

Petra heeft een bipolaire stoornis

Gevangen in je eigen gedachten



Petra d'Huy (41) heeft een drukke baan en een boeiend leven als ze haar eerste psychose krijgt. Er volgen er nog twee en in de tussentijd wordt de diagnose gesteld: Petra heeft een bipolaire stoornis. Met andere woorden: ze is manisch-depressief. Dat is het begin van een levenslang leerproces op zoek naar acceptatie. Daarbij wordt ze liefdevol gesteund door haar man Coen.

Tekst: **Elke Wolferink-van der Heyden**

Fotografie: **Neofragma**

Petra heeft een bipolaire stoornis, ook wel een manische depressiviteit genoemd. Ze heeft dezelfde gevoelens als ieder ander, alleen ontbreekt bij haar de rem. Het ene moment kan ze heel erg uitgelaten zijn (manisch), het andere moment juist erg neerslachtig (depressief). Het is een ernstige chronische ziekte die niet kan worden genezen. In Nederland heeft één op de vier mensen een psychische stoornis. De kans dat een vriend, collega of familielid hiermee te maken heeft, is groot. Daarmee komt een bipolaire stoornis vaker voor dan bijvoorbeeld hooikoorts of overgewicht. Toch rust er een groot taboe op psychische ziekten. Sterker nog; er is sprake van een fenomeen dat nog nadeliger is dan de klachten zelf, namelijk stigmatisering. Dat is de reden waarom Petra openhartig vertelt over haar diagnose. “Het zou mooi zijn als we naar elkaar konden kijken zonder vooroordelen. Er wordt al snel een verschil gemaakt tussen ‘ons’ als normale mensen en ‘hen’ als abnormaal en geestelijk ziek. Verkeerde informatie en schrikbeelden in de media, versterken deze verschillen nog eens. Maar geef het eens een kans om iemand echt te leren kennen. Pas dan zie je de mens achter een bepaald uiterlijk, gedrag of stoornis”, vertelt Petra gedreven.

SPANNINGEN

De eerste verschijnselen dienden zich aan toen Petra in de puberteit kwam. “Toen had ik al perioden dat ik vaak depressief was, al had ik dat op dat moment niet zo in de gaten. Ik besef het nu als ik mijn dag-

boeken uit die tijd teruglees. Ik was toen al een echte denker en kon lang bij dingen stilstaan. Ik kampte ook met vage lichamelijke klachten en kwam zelfs bij de reumatoloog terecht omdat ze even dachten dat ik fibromyalgie had. Achteraf zullen de nodige spanningen om me zo goed mogelijk staande te houden, al mijn klachten hebben veroorzaakt.

Tijdens mijn studie ging nog wel goed. Ik studeerde communicatie en ik hoefde daarvoor niet op kamers. Maar toen ik meedeed aan een uitwisselingsproject en een half jaar in Lille ging wonen, ging het slechter. Opeens zat ik alleen in een appartementje in een drukke Franse stad. Ik leerde veel mensen kennen en ging naar leuke feestjes. Het kon me niet hectisch genoeg zijn. Het was leuk, maar ook zwaar. In de weekenden werd het stil in het appartementencomplex. Ik probeerde zoveel mogelijk naar huis te gaan, naar mijn ouders. Maar als dat niet lukte en ik op mezelf was aangewezen, lag ik soms hele dagen somber op bed. Met de grootste moeite probeerde ik me op maandag dan weer op te laden. Meer dan eens heb ik een college gemist.”

PSYCHOSE

Na haar opleiding ging Petra samenwonen en kreeg ze een goede baan als communicatieadviseur. Ze was ambitieus en stelde hoge eisen aan haar werk én aan zichzelf. Petra ontpopte zich tot een workaholic. De stress hoopte zich op en uiteindelijk kreeg ze psychische klachten. Ze was helemaal op. Er werd gesproken over een burn-out.

“Ik pleegde roofofbouw op mezelf. Kreeg allerlei klachten. Hoewel ik niet kon verklaren wat er aan de hand was, vond ik mezelf allesbehalve ziek. Het enige wat ik intens graag wilde, was dat die grote druk weg was. In plaats van me ziek te melden, nam ik ontslag. Een rigoureuze stap, maar wel eentje die me verlichtte. We kregen een hondje waar ik uren mee wandelde om weer tot mezelf te komen. Althans, dat dacht ik. Dat hoopte ik. Maar het contrast was te groot. Na een carrière vol hectiek volgden opeens dagen vol kalmte en rust. Ik kreeg steeds meer energie. Sliep nauwelijks meer en werd helemaal hyper. Ik voelde zelfs mijn vermoeidheid niet meer. Mijn hersenen draaiden overuren. Het leek alsof mijn hersenpan openstond en álles binnen kwam. Alsof er kortsluiting was in mijn bovenkamer waardoor ik volledig verkeerde verbanden legde tussen alles wat ik waarnam. Ik had een psychose.

Ik kwam in een soort andere wereld terecht. Ik was euforisch en intens gelukkig. Tegelijk was het beangstigend. Ik zat vol magische gedachten. Ik was de al- ▶

PETRA



‘Nu was ik een psychiatrisch patiënt. Ik schaamde me kapot. Ik voelde me onzeker en wist niet meer wie ik was’

aan in haar. Alleen was er nu een naam voor. Door Petra's stoornis kregen we een strak leefritme en leven we in het hier en nu in plaats van geleefd te worden.”

Na haar tweede manische psychose werd Petra depressief. “Nu was ik een psychiatrisch patiënt. Het hoorde bij mij. Ik schaamde me kapot. Ik voelde me onzeker en wist niet meer wie ik was. Bij alles vroeg ik me af of mijn gedachten wel klopten. Mijn ouders en schoonouders waren afwisselend in huis om voor me te zorgen als mijn man werkte. Dat was natuurlijk geweldig. Toch vond ik het lastig om mijn eigen ouders om me heen te hebben, want ik zag zoveel verdriet bij hen.”

Ze krabbelde langzaam op. Twee maanden later kwam het dochttertje van Petra en Coen gezond ter wereld. Hoewel de baby de nodige drukte met zich meebracht, zorgde het ook voor de regelmaat die Petra zo hard nodig heeft. Als het kindje sliep, maakte Petra daar dankbaar gebruik van en nam ze ook haar rust. Hun leven stond weliswaar op de kop, toch lukte het hen om ook te genieten van hun jonge gezin. Ze besloten de drukke Randstad achter zich te laten en verhuisden naar een rustig dorp vlak bij familie.

lesweter. Nu pas begreep ik het hele leven. Hoe het was ontstaan en hoe alles in elkaar stak. Waarom de mensheid er was. En ik kreeg betrekkingsideeën: ik wist zeker dat bepaalde toevallige gebeurtenissen betrekking op mij hadden. Zoals een lied op de radio. Een krantenkop. Het waren allemaal boodschappen voor mij! Ik dacht dat ik dé uitverkorene was. Ik wilde het delen, maar er waren geen woorden voor. Toch praatte en praatte ik maar, terwijl ik eigenlijk niemand meer vertrouwde. Wat ik zei kwam omsamenhangend en verward over.”

NOG EEN KEER

“Eigenlijk was het heel mooi”, vertelt Petra als ze daaraan terugdenkt. Ze is zelfs blij dat ze het heeft meegemaakt. Lachend: “Ik mis mijn psychoses natuurlijk niet, maar ik had ze ook niet willen missen.” Haar dagboek krabbelde ze intussen vol met theorieën. Eén daarvan was dat ze binnenkort moest sterven, want zij was immers uitverkoren. En dat was best eng, want ze had hier nog zoveel mensen lief. In haar overtuigingen voelde ze zich alleen en niet begrepen. Gevangen in haar gedachten. De huisarts werd ingeschakeld. Hij maakte een optelsommetje: de burn-out klachten waren de oorzaak van haar psychose. Dat kon iedereen overkomen. Ze kreeg een injectie en de opdracht om thuis veel rust te nemen. Petra herstelde en werd zwanger. Alles verliep voorspoedig. Maar in de zevende maand van de zwangerschap ging het weer mis. Voor de tweede keer werd Petra psychotisch. De dienstdoende arts herkende dit echter niet als zodanig en stuurde haar met slaappillen naar huis voor de nodige rust. “Ik keek in de spiegel. Het was weer stil boven. Na alle commotie was ik nu even alleen. Ik keek nog één keer naar mijn spiegelbeeld en nam alle pillen in. Als uitverkorene zou ik naar een betere wereld gaan, samen met mijn kindje. Toen ze mij vonden was iedereen in paniek. Ik kreeg medicatie om me uit de psychose te helpen. Een zo laag mogelijke dosering om ons ongeboren kindje geen schade toe te brengen.”

DIAGNOSE

Petra kwam in de onderzoeksmolen van de GGZ. Ze kreeg de diagnose bipolaire stoornis. Medicijnen en therapieën kunnen de verschijnselen verminderen of een nieuwe psychose helpen voorkomen, maar je kunt er niet van genezen.

Coen: “We waren zestien toen we verkering kregen. Ik kende haar onstuimige karakter. Dat trekt me juist

ISOLEERCEL

“We verhuisden: trigger één. De extreem warme zomer was trigger twee, want door de hitte ging mijn schildklier heel traag werken. Een vervelende bijwerking van het medicijn Lithium dat ik slikte tegen stemmingswisselingen. Daarbij was ik helemaal hieperdepiep met mijn nieuwe baan als webredacteur. En hup, dat was trigger drie. In 2003 stond zo onherroepelijk de derde en vooralsnog laatste psychose voor de deur. Ik leefde in een andere dimensie. Overal zag ik reïncarnaties van mensen die me lief waren. Ik vond het zo’n veilige plek. Dit moest de hemel wel zijn!”

Petra werd twee maanden opgenomen in een psychiatrische instelling. Door verkeerde medicatie verergerde haar situatie aanvankelijk. Toen ze vervolgens, door haar paranoïde gedachten, ieder pilletje weigerde, belandde ze in de isoleercel. Tot grote bezorgdheid van Coen, die van moment tot moment wilde weten hoe het met zijn vrouw ging. Maar daar stak de wet op de privacy een stokje voor. Coen werd niet geïnformeerd en stond machteloos.

“Coen was daar terecht heel gefrustreerd over. Ik had niet graag in zijn schoenen gestaan. Tegenwoordig hebben we een noodplan waar we op terug kunnen vallen. Ondertkend door Coen, mij én de psychiater. Daarin staat dat hij te allen tijde geïnformeerd moet worden over mijn welzijn.”

Coen: “Tot overmaat van ramp werd ons dochttertje in die tijd ernstig ziek en met acuut nierfalen in het ziekenhuis opgenomen. Ik voelde alles door mijn vingers glippen. Mijn vrouw in de isoleercel. Mijn dochttertje met gillende sirenes naar het ziekenhuis. Even dacht ik dat ik gek werd. Ik ben blij dat we die periode achter ons hebben kunnen laten. Onze dochter knapte op en we stelden een crisisplan op voor Petra. Want dit laat ik me nooit meer gebeuren.”

PRIORITEITEN

“Ik moest mezelf opnieuw gaan uitvinden. Afstand nemen van mijn oude vertrouwde leefstijl. Wie was ik eigenlijk? En wat had ik nodig om nog het maximale uit het leven te halen? Bezoeken aan psychia-

ters, psychologen en andere hulpverleners, maar ook het contact met lotgenoten, gaven me nieuwe inzichten. Ik realiseerde me dat ik psychisch kwetsbaar was, met de nodige gevolgen voor mijn verdere leven. Ik zat altijd vol plannen, ben een echt sociaal dier. Dat moest ik loslaten. Ik moest mijn verwachtingen bijstellen. Omgaan met de vele prikkels werd mijn nieuwe uitdaging. Ik mocht niet meer doorschieten in extremen. Stabiel zijn, dát werd mijn prioriteit. En niet onbelangrijk: ik moest leren omgaan met onzekerheid en schaamte. Dat was niet altijd makkelijk. Daarbij zat mijn ambitieuze, perfectionistische ego me regelmatig in de weg. Het was lastig om me niet te blijven afspiegelen aan successen van anderen.

Gaandeweg leerde ik tevreden te zijn met wie ik ben. Ik ben Petra, ik ben bipolair, máár zoveel meer! Wat ik doe in het leven is ook waardevol. Ik ging weer het geluk in kleine dingen zien en leerde mijn grenzen kennen en daar op vertrouwen. Het klinkt misschien raar, maar als ik op een knop zou mogen drukken die me zou genezen, weet ik niet eens of ik die zou gebruiken. Want het heeft me uiteindelijk veel gebracht.”

MOEDERSCHAP

Ondanks de psychose tijdens haar eerste zwangerschap, was er nog een kinderwens. Zo werden Petra

en Coen in 2006 de trotse ouders van een zoontje. “De kinderen geven veel liefde en dat houdt de moeder erin, maar opvoeden is ook zwaar. Mijn man heeft de nachtvoedingen zoveel mogelijk op zich genomen zodat ik goed kon doorslapen en me overdag met de nodige energie op het moederschap kon storten. Als ik aan mezelf merk dat het even niet meer gaat, dan roep ik de hulpverleners erbij; de opa’s en oma’s die altijd bereid zijn om mij te helpen. Dat heb ik echt moeten leren: mijn trots opzij zetten en hulp vragen.”

Coen: “Petra is wel wat rustiger geworden. En haar concentratie is verminderd. De psychoses hebben echt wel schade gebracht. Gelukkig niet aan onze liefde voor elkaar.

Om haar leven, naast het moederschap, zin te geven, wil Petra naar anderen open zijn over haar psychische gevoeligheid en werd ze ambassadeur van het Fonds Psychische Gezondheid. Het fonds heeft als ►

*‘Laat zien dat je
meer bent dan je stoornis.
Dan zul je geaccepteerd
worden om wie je bent’*

doel nieuwe en betere behandelmethoden mogelijk te maken. Ook is Petra tegenwoordig te volgen via haar blog ‘petraetcetera.nl’. Daar deelt ze ervaringen, geeft ze tips en laat ze gastsprekers aan het woord. “De vooroordelen rondom psychische aandoeningen worden in stand gehouden omdat iedereen het verzwijgt uit angst te worden afgewezen. Wees alsjeblieft open; schaamte maakt juist ziek. Vertel erover. Laat zien dat je meer bent dan je stoornis. Dan zul je geaccepteerd worden om wie je bent.” Met haar inzet wil Petra een steentje bijdragen om het stigma op psychische aandoeningen weg te nemen.

Coen: *“Ik vertel het alleen tegen iemand als het toegevoegde waarde heeft. De grap is dat die persoon dan altijd wel iemand kent die ook bipolair is. Het blijkt dan helemaal niet zo’n zwaar onderwerp.”*

RELATIE

“Ik bof met mijn man. Je moet niet onderschatten wat het voor de betrokkenen betekent om samen te leven met iemand die bipolair is. Ik weet niet of ik er net zo mee zou kunnen omgaan als Coen. Als de rollen waren omgedraaid, waren we allang uit elkaar, zeg ik weleens. Psychische problemen en scheidingen doen het goed samen. Van het een krijg je het ander en zo houden ze elkaar vrolijk in stand. Maar mijn man heeft heel bewust voor mij gekozen. Hij kent al mijn ups en downs. ‘Met jou is het leven nooit saai’, heeft hij me eens gezegd. Als hij ‘s avonds thuiskomt, is het altijd een verrassing hoe mijn stemming is. Coen is heel alert. En dat heb ik nodig. Hij signaleert alles, maar velst niet direct een oordeel. Hij ziet het als ik om onverklaarbare reden heel verdrietig ben en overall tegenop zie. Als mijn eetlust anders is of mijn slaap ontregeld. Hij merkt het als mijn stemming te uitgelaten is. Als ik van de hak op de tak spring, vergeetachtig ben en mezelf overschat. Als ik ‘s nachts naar de wc ga en ik blijf iets langer weg dan gewoonlijk, dan roept hij me. Hij is bezorgd, maar gaat niet in mijn emotie mee. Hij zal me er rustig en op tijd aan herinneren dat ik het iets kalmer aan moet doen, maar laat me in mijn waarde en mijn eigen beslissingen nemen. Dat geldt ook andersom. We zijn open naar elkaar en weten wat er speelt. Eigenlijk vullen we elkaar goed aan.”

Coen: *“Er zijn tijden dat Petra depressief op de bank zit. Dat er niets uit haar handen komt. Daar kan ik*

niet altijd tegen. Dan kies ik even voor mezelf en ga ik toeren op de motor. Mijn uitlaatklep. Gelukkig respecteert Petra dat. Je moet jezelf kunnen uiten. Dat is tweerichtingsverkeer.”

CONTROLE

“We hebben een uitgebreide, gezamenlijke planning. Daarin staat alles wat ik die dag onderneem, genoteerd. Coen is overal van op de hoogte. Zo houdt hij een oogje in het zeil. Ik probeer activiteit en rust af te wisselen om zo mijn spanningsboog onder controle te houden. Maar sommige omstandigheden heb je niet in de hand. Een begrafenis, een vriendin die even een schouder nodig heeft. Als ik de situatie niet meer onder controle heb, moet ik oppassen. Daarom maak ik continu keuzes. Soms kan ik beter niet naar een begrafenis gaan, maar het graf of de familieleden op een later moment bezoeken. Voor het bijwonen van grote feesten betaal ik een hoge prijs. Thuisblijven is dan verstandig, maar voelt eenzaam.

Coen: *“Petra en ik zijn als ervaringsdeskundigen regelmatig aanwezig bij psycho educatie voor bipolaire mensen en hun betrokkenen. Het geeft voldoening anderen hierin te helpen. Je hoeft niet altijd iets te zeggen; luisteren is soms al voldoende. En probeer niet meteen je mening te hebben.”*

Ik heb mezelf erbij neergelegd dat ik niet alles meer kan. Maar daar hoeft Coen niet onder te lijden. Zo wilde hij heel graag naar New York. Uitgerekend naar The city that never sleeps. Best ironisch. In die drukte heb je als bipolair niets te zoeken. Het kostte me wel wat overtuigingskracht, maar uiteindelijk heeft hij die reis met onze dochter gemaakt. Zo werd het een heel bijzonder uitje.”

De kinderen zijn nu negen en veertien jaar oud. Petra ziet zichzelf meer als hun coach, dan als moeder. Ze wil haar kroost zelfstandig maken. Zo zelfredzaam mogelijk opvoeden. Ze weten dat mama soms moe is in het hoofd en dan even geen drukte opzoekt. In dit gezin is het niet vanzelfsprekend dat hun moeder elke zaterdag langs de lijn staat bij het voetballen. “Maar ik ben ook een echte knuffelmoeder hoor! Alleen ben ik wel duidelijk, zodat ze weten hoe ik me voel als het even wat minder gaat. Ze gaan er trouwens heel natuurlijk mee om. Ook uit onze omgeving krijg ik geen vervelende reacties. Misschien ook omdat ik er zo open over ben. Dat ze zien dat ik niet ‘eng’ of ‘raar’ ben, maar net als ieder ander.” ■