

# Zingeving bij een bipolaire stoornis

## Maak van de nood een deugd



Conny den Heijer

Petra d'Huy is 45 jaar en heeft al 20 jaar last van een bipolaire stoornis. Dat betekent voor haar dat ze 16 jaar afgekeurd en werkloos thuis zit. De maatregelen rondom de coronacrisis zijn voor haar niet onoverkomelijk, zij weet hoe het is om veel binnen te zitten.

**MIDDELBURG** – In de loop der jaren heeft Petra van de nood een deugd gemaakt. Om de bipolaire stoornis bespreekbaar te maken heeft ze een website gemaakt en is ze regionaal contactpersoon van de landelijke vereniging 'Plusminus – leven met bipolariteit'. Inmiddels weet ze met haar stemmingswisselingen om te gaan door alles wat ze doet zorgvuldig te plannen.

"Ik weet, dat als ik morgen ergens naartoe moet, ik vandaag en overmorgen mijn rust moet nemen. Anders kost alles me veel te veel energie en dan gaat het mis," vertelt Petra. "Mijn bipolaire stoornis houdt in dat ik te maken heb met pieken en dalen. Als ik in zo'n piek zit kan ik niet over mijn grenzen heen kijken, zo ver weg zijn die. Maar de klap die daarna komt gooit me in een diep dal waar de bodem niet van te zien is. Dat weet ik nu en dat probeer ik voorkomen."

Petra is snel overprikkeld en vermijdt dat zoveel mogelijk. Dat geldt ook bij het volgen van het nieuws. "We worden op dit moment dagelijks geconfronteerd met corona nieuws. En dat is goed, we moeten weten wat er nu speelt in de wereld en wat er van ons verwacht wordt. Maar ik raak daar, door

mijn stoornis, extra snel door geïrriteerd en negativiteit blijft bij mij langer hangen. Ik wil niet depressief worden dus probeer nu maar te genieten van het feit dat het hele gezin noodgedwongen thuis zit. Dat geeft voor mij veiligheid en structuur. De normale gang in een gezin gewoon laten doorgaan. En contact houden met de buitenwereld via Social Media. Want contact houden met elkaar is belangrijk, zeker in deze onzekere tijd. Ik hoop

## MEER MENSEN DAN JE DENKT MET EEN BIPOLAIRE STOORNIS

dat na de crisis we bewuster en efficiënter gaan leven en er minder individualisering is. Online lesgeven of vergaderen, een boodschap doen voor elkaar, noem het maar op. Er zijn heel veel mensen met een bipolaire stoornis en ik zie via mijn besloten Facebookgroep, dat zij elkaar opzoeken. Hun schaamte, angst en eenzaamheid proberen te overwinnen. Ze geven elkaar tips, chatten met elkaar. Er ontstaan 1 op 1 contacten en vriendschappen die er eerder nog niet waren." Nog steeds is bipolaire stoornis voor velen een taboe. Durf er voor uit te komen en maak het bespreekbaar.

Ik hoop dat de natuur nu even kan bijkomen omdat er minder uitstoot en vervuiling is. En dat we van dat herstel over een tijdje weer met z'n allen kunnen genieten. Een crisis laat



Petra d'Huy heeft een eigen website voor wie steun zoekt. [www.petraetcetera.com](http://www.petraetcetera.com) Foto: Coen d'Huy

## MAAK BIPOLAIRE STOORNIS BESPREEKBAAR

Bipolaire stoornis is een psychische aandoening met (hypo)manische en depressieve episodes en stabiele periodes. Je herkent het door de uitersten in stemming en activiteit.

[www.plusminus.nl](http://www.plusminus.nl) en [www.petraetcetera.com](http://www.petraetcetera.com)



## Blues gaat naar 2021

**KWADENDAMME** – De nieuwe data voor het Kwadendamme Bluesfestival worden 14 en 15 mei 2021. Bijna alle tickets voor 8 en 9 mei waren uitverkocht. Om die allemaal in te leveren en geld terugstorten is erg veel werk. Dus hebben de organisatoren besloten dat de tickets van editie 2020 toegang bieden tot Kwadendamme 2021. Zij die dit aanbod niet willen of kunnen aanvaarden kunnen het aankoopbedrag teruggestort krijgen.



Hannes Minnaar

## Tijdelijk geen podium

**WALCHEREN** – Door de nieuwe aangescherpte maatregelen rondom het Corona virus is ook Muziekpodium Zeeland helaas genoodzaakt om naast de concerten van Dash, Aventura en Brainiac ook de concerten te

annuleren van Hannes Minnaar op 19 april, het Moon Trio op 2 mei, het Mats Eilertsen Trio op 8 mei, Tatiana Koleva op 10 mei, Ton Koopman en Catherine Manson op 17 maart. FOTO: SIMON VAN BOXTEL

# Bevrijdingsfestival

Vanwege de corona-epidemie is het Bevrijdingsfestival Zeeland geannuleerd. Ook alle andere publieksactiviteiten die tot 1 juni 2020 gepland stonden in het kader van de viering van 75 jaar vrijheid kunnen geen doorgang vinden.

**VLISSINGEN** – Het Nationaal Comité zoekt samen met maatschappelijke partners naar mogelijkheden om binnen de nu geldende stringente maatregelen tijdens de Nationale Herdenking op 4 mei toch in het hele land stil te staan bij de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog en de conflicten en vredesmissies waar Nederland sindsdien bij betrokken is

geweest. Ook wordt er gezocht naar een passende manier om aandacht te geven aan de bevrijding, 75 jaar geleden. "We willen mogelijk maken dat de hele Nederlandse samenleving ondanks de buitengewoon moeilijke omstandigheden op een waardige manier en in onderlinge verbondenheid kan herdenken en stil kan staan bij het einde van

de Tweede Wereldoorlog, 75 jaar geleden. We vragen speciale aandacht voor de veteranen en al die mensen die de verschikkingen van deze oorlog zelf hebben meegemaakt en nu extra kwetsbaar zijn voor het coronavirus," aldus de voorzitter van het Nationaal Comité, Gerdi Verbeet. Voor de Herdenking en de Viering van de Bevrijding op 4 en 5 mei wordt een vorm ontwikkeld die past bij de huidige uitzonderlijke omstandigheden. Meer informatie via de site [www.4en5mei.nl](http://www.4en5mei.nl)

## TONEEL



**OOST-SOUBURG** – De Souburgse toneelvereniging S.T.E.C. moet de voorstelling van comédie De Schoonmakers op 11 en 18 april helaas verplaatsen naar een nog later te bepalen tijdstip. De nieuwe data worden te zijner tijd bekendgemaakt op de website van S.T.E.C. [www.stec.nu](http://www.stec.nu)

## Intratuin heeft nu drive-in winkel

**KOUDEKERKE** – Intratuin in Koudekerke heeft dezer dagen een drive-in winkel waar bestelde spullen afgehaald kunnen worden, zonder fysiek contact met anderen. Ook potgrond is hier te koop. Er zijn gelijk een aantal ge-

maksartikelen aan de voorraad toegevoegd. Er zijn nu ook eenjarigen te koop en meststoffen voor gazononderhoud. "Onze drive-in vuurwerkwebshop stond nog paraat. Onze klanten kunnen thuis hun order invullen en

betalen en zelf een afhaalmoment kiezen. Wij laden het in de kofferbak bij het afhalen. Makkelijker kan eigenlijk niet", aldus Sjacco Joziasse. Hoe je veilig kunt inkopen staat uitgelegd op [www.intratuinkoudekerke.nl](http://www.intratuinkoudekerke.nl)

## Steuntje bij kids thuis

**VLISSINGEN** – Voorlopig zitten we thuis. Voor ouders met kinderen zijn dit pittige tijden. Ineens ben je juf, entertainer, heb je huishoudelijke taken en misschien wil je werkgever ook nog wat van je. Hoe organiseren je dit en hoe houd je het zelf vol? Vanaf heden kunnen ouders met kinderen tot achtien jaar zich aanmelden bij Home Start Walcheren voor een steuntje in de rug, als ze er even doorheen zitten en willen sparren met een andere ouder.

Het gezin wordt ondersteund door het bieden van een luisterend oor, opvoedondersteuning, vriendschap en plezier en praktische hulp. Zit je er als ouder even doorheen en wil je even sparren met een andere ouder over hoe het nu thuis gaat, neem dan contact op met de coördinator van Home Start Walcheren, Sylvia Sparreboom, en meldt je aan via 06-25 14 39 74 of via e-mail: [s.sparreboom@humanitas.nl](mailto:s.sparreboom@humanitas.nl)

