



Binnenkort komt Aefkes boek *Koosje* uit, een voorlichtingsboek over de bipolaire stoornis. Mail naar: info@koosjehetboek.nl

Lof der ZOTHEID

Je kunt thuis gaan zitten als je een gedragsstoornis hebt. Je kunt er ook het beste van maken en de confrontatie met de ziekte aangaan: uitzoeken hoe je optimaal functioneert en zelfs een beroep uitoefenen met de nodige verantwoordelijkheden. 'Bevrijding, dat is wat ik ervaar sinds mijn diagnose is gesteld.' Drie portretten.

Drie jaar geleden kreeg Aefke ten Hagen (33) de diagnose bipolair type I. Het was de verklaring voor haar chaotische levensloop. Hoe voorkomt ze een toekomst vol gekke baanwisselingen, te dure aankopen en diepe depressies?

'Ik heb ook enorm geprofiteerd van mijn bipolariteit hoor. Bij het type dat ik heb, houden de manische perioden lang aan, gevolgd door depressies van enkele maanden. In de manische periodes is niets me te veel. Zo heb ik drie studies gedaan waarvan ik er twee heb afgemaakt. Ik werkte er voltijds bij, ging drie keer per week met vrienden de kroeg in en liep daarnaast ook nog marathons. Mensen die niet wisten dat ik iets mankeerde vonden me een enorm succesnummer. Mijn vriendinnen zagen me met bewondering alles doen. Aefke kan alles, heette het. De depressies die erna volgden weet ik aan de omstandigheden. Verkeerd vriendje, niet de studie of baan die ik zou willen... Zo zocht ik naar verklaringen. Na mijn studie ging ik werken, maar ik hield niks lang vol. In zeven jaar arbeidsverleden had ik vijf carrières achter de rug. Maar ik verdiende goed, dus het plaatje leek fraai. Ik begon wel echt gestoorde dingen te doen. Was het mooi weer, dan kocht ik dezelfde dag nog in een opwelling een cabrio, om 's middags mee naar het strand te rijden. Toen na die periode weer zo'n verschrikkelijke depressie volgde terwijl ik al met mijn vriend samenwoonde, de liefde van mijn leven, was het genoeg. Hij bracht me naar een inrichting

omdat ik een gevaar voor mezelf werd. Dat is nu drie jaar geleden en gelukkig vond een behandelaar de oorzaak. "Ga alsjeblieft niet meer zoveel werken, hou je leven zo simpel mogelijk en neem vooral rustgevende medicijnen," was zo'n beetje de teneur van de behandelaars bij wie ik therapie volgde. Ik heb daar nooit aan toe willen geven. Ik was wel bereid mezelf in een extreem strakke structuur vast te zetten en lithium te slikken, het meest succesvolle medicijn tegen bipolariteit. Ook ben ik helemaal gestopt met alcohol en dat was een heel wijs besluit. Het is verbazingwekkend hoeveel invloed drank heeft op mijn stemmingen.

'WAS HET MOOI WEER, DAN KOCHT IK DEZELFDE DAG NOG EEN CABRIO, OM 'S MIDDAGS MEE NAAR HET STRAND TE RIJDEN'

Maar alleen maar patiënt zijn, fulltime rustig zijn dankzij medicatie, dat was niet het ideale vooruitzicht voor mijn leven. Ik stelde mezelf de vraag wat ik deed toen ik een meisje en een tiener was, want voor mij was dat een gelukkige tijd. Ik las destijds extreem veel. Manisch, ja. Vond ik een schrijver goed, dan las ik zijn in de bibliotheek beschikbare oeuvre in een paar dagen uit. Ik ging weer werken, bij een kenniscentrum van de overheid. En daarnaast pakte ik het lezen en schrijven weer op. Door in

de avonden te schrijven richt ik mijn manie op een niet-destructieve manier, en geef ik gecontroleerd toe aan die onbeheersbare gedrevenheid waarover ik zo machteloos ben. Ik leid een leven waarvan ik niet meer voor mogelijk hield dat 't voor mij weggelegd zou zijn. Al drie jaar dezelfde baan, een leuke man en als schrijver een hartstochtelijke passie. Het schrijven brengt me meer dan waarop ik gehoopt had. Ik kreeg een column in het vakblad voor de psychiatrie, *Psy* onder het pseudoniem Carice de Wildt. De schrijver Aefke schrijft over de wereld waarin ze opereert op een veelgele-

zen weblog (stoereschrijfster.web-log.nl). Dialogen met collega's die blijven hangen in mijn hoofd geef ik een absurde draai en een groep lezers ziet met mij de lol ervan in. De andere schrijver, Carice de Wildt, die een beetje gek is en daarover verhaalt, publiceert dit jaar haar eerste roman. Voor het eerst in mijn leven heb ik het gevoel dat het goed is zoals het gaat, en er niks anders moet. Ik heb er als manisch depressieve iets van gemaakt. Ik heb een manier gevonden om met mijn ziekte samen te werken.' ►