

Deel 1

Jaren geleden

Op mijn 21e jaar raap ik alle moed bijeen. Ik ga mijn verloving verbreken. Bij tijden ben ik bang van deze man: wilde ogen, grootspraak, vreemde gedachten. Veel later begrijp ik dat hij aan de manisch depressieve stoornis lijdt.

Na deze verbroken verhouding ontmoet ik de man met wie ik zal trouwen. We krijgen twee zoons. Na de geboorte van mijn eerste zoon, Thomas, hebben we een prettige tijd. Met mijn tweede zoontje, Daniel, gaat het goed. Met mij gaat het niet goed: ik beland voor negen weken op de gesloten afdeling van Dijkzigt in Rotterdam. Het is dan 1974 en ik ben 26 jaar. Na allerlei medicatieprobeerders werkt alleen Lithium goed. De ontslagbrief van het ziekenhuis betitelt mijn aandoening als 'postpartum psychose'. Waarvan is de psychose een uitdrukking? Zo'n psychose hoort toch ergens bij? Wat mankeer ik eigenlijk? 'Dijkzigt' vertelt dit niet. Doodse stilte. Niemand besteedt er verder nog aandacht aan. Voor het milieu waarin ik verkeer is psychisch ziek zijn taboe. "Praat er niet over", adviseren m'n lieve familieleden. "Iets waarover je zwijgt, houdt op te bestaan", lijken zij te denken. "Der Milch ist dir ins Kopf gegangen", constateert mijn wijze, ervaren, Duitssprekende schoonmoeder. "Das hat man früher so gesagt", voegt ze eraan toe. Waren mijn borstvoedingen de oorzaak? Eenmaal thuis uit Dijkzigt ga ik vol overgave voor onze Thomas en Daniël zorgen. Voel me overmand door het moederschap. Twee jaar lang blijf ik Lithium innemen. Ik vind zelf dat ik vanaf mijn 28e gewoon goed beter ben. De pillen zijn dan verleden tijd.

Mijn huwelijk houdt tien jaar stand. Er volgt een druk, verliefd, opwindend jaar. Het leven is verrukkelijk. Dit jaar wordt gevolgd door een jaar van allerdiepste melancholie. Was ik er maar niet meer, verlang ik regelmatig.

Deel 2

De negentiger jaren

Ik zoek mijn zoons in de Verenigde Staten op, waar ze - de een na de ander - voor een tussenjaar zitten. Zij hebben dan het gymnasium achter de rug en zij zullen hun studie in Nederland een jaar later beginnen. Op de een of andere manier hebben mijn kinderen mij - onbewust - steeds aardig op de been gehouden. Wanneer zij afstuderen, ben ik uitzinnig van trots en blijdschap.

Op mijn werk begin ik me gelijktijdig met uiteenlopende dingen bezig te houden. Documentatie van juridische tijdschriftartikelen, die in het Frans, Duits en Engels geschreven zijn. Ik stap in de Ondernemingsraad en doe het werk van secretaris voor 175%. De OR bereikt veel voor het personeel. "Antoinette is een duizendpoot", merkt een collega op. Ook zet ik in die tijd een informatielijn op de kaart. Deze publiekslijn wordt na enkele jaren officieel met een 9 als beste van vijf juridische infolijnen gewaardeerd.

Nu gaat het fout

Rond mijn 50e jaar krijg ik last van duistere stemmingen. De Dijkzigt-opname staat me nu helder voor de geest. Deze periode is dan een kleine 25 jaar geleden. Ik vermoed dat de hormonen de zwartgalligheid veroorzaken. Ik ga steeds minder eten. Begin dingen weg te geven met het idee, dat ik er straks niet meer ben. Dan zijn mijn bureau, het antieke kastje en het familiezilvers alvast op hun bestemming. Waarom zouden mijn zoons

wachten tot ik dood ben.

Met de huisarts bespreek ik mijn neerslachtigheid. Hij aarzelt geen moment en schrijft Seroxat voor. Ik slik dit ruim vier jaar. Het 'bestellen' gaat eenvoudig in zijn werk. Ik bel maandelijks de assistente en zij zorgt ervoor dat nieuwe voorraad bij de apotheek ligt. Weer een prettige en succesvolle maand in het vooruitzicht, gaat steeds door me heen, wanneer ik een vol doosje ophaal. Het helpt zó goed dat ik dit spulletje altijd wil blijven gebruiken. Ik zie de huisarts sporadisch, alleen voor af en toe een lichamenlijk kleinigheidje. Voor de bestrijding van een nekwervelartrose, die de kop op gaat steken, ontdek ik acupunctuur. Ik zie de arts-acupuncturist HA regelmatig en de pijn krijgt zij goed onder controle.

Met Seroxat voel ik me prima. Nooit meer verlegen. Ik heb veel energie, veel ideeën en ik zie alles rooskleurig. Geleidelijk aan brengt Seroxat me in een prettig-vreemde sfeer. Moe ben ik nooit, ik werk overdag op kantoor en ik sta halverwege de nacht op om 'textiele dingen' te maken: kussens, tassen, placemats. Dit alles van de fraaiste Nederlandse, Engelse en Amerikaanse interieurstoffen. Uit de nalatenschap van een Haagse barones mag ik uit haar complete garderobe van alles kiezen: shawls, bijous - echte bling-bling avant la lettre - en exclusieve lappen kledingstof. Aan een of twee leerlingen van de Haagse Modevakschool wil ik een stageplaats bij mij thuis aanbieden. Ik zal de ontwerpen bedenken en zij zullen de zaken in elkaar zetten. Ik heb grootse plannen.

Deel 3

Bijzondere gebeurtenissen

Rond 2000 trouwen beide zoons en hun bruieloften - Daniel trouwt in de Verenigde Staten - betekenen voor mij een periode van intens welbehagen. Dat ik van slank tot volslank doorgroei merk ik nauwelijks. Ik word voor de zoveelste keer verliefd. En om me heen hoor ik dat ik aanstekelijk overkom. Ik voel me in die tijd belangrijker dan wie ook op mijn werk. Ik kleeid me extravagant, vaak felle kleuren. Shocking pink met paars. Ik heb inmiddels naast de honderden lappen en lapjes stof ook veel kleurige linten en kantjes, minstens 90 ritsen, knopen en kralen. En klossen garen, geen 10 maar 60-70 stuks: alle kleurschakeringen wil ik hebben. Alles van de grote Haagse markt. Mijn huis raakt lekker vol.

Mijn één jaar oudere zusje Christa vindt een bepaald tassenontwerp prachtig. In deze exclusieve tas gaat ze haar correspondentie opbergen. Zij drukt me iets op het hart, wanneer ik haar opzoek wanneer ze erg ziek is. "Je zou eens gewoon moeten doen, Antoinette". Maar ik weet niet goed hoe dat gaat.

Een paar maanden later gaat zij dood aan de gevolgen van kanker. In de tas stopt haar dochter de condoleancebrieven. De tas blijkt amper groot genoeg. Ik krijg een poosje later - net als Christa - buikklachten en dan staak ik op eigen houtje de Seroxat. Mijn fysieke klachten verdwijnen snel. Een half jaar lang doe ik het zonder medicijnen. Het kwaad is dan al geschied: ik word depressief en verdrietig, gecombineerd met een druk gedrag. Een verdachte ontwikkeling. Dit was niet zomaar een depressie, zal ik pas een jaar later kunnen zeggen. Ik begin weer af te vallen en een jaar later ben ik terug naar superslank.

's Nachts sta ik weer op en ga uren en uren schrijven, voornamelijk over een overleden vriend. Zijn dood heb ik - na 11 jaar - niet verwerkt. Aangezien ik niet hertrouwd ben of

samenwoon, kan niemand me afremmen en me aan mijn verstand brengen dat ik te druk bezig ben. Waar mijn inspiratie vandaan komt? Ik wéét het niet. Zulke prachtige zinnen? Ik zal een boek uitgeven, plan ik, en natúúrlijk word ik beroemd. Ik smijt met geld. Stap in Dexia-aandelen. Winstverdriedubbelaar, zo klinkt het veelbelovend. Ik ben te overmoedig om iemands raad te vragen. Zonde van de tijd. Een van mijn zoons is belegger bij een grote bank, maar ik weet zelf wel dat de Dexia-deal voor de hand ligt. Ik word hopeloos verliefd, maar het schiet niet echt op. De man toont zich moeilijk benaderbaar. Zoiets heb ik niet eerder meegemaakt. Ik weiger om aan mezelf te twijfelen. Alhoewel... ik word een dagje ouder, dus... tsja...

Ik ben druk én somber. Als dit geen gemengde episode is? Gelijkijdig een lach (nee: hard lachen) en een traan (nee: een ware huilbui). Of druk doen en lachen om me maar niet depressief te hoeven voelen. Dit is zo ongeveer hoe een gemengde stoornis in elkaar zit. Maar zo wijs ben ik dan nog niet.

Deel 4

De ontknoping

Het lijkt me onontkoombaar om nu de huisarts eens te gaan zien. Het is voorjaar 2003. Hij onderbreekt mijn warrige verhaal en hij schrijft Parnassia's telefoonnummer op een stuk papier. Er volgt een telefonische intake en daarna wacht ik nog enkele weken. "Als u niet kúnt wachten, moet u ons bellen". Ik denk dat het allemaal niet zo erg is. Het is het wél.

Ik meld me ziek op mijn werk.

Er volgt een aantal gesprekken met psycholoog TR. Ik ben lang van stof en druk en huilerig tegelijkertijd. Wat kan zij mankeren, deze verdrietige vrouw? In de mooie landelijk groene omgeving van Parnassia aan de Monsterseweg geeft psychiater VL (afdeling stemmingsstoornissen) een tijd later openheid van zaken. Vlak voordat ik hem zie, heb ik minstens een uur buiten in het park op een bank gezeten en naar een klaterende fontein zitten kijken en luisteren. Zoveel aandacht hebben deze vijver met zijn zwanen niet eerder gehad, mijmer ik. En wat heerlijk om geen mensen te hoeven zien. Ik wil aan VL eerst kwijt dat Thomas zojuist totaal onverwacht door zijn vrouw werd verlaten. En dat ik hem de onredelijke eis heb gesteld mij aandacht te geven. Ik heb m'n handen zo vol aan mezelf dat ik voor niemand, ook voor de kinderen niet, ook maar iets kan betekenen.

"Vooropgesteld dat we het niet kunnen bewijzen", zegt VL nu, rustig en duidelijk, "wil ik u zeggen dat u - met een aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid - de manisch depressieve stoornis hebt." Klasse bipolair I, hoor ik later.

De behandeling

Hij geeft mij een boekje mee voor thuis, de Life Chart Methode voor zelfrapportage. VL wil over een week mijn scores zien. Daarnaast dien ik een weekschema in elkaar te zetten, waarin ik ga optekenen wat mijn dagindeling voor de komende tijd gaat worden. De structuur van mijn baan is immers weggevallen. Een week later keurt hij mijn weekschema goed. De zelfrapportage, met hoge pieken, onmiddellijk gevolgd door diepe dalen, ziet er niet gunstig uit. Het gaat alle kanten op. Ik krijg Lithium. De toppen worden afgevlakt, het diepste dal daalt minder diep. Het gaat al beter, ja, maar nog láng niet goed genoeg. Vanwege de gemengde vorm die ik heb, is meer nodig. Dat wordt een lastige

zoektocht.

Ik krijg nu psychiater MB, omdat ik mee wil doen aan het Lamo-onderzoek. MB leidt dit. Vragenlijsten, interviews en twee soorten pillen: Lithium + Lamictal of placebo. Wie weet word ik daar beter van...? Halverwege de duur van het onderzoek van 68 weken is bij de 34e week geen enkele verbetering opgetreden. Doorgaan heeft geen zin. Wat nu? Ik verschijn nu af en toe weer op het werk en ik vertel wat ik mankeer.

Ik krijg nu Lithium & Lamictal. Deze twee geven geen resultaat. TR doet de suggestie om mee te doen met de Parnassia-groeps cursus 'Communicatieve vaardigheden', geleid door TT. Zij geeft wekelijks aan de cursisten, allemaal met een depressieve achtergrond, opdrachten mee. Het zijn steeds situaties in het sociale verkeer. Ga vier of vijf paar schoenen passen en zeg daarna dat je geen van alle goed vindt, is een opdracht. Er komt cognitieve training aan de orde. Ik, opgevoed door thuis, school en kerk om mezelf weg te cijferen en te behagen, ik kan wel wat nieuwe munitie gebruiken. Ik ga mijn steeds terugkerende negatieve gedachten opsporen. Hoe kan ik die in positievere ombuigen? Ik heb een voorsprong: bij TR kwamen de G-schema's (gebeurtenis-gedachten- gevoel-gedrag), die horen bij de cognitieve training, al ter sprake

Deel 5

Ik ben er nog niet

Daniel en zijn vrouw kopen een appartement. Ik toon weinig interesse, zoals ik later, weliswaar niet verwijtend, van hem hoor. "Het was opvallend", zei hij. Ik had de handen weer eens te vol aan mezelf.

Ik zoek een hobby, een korte cursus, om mijn blik op iets anders te richten en ik schrijf me in voor een cursus Kunstgeschiedenis 'Parijs rond 1900'. Voor de cursus Creatief Schrijven van de Volksuniversiteit Den Haag, die ik begin 2005 ga volgen, dien ik huiswerk te maken. We krijgen steeds andersoortige opdrachten. Het schrijven gaat me gemakkelijk af. Ik heb steeds veel inspiratie en mijn korte of langere verhalen scoren hoog.

Inmiddels blijft mijn stemming met de cocktail Lithium + Lamictal + Trileptal ver onder de maat. Het is de 'himmelhoch jauchzend zum Tode betrübt'-stemming. De schommeling blijft nog alle kanten op gaan. Het maken van huiswerk vind ik steeds meer een bron van stress. Bij de negende van de twaalf schrijflessen gaat het fout. Ik zit achter mijn PC en krijg dan een inkijk in de levens van de twee hoofdpersonen uit mijn korte verhaal. Voor deze personen koos ik eigen familieleden, zij het met gefingeerde namen. Ik ben, al typend, er voor een kort moment van overtuigd dat ik helderziend ben. De ellende die deze twee mensen binnenkort gaan meemaken, kan ik niet verdragen. Angst. Veel angst.

De volgende dag meld ik me ziek op het werk. En voor de laatste drie schrijflessen haak ik af.

Bij Parnassia wordt Lithium + Lamictal + Tegretol voorgesteld. Ik wil er liever niet zijn, denk ik te vaak. Zo is het leven nauwelijks te doen. En dat terwijl ik drie soorten pillen heb. Uitzichtloos, hopeloos, moedeloos. Hoe lang blijft dit zoeken voortduren? Augustus 2005 betekent een ommekeer. De veranderingen zijn JL, een andere psychiater. Lithium + Seroquel, een andere medicijnencombi. En de Lijnbaan, een andere locatie. In

plaats van de lange tocht van het ene uiteinde van Den Haag via bus, tram en Connexxionbus naar het andere uiteinde, fiets ik nu naar de mooie nieuwbouw van PsyQ in het Centrum van Den Haag.

De voortdurende onrust van de afgelopen jaren verdwijnt voor een groot deel.

Laat ik weer een cursus gaan volgen. Iets voor ontspanning en zonder inspanning. Alleen huiswerkloze cursussen tellen. Het wordt 'Jugendstil in enkele Europese steden' en het is alle zes bijeenkomsten genieten.

Na een paar maanden maken JL en ik de balans op. Het resultaat is niet goed genoeg. Er is teveel depressie blijven hangen. Ik krijg er Sertraline bij. Het gaat daarmee eerder minder dan beter en na een maand gaat Sertaline eruit en de dosering Seroquel wordt verhoogd.

TR heeft mij inmiddels mild aangespoord weer te gaan fietsen. Erop uit met de fiets, voor dag en dauw, plus de veranderde Lithium-Seroquel verhouding maken dat het goed gaat. Gewichtstoename ligt op de loer. Lastig en jammer dat ik steeds op de calorieën moet letten.

Deel 6

Wat ga ik zelf doen?

In 2003, wanneer ik weet wat er aan de hand is, wil ik de stoornis beter begrijpen. Hoe kan ik zelf iets doen, zodat alles zo goed mogelijk gaat? Ik zoek op het internet. Ik zoek ook met de Franse term naar gegevens over 'le trouble bipolaire'. Met 'bipolar disorder' krijg ik Engelstalige informatie en e-mail correspondentie tussen cliënten boven water. Zo kom ik foto's tegen van het interieur van een jonge Amerikaanse vrouw, die haar hele huis, tuin, keuken en terras boordevol heeft staan met stellages vol kweekbakken met fuchsia's, violen en vlijtige liesjes, stekjes, bloempotten en zakjes bloemenzaad. Een hoeveelheid voor tientallen jaren. Zodat ze al haar toekomstplannen kan verwezenlijken. Het onderschrift bij een van de foto's, waarop ze vrolijk lachend naar de planten wijst, luidt: "If that isn't bipolar...!?"

Met de trefwoorden 'famous people & bipolar disorder' licht ik een tipje van de sluier op. Met de MD-personen op deze lijst waan ik me 'in goed gezelschap': Hemmingway, Edward Munch, Robert Schumann, Edison, Sting ('Lithium Sunset song'), Beethoven, Händel.

Ik ga bij de Centrale Haagse Bibliotheek alles lenen op het gebied van MD. Andere MD-boeken koop ik zelf. Zo kom ik op nieuwe dingen, handig om te weten. Onder 'How to remain stable?' lees ik dat intercontinentaal vliegen niet zo raadzaam is vanwege de bio-klok. Mijn Amerikaanse vrienden weten inmiddels dat ik niet naar het aanstaande huwelijk van hun zoon zal komen.

Een andere manier om er zelf iets aan te doen is de medicijnen innemen. Ook al gaat het goed, ik doe het maar uit voorzorg. Had eerder al gemerkt dat het na mindering van de Lithium in rap tempo achteruitging. Met regelmaat therapeut en psychiater zien hoort ook bij wat ik zelf kan bijdragen. JL laat het aan mij over hoeveel tijd er tussen de consulten zit. Nu probeer ik haar pas over twee maanden te zien. Ik denk dat het kan.

Wanneer ik mijn gedachten niet kan volgen, omdat ze voortrazen, neem ik vaak een Denksportboekje met raadsels. Dit om mijn aandacht tot slechts één woord te versmallen.

Het helpt. Geconcentreerd naar muziek luisteren kan mij ook helpen.
Nog een manier is de acupuncturist HA bezoeken. De naaldjes tegen de pijn en haar aandacht voor wat verder speelt, zijn bevorderlijk voor mijn 'lichaam en geest'

Deel 7

Hoe nu verder?

In het boek Hulp-gids Bipolaire Stoornis (2004) lees ik dat "de biologische kwetsbaarheid nog steeds aanwezig is, ook al worden de symptomen door medicijnen en psychotherapie binnen de perken gehouden". Ik moet gewoon altijd opletten.

Ergens anders lees ik dat de vooruitzichten voor de gemengde MD-stoornis niet zo gunstig zijn. Wie weet worden er betere medicijnen gevonden. Eén pil voor alle MD-gradaties bijvoorbeeld. De wetenschap staat niet stil. Maar... ik moet gewoon opletten. En bij 'later' niet te lang stilstaan en meer van dag tot dag leven.

Trappend door de duinen met hier en daar een shocking pink accentje op mijn zonnejurk en in mijn fietsmand een bakje paarse violen, flitst door me heen: Kon Christa me nu maar zien. "Kijk, dat bedoelde ik nou", zou ze zeggen.

*Antoinette Lindebaum
Den Haag 2006*