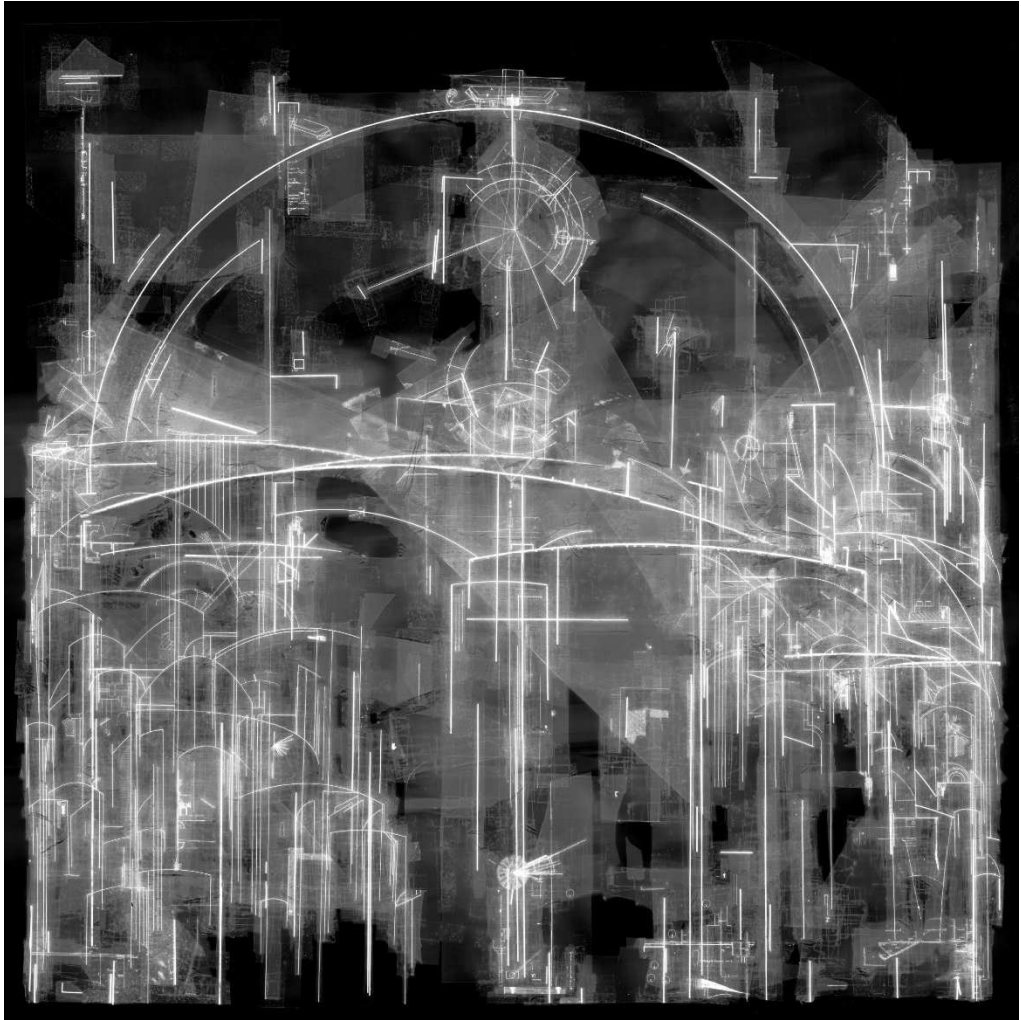






# Inhoudsopgave

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Foto van mijzelf, 33 jaar                  | 1  |
| Observatorium door Peter Leeuwerink        | 2  |
| Voorwoord                                  | 7  |
| Inleiding: Bipolaire stoornis              | 8  |
| Manie                                      | 8  |
| Hypomanie                                  | 9  |
| Depressie                                  | 9  |
| Stabiel                                    | 10 |
| Uitlokkende factoren                       | 10 |
| De geschiedenis van mijn genetische aanleg | 11 |
| Mijn Ouders                                | 16 |
| Met een zilveren lepel in de mond geboren  | 19 |
| Tropenjaren                                | 23 |
| Neergang van mijn moeder                   | 25 |
|                                            | 3  |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Ontregeling           | 26 |
| Rust                  | 27 |
| Uit huis              | 28 |
| Chaos                 | 29 |
| Groningen             | 34 |
| Angst                 | 38 |
| Terugkomst            | 43 |
| Relaties in Groningen | 49 |
| Mijn moeders einde    | 56 |
| Heftige ontregeling   | 59 |
| Hockeyteam            | 64 |
| Openbaring            | 69 |
| Whiplash              | 72 |
| Kanker                | 75 |
| Pillen                | 79 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Ghana en Indonesië          | 82  |
| Amsterdam                   | 86  |
| Solliciteren                | 93  |
| Mijn val                    | 97  |
| Revalidatie                 | 104 |
| Acceptatieproces            | 108 |
| Deze Pil maakt het verschil | 115 |

# Epiloog

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Horrorshow                                                 | 117 |
| Dankwoord                                                  | 126 |
| (1) Biografie Trix Terwindt                                | 127 |
| Foto Trix Terwindt                                         | 132 |
| (2) Werkingsmechanisme van lithiumzouten                   | 133 |
| (3) Valproïnezuur ofwel Depakine                           | 134 |
| (4) Olanzapine ofwel Zyprexa                               | 135 |
| (5) Quetiapine ofwel Seroquel                              | 136 |
| (6) Aripiprazol ofwel Abilify                              | 137 |
| Sterrenhemel van bekende mensen met een bipolaire stoornis | 139 |
| Observatorium door Peter Leeuwerink                        | 149 |

# Voorwoord

Dit boek is voor iedereen geschreven die direct of indirect te maken heeft met een bipolaire stoornis ofwel manisch-depressiviteit, in mijn geval een Bipolair 1 stoornis. Ook is het een pleidooi voor meer begrip voor mensen die te maken hebben met psychiatrie of psychologische problemen.

*Together we can do it...*

Diederik Bal – november 2023

# Inleiding

## Bipolaire stoornis

Een bipolaire stoornis is een psychische aandoening met (hypo)manische en depressieve episodes, onderbroken door stabiele periodes. De aandoening wordt daarom ook wel manisch-depressieve stoornis genoemd. Bipolariteit is te herkennen aan uitersten in stemming en activiteit. Het komt voor bij ongeveer 2 procent van de Nederlanders ( $\pm$  350.000 personen), bijna evenveel mannen als vrouwen.

## Manie

Tijdens een manische episode is je stemming verhoogd ('eufoor') en ben je opvallend vrolijker en actiever dan gewoonlijk. Omdat je je goed voelt, heb je het zelf vaak niet in de gaten, maar een manie zorgt voor verstoring van - en problemen in je dagelijkse functioneren. Ook in het contact met de mensen om je heen. Bij een ernstige manie is een opname vaak onvermijdelijk.

Kenmerken van een manie:

- Overmaat aan energie en wilskracht
- Afgenomen behoefte aan slaap
- Zelfoverschatting
- Opgeblazen gevoel van eigenwaarde of grootheidsideeën
- Toegenomen spraakzaamheid of drang om te spreken
- Ervaren van drukke, jagende gedachten
- Makkelijker afgeleid worden
- Meer doelgerichte activiteiten ondernemen (sociaal, studie, werk, enz.)
- Lichamelijke rusteloosheid

## Hypomanie

Een hypomanische episode kent kenmerken die overeenkomen met een manie, maar dan minder sterk. Het voelt het minder krachtig dan een manie en het heeft zodoende ook minder grote gevolgen voor je dagelijks functioneren. Bij een hypomanie kun je zelfs bovengemiddeld productief zijn en je daar prettig bij voelen. Het hoeft niet storend te zijn. Wel kan het de voorbode zijn van een manie. Dus let altijd goed op.

## Depressie

Tijdens een depressieve episode ben je somberder en veel minder actief dan gewoonlijk. Je stemming is verlaagd. Je verliest interesse in de mensen en activiteiten om je heen en kunt niet meer echt genieten van de gewone dingen in het leven. Je krijgt een negatieve kijk op jezelf en de toekomst. Een depressie wordt vaak sneller herkend dan een (hypo)manie. Daardoor kan het langer duren om een bipolaire stoornis vast te stellen.

Kenmerken van een depressie:

- Gebrek aan wilskracht en energie
- Slapeloosheid of toegenomen slaapbehoefte
- Gevoel van waardeloosheid of schuldgevoelens
- Negatief zelfbeeld en/of toekomstbeeld
- Verandering van gewicht en/of eetlust
- Zwijgzaamheid en langzamer spreken.
- Verminderde concentratie
- Gevoel van onrust
- Besluiteloosheid
- Moeite met uitvoeren van dagelijkse activiteiten
- Suïcidale gedachten (of zelfs zelfmoordpogingen)

## Stabiel

Heb je gedurende kortere of langere tijd geen klachten, dan is er sprake van een stabiele periode. Een belangrijk doel van de behandeling is om deze stabiele episode(s) zo lang mogelijk te laten duren.

## Uitlokkende factoren

Als je een bipolaire stoornis hebt, dan ben je kwetsbaar voor stemmingswisselingen. Die worden vaak veroorzaakt door heftige gebeurtenissen. Denk aan het overlijden van een naaste, een echtscheiding of ontslag. Maar ook minder heftige gebeurtenissen zoals werkdruk, relatieproblemen en lichamelijke klachten. Niet alleen negatieve gebeurtenissen in je leven kunnen een uitlokkende factor zijn, ook positieve, zoals een nieuwe relatie of een promotie. Episodes zijn soms ernstig en langdurig, maar kunnen ook jaren afwezig zijn. Door goede behandeling nemen symptomen af of worden de stemmingswisselingen minder heftig. Een passende behandeling en zelf leren omgaan met je stoornis is hierbij belangrijk.

Bronnen:

- Website van Plus Minus, de patiëntenvereniging van mensen met een bipolaire stoornis.
- Trimbos-instituut

# De geschiedenis van mijn genetische aanleg

Om mijn eigen verhaal zo goed mogelijk te kunnen vertellen, zal ik eerst kort het verhaal van twee andere mannen schetsen. Dit is namelijk onlosmakelijk verbonden met het heden en met mijn eigen geschiedenis. Zo had ik waarschijnlijk geen bipolaire stoornis opgelopen als ik niet ook erfelijk was belast.

Daarom begin ik bij mijn overgrootvader: Johannes (Jan) Bal, geboren in Tholen. De verhalen die ik over hem heb gehoord, leren me dat Jan Bal een statige man was en hoofd van een lagere school in Tholen in Zeeland, eind negentiende eeuw. Hij maakte Marina (Maatje) Vleugels Schutter het hof, de jongste dochter van de huisarts in Zierikzee. Dat viel niet in goede aarde bij haar vader, die andere plannen voor haar had in de huisartspraktijk. Om die reden 'schaakte' Jan haar min of meer en trok met haar naar Amsterdam. Hij werd hoofd van de lagere school in Bloemendaal, maar toen bleek dat hij tuberculose had, moest hij daarmee stoppen. Na zijn herstel ging hij de zakenwereld in en daar bleek hij veel talent voor te hebben.

Hij besloot om zich te storten op de verzekeringsbranche en had daarmee zijn roeping gevonden. Tegelijkertijd was dit het moment waarop hij voor het eerst last kreeg van zijn bipolaire stoornis. Ondanks dat, was hij heel succesvol en eigenaar van 'De Utrecht' dat later AMEV zou worden. Toen zijn vermogen verder groeide, verhuisde hij van Amsterdam-Zuid naar een grote villa in Bloemendaal. We spreken nu begin vorige eeuw. Tegelijkertijd had hij ook oog voor kunst. Hij bezocht als hobbyist veel antiekbeurzen en beschikte ook over het nodige geld dat hij daar kon besteden. Deze verzamelwoede – en manieën – resulteerden erin dat de villa ook een soort museum werd,

waar kunstwerken van vele bekende schilders waren te bewonderen. Op enig moment verkocht hij 'De Utrecht' en kocht hij zich in bij een gespecialiseerd bedrijf, Schogt Scholte & Co., dat alle suikerfabrieken in Nederland verzekerde.

Jan en Maatje Bal kregen twee dochters en een zoon. Deze zoon was Kees Bal, mijn opa. Nadat Jan zich – als gevolg van zijn bipolaire stoornis – in 1953 van het leven had beroofd, erfde mijn opa Kees Bal het bedrijf en een vermogen. Kees wist het meeste werk uit te besteden en had daardoor op veertigjarige leeftijd veel tijd en geld te besteden. Het bedrijf runde zich min of meer zelf met een aangesteld directeur.

Tot de erfenis hem toeviel was Kees Bal altijd een stabiele man geweest. Hij was getrouwd met mijn oma en samen hadden ze twee zoons, een eeneiige tweeling. De overvloed aan vrije tijd, geld en het gebrek aan ritme, in combinatie met zijn erfelijke belasting, escaleerde ook bij mijn opa in een bipolaire stoornis. Dit leidde in zijn geval tot veel drankmisbruik, feestavonden en uiteindelijk een kapot huwelijk. Net zoals Winston Churchill, ook bipolair, in de Tweede Wereldoorlog scheen te doen, probeerde Kees Bal door alcoholgebruik in de 'up'-fase van zijn bipolaire stoornis te blijven. Uiteindelijk was de situatie thuis niet te houden. Rond 1970 scheidde hij van mijn oma.

Kees Bal ging in Wassenaar wonen en kwam onder behandeling van de omstreden professor Bastiaans, die indertijd veel mensen met oorlogstrauma's behandelde. Daar ontmoette hij zijn tweede vrouw, Trix Terwindt, één van de meest gedecoreerde vrouwen na de Tweede Wereldoorlog. Ze was onder behandeling vanwege haar oorlogstrauma, opgelopen toen ze als parachutist in handen van de Duitsers was gekomen. Ze werd gevangen genomen en moest de daaropvolgende jaren dwangarbeid

verrichten in verschillende kampen. Trix was na haar vlucht naar Engeland en haar training daar bij MI-9, verwickeld geraakt in een radiospel tussen de Duitsers en Britten, wat nu bekend staat als 'het Englandspiel'.

Het Englandspiel was een Duitse operatie in de Tweede Wereldoorlog, aangeduid met Operation Nordpol of Operation Pol Nord door de Duitse contraspionagedienst Abwehr, waarbij een reeks Nederlandse geheim agenten werd gevangengenomen. De Duitsers konden codes van deze agenten gebruiken om via een geallieerd zendernetwerk valse informatie te sturen naar het Verenigd Koninkrijk. Dit was mogelijk doordat de Special Operations Executive (SOE) in het Verenigd Koninkrijk communiceerde met haar in Nederland gedropte agenten, ook toen die dus al door de Duitse Abwehr waren opgepakt. De SOE was een van zeven geheime organisaties die door de Britse regering tijdens de Tweede Wereldoorlog in Engeland werd opgericht. De SOE kreeg van de regering in Londen de opdracht om bezet Europa 'in vuur en vlam' te zetten ('*set Europe ablaze*', in de woorden van Winston Churchill) door middel van sabotage en guerrilla-activiteiten gericht tegen de Duitse bezetter.

Na de oorlog is altijd aangenomen dat de SOE niet wist dat deze agenten gevangen waren genomen. De agenten hadden wel aanwijzingen gestuurd, ze lieten bijvoorbeeld *security checks*, *veiligheidcodes*, weg uit de berichten, maar SOE merkte dat niet op of veronderstelde dat de agenten zich vergist hadden. Na 2000, toen de Britse archieven gedeeltelijk toegankelijk werden, kwamen er aanwijzingen dat de SOE hiervan wel degelijk op de hoogte was en bewust agenten bleef sturen, wetende dat deze direct in Duitse gevangenschap zouden belanden. Het doel was waarschijnlijk om de Duitsers te laten geloven dat geallieerde troepen plannen hadden voor een

spoedige invasie. Op deze manier zou overplaatsing van Duitse troepen naar het Oostfront zijn voorkomen, een opzet die ook is geslaagd.

Echte concrete bewijzen voor deze dubbelspeltheorie zijn overigens nooit geleverd. Bovendien achten velen die betrokken zijn geweest bij Britse inlichtingendiensten, het niet erg waarschijnlijk dat men zo, behalve de Nederlandse agenten, ook vele Engelse landgenoten in levensgevaar zou brengen, zoals piloten en bemanningen van neergeschoten vliegtuigen. Daarentegen is wel bevestigd dat de SOE door diverse collega-inlichtingendiensten, zoals MI6, beschouwd werd als een onervaren en niet erg professioneel opererende dienst, waar men liever niet mee wilde samenwerken.

(Bron Wikipedia)

Zie ook: Biografie Trix Terwindt in de epiloog

Naast een oorlogstrauma droeg Trix een bomscherf mee in haar nek. Die was daar beland tijdens een Engels bombardement op één van de arbeidskampen in Oostenrijk. Trix heeft jarenlang deze pijn met zich mee moeten dragen. Ze was in behandeling bij Bastiaans die probeerde haar met Ild-sessies verdrongen ervaringen te laten verwerken. De relatie tussen mijn opa en Trix was een uitdaging voor beiden. Toen ze wilde uitrusten in de kliniek van Bastiaans, dacht mijn opa dat ze hem in de steek liet. Daarop maakte hij een einde aan zijn leven.

De volgende in de familiale lijn, mijn vader, is een bipolaire stoornis gelukkig bespaard gebleven. Ondanks de heftige levensstijl van zijn vader (mijn opa dus), is bij zijn zoon (mijn vader) de sociale trigger die zou kunnen leiden tot een bipolaire stoornis altijd uitgebleven. Dit komt waarschijnlijk doordat hij opgroeide in een stabiele omgeving bij zijn moeder. Toch kon hij de aanleg

voor de stoornis wel genetisch doorgeven aan de volgende generatie. En zo komen we uit bij mij. Bij mij is de genetische aanleg voor een bipolaire stoornis de eerste jaren van mijn leven als het ware slapend op de achtergrond aanwezig geweest, omdat ze niet werd getriggerd. Maar op een dag kwam daar verandering in ...