

Inhoud

Inleiding	9
Een breed beeld geven	15
Mijn perspectief in psychiatrie	19
<i>Marokko, oktober 2005</i>	20
<i>Crisisopname</i>	23
<i>Buitenkomen</i>	25
<i>Manie of energie?</i>	29
<i>Vragenlijsten</i>	31
<i>Zelfbeeld in vrije val</i>	35
Zo wil ik niet gezien worden	39
<i>Einde van de opname in 2006</i>	40
<i>Bol</i>	44
<i>Zelfhulpgroep Ups & Downs</i>	47
<i>Beeldvormingsschade</i>	51
Mezelf in het vizier houden	57
<i>Een boeiende dag</i>	57
<i>Afkoelen na aankoopfrustratie</i>	59
<i>Weer maar eens plannen bijstellen</i>	62
<i>Koningin van de avond</i>	64
<i>Warmwaterbron</i>	67
<i>Ben ik wel bipolair?</i>	68
<i>De terugkeer van het beestje</i>	72
<i>Peperkoekenhuisje</i>	75
<i>Zelfobservatie en alertheid</i>	77

(On)gewoon	81
<i>Olijven kiezen en baantjes trekken</i>	81
<i>Blij met 90%</i>	83
<i>Gematigd genieten</i>	85
Beeld scheppen en in vertrouwen nemen	89
<i>Manie als verliefdheid</i>	90
<i>De deur op een kier bij Marjolijn</i>	91
<i>Bewonderd worden bedondert me</i>	96
<i>Insiders inschakelen</i>	99
Mijn beeld, jouw beeld	105
Buiten beeld blijven	109
<i>Onder vakgenoten</i>	113
<i>Whatsapp, venster naar de wereld</i>	115
<i>Stereotiep of stigma bij de tandarts</i>	118
<i>Diacarrousel</i>	119
Buiten beeld gebleven?	123
Het beeld herzien	129
<i>Warmwaterbron of geiser?</i>	132
<i>Aan het stuur van de tandem</i>	134
<i>Wie doet de afwas?</i>	136
<i>Glazen op de juiste sterkte</i>	138
<i>Krokodillentranen</i>	140
Een nieuw perspectief	143
Bipolair in (een ander) beeld	149
Epiloog	153
Verder lezen	155
Verder kijken	159

Veel mensen in mijn huidige leefomgeving weten niets van mijn psychiatrisch verleden, tenzij ik erover vertel. Nu en dan laat de diagnose zich nog eens zien, maar met enige trots stel ik vast dat ik zoveel meer kan dan ‘ermee leven’.



Voor iedereen die me al lang kent,
omdat je me bleef zien als sterke vrouw.
Voor Michel, omdat jij me ziet zoals ik ben.

Inleiding

Het beeld dat de wereld heeft van de bipolaire stoornis is te bipolair voor een goed begrip van de stoornis. Het is wit-zwart.

De betekenis van deze psychiatrische ziekte zit in de naam: stoornis met twee tegenpolen. Wie manisch-depressief wordt genoemd of een bipolaire stoornis heeft, kent twee uitersten: je zit soms mentaal helemaal aan de grond en kan op andere momenten de hele wereld aan.

Als bipolair patiënt zit je vast in een leven met emotionele uitschieters. We kennen het zo van de media. Wanneer van beroemdheden postuum aan het licht komt dat zij door het leven gingen met een bipolaire stoornis, worden hun verwezenlijkingen ingedeeld in twee categorieën: manisch of depressief. De zelfdoding van Kurt Cobain op het toppunt van succes is onbegrijpelijk, tenzij we die zien in het kader van deze stoornis met twee uitersten. Ben je een creatieve singer-songwriter met fantastische ingevingen, dan word je bejubeld om je succesvolle nummers. Ben je een kunstenaar met prachtig psychotisch gestuurd werk, dan lijkt de manische pool een hip persoonlijkheidskenmerk. Ben je niet zo extreem 'up', dan ben je 'gewoon down' en dreig je te behoren tot de tragisch omschreven levens waarin diagnoses verkeerd of te laat werden gesteld, waardoor de (juiste) behandeling werd gemist met groter risico op herval, middelenmisbruik, zelfdoding...

Informatieve websites belichten uitvoerig de tweezijdigheid die de bipolaire stoornis karakteriseert, om mensen die zich erin herkennen aan te moedigen om tot een diagnose te komen. Wie die op tijd krijgt, wint immers enorm aan levenskwaliteit. De diagnose aanvaarden kan leiden tot een goede behandeling waarin gaandeweg zowel de medicatie als de psychotherapie individueel afgestemd worden. Zo ontstaat tussen de manische en depressieve pool een derde perspectief. Een niet onbelangrijk aantal mensen slaagt er werkelijk in, dankzij een goede behandeling en volhardende zelfsturing, een voldoende vervullend leven uit te bouwen zonder uitpattingen. Een leven met de stoornis op de achtergrond, waarin de emotionele schommelingen doorgaans beperkt en leefbaar blijven zoals in ieder menselijk bestaan.

Doordat die derde optie onderbelicht is, wordt het moeilijk om met een bipolaire stoornis naar buiten te komen. Het zou je immers kunnen reduceren tot die twee uitersten. De beeldvorming van bipolaire levens is spectaculair en onge nuances. Dat schrikt mij als gemiddelde patiënt af om met de diagnose in de schijnwerpers te treden. Deze publicatie hoopt het middenveld te belichten waarin ik en wellicht ook vele anderen zich goed voelen.

Mijn manische en depressieve periodes zijn grotendeels onder controle. Omdat er niets spectaculairs meer over te vertellen valt, en het verleden in schaamte gehuld was, zweeg ik er tot nu over. Naar buiten komen leek slechts te kunnen als ik aan één van twee voorwaarden voldeed: ofwel moet ik bewijzen dat ik dankzij of ondanks mijn bipolaire stoornis opmerkelijk succes heb geogst, ofwel moet mijn lijdensweg op zijn minst een voldoende tragisch verhaal zijn. Alsof het

onmogelijk is om 'gewoon' te zijn en tegelijk manisch-depressief. Het heeft me vele jaren gekost om 'gewoon' te zijn, en in sommige periodes vraagt dat extra alertheid en inzet. Mijn eigen verhaal publiceren heeft lang in de wacht gestaan, vanuit een nederig besef dat mijn lijden weinig voorstelt ten opzichte van de langdurende depressieve episodes van medepatiënten die ik op mijn tocht ben tegengekomen. Mijn ervaring beschouw ik als een povere versie ten opzichte van het klassieke beeld van het bestaan in 'de psychiatrie' waarover wel veel geschreven wordt. Het leven is relatief mild met me geweest. Dat leek me lange tijd geen recht van spreken te geven.

Ik heb geen grote verlieservaringen gekend, werd als kind niet mishandeld, noch verwaarloosd of gepest. Ik had een fijne, geruisloze jeugd en heb in mijn leven geen grote trauma's meegemaakt. Ik miste dus niet enkel een 'strafverhaal', ik had ook geen ondergrond die mijn stoornis zou verklaren. En bovendien doe ik het nu bijzonder goed, waarmee ik lijk te moeten bewijzen dat ik er ooit best erg aan toe was. Alsof de mogelijkheid tot herstel en het bereiken van succes aantonen dat het lijden niet echt ernstig was.

Pas in een gevorderd stadium drong het tot me door dat niet het lijden, maar het opstaan de kern vormt van mijn verhaal. Deze getuigenis vertelt hoe krachtig ik sinds mijn diagnose in het leven sta, hoe ik zelf mijn behandeling mee vorm geef en wat mij helpt om mét mijn diagnose 'gewoon' te zijn. Bovendien hoop ik inspiratie te geven om op een andere manier naar bipolariteit te kijken.

Zeer recent werd ik ermee geconfronteerd dat bij sommige professionelen in de geestelijke gezondheidszorg het tweedelige beeld nog steeds het toekomstperspectief van

jonge patiënten inperkt. Ik werd in 2023 (!) als kinderpsycholoog uitgenodigd op een overleg op een universitaire dienst kinderpsychiatrie om de nazorg op te nemen van een 14-jarige jongen die ik voordien als psychotherapeut had begeleid. In de loop van de opname was bij hem de diagnose bipolaire stoornis gesteld. Mijn hart brak toen de kinderpsychiater deze uitspraak deed: 'Bipolariteit is een zware diagnose. We weten allemaal dat je dan als volwassene een afgevlakt leven tegemoet gaat met weinig echt vervullends.' Ik was aangeslagen. Deze kinderpsychiater gaf me plots recht van spreken en de plicht om te publiceren.

Deel 1 van dit boek geeft mijn beeld van de diagnose en de manier waarop ik er gedurende 19 jaar mee ben omgegaan. De teksten zijn grotendeels geschreven in ziekteperiodes en nadien herhaaldelijk herkauwd. Vanuit mijn persoonlijk verhaal ontwikkel ik de concepten die de cruciale onderdelen zijn van mijn zelfregie: beeldvormingsschade, zelfobservatie en alertheid.

Depressie is voor veel mensen een vertrouwd begrip, terwijl manie en psychose minder bekend zijn en voor velen als iets ernstigs en bizars klinken. Graag geef ik ze extra aandacht omdat ikzelf vooral bij opkomende manie of dreigende psychose de concepten van mijn zelfregie toepas. Bij uitbreiding is mijn aanpak inzetbaar bij psychiatrische aandoeningen in het algemeen.

Het tweede deel van dit boek zoomt verder uit. Mijn reflecties en dagdagelijkse ervaringen in mijn gezonde jaren leggen bloot hoe bipolaire beeldvorming mij in de greep had. De relatie tussen beeldvorming en identiteit telt voor ieder van

ons: wie we zijn en wat we doen, wordt mee bepaald door hoe we worden gezien. Daarin is de maatschappij erg bepalend. Niet het beeld dat ik lees in de ogen van anderen, maar het maatschappelijk beeld van psychiatrische stoornissen, weegt het zwaarst in individuele en dagelijkse contacten. 'Zo wil ik (niet) gezien worden' is een verzuchting die we allemaal kennen en die wellicht voor mensen met een (psychiatrische) stoornis deel uitmaakt van het aanvaardingsproces.

Volop schrijvend aan deel 2 van dit boek, kwam ik in een stroomversnelling terecht die mezelf en mijn concepten onderuit dreigde te halen: te veel gedrevenheid, te veel intensiteit, té... Alertheid en zelfobservatie leken te falen. Een manische opstoot dreigde. Een opname bleek aangewezen. De beschrijving daarvan gaf aan dit boek onverwachts een derde deel.

Deel 1

Een breed beeld geven

Wat lange tijd verborgen bleef, staat hier in de schijnwerpers. Hoofdstuk 1 van dit eerste deel brengt de klassieke route in beeld die start met een immense overrompeling en leidt tot de diagnose. Die beïnvloedt ontegensprekelijk zowel mijn zelfbeeld als het beeld dat anderen zich vormen.



Hoofdstuk 2 introduceert het concept ‘beeldvormingsschade’, dat de pijn beschrijft die een rem zet op mijn herstel na een manische en depressieve episode.

Hoe deze beeldvormingsschade centraal staat in de bescherming tegen herval staat beschreven in hoofdstuk 3: zelfobservatie en alertheid zijn onlosmakelijk verbonden en waarschuwen me voor een volgende episode, waardoor ik mijn gedrag aanpas.

Zelfsturing maakt het ‘gewone’ leven mogelijk, dat voor mij met mijn bipolaire eigenheid zo gewoon is als dat van u. Doorgaans. Hoofdstuk 4 geeft een weergave van hoe ik kan genieten van het leven, zowel van het gewone als het bijzondere.

De kracht die ik put uit het inschakelen van de omgeving krijgt ruimte in hoofdstuk 5: mensen uit mijn nabije context helpen me omgaan met beeldvormingsschade en zijn mijn bondgenoot in het optimaliseren van zelfobservatie en alertheid. Zij zijn versterkers van mijn zelfregie.