

Van eb naar vloed  
en weer terug



# Van eb naar vloed en weer terug

Anke Niessen

Schrijver: Anke Niessen  
Coverontwerp: Anke Niessen  
© Photo by Mazy R. – <http://look-people.com>  
ISBN: 9789403600475  
© Anke Niessen

# **VOORWOORD**



## *Wat mag je in dit boek verwachten?*

Het gaat om een ervaringsverhaal, een boek waarin ik mijn persoonlijke zoektocht naar balans uit de doeken doe. Hierbij ga ik dieper in op de positieve ervaringen, maar ook op de negatieve ervaringen die met mijn bipolaire kwetsbaarheid gepaard gaan. Dit is dus geen wetenschappelijk onderbouwd boek, maar bestaat enkel en alleen uit mijn persoonlijk verhaal.

Het boek werd verdeeld in drie delen. Het eerste inleidende deel, de 'kennismaking', beschrijft kort mijn avontuur van begin tot nu, maar geeft ook een wat bredere kijk op wat bipolaire kwetsbaarheid precies is.

Het tweede deel, 'obstakels', gaat dieper in op een aantal gevoelens, emoties en gevolgen van het leven met een bipolaire kwetsbaarheid.

Tot slot is er nog het deel 'overwinningen en tips', waarin onder andere mijn opname aan bod komt, maar waarin ook ruimte voorzien werd voor mijn tips en tricks voor lotgenoten en hun omgeving.

Leven met een bipolaire kwetsbaarheid is een soms stormachtig avontuur, maar samen staan we sterk.





<b>VOORWOORD .....</b>	<b>5</b>
<b>KENNISMAKING.....</b>	<b>11</b>
INTRODUCTIE .....	13
HOGE BERGEN EN DIEPE DALEN.....	17
MIJN VERHAAL .....	21
BIPOLAIRE KWETSBAARHEID:.....	29
MEER DAN MOODSWINGS .....	29
OP ZOEK NAAR BALANS.....	35
<b>OBSTAKELS.....</b>	<b>43</b>
IMPULSIEVE GEDACHTEN EN (RE)ACTIES .....	45
DONKERE GEDACHTEN.....	53
ANGST .....	63
ONTREGELD BIORITME.....	71
ONZEKERHEID.....	79
INNERLIJKE STRIID .....	87
GEMOEDSWISSELINGEN .....	95
OBSESSIEF GEDRAG .....	107
ALLEEN ZIJN.....	115
SOCIALE PROBLEMEN.....	123
<b>OVERWINNINGEN EN TIPS.....</b>	<b>129</b>
OPNAME.....	131
OMGEVING .....	141
MEDICATIE EN THERAPIE.....	153
TABOE.....	163
LET OP MET RAAD EN DADEN .....	171
MOGELIJKE SYMPTOMEN EN TRIGGERS .....	183
MIJN HULPMIDDELEN.....	197

<b>SLOTWOORD .....</b>	<b>207</b>
<b>BRONVERMELDING .....</b>	<b>213</b>
<b>VOLGTIP .....</b>	<b>215</b>

# **KENNISMAKING**



# ***INTRODUCTIE***



*“Wanneer mensen naar me kijken,  
zien ze de échte mij. Dat is toch wat ze denken.”*

Mensen denken dat ik een vrolijk klein mensje ben, dat altijd klaarstaat voor iedereen. Dat altijd wel zin heeft in een avontuur. Dat af en toe zelfs een beetje op de zenuwen werkt wanneer ze weer eens te veel en te snel praat over de dingen die ze zo graag doet. Ze denken dat ik een mensje ben dat – net als hen – ook wel eens een moeilijke dag heeft. Maar wie heeft dat niet, toch?

Wanneer mensen met me praten, zien en horen ze me praten. Ze horen slechts een enkele stem, degene waarvan ze allemaal denken dat het de mijne is. Een stem die soms eerder luid en opgewonden klinkt, dan weer stil en breekbaar. Maar ze horen slechts een kant van mij. Ze weten immers helemaal niets van alle andere stemmen die ik de hele tijd hoor in mijn hoofd. Niemand kan ze horen, behalve ik. En ze zijn echt de hele tijd aanwezig, proberen me te beïnvloeden, te overtuigen dat ze gelijk hebben. Niets is vermoeiender dan de hele dag te moeten luisteren naar alle stemmetjes in mijn hoofd.

Niemand weet wat er zich écht afspeelt in mijn hoofd. Ik ben er zeker van dat de helft van de mensen die ik momenteel ken, niets meer met me te maken zou willen hebben als ze wisten wat er zich in mijn hoofd afspeelde. Dat is ook de reden waarom ik nooit eerder iemand liet meekijken in mijn hoofd. Ik ben er zo ongelofelijk bang voor. Bang dat mensen zich anders zullen gedragen, wanneer ze de soms donkere gedachten kennen die zich in mijn hoofd opstapelen.

Ik heb nu echter de moed gevonden om mijn verhaal met jullie te delen. Zo heel af en toe voel ik me sterk en moedig genoeg om eens iets gekks te doen, zoals nu. Voor diegenen die mijn schrijfsels willen lezen, opgelet. Wees je er steeds van bewust dat ik geen specialist of deskundige ben, en dat alles wat ik hier neerschrijf enkel en alleen vanuit mijn eigen ervaring komt. Het is niet omdat ikzelf bepaalde situaties op een bepaalde manier beleef, dat dat voor iedereen zo is. Hetzelfde geldt voor wat bij mij werkt, dat zal zeker niet voor iedereen het geval zijn.

Verder wil ik nog even dit kwijt: mijn verhaal is net zo kleurrijk en vrolijk als zelfdestructief. Wees je daar dus ook van bewust als je dit leest.



***HOGЕ BERGEN EN  
DIEPE DALEN***



Heb je wel eens het gevoel dat je voor een berg staat die zo hoog en moeilijk te beklimmen is, dat je echt geen idee hebt hoe je aan de zware klim moet beginnen? Je staat er maar gewoon naar te staren, terwijl je je staat af te vragen waarom je in hemelsnaam ooit op het idee kwam net die berg te beklimmen? Heb je soms het gevoel dat je geen stap meer vooruitkomt? Dat je niet meer terug kan? Alsof je lichaam als het ware ter plaatse bevriest?

Of heb je wel eens het gevoel dat je die berg wil beklimmen zo snel als je maar kan, omdat je vol vertrouwen bent dat je de top haalt zonder te vallen? Wil je soms zo snel gaan dat je de belangrijke dingen lijkt te vergeten, omdat het enige waarop je kan focussen die bergtop is, die je zo snel mogelijk wil bereiken? Voel je je soms onoverwinnelijk?

Heb je wel eens iets gedaan dat in het begin helemaal geweldig leek, maar waarover je nadien zo erg twijfelde dat zelfs het idee om ermee door te gaan je misselijk maakte? Wordt het soms zo erg dat je paniekaanvallen krijgt, omdat je geen uitweg meer kan zien? Sluit je je soms helemaal af, of gaat je hoofd over in verdedigingsmodus? Alsof er helemaal niks meer is, alleen een leegte die beschermd wordt door

muren die zo hoog zijn dat niets nog je gedachten kan binnendringen?

Word je soms 's ochtends wakker met het gevoel dat je je bed niet uit wil komen? Alsof je liever gewoon zou willen verdwijnen? Is dat gevoel soms zo erg aanwezig dat je er fysiek last van ondervindt, alsof het je van binnenuit opvreet of je verlamt?

Ik ben er vrij zeker van dat je op z'n minst een van deze dingen wel al eens hebt meegemaakt. Net zoals ik er zeker van ben dat je je al wel eens hulpeloos, gebroken, bang, onzeker, extatisch, uitgelaten of overdonderd hebt gevoeld. Heel misschien zelfs ondervond je meerdere van deze gevoelens of situaties op korte tijd.

En als dat het geval is, ben ik er ook zeker van dat je het met me eens bent als ik zeg dat deze situaties of emoties je van al je energie beroven. Bovendien weet je dan wel dat het heel veel tijd en de juiste mindset vraagt om uit die situaties te kunnen komen, want ze gaan nooit zomaar opeens weg. Dat zou te makkelijk zijn, uiteraard.

# ***MIJN VERHAAL***

Laat me je dit even vertellen: voor mij is dit alles dagelijkse kost. Het bevat slechts een klein deeltje van wat er zich allemaal afspeelt in mijn hoofd. Elke seconde. Elke dag. Wanneer iedereen 's nachts lekker ligt te slapen en de batterij weer oplaadt na een vermoeiende dag, lig ik wakker.

Ofwel ben ik te actief om te kunnen slapen, zit ik vol met desastreuze gedachten, plan ik de meest geniale dingen (of dat denk ik toch), en heb ik de nood om creatief te zijn. Soms sta ik dan op om al mijn gedachten op een creatieve manier te benutten, zoals kleuren, tekenen of schrijven. Wanneer ik me zo voel, ben ik steeds bang voor mijn gedachten, omdat ik dan vaak heel impulsief kan reageren, waardoor er gevaarlijke situaties zouden kunnen ontstaan.

Ofwel ben ik net het omgekeerde, ben ik te moe om te kunnen slapen. Dan lig ik te piekeren over de kleinste dingen die die dag fout gingen. Dan sluit ik mezelf op in mijn persoonlijke cel, waar ik mezelf zo gek maak in de leegte van het donker, bang dat ik er niet op tijd uit klim.

En dat zijn nog maar alleen mijn nachten. Net zoals iedereen sta ik 's ochtends op, maak ik me klaar voor het werk of voor andere activiteiten met een hoofd dat non stop doorgaat. Alsof het hele dagen en nachten Red Bull drinkt om door te kunnen gaan. Maar onder dat hoofd staat een lichaam dat zo vermoeid is door het gebrek aan slaap, waardoor ik vaak denk dat het beter zou zijn om al mijn plannen af te zeggen en gewoon in bed te blijven liggen.

Als je de ononderbroken cyclus nog niet helemaal doorhebt: ik slaap over 't algemeen niet goed, waardoor mijn lichaam af en toe bezwijkt onder de druk en het gebrek aan slaap. Daardoor word ik soms verplicht om plannen af te zeggen, vaak plannen die ik maakte met vrienden, omdat ik het gevoel heb dat ik op het werk niet zomaar kan zeggen "dat ik vandaag niet kom werken omdat ik me niet zo goed voel". Uiteraard zorgt dat er wel voor dat ik vaak met een schuldgevoel zit tegenover vrienden of familie. En raad eens wie dat nu net zo fantastisch vindt? Uiteraard, mijn gedachten. Mijn schuldgevoel is een van de vele dingen waar mijn gedachten van profiteren om me 's nachts wakker te houden. En zo blijft het maar doorgaan.