

CORNELIE EGELIE-SPRENGER

PILLENDOOS

DE UPS EN DOWNS VAN EEN MANISCH-DEPRESSIEVE VROUW



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

Introductie

‘De vereniging van mensen met pleinvrees gaat niet staan demonstreren op het Malieveld,’ hoorde ik iemand ooit zeggen. Het was vast een grappig bedoelde opmerking, maar helaas wel met een belangrijke waarheid. Mensen met psychische stoornissen zijn meestal niet de beste behartigers van hun eigen belangen. Uit de aard van de problematiek zijn ze geneigd zichzelf niet al te serieus te nemen, dus ook nog eens de aandacht op zichzelf vestigen is wel heel veelgevraagd voor de meesten. Als psychische stoornissen in het nieuws komen is het meestal via mensen uit de omgeving. De broer van iemand die uit het leven is gestapt schrijft een boek, het familielid van iemand met gruwelijke depressies maakt er een geïnspireerde documentaire over, enzovoort.

.....

5

Er zijn ook genoeg mensen die van hun gekte kunst hebben gemaakt, in de vorm van schilderijen of romans. En toch is er nog altijd dat stigma rond psychische ziekten. Niemand vindt het terecht, sterker nog: we zijn het er helemaal niet mee eens, maar verander er maar eens iets aan. De lotgenoten zoeken elkaar misschien wel meer op heden ten dage, maar verminderen ze het onbegrip in hun omgeving?

Het is niet moeilijk om te roepen dat je tegen stigmatisering bent, maar hoe doorbreek je dat nu echt?

Het is mijn overtuiging dat er maar een weg is, hoe moeilijk begaanbaar en smal het pad ook is: de mensen die eraan lijden moeten er mee naar buiten treden. Zij moeten ons laten zien wat psychisch lijden is, hoe we het kunnen herkennen en hoe we er het beste mee om kunnen gaan. En dan niet achteraf, geen college over verkregen inzichten, maar terwijl ze er middenin zitten. Cornelia durft dat, en ze kan het ook nog. Ze kan in begrijpelijk Nederlands uitleggen hoe het is om bipolair te zijn, wat er gebeurt als je ontregeld raakt, en hoe je er moeizaam weer uit kunt krabbelen.

Als je geluk hebt, want garanties zijn er niet. Cornelia is een frontsoldaat, een mevrouw van goede komaf, die is behept met een nare psychische kwetsbaarheid, die altijd op de loer ligt. Die nooit meer verdwijnt, en dat weet ze zelf ook. En die toch meer met haar kwaal wil dan zich alleen maar staande houden. Die strijdt voor openheid en begrip, op een manier zoals maar weinigen dat kunnen en/of durven. Lachend, maar kwetsbaar. Terwijl het eng is doet ze het toch. En lang niet altijd aangemoedigd door haar omgeving, omdat men het toch een beetje eng vindt, wat ze doet. Cornelia doet het niet voor zichzelf, maar voor de andere mensen met psychische stoornissen. Omdat ze het kan, en omdat ze het nodig vindt. Het komt uit haar hart en het is goed verstaanbaar. 'Heb begrip, oordeel niet te snel,' dat lijkt me haar belangrijkste boodschap. En die wordt nog altijd veel te weinig verkondigd. De emancipatie van de vrouw is nog altijd niet voltooid, blijkt uit het geringe aantal topvrouwen in het bedrijfsleven, homo's en lesbiennes zijn nog immer doelwit van geweld, en ook voor hen is er nog een lange weg te gaan. Daarbij vergeleken ligt de psychiatrie nog een heel stuk achter, en is er nog een

hele lange weg te gaan. Met dit boek maakt Cornelia een flinke stap in de goede richting, en het zal zeker niet haar laatste zijn.

Bram Bakker, psychiater

Daarom hecht ik ook zo'n belang aan mijn life chart. Dat is een middel om inzicht te krijgen in mijn gemoedstoestand. En op tijd op de rem te trappen om niet uit te schieten. Ik hoef niet zo nodig hieperpiep te zijn, en al helemaal niet somber en neerslachtig. Seen that, been there, done that! Laat mij maar zo rond de streep dobberen.

De streep

De streep is magisch. Ik weet niet precies waar die ligt. Ergens tussen lichte somberheid en lichte manie. Het is de toestand waarin ik me het meest 'normaal' voel. Ik dans niet de horlepiep. Ik heb geen donkere vernietigende gedachten. Ik doe op mijn gemak boodschappen. Ik heb aandacht voor de mensen om me heen. Ik kan 'nee' zeggen als ik dat wil, en 'ja' als ik dát wil. Ik ben eigenlijk net een normaal mens.

Maar de streep is magisch. Voor ik het weet, zit ik eronder of erboven. Daar kies ik niet voor; dat overkomt me. Ik kan zomaar opeens wakker worden met sombere gedachten, met een inktzwarte dag voor me. Of opeens denken dat ik wel een barbecue kan geven voor de buurt en, vooruit, omdat ik toch bezig ben kan ik voordat de gasten komen, ook nog wel even de fotovakantieboeken van 2015 en 2016 afmaken.

Ik kan dus zomaar alle kanten opschieten, en dat is best beangstigend. Gelukkig heb ik tegenwoordig medicijnen die me in de buurt van 'de streep' houden, maar toch ligt doorschieten naar de ene of de andere kant altijd op de loer.

.....

Wat betekent bipolair voor mij?

Als een depressie zo ontzettend somber en donker is, dan zou je denken dat een manie prettig en opbeurend is. Helaas is dat niet zo, tenminste niet voor mij. Als ik een manie heb, dan razen mijn gedachten door mijn hoofd. Ik ben heel erg onrustig en alert. Ik heb chilipepers in mijn kont en spring continu op en neer door het huis op zoek naar bezigheden. Ik wil eindeloos veel opruimen terwijl alles wel zo'n beetje is opgeruimd. Ik lees veel, en van alles door elkaar met de concentratie van een ui. Ik neem niets op en alle informatie gaat langs me heen. Ik lees dus eigenlijk niet echt, maar 'scan' de koppen van de krant of blader vluchtig door luchtige tijdschriften. Door al dat bladeren krijg ik wel allerlei ideeën en ga ik van alles ondernemen: ik start projecten, die ik vervolgens niet afmaak ...

Gelukkig heb ik dankzij de medicatie minder last van manieën. Wel worstel ik geregeld nog met hypomanieën. Het zijn nog steeds manieën, maar milder waardoor ze minder uit de hand lopen. Ik vergelijk een hypomanie met ADHD-gedrag in het kwadraat; ik ben lekker druk, spontaan, maak veel grapjes en tetter er gezellig op los. En seksueel ben ik meer opgewonden omdat ik een verhoogd

libido heb. Tijdens een (hypo)manie kan ik thuis moeilijk ontspannen.

Vroeger dacht ik dat het rustgevend zou zijn om mensen uit te nodigen. Spontaan. Dan belde ik een hele rits burens en vrienden op en dan zaten we met veertig man (inclusief kinderen) gezellig in onze tuin te barbecueën. Op zich niet héél erg vreemd. Er zijn wel meer mensen die spontaan een feestje geven en daarom had ik dit gedrag ook nooit met een manisch-depressieve stoornis geassocieerd. Trouwens, ik was altijd wel enthousiast, spontaan en – een tikkeltje – impulsief!

Het impulsieve kan zich ook uiten in (veel) geld uitgeven. Daarin heb ik het niet al te bont gemaakt. Mijn meest extreme uitgave is op één dag acht dekbedovertrekken bij IKEA kopen. Zo gek is dat toch niet!? Mijn broer, die ook bipolair is, kocht in een korte opeenvolgende periode een Harley én een garage. Dat vond ik toen wel heftig. Maar zulke hoge uitgaven had ik dus niet. Hoewel, ik ging regelmatig alleen op vakantie. Bijtanken. Club Med. Prikkelverwerken. Met andere woorden, 'gewoon relaxed' vakantie vieren.

Echt heel erg ontspannen was het trouwens niet bij Club Med. Ik zat namelijk bij elke maaltijd met zeven mensen aan tafel. Spreektaal Frans. Voor mij geen punt want ik spreek mijn talen. Ik kletste honderduit. In de ochtend ging ik stretchen op een yogamatje, daarna tennissen en vervolgens catamaranzeilen. In de middag even lunchen om snel te vertrekken naar het waterskiën, waar ik de rest van de middag door een speedboot vooruit werd getrokken. Ik eindigde de dag altijd in een hammam (Arabisch badhuis). Ik herinner mij nog goed dat ik die vochtige zweterige ruimte lastig vond omdat ik daar niet mocht praten. Ja, ja lieve mensen, het vele en luide tetteren van mij was wel

een duidelijke aanwijzing dat ik (hypo)manisch was. Alleen had ik dat zelf totaal niet in de gaten ...

Later, toen de kinderen er waren, heb ik in die 'goede tijden' heel wat koekjes, muffins en taartjes gebakken. Elke dag stond er verse soep op het fornuis. Aan de eettafel werd driftig gekleid en geverfd. Tegen de kinderen was ik echter snel geïrriteerd en kribbig tijdens mijn manische buien. Dit kwam door onmacht en pure uitputting. Ik was zó moe en overprikkeld dat ik de kinderen dikwijls een dikke pets op de billen heb gegeven. Ik praatte dit goed door tegen mezelf en Thomas te zeggen dat 'hun eerste chakra wel even gestimuleerd kon worden'. Ai. Heel vervelend en verdrietig. Vooral voor de kinderen.

Natuurlijk besepte ik dat dit niet goed was. Ik voelde me afschuwelijk door mijn korte lontje. Daardoor schaamde ik mij weer en had ik last van intense schuldgevoelens. De depressie stak de kop op en de cirkel was weer rond. Daar zat ik dan: hoogopgeleid, in een aardig huis, in een van de mooiste dorpen van Nederland, met een schat van een man, drie sneeuwvlokjes van kinderen, een lieve moeder, fijne vrienden ... en diepongelukkig! Ik had alles wat het leven mooi en aangenaam maakte en toch lukte het me niet om een tevreden leven te leiden. Daardoor voelde ik mij een verwend nest!

Depressie

Is

KUT

MET

PEREN!

Hoe ervaar ik een depressie?

De belangrijkste effecten die bij mij optreden als ik ernstig depressief ben, is dat ik het grootste deel van de dag extreem somber, angstig en huilerig ben. Vooral in de ochtend. Rond een uur of vier in de middag klaar ik meestal een beetje op. Maar alles wat ik normaliter leuk vind, heeft zijn glans verloren: naar de stad gaan met mijn dochter Florentine, koken met Frederik, tuinieren met Olivier, golfen met Thomas en beppen met mijn vriendinnen. Voor mij hoeft het allemaal niet (meer) ...

Als ik het over een depressie heb dan bedoel ik de ernstige klinische depressie. Deze depressie omvat de symptomen die ik hierna beschrijf. De term 'depressie' wordt naar mijn mening veel te makkelijk gehanteerd. Men doelt dan op een dipje, kleine inzinking, mentaal dalletje, tegenslag na bijvoorbeeld ontslag, liefdesverdriet of rouwproces. Rouwen is een heel heftige emotie. Dat moet zeker niet onderschat worden. Maar het is géén depressie!

Ik heb een combinatie van de volgende klachten en/of symptomen:

- Schuldgevoelens naar mijn man, kinderen en moeder: wat een slechte vrouw, moeder, dochter ben ik dat ik me zo somber voel.
- Schaamte omdat ik alles heb wat mijn hartje begeert en me toch ongelukkig voel.
- Verstoord slaappatroon omdat ik heel veel of juist heel weinig slaap.
- Gebrek aan energie/extreme vermoeidheid.
- Geen libido.
- Veel huilen om alles en niets.
- Minder zin om te eten waardoor ik ongewild gewicht verlies.
- Soms juist veel zin in suiker, chocola en/of alcohol om dat rotgevoel op te vullen.
- Besluiteloosheid over de meest simpele dingen: het kopen van zoiets onbenulligs als een pak melk is voor mij net zo inspannend als het afsluiten van een hypotheek. Wat wil ik? Volle, halfvolle of magere melk? Tetrix pak - met of zonder plastic dop - of toch liever een plastic fles? Halve, hele, anderhalve of twee liter? Biologische melk of toch maar het huismerk? Misschien kan ik beter karnemelk kopen? Is beter voor de gezondheid. Ik word er gestoord van.
- Concentratieproblemen waardoor zelfs het doorbladeren van de veeg-m'n-reet-roddelblaadjes een onmogelijke opgave is.
- Flirten met de dood omdat ik het wanhopige gevoel heb dat dit nooit meer overgaat (terwijl ik wéét dat deze gedachte bij de depressie hoort!).
- Hevige gevoelens van angst om alles en niets. Ik vind dit lastig uit te leggen maar het komt er kort gezegd op neer dat ik continu in de *fight or flight*-modus ben.

100% ADD

Na negen onderzoeken kregen wij de uitslag: Frederik heeft 100% ADD, wat kort gezegd neerkomt op 'Alle Dagen Dromerig'.

Attention Deficit Disorder (ADD) is een meestal aangeboren en erfelijke afwijking van kleine onderdelen van de hersenen. Het is dus niet aangepraat en zeker ook geen aanstellerij.

Het houdt in dat Frederik:

- Snel is afgeleid en zich daardoor moeilijk kan concentreren.
- Moeite heeft met het afmaken van dingen.
- Geen overzicht kan houden en hoofd- en bijzaken niet goed kan scheiden van elkaar.
- Slecht is in plannen, organiseren en kiezen.
- sSnel is afgeleid bij het lezen (behalve als hij de *Donald Duck* leest).
- Zeer geconcentreerd is als hij iets leuk vindt (hyperfocus): bij de knutselclub is hij één brok concentratie.
- Moeite heeft met luisteren, met het tot zich door laten dringen van informatie.

- Vergeetachtig is.
- Chaotisch kan zijn.

Geen drama, maar wel belangrijk om te weten voor eenieder die met onze zoon te maken heeft: leerkrachten, hockeytrainers en -coaches en die aardige lui van de knutselclub.

Hoe kunnen we het beste met Frederik omgaan?

- Maak oogcontact als je hem een vraag stelt of een opdracht geeft.
- Check of hij het heeft begrepen.
- Blijf geduldig als hij niet meteen tot actie overgaat. Meestal moet hij op gang komen. Herhaal wat je van hem verlangt en blijf oogcontact maken (vroeger werd ik op dit punt boos en dan liep alles spaak. Nu blijf ik rustig en daar bereik ik veel meer mee ...).

Ik ben geen psychiater en een diagnose stellen bij iemand die al twintig jaar dood is, is natuurlijk helemaal niet te doen, maar ik gok dat mijn vader ook ADD had. Mijn man heeft het in ieder geval niet en ik ook niet (maar mijn hypomane buien lijken dan wel weer sterk op ADHD-gedrag. Ons manneke zit sinds september 2017 aan de Ritalin. Nu maar duimen dat dit spul bij Frederik goed werkt ...

Reiki en Zeikni

Mijn eerste ervaring in het alternatieve circuit had ik in 2001 met een reikicursus aan het Helioscentrum in Heerde. reiki betekent 'levensenergie' in het Japans. Het idee hierachter is dat je de levensenergie door je lichaam en je geest laat stromen waardoor je blokkades kunt opheffen en een gelukkiger mens wordt. Dat laatste leek me wel wat, een gelukkig mens worden.

De cursus bestond uit theorie, daarna een rituele inwijding door de reikimaster en vervolgens veel oefenen, op mijzelf en op elkaar. Ik merkte dat mijn handen gingen gloeien als ik ze op bepaalde posities legde. Ik kreeg veel lof, want ik scheen aanleg te hebben. Daardoor voelde ik mij gevleid en werd ik steeds enthousiaster. Er was dus licht aan het einde van de tunnel; ik zou mijzelf eens en voor altijd van die ellendige en ontwrichtende depressies verlossen!

Helaas bleek dat niet het geval.

Dan maar nóg een cursus, dacht ik: reiki II. De reikimaster had goede hoop dat de tweede graad bij mij meer effect zou sorteren, omdat de werking van de - mysterieuze - symbolen die bij reiki II horen de levensenergie flink zou aanwakkeren.

Je raadt het misschien al: het had niet het gewenste resultaat.

Ik besloot het nóg drastischer aan te pakken; ik ging de Innerlijk Kind-therapeutenopleiding volgen, die ruim twee jaar zou duren. Ik was de allerjongste deelnemer (29 jaar) tussen volwassenen met een 'gehavend en gekwetst kind in zichzelf'. De rode draad van de opleiding was dat ik mijn emoties goed moest doorvoelen, mezelf en mijn naasten moest vergeven, eerlijk moest zijn en mijn grenzen stellen.

We kregen onder andere bio-energetica, dat erop gericht door middel van lichamelijke oefeningen het evenwicht in de energiestroom terug te brengen en blokkades op te heffen. Wij hadden een groot vierkant blok tot onze beschikking en een soort houten zwaard. Met flinke knallen en harde oergeluiden mocht ik alle spanningen en frustraties uit mijn systeem slaan. Dus hoe harder ik sloeg, hoe eerder ik verlost zou zijn van die helse somberheid ...

Helaas ...

We deden ook familieopstellingen volgens de leer van Bert Hellinger. Deze opstellingen gaven inzicht in de plek die we in onze familie innamen. Was mijn extreme neerslachtigheid dan te wijten aan de 'bufferpositie' die ik innam tussen mijn moeder en grootmoeder? Mijn familie werd uitgebreid opgesteld en het gaf mij inzicht in onze verhoudingen.

Maar de somberheid hield stand ...

Alle deelnemers van de opleiding wisten dat ik worstelde met extreme somberheid. Daarom werd er driftig naar