

Carice de Wildt (Pseudoniem): 'Koojsje diepbedroefd en dolgelukkig.' OF Uitgevers, Zaltbommel 2010. ISBN 9789490877019 (Bipolaire stoornis/ Manische depressie/1)
Zie ook: <http://www.koosjehetboek.nl/>

Soort boek/Ziekte/Stijl: Autobiografische debuutroman van Carice de Wildt over het leven met een bipolaire stoornis van 2006 tot 2010. Ze kent in deze periode manische (2006), depressieve (2008) en 'gewone' fasen (2010). Dat wordt met de mooie lay out van het boek benadrukt: bij de zwarte voorkant horen de stukken die gaan over 'Koojsje diepbedroefd' (2008), bij de rode voorkant de stukken die gaan over 'Koojsje dolgelukkig' en samengevoegd 'diepbedroefd en dolgelukkig' in het midden is 'Koojsje 2010'. Regelmatig staan bij de stukjes in grafiekjes stemmingsindicatoren weergegeven. Met informatie over een Bipolaire Stoornis, enige relevante adressen en websites. Het boek bestaat uit in dagboekvorm geschreven stukken die niet chronologisch gerangschikt zijn. Dat benadrukt de chaos. Een eerlijk, verhelderend en boeiend boek.

Over de schrijfster: Carice de Wildt (1975) werd geboren in de Achterhoek. Ze studeerde Sociale Psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen en werkt nu als onderzoeker voor een kenniscentrum. Ze woont met vriend Jeroen en 2 poezen in Utrecht. Carice kreeg na haar studie last van een bipolaire storing (= ook manische depressie). Samen met een psychotherapeut analyseerde ze de fasen in haar leven. Ze begon er over te schrijven en won de eerste prijs van 'De Pen als lotgenoot' met haar verhaal *Onvoorspelbaar gelukkig*. Dit boek is haar debuutroman.

Korte beschrijving: Dit boek gaat over Koojsje, een vrouw met een bipolaire stoornis, die op zoek is naar de juiste balans in haar leven. Ze kent manische en depressieve perioden. Hoe ze hiermee heeft leren omgaan vertelt dit boek.

Aan de ene kant beschrijft Carice de Wildt hoe Koojsje in 2006 roekeloos en onbezonnen door het leven ging. Dat ze, in deze manische periode haarzelf en haar omgeving veel verdriet aandeed. Ze wilde geen medicijnen meer slikken, viel in korte tijd teveel af, ging veel stappen en flirtte met diverse mannen. In een impuls kocht ze een Cabrio, met een dronken kop ging ze rijden en ook een ongeluk kreeg.

Maar ook toen Koojsje depressief was in 2008 moesten zij en haar omgeving daarmee omgaan. Carice beschrijft hoe Koojsje zich toen leeg, koud en waardeloos voelde en niet vooruit te branden was. Koojsje stootte iedereen van zich af, terwijl haar omgeving, Jeroen, zus en vriendinnen probeerden haar zo goed mogelijk te benaderen, begeleiden en er voor haar te zijn. Zonder medicijnen (bij haar Lithium) ging het niet goed. Ze was een gevaar voor zichzelf en deed een zelfmoordpoging.

In het middenstuk van het boek beschrijft de schrijfster uiteindelijk hoe het Koojsje lukt om in balans te zijn. Dan is haar gewicht net zo 'normaal' als zijzelf en kan ze desgevraagd vertellen dat zij zich 'gewoon' voelt. Daarbij heeft ze regelmaat en ritme nodig, begeleiding van een psychiater en medicatie. Sommige dingen moeten en niet alles zal voor haar bereikbaar zijn (bijvoorbeeld kinderen krijgen). Dat vindt Koojsje niet altijd gemakkelijk, maar ze heeft zo, omringd door mensen die om haar geven toch een goed leven.

Wat viel op: Hoe zwaar zowel een manische als een depressieve periode kan zijn. De een door het ontremd zijn, de andere omdat iemand niet vooruit te branden is, alleen maar negatieve gedachten kent en geen zin heeft in leven. Dat het zeker de moeite waard is om die perioden te kunnen omzeilen. Door de manische en depressieve periode duidelijk apart te bespreken wordt extra goed weergegeven hoe moeilijk e

allebei zijn. Schokkend zijn sommige 'manische' ervaringen en tragisch de depressieve periode. Goed is om te lezen dat Koosje als 'gewoon' persoon door het leven kan gaan.'

Citaten:(Rood) Pag.18-19: 'Ik kijk naar boven, naar de slaapkamer waar Jeroen ligt. Maar hij ligt niet meer. Hij staat voor het raam met een blik in zijn ogen die ik nog niet van hem ken. Er staat iemand achter hem. Een hooggeblondeerde vrouw met valse ogen. Ze giet een bierflesje leeg over haar haar. Ik wil haar niet zien, dus begin ik te gillen om haar weg te jagen. (...) Ik moet dat mens laten zien dat ik niet bang voor haar ben. Daarom ren ik naar mijn auto en schop een deuk inde kentekenplaat. (...) Binnen no time zit ik achter het stuur en race ik de parkeerplaats af. Jeroen komt me op blote voeten achterna (...) Ik moet naar Iris, (...) Ik wil haar vertellen over Peter en Jeroen. Ik heb iets stoms gedaan en twijfel of ik dit aan Jeroen moet vertellen. Ik zoek mijn mobiel en keer mijn tas ondersteboven. Ik verlies de grip als ik uitwijk voor een auto. Een bundel licht verblindt me.'

(Zwart) Pag.15-16: 'Antidepressiva', zucht ik. Ik leg mijn hoofd op mijn armen en lig bijna met mijn lange haren in de ravioli. Jeroen schuift mijn bord weg.

'Citalopram', zegt hij. 'Dat heeft Van Zoelen vanmiddag nog gezegd.' Moeizaam til ik mijn hoofd op. Het lijkt alsof er een bodybuilder op mijn nek zit. 'Dat helpt niet', zeg ik. Mijn wangen worden nat. 'Schatje', zegt hij. 'Hoe weet je dat nou. Je hebt het niet eens geprobeerd.' (...) 'Sorry', mompel ik. Vind je het goed dat ik ga slapen?' Jeroen knikt vanaf de keukentafel. Ik draai me om. Ik zie zijn gezicht. Zijn vermoeide ogen. Een afgematte blik. Hij kauwt mechanisch op de ravioli. Mijn bord bijna onaangeraakt. Mijn lievelingseten. Het beroert me niet meer.

Lekker ondankbaar Koosje. Egoïstisch gedrocht.

Als ik op bed lig, bedenk ik dat mijn smaak is veranderd.(...) Ik schrik van de telefoon.(...) Nee mam, dat hoeft echt niet', zegt hij. (...) Hij huilt. Nee mam, ik blijf liever hier', zegt mijn vriend. Zie je wel, ze willen Jeroen hier weghalen.'

(Rood/Zwart 2010) Pag. 5: "Je ziet er goed uit', zegt Arend-Jan opeens. 'Je lacht, je straalt en je bent reëel. Je bent niet te zwaar of te mager. Prima.' 'Voor een gek functioneer ik inderdaad heel aardig', citeer ik een beroemde schrijfster. Hij lacht zoals een psychiater hoort te lachen. Niet te uitbundig. Maar ingetogen, knikkend.

Recensies: Hanneke Ettekoven

(http://www.psy.nl/fileadmin/files/Psy/Publicaties/Recensie_Koosje.pdf): (...) 'Dankzij de directe manier van schrijven van De Wildt, kan de lezer van Koosje, diepbedroefd en dolgelukkig zich goed inleven in het verhaal. Hoewel al Koosjes' gedachten, gevoelens, wensen en verlangens tot in de detail beschreven zijn, wordt het nergens langdradig. Wat het boekje extra interessant maakt, is de manier waarop de omgeving van Koosje op haar stoornis reageert. Het is een eerlijk en af en toe hard verhaal waardoor lezers iets meer begrijpen over het leven met een bipolaire stoornis.

Zie ook <http://www.koosjehetboek.nl/>

Extra: <http://www.koosjehetboek.nl/in-het-nieuws>