

centraining (soms wichten), en niet te ordic walking. Dat t wonderen", zegt Kooy, die zich specialiseerd in kan-

vrouwen die met r worden gecon- in Nederland 1 op ets verplichten. „In ben je puur bezig ven, Je gaat ervan ken het eerste jaar orde is en om weer nissen of hockeyen al een brug te ver. k dat het heel posi- ls je daar wel naar r te werken en te sje een hoop span- Sporten helpt ook en dat je niet te t. Overgewicht is n risicofactor.”

ratie krijgen borst- nten standaard in huis aanwijzingen uringen ze kunnen robleem zit vooral hoping van lymfe- et wegnemen van r in de oksel. Veel urven echter niet en houtje te oefen- en niet hoever ze 1. Ze ontzien hun an hem te active- gevolg dat de zaak komt te zitten.

gt er natuurlijk rijpend de opera- en of er sprake is tcorrectie. In dat ben je misschien correctie scheurt t. Veel vrouwen lat er gespeciali-

Renée, die deel uitmaakt van de Comeniuspraktijk in

straling moet ondergaan snel marathons.”

formeren of zij veilig is gearriveerd. Want stel je voor dat dat níet zo is...

Aefke (34) is manisch-depressief

ZOEKTOCHT naar juiste BALANS

door ANITA ZIJLSTRA

UTRECHT – Zo kocht ze op een zonnige dag spontaan een cabrio; zo stond ze op het dak van haar flat om een einde aan haar leven te maken. Aefke ten Hagen (34) schoot van de ene manie in de andere. Pas toen drie jaar geleden na de zoveelste zware depressie de diagnose *bipolair* luide, werd ze wat rustiger. „Ik voelde me bevrijd: ik ben een beetje gek, maar kan er niets aan doen!”

Aefke ten Hagen steekt nu weer lekker in haar vel. „Ik geniet ook zo van de zomer, van die lange lichte dagen! Maar ik loop weer een beetje te hypen, hoor. Want hoe extreem goed ik me nu ook voel, ik raak ook extreem snel geïrriteerd, merk ik. En dan moet ik gaan oppassen dat ik niet doorsla.”

Aefke ten Hagen heeft leren omgaan met haar manisch-depressieve stoornis. Maar dat had wat voeten in de aarde, beschrijft ze in haar autobiografisch getinte roman *Koosje. Diepbedroefd en dolgelukkig*, geschreven onder haar pseudoniem Carice de Wildt. „Mijn hele leven is een zoektocht naar de juiste balans.”

Als kind had ze in de Achterhoek een onbezonnen jeugd. „Ik was druk, maar zo was mijn vader ook: de ene keer



■ **Aefke ten Hagen:**
„Het verbaast mensen vaak dat ik manisch-depressief ben. Jij? En je bent zo'n leuke meid!”
FOTO: THIJS ROOIMANS

een wespensteek, liep ik er met dezelfde vaart weer uit. Wat liep ik nou te zeuren?”

Op haar sloffen doorliep Aefke de mavo, mbo en hbo om uiteindelijk sociale psychologie te gaan studeren in Nijmegen. „Het leven lachte me toe. Studie ging goed, had leuke vrienden met wie ik veel ging stappen, woonde samen met mister Perfect. Maar van de ene op de andere dag heb ik de deur achter me dichtgetrokken. Het irriteerde opeens dat hij helemaal geen boeken las.”

Er volgde een periode van fliefliefluiten. „Ik had een drukke baan en een volle agenda. Stappen, te veel drinken, een totaal impulsief leven. Op een mooie zomerdag kocht ik zo maar een cabrio. Dat leek me wel wat. Maar toen ik hem had, was de lol er gauw af.”

Bij haar grote liefde Jeroen vond ze uiteindelijk rust. „We respecteren elkaar. Hij is de eerste en enige man die een kalmerende werking op mij heeft. Ik heb meer aan een uur met hem dan aan tien Oxaze-

pammetjes!” Ze schiet in de lach. „De schat. Hij dacht eerst nog dat ik adhd had!”

Ze dreef hem af en toe tot waanzin. Maar hij was ook meer dan bezorgd als Aefke het leven weer eens niet zag zitten. *Ik voel me leeg. Koud. Waardeloos. Ik zou een stukje onkruid willen zijn dat uit de grond wordt getrokken en vernietigd*, zo schrijft ze tijdens een sombere periode. Of: *Er zijn mensen die kanker hebben. Mensen die graag willen leven maar uit hun lichaam de dood in worden gedrukt. Kon ik maar met ze ruilen*. Nadat zij van het dak van hun flat wilde springen, vond hij het tijd haar te laten opnemen.

Al snel werd de diagnose *bipolair I* gesteld, een erfelijke vorm van ernstige stemmingswisselingen. „Uiteindelijk besloot ik aan de lithium te gaan, een kalmerend middel dat het door- gaans goed doet bij manische patiënten. Eerst wilde ik niets slikken, want ik moest en zou het weer

eens allemaal zelf doen. Maar nu ben ik meer dan blij met mijn pilletje. Het helpt me redelijk in evenwicht te blijven en mezelf en anderen niet kapot te maken. Relaties lopen erop stuk, hoor. Er zijn mensen die buiten hun partner om uit gekte hun huis te koop zetten, zo maar al hun geld in de brievenbussen van de buren proppen of naakt over straat lopen.”

Voor meer informatie:
www.koosje.net
hetboek.nl