

interview



Als ze vrolijk is, is ze héél vrolijk. Maar in depressieve periodes is alles zwart. Aefke ten Hagen (35) publiceert onder het pseudoniem Carice de Wildt over haar bipolaire stoornis. Haar doel: laten zien dat je ook met een psychiatrische aandoening een leuk leven kunt hebben.

## Auteur Carice de Wildt:

# ‘Mijn gevoel volgen is iets wat ik juist níét moet doen’

**D**rie jaar geleden werd Aefke ten Hagen tijdens een zware depressie opgenomen op een psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. Ze wilde er zo snel mogelijk weer weg. Want ze mag dan bipolair zijn, het laatste wat ze wil is patiënt zijn. Aefke: “Ik heb twee weken op die afdeling gezeten, maar het voelde als honderd jaar. Alles was gericht op je ziek-zijn en op wat je níét kunt. Dat benauwde me. Ik ben van mening: met een psychiatrische ziekte kun je leren omgaan. Ik wil alles uit het leven halen, wat er ook op mijn pad komt.”

Aefke woont in Utrecht samen met haar vriend en kat. Ze is mooi, draagt een korte rok en hoge hakken en heeft een aanstekelijke lach. Op de deur hangt een poster van het boek dat ze schreef over haar bi-

polaire stoornis: *Koosje diepbedroefd en dolgelukkig*. Met haar boek wil ze laten zien dat je ook met een psychische aandoening een leuk leven kunt hebben. Het boek is ingedeeld naar haar stemmingen: in drie delen, die apart van elkaar te lezen zijn. In het ene is Koosje manisch en haalt ze, naast haar baan, nachtenlang door in de discotheek; in het andere is ze depressief en ligt ze alleen nog maar in bed. Het derde deel is zoals Koosje nu is: dankzij medicatie en het aanpassen van haar gedrag zijn de hoge pieken en diepe dalen grotendeels verdwenen.

**Je publiceert onder het pseudoniem Carice de Wildt, maar vertelt je verhaal nu als Aefke ten Hagen. Waarom is dat?**

“Inmiddels ben ik de schaamte voorbij en heb ik er geen problemen meer mee dat iedereen weet wat er met mij aan de hand

is, maar ik heb mijn aandoening lange tijd verborgen gehouden. Drie jaar geleden kreeg ik te horen dat ik bipolair ben. Aanvankelijk dacht ik: dit moet ik geheim houden. Ik schreef onder pseudoniem een weblog over mijn ziekte, maar ik deed dat heel voorzichtig; ik was als de dood dat iemand me zou herkennen. Alleen mijn familie en een paar goede vrienden wisten van mijn aandoening. Ik had toen net een nieuwe baan en dacht: als ze weten dat ik bipolair ben, kan ik een vast contract wel vergeten. Alleen mijn manager heb ik het op een gegeven moment verteld; mijn directe collega's wisten van niks. Toch voelde het uiteindelijk niet goed meer om mijn aandoening verborgen te houden. Dan ging ik stappen met een paar collega's en dacht ik: ze moesten eens weten. Of ik was soms zo ziek van de medicijnen dat ik niet kon werken, maar dan belde ik met het smoesje dat ik buikgriep had. Mijn vrienden die >



## ‘Inmiddels ben ik de schaamte voorbij en vind ik het geen punt dat men weet wat ik heb’

het wel wisten, maakte ik het regelmatig ontzettend lastig, want ik wilde absoluut niet dat zij het met anderen over mij hadden. Ik moest mijn ziekte eerst zelf een plek geven, daar had ik tijd voor nodig. Pas na een jaar heb ik het aan mijn collega's kunnen vertellen en is de kring van mensen die afweten van mijn ziekte langzamerhand groter geworden. Het blad *Psy* vroeg mij een column te schrijven en daar wilden ze een foto bij. In eerste instantie dacht ik: 'echt niet'. Maar ik was trots op die column en heb het uiteindelijk wel gedaan."

### Hoe reageren mensen als ze horen dat je bipolair bent?

"Mensen kennen mij als de vrolijke Aefke, die veel energie heeft, van stappen houdt en een leuke baan heeft. Mijn depressieve kant kennen mensen minder goed. Dat is ook niet zo vreemd, want in mijn slechte perioden trok ik me altijd terug. Inmiddels ben ik zover dat ik mezelf uit dat isolement kan halen, maar als ik depressief ben heb ik een sterke neiging om de telefoon niet op te nemen, mijn mails onbeantwoord te laten en me met de gordijnen dicht terug te trekken in mijn huis. De enigen die ik in zo'n periode bel zijn mijn beste vriendinnen en mijn zusje. En mijn partner krijgt natuurlijk het een en ander mee. Maar verder houd ik alle contacten het liefst op afstand. Ik neig ook meer naar de manische kant. Sommige mensen die manisch-depressief zijn voelen zich vooral depressief,

terwijl ik juist vaker periodes heb waarin ik hyper ben. Dan heb ik ontzettend veel energie en heb ik aan twee uur slaap per nacht genoeg. In zo'n manische periode kan ik bergen werk verzetten, ben ik heel ondernemend en voel ik me vrolijk en open."

### Het heeft dus ook voordelen?

"Ja, zeker. Het laatste jaar van mijn studie had ik er bijvoorbeeld een fulltime baan bij; dat hield ik zonder enige moeite vol. Dit boek heb ik ook kunnen schrijven naast mijn baan. Hypomaan zijn [een lichte vorm van manie, red.] voelt als verliefd zijn: je staat open voor alles, geniet van elk

ken. Manie maakt roekeloos: ik kan dan bijvoorbeeld zo met alcohol op achter het stuur stappen. In mijn boek beschrijf ik hoe Koosje in zo'n periode vreemdgaat. Zelf is me dat gelukkig nooit gebeurd, maar het overkomt wel veel mensen die bipolair zijn. Je grenzen vallen weg en je handelt impulsief. Je maakt ook sneller ruzie. Voor mensen in de omgeving van een bipolair persoon kan dat lastig zijn. Voor hen is het moeilijk om grenzen te stellen. Maar dat iemand ziek is, betekent natuurlijk niet dat je alles maar moet pikken."

### In je boek beschrijf je hoe je langzamerhand met je ziekte hebt leren omgaan.

"Ik wilde niet dat ik door mijn ziekte buiten de maatschappij zou komen te staan. Werk is voor mij belangrijk. Ik heb een leuke baan als onderzoeker bij een overheidsinstelling en het leek me vreselijk om die kwijt te raken. Ik wil iets zinvol doen. Natuurlijk zijn er bipolaire mensen die echt niet in staat zijn om te werken, maar ik heb me altijd proberen te richten op wat ik wél kan. Wanneer je een psychiatrische aandoening hebt, word je al snel gezien als een patiënt en voor je het weet beland je in een heel klein wereldje. Ik zag dat in het ziekenhuis. Dan vroegen medepatiënten me uitgebreid naar de medicijnen die ik slikte. En had ik de UWV-krant al gelezen? Ik kon daar helemaal niet tegen, wilde juist in het leven blijven staan. Daar heb ik

**‘Hypomaan zijn voelt als verliefdheid: je staat open voor alles, geniet van elk moment en hebt ontzettend veel energie’**

moment en hebt ontzettend veel energie. Maar uiteindelijk pleeg je roofoverval op jezelf en wreekt zo'n periode zich. Dan wordt alles zwart, vind ik mezelf afschuwelijk en kan ik verlangen naar de dood. In een manische periode kun je ook veel kapotma-



hard voor moeten werken. Er wordt vaak gezegd: volg je gevoel, maar dat is iets wat ik juist niet moet doen. Om mijn stemmen gelijkmatig te houden, moet ik regelmatig tegen mezelf ingaan. Voel ik me manisch, dan moet ik rustig aan doen, terwijl ik tijdens een depressie juist actief moet blijven. In mijn bed blijven liggen is dan het stomste wat ik kan doen, dus dwing ik mezelf om toch naar mijn werk te gaan, hoe slecht ik me soms ook voel. Iedereen heeft wel eens een slechte dag, probeer ik dan te relativieren. Ook leg ik mezelf duidelijke regels op. Om tien uur 's avonds moet de computer bijvoorbeeld uit. Doe ik dat niet, dan zit ik zo een halve nacht te twitteren als ik hyper ben. Ook eet ik gezond en slik ik elke dag visoliecapsules; die schijnen te helpen tegen depressies. Ik ben gestopt met drinken en loop drie keer per week een uur hard. Die gedragsregels werken goed en voorkomen de pieken en dalen. Ik kan bijvoorbeeld slecht met drank omgaan: ik houd het niet bij twee glazen, maar neem er meteen tien. Dus kan ik beter helemaal niet drinken. Ik ben ook gestopt met roken. Mensen met een psychiatrische aandoening roken vaker en ik wilde af van dat clichébeeld. Toch zal ik altijd medicijnen moeten blijven slikken als ik stabiel wil blijven. Ik heb heel lang gehoopt dat het aanpassen van mijn gedrag genoeg zou zijn, maar dat is niet gelukt. Ik bleef manische en depressieve periodes houden. Nu ik lithium slik, voel ik me veel beter."

### 'Als ik stabiel wil blijven, zal ik altijd medicijnen moeten blijven slikken'

#### **Bipolariteit is erfelijk: je vader heeft het ook. Kun je met hem goed over je aandoening praten?**

"Ik praat er met hem nauwelijks over. Vroeger werd in ons gezin ook zelden gesproken over de ziekte van mijn vader, terwijl wij als kinderen zijn manische en depressieve periodes natuurlijk wel meemachten. Ik wil er niet te veel over vertellen – ik kies ervoor om open te zijn over mijn ziekte, maar ik wil mijn ouders er niet mee belasten. Mijn ouders zijn van een andere generatie. In het dorp waar ik opgegroeid ben, wist niemand dat mijn vader ziek was. Door mijn jeugd vind ik het juist wel belangrijk om het onderwerp bespreekbaar te maken. Veel mensen weten nog steeds niet wat het precies betekent om bipolair te zijn. Daarom wilde ik er een boek over schrijven."

#### **Je hebt je boek opgedragen aan je ouders en aan je vriend Jeroen. Is hij een grote steun voor je?**

"Voor een partner kan het heel moeilijk zijn om met iemand te leven die bipolair is. Een geliefde maakt alles mee: de depres-

sies, de suïcidale gedachten. Jeroen kan er gelukkig op een rustige manier mee omgaan. Ik vind het belangrijk dat onze relatie gelijkwaardig blijft; het moet niet zo zijn dat hij het idee krijgt dat hij voor mij moet zorgen. Ik wil dat hij zijn eigen leven houdt en verwacht niet van hem dat hij naast me op de bank gaat zitten als ik me depressief voel. Dan eindig je uiteindelijk allebei in een depressie. Hij begrijpt dat het niet aan hem ligt als ik me niet goed voel en zoekt de schuld niet bij zichzelf. Dat is voor mij prettig, want in een depressieve periode voel je je al schuldig genoeg naar je omgeving. Heel soms schiet Jeroen in de hulpverlenersrol en vraagt hij me of ik mijn medicijnen wel heb genomen. Ik wil dat niet. Het is fijn als hij me steunt, maar het moet niet doorschieten. Ik probeer zoveel mogelijk rekening met hem te houden. Ik zou bijvoorbeeld graag met lithium willen stoppen om te kijken hoe het gaat, maar vanwege het risico om dan weer in een zware depressie terecht te komen, doe ik dat niet. We willen ook graag kinderen. Omdat bipolariteit erfelijk is, heeft ons kind een kans van twintig procent om het ook te krijgen. Maar ik laat mijn leven niet leiden door angst. Ik weet inmiddels dat je met bipolariteit goed kunt leven. En het lijkt me voor een kind ook best leuk om een lekker gekke moeder te hebben. Als ik bij mijn nichtje ben, kan ik uren met haar op de trampoline springen, terwijl de volwassenen binnen zitten. Het is niet alleen maar erg wat ik heb." ◀