



Liever *Wildt* dan *tam*

'Ik zou mijn gekte voor geen goud willen missen'



Soms is Aefke ten Hagen (34) net een stuiterbal, dan weer voelt ze zich downer dan down. Ze is bipolair, oftewel manisch-depressief. Onder het pseudoniem Carice de Wildt schreef ze het boek 'Koojsje': haar coming out.

Haar appartement in Utrecht oogt kleurrijk en gezellig. Overal lachen vrolijke gezichten op foto's je toe en aan boeken en bloemen is geen gebrek. Maar een chaos is het niet. "Ik moet zorgen dat het hier is opgeruimd, van mezelf ben ik al druk genoeg." Aefke draagt een knalrood jurkje met hoge hakken eronder, die ze uitschopt zodra ze zit. Meteen staat ze weer op om koffie te zetten. "Ik was net dertig toen ik officieel de diagnose kreeg. Achteraf gezien wist ik het allang, maar ik heb het nooit uitgesproken. Gek eigenlijk, want het is erfelijk en mijn vader heeft het ook. Er zijn twee types, ik heb de bipolaire stoornis I, de hardcore versie: mijn pieken zijn hoog, mijn dalen diep. Een logische stap zou zijn om aan de medicijnen te gaan, maar daar wilde ik niets van weten."

Aefke vertelt het eerst alleen aan haar familie en aan haar vriend Jeroen. "Ik had net een nieuwe baan als onderzoeker bij een kenniscentrum en was bang dat ze me alleen nog maar als 'die gek' zouden gaan zien." Als ze het na verloop van tijd aan steeds meer mensen vertelt, merkt ze dat de reacties alleen maar positief zijn. Nu, vier jaar later, mag heel Nederland het weten. In 'Koojsje' vertelt ze in luchtige dagboekvorm over >

haar leven als bipolair. “Ik wil het taboe doorbreken en afrekenen met het vooroordeel dat je als manisch-depressieve niets meer zou kunnen.”

AEFKE I: HOGE PIEKEN

“Alsof ik even een pak melk ging halen, zo kocht ik op een dag een witte Peugeot cabrio. Mijn broertje vroeg of ik meeding auto’s kijken. In de garage zagen we die cabriolet staan en ik dacht: och, best leuk om die te kopen. Binnen een paar weken was ie al kapot. Iets met de koplingsplaat of zo. Het was een tweedehands waar ik geen garantie op had, weg was m’n tweeduizend euro! Dat is wel symbolisch voor een manie: in een opwelling doe je iets en later zit je met de brokstukken.”

“Als ik manisch ben, heb ik veel energie en is het een chaos in mijn hoofd. Ik slaap kort en heb de neiging om alles wat er in me opkomt meteen te doen. Een manische periode kan een aantal dagen tot weken duren. Je kunt een manie zien aankomen. Jeroen signaleert het meestal als ik drukker word. Mijn zus, die tweehonderd kilometer verderop woont, hoort het door de telefoon. Ik ratel dan aan een stuk door en raak sneller geïrriteerd. Of ze ziet het als ik veel of heel laat heb geblogd. Dat is goed, maar soms vind ik dat irritant. Het is net alsof je smoorverliefd bent en iemand tegen je zegt: ‘Doe maar even iets minder verliefd’. Dat kan toch niet? Ik moet als ik een manie heb heel tegennatuurlijk handelen. Als ik zin heb om de hele nacht door te halen, dan moet ik juist naar bed. Ik zet alle-daagse eentonigheid in als middel tegen een

manie. Ik sport veel en leg, heel autistisch, iedere avond mijn kleren voor de volgende dag klaar. Daar maak ik weleens een spelletje van: dan trek ik bewust iets heel saais aan naar m’n werk. Daar voel ik me dan wat normaler door. Ik vind het wel leuk om mezelf een extreme uitdaging te stellen. Zo heb ik mezelf een half jaar geleden een shopverbod opgelegd van een jaar, omdat ik belachelijk veel kleren heb. Het enige wat ik heb gekocht, is een paar schoenen voor mijn boekpresentatie.”

In haar boek beschrijft Aefke dat ze van kroeg naar kroeg en van bed naar bed hopt. Niets eentonigs aan. Ze raast al haar afspraken af, tot ze een ernstig auto-ongeluk krijgt. “Dat is niet echt gebeurd. Ik wil ermee zeggen dat er ongelukken gebeuren als je niet uitkijkt in een manie. Ik was overstuur, wilde naar huis en reed als een gek over de snelweg. Ik schrok me rot toen ik een boete van driehonderd euro kreeg. Ik had net een nieuwe baan en een leaseauto van de zaak. In een manie kun je alles kapotmaken. Ook je relatie. In ‘Koojsje’ schrijf ik dat ik ben vreemdgegaan. Dat is niet zo, maar als ik me mee had laten slepen, dan had ik nu geen Jeroen meer. Zijn grens reikt niet tot aan de horizon.”

Haar manieën mogen dan voor brokstukken zorgen, ze hebben Aefke ook veel goeds opgeleverd. “Jeroen zei: ‘Je bent m’n type niet’, toen ik voor het eerst bij hem thuis was. Ik zat vol energie, dus bleef gewoon bij hem op de bank zitten en dacht: nou, dat zullen we nog weleens zien! Achteraf bleek dat hij zichzelf te rustig



‘Acht verdiepingen lager zag ik kleine jongetjes voetballen. Ik dacht: dit kan ik niet maken’

vond voor zo’n wild type als ik. Ik voelde aan dat hij juist goed voor mij is.” Inmiddels merkt ze dat haar aandoening wel vaker voordelig uitpakt. “Ik leg makkelijk contact, zit vaak met wildvreemden te kletsen. Dat spontane vind ik leuk. Veel mensen denken in beperkingen, ik denk liever buiten de kaders. Op mijn werk ben ik de creatiefste en de makkelijkste. Dat creatieve uit zich bij mij vooral als ik schrijf. Dat doe ik het liefst. Doordat ik dingen heel intens voel, kan ik ze beeldend opschrijven. Wat dat betreft zou ik mijn gekte voor geen goud willen missen. Ik vraag me weleens af: zou ik zonder mijn bipolariteit een saaier leven leiden? Ja, denk ik. Mocht er een pil worden uitgevonden waardoor ik van die stoornis af kan, dan zou ik die niet nemen.”

AEFKE II: DIEPE DALEN

“Ik stond op het dak van onze flat en keek acht verdiepingen naar beneden. Een stukje verderop waren kleine jongetjes aan het voetballen. Dit kan ik niet maken, dacht ik. Het feit dat ik dat nog zag, gaf aan dat ik er niet erg genoeg aan toe was. Ik wilde niet dood, ik wilde van de situatie af. Achteraf gezien was ik al een half jaar depressief. Een depressie duurt over het algemeen veel langer dan een manie. Eerst wil ik steeds liever thuis blijven, dan alleen maar in bed liggen en op den duur verdraag ik geen zonlicht meer. Ik heb ook weleens hallucinaties

gehad. In de gang zag ik mensen naar me kijken. Ik was ontzettend bang. Steeds negatievere gedachtes overvielen me. Ik dacht: Jeroen is dood-ongelukkig, m’n familie is liever vandaag dan morgen van me af. Zogenaamd rationeel dacht ik: als ik dood ben, is dat voor iedereen het beste.”

Na haar zelfmoordpoging, nu drie jaar geleden, wordt Aefke twee weken opgenomen in een psychiatrische inrichting. “Ik liet alles maar over me heen komen, maar zette mijn zelfmoordplannen door. Zodra ik hier weg kon, zou ik in Groningen van de Martinitoren springen. Als ik het thuis zou doen, moest Jeroen vast verhuizen vanwege de nare associatie. Klein detail, maar ik dacht nog: als ik naar Groningen ga, zal ik dan een treinkaartje kopen? Lekker boeiend als je een boete krijgt. Ik vertelde mijn plannen aan de verpleegster van de inrichting. Zij zag de genialiteit er niet van in en bracht me naar de gesloten afdeling. Ik dacht: als mijn collega’s me hier toch zouden zien. Ik schaamde me kapot, ik voelde me een klein kind dat voor straf in de hoek was gezet. Ik wilde naar mijn werk. Heel gek: eerst denk je dat je dood wilt, dan wil je het liefst gewoon weer doen wat je normaal doet.”

Wat Aefke al die tijd heeft vermeden, moet ze toch gaan gebruiken: lithium. “Ik was altijd bang dat ik er heel vlak van zou worden, nooit meer heel blij of diepbedroefd kon zijn. In het >

Loslopend *Wildt*

LICHTGRIJZE TOP
(FORREST & BOB € 49).
DONKERGRIJZE BODY
(FORREST & BOB € 49).
GERUIITE HOED (PIECES
ACCESSORIES € 12,95).

AEFKE WIE?

Geboren op 17 september 1975 in Neede (Achterhoek). Rondt in 2004 haar studie Sociale Psychologie af. Leert daar Jeroen kennen, met wie ze sinds 2006 samenwoont in Utrecht. Werkt als onderzoeker bij een kenniscentrum. Schrijft op haar elfde een verhaal voor de NCRV-kinder-serie ‘Mijn idee’. Wint in 2007 de prijs voor ‘De pen als lotgenoot’ met haar column ‘Onvoorspelbaar gelukkig’. Is columnist voor het tijdschrift Psy en de websites ezzulia.nl en tegek.nl. Brengt in mei 2010 onder het pseudoniem Carice de Wildt het boek ‘Koojsje’ uit. Check voor meer info: caricedewildt.nl en koojsjehetboek.nl.



« begin was dat ook zo, maar uiteindelijk vallen de bijwerkingen hartstikke mee. Ik heb wel meer dorst en mijn libido is er ook niet op vooruit gegaan. Als ik heel druk word, krijg ik wat lithium erbij, soms is die spiegel ineens weer te hoog. Je moet het continu op- en afbouwen. Naast medicijnen krijg ik gedragstherapie. Daar leer ik vooral van dat mijn gedachten niet altijd kloppen met mijn gevoel. In een slechte bui kruip ik het liefst met een reep chocola op de bank. Dan moet ik bij mezelf nagaan: voel ik me lekkerder als ik eraan toegeef? En ik heb geleerd om stoom af te blazen voor ik als een razende te-

Als er iemand weet wat wel en niet goed voor Aefke is, dan is het haar moeder. Ze is immers getrouwd met een bipolair. “Mijn vader mag dan dezelfde ziekte hebben, we lijken totaal niet op elkaar. Mijn moeder is degene die me iedere week een kaartje stuurt met wat wijze artikelen die ze voor me heeft uitgeknipt. Ik heb vaker haar stem in mijn achterhoofd dan die van mijn psychiater. Ik vind het heel belangrijk dat mijn omgeving me in de gaten houdt, dat waardeer ik ook enorm.”

Wat voor bui ze ook heeft, Aefke probeert vaak tóch naar haar afspraken te gaan. “De ene keer

‘Ik heb geleerd om eerst stoom af te blazen voor ik als een razende tegen mensen tekeer ga’

gen mensen tekeer ga. En om in tijden van chaos heel bewust maar één ding tegelijk te doen.”

Na haar opname stopt Aefke met drinken, omdat alcohol haar pieken en dalen alleen maar versterkt. Ze dronk thuis en in de kroeg bij elkaar zo’n dertig glazen per week. Later geeft ze ook het roken op. “Ik denk dat mensen met een bipolaire stoornis extra gevoelig zijn voor verslavingen omdat ze zelf hun gevoel willen reguleren. In de psychiatrie rookt bijna iedereen. Af en toe heb ik mijn moeilijke momentjes. Laatst met stappen was er een tequila over, het was zo verleidelijk om die achterover te slaan. Ik heb het niet gedaan.”

sta ik als een vrolijke flapuit op een feestje, de andere keer ben ik hartstikke kortaf. Voor mij is dat logisch, maar voor anderen verwarrend. Ook op mijn werk probeer ik zo min mogelijk weg te blijven. Ik kan prima een baan hebben, als ik maar zoveel mogelijk structuur in mijn leven aanbreng. Er zijn zoveel dingen die je wél kunt doen als bipolair. Het enige waar ik echt over twijfelde, was zwanger worden. Er bestaat een kans van tien tot twintig procent dat je kind het ook krijgt. En wat als ik na de bevalling hartstikke depressief zou worden? Inmiddels denk ik: daar komen we wel uit. Ach, en een beetje een gekke moeder hebben is eigenlijk toch fantastisch?” ●

HET BESTE VOLGENS AEFKE

Tv-programma: “Ik kijk weinig tv, omdat ik dan stil moet zitten. Als ik kijk, dan naar ‘DWDD’.”

Film: “‘Knetter’. Een schattige kinderfilm over een bipolaire moeder, gespeeld door Carice van Houten.”

Boek: “‘Aangeraaft’ van Emma Fasol. Over vreemdgaan. Dat zou ik Jeroen echt nooit aandoen! ‘Weerloos’ van Kim Moelands. Ontzettend spannend.”

Ontspannen: “Sex. Op aanraden van mijn psychiater!”

Muziek: “Acda en De Munnik. Als ik me niet goed voel, luister ik naar Stevie Ann.”

Bipolaire vrouw: “Virginia Woolf.”

Verslaving: “Chocola en Twitter.”

Impulsaankoop: “Rode hakken van Replay.”

RING (CALVIN KLEIN € 50), KETTING (FORREST & BOB € 49), BRIL (MOSCOT € 213), HORLOGE (CK BY CALVIN KLEIN € 195).