeken en vragen eindelijk een verklaring vindt voor zoveel moeilijke periodes, voor zoveel ups en downs? Na al die tijd lucht het op om eindelijk een diagnose te horen, ook al luidt die diagnose bipolaire stoornis.

In dit hoofdstuk beschrijft Els haar meest recente opstoot. Het was deze opstoot die tot de diagnose heeft geleid. Het werd duidelijk wat er aan de hand was, doordat Els in behandeling was op het moment dat ze langzamerhand opnieuw ziek werd. In enkele dagen tijd verandert het gespannen gevoel van Els eerst in een aangenaam en geruststellend goedvoelen, dan in een geïrriteerde opgewondenheid en ten slotte in een angstige, achterdochtige en waanachtige wereld.

### *Mei 2001. Het verhaal van Els...*

---

*Ik probeerde al een hele tijd iets minder dwangmatig te worden, iets meer over de rommel heen te kijken, iets minder volgens mijn lijstjes te leven. Het leek stilaan te lukken. De verhoogde dosis Serlain droeg hier ook wel toe bij, denk ik.*

*Toen kwamen opeens mijn emoties los. Een zalige rust kwam over me, tegelijk waren mijn gevoelens heel intens. Ik voelde me heel blij. Het was prachtig weer. Iets later de brand. Een huis van mensen in Winksele ging volledig in vlammen op. Het gebeuren greep me enorm aan. Later in de middag gingen we naar een activiteit van de naschoolse opvang en 's avonds gingen we daar naar het feest. De babysit was bij de kinderen. Ik voelde me heel goed, praatte met iedereen, praatte veel meer dan anders.*

*De hele week bleven mijn gevoelens heel intens. Ik verzette me er niet tegen, zette me niet schrap met dwangmatig gedrag, want juist dit goede gevoel had ik heel lang nagestreefd. Maar ik besepte dat deze toestand gevaarlijk was. Ik mocht geen stommititeiten begaan, zoals de vorige keer, bijna drie jaar geleden.*

*Toch voelde ik soms angst opkomen, kinderlijke angst, voor boze blikken. Toen ik in een winkel in de ogen keek van een oude man, kromp ik bijna ineen van angst. Deze blik kende ik precies, van lang geleden...*

*Ik sprak met mijn psychiater over die angst. Hij maakte zich er niet al te veel zorgen over en zei dat het wel kon dat ik angstig werd door dingen die me deden denken aan iets uit het verleden en dat die angst misschien scherper aanvoelde doordat ik blijkbaar wat emotioneler was.*

*De dagen erna raakte ik bij het minste of geringste over mijn toeren. Mijn dochtertje Eva werd gepest op school en had daardoor allerlei klachten en kwalen. Ik werd angstig, begon weer verbanden te leggen. Mijn gedachten gingen sneller en sneller.*

*Het ging van kwaad tot erger. Even waande ik me de volgeling van God. Ik keek naar buiten, naar de sterrenhemel en kreeg een visioen. De hemel lichtte op, de sterren fonkelden. Ik voelde me zweven en verwachtte elk moment de verschijning van mijn grootmoeder, die tientallen jaren geleden stierf.*

*Het was een zondagochtend in mei. Hoewel het de vorige avond laat was geworden, voelde ik me heel fit en uitgeslapen. Het was*



*heerlijk weer en samen met de kinderen fietste ik naar de bakker. Eva's gedrag bevreemde me echter en pardoes besliste ik om even bij onze huisarts langs te gaan. Ik legde haar alles uit, de angst die ik had om Eva, het vermoeden dat ze vroeger wel eens misbruikt kon zijn geweest. Het gevoel dat mijn man Bert het niet met me eens was. Eigenlijk had ik de indruk dat Bert mijn intenties tegenwerkte om Eva weer beter te maken. Ik vertrouwde hem niet. De huisarts stelde me gerust. Ze onderzocht Eva en alles leek normaal. Bert had onraad geroken en intussen de dokter gebeld. Even later kwam hij ook. We spraken af dat indien Eva nog angstsymptomen zou vertonen, we contact zouden opnemen.*

*Eva werd 's avonds opnieuw erg onrustig. Ik maakte me ernstige zorgen en wilde met haar zo vlug mogelijk naar de huisarts. Bert werd woedend. 'Ze gaat niet naar de dokter! We zijn vanochtend pas geweest. Ze is gewoon wat moe.' Ik smeekte, maar niets hielp. De bel ging. Twee mensen die kaarten verkochten voor een of andere festiviteit. 'Help me!' smeekte ik hen. 'Bel het alarmnummer!' Ik legde uit dat mijn man mij met mijn dochtertje niet naar de dokter wilde laten gaan. Ik was in paniek. Hij kwam naar buiten. 'Ik zal wel met haar gaan!' siste hij, 'Moet heel de buurt het weten?' Hij vertrok met een luid huilende Eva. Met mijn twee andere kinderen, Matthias en Charlotte, bleef ik wezenloos achter. Wat had ik misdaan? Waarom mocht ik met mijn kind niet naar de dokter?*

*Bij de dokter werd Eva opnieuw gerustgesteld. Ik werd het voorwerp van gesprek. Mijn vermoeden dat er in het verleden iets met Eva was gebeurd, werd als onzin afgedaan, louter een voorwerp van mijn fantasie. Wie behandeling nodig had, was ik, beslisten ze. Toen hebben ze mijn psychiater gebeld. Hij vertelde de huisarts welke medicatie ik moest slikken en vroeg me 's anderendaags langs te komen.*

*Nog diezelfde avond namen mijn gedachten een hoge vlucht. Zoals vaker in opgewonden toestand schreef ik mijn gedachten en gevoelens op velletjes papier.*

### **Zondagavond 20 mei**

*Ik wil hier iets doorbreken. Ons gezin sterk en knap maken, zonder overmoedig te worden. Sterke gezinnen kunnen alles aan. Ik wil op termijn psychologie gaan studeren en zelfstandig psychologe worden, thuis. Ik moet zwijgen, want Bert is te bezorgd dat ik zweef. Wat doe ik als Eva instort of als Bert boos is op haar? Het beste is dan om de huisarts te bellen. Ik ben kerngezond en heb geen gezinshulp nodig. Waarom stelde de huisarts gezinshulp voor? Wat moet die gezinshulp wel denken als mevrouw de zieke kerngezond en actief rondloopt? Ik wil trouwens zelf poetsen om mijn gedachten te ordenen. Ik moet geen pottenkijkers in mijn huis. Een poetsvrouw wil ik binnenkort wel. Dan kan ik tenminste andere dingen doen: renovatie, de tuin gezellig maken...*

*Ik heb de kinderen blij gemaakt. Hun emoties met liefde aangepakt. Eva is heel emotioneel. Soms heeft ze een krop in de keel. Matthias is ook heel gevoelig, maar dolblij met wat ik doe, Charlotte is veel ontvankelijker. Toeval, zegt Bert. Harde strijd. Bert wil geen kinderpsychiater inschakelen voor Eva. De huisarts zegt ook dat ik zweef. Ze hebben het mis, ik doorzie veel. Tien jaar piekeren en psychologieboeken lezen heeft me veel bijgebracht. Ze wilden eerst volledige opname, Bert en de huisarts. Ik zei dat ik niet inzag waarom. De dokter zei dat ik moet slapen. Dat weet ik ook wel. Ik neem 's avonds een Loramet en nam geregeld een Xanax (had ik zelf gevonden, daarvoor had ik geen doktersadvies nodig). Ze vinden dat ik te veel doorzie en over seksueel misbruik en mishandeling spreek alsof ik psychotisch ben. Dat ik weer het gevoel heb een psychologe te zijn, zoals toen.*

*Ik ben bang, want ik schrijf hier in het geheim. Bert kan er niet tegen als ik zeg dat deze veranderingen geen toeval zijn. Dit is geen psychologie, dit is inzicht. Ik moet ook opletten voor de huisarts, want die vindt dat ik psychotische trekken vertoon. Ik moet het dus zelf klaren. Eva die zomaar vanmiddag naast me tot rust*

*kwam. Bert zegt dat ze gewoon te weinig slaapt, maar ze kampt al lang met slaapstoornissen, werd vroeger veel wakker. En dan is er nog steeds het verhaal: ooit vertelde ze me dat iemand haar misbruikte in het ouderlijk huis van Bert, waar ze eens een tijdje verbleef toen ze een kleine peuter was. Wie heeft het gedaan? Er komt duidelijk iets los bij Eva. Ze moet dikwijls bijna overgeven, huilt heel veel als Bert boos is. Morgen moet ze naar school, terwijl ze moe is. Ik vrees dat dit symptomen zijn van mishandeling. Help! Wij hebben gezinstherapie nodig. Bert moet me geloven. Maar hij gelooft dit verhaal niet. Toen Eva het me voor de eerste keer vertelde, nu bijna drie jaar geleden, geloofde hij het ook niet. Ik ben toen heel angstig geworden, voor hem, voor zijn familie. Alles is toen misgegaan. Ik werd toen opgenomen. Angstpsychose, zeiden ze.*

### **Zondagnacht 20 mei**

*Ik heb alles onder controle, maar nu komen de angsten boven. Spierontspanners leggen me momenteel plat en doen me duizelen. Wat moet ik doen? Meer eten? Mij laten gaan, me overgeven aan de duizelingen en flauwvallen?*

*Prioriteit: ik wil mijn therapie thuis, onder deskundige begeleiding. Ik ben God niet, ik ben niet sterk genoeg om emoties bij de kinderen op te vangen. Als een van hen vreemd doet, heb ik het recht de huisarts of de psychiater te bellen. Bert mag me dit niet meer verbieden. Doet hij dit toch, dan heb ik een alarmnummer nodig.*

*Hij meent het goed, maar geeft niet toe zelf spanningen te hebben. Therapie voor hem zou goed zijn, maar hij gelooft het niet. Wat hij gemist heeft, is warme moederliefde, met lossere structuren, waar plaats is voor genot. Hij heeft dit genot gezocht, maar ten koste van mij, zodat ik mijn capaciteiten niet kon ontplooiën. Had hij me vanaf het begin liefde gegeven en voor mijn verleden opengestaan, dan had ik vertrouwen kunnen krijgen. Hij heeft het echter*

*misbruikt, mijn ouders vaak uitgescholden, waardoor ikzelf ook in een benarde situatie terecht kwam. Hij heeft me in het verleden zo vaak diep gekwetst. Maar hij kon het niet helpen. Wie geen warme liefde heeft gekend, kan die ook niet overbrengen en maakt mensen kapot die in de echte goedheid en liefde geloven. Ik vermoed dat er achter zijn gedrag spanningen schuilgaan. Hieraan is zijn moeder grotendeels schuldig. Ik vond haar altijd al een kille vrouw, die wel veel theorieën koesterde over hoe je kinderen moet opvoeden. Ze heeft het door haar verleden ook wel echt moeilijk gehad. Intussen ken ik haar beter. Ze bedoelt het goed, maar ze is zo bang om iets verkeerd te doen dat ze altijd maar poetst en poetst, nog maniakaler dan ik. Eens te meer gemis aan relativering. Je voedt kinderen niet perfect op door ze steeds naar hun kamer te sturen, door altijd te werken en verder heel koel te reageren op hun emoties. Bert was een heel gevoelig jongetje. Hij was niet zo gezien. Hij is vaak ziek geweest. Hij heeft ook eens een tijdje scheef gelopen om de aandacht te trekken, om hen erop te wijzen dat hij er ook nog was.*

### ***Maandag 21 mei***

*Ik wil ambulante therapie en eventueel thuisverpleging die ervan op de hoogte is dat ik in de war ben en moet sporten, moet rusten, wat papierwerk doe, hobby's heb. Ik ben thuis nuttig en heb alles in de hand. Als ik nu verdwijn, missen de kinderen mijn leuke initiatieven en die hebben ze juist nodig om de veranderingen aan te kunnen. Jarenlang hadden ze een gespannen moeder, nu kunnen ze eindelijk eens hun emoties kwijt. Ze helpen trouwens heel goed mee en maken nu veel minder ruzie. Wat is er fout aan dat een moeder dan signalen van emotie opvangt? Waarom beweren Bert en de huisarts dat ik misschien de emoties van de kinderen manipuleer door mijn vreemd gedrag? Als een kind echt vreemd doet, heeft het steun nodig en moet het naar de dokter. Alleen die kan bepalen wat er met het kind moet gebeuren. De kern van mijn angst: Bert verbod me naar de dokter te gaan, terwijl Eva smeekte!*