

De man van Saskia is manisch-depressief. Hij wil er wel voor haar zijn, maar dat lukt hem niet. 'Als partner heb ik niks aan hem. Voor mij is hij nog dezelfde persoon, maar zijn gedrag is totaal anders.'

# Ik mis wie hij was

'Ik voelde wel dat er iets aan de hand was, maar ik kon er mijn vinger niet opleggen. En ik zag al helemaal niet dat dit de eerste tekenen van een manische depressie waren.

We leerden elkaar kennen toen ik halverwege de dertig was. Ik was een onafhankelijke vrouw, een levensgenieter. Ik ontmoette hem tijdens een werkopdracht, we waren allebei zelfstandig ondernemer. Ik werkte als kunstschilder en secretaresse, hij als grafisch vormgever. Ik was niet direct verliefd, maar viel uiteindelijk voor zijn enorme dosis humor.

Ik trok snel bij hem in, het voelde goed. Wij hadden de nodige relaties achter de rug en hadden vertrouwen in elkaar. We begonnen redelijk snel aan kinderen. Martin wilde ze al langer, ik had nooit zo sterk die behoefte tot ik deze lieve en zorgzame man leerde kennen. Tim is vier jaar geleden geboren en Lieve is nu

twee. Het klinkt als een cliché, maar ik was zó gelukkig met mijn leven. Het was een fijne tijd, hij was gek op de kinderen en was vaak aan het klussen in ons nieuwe huis. Het was gezellig bij ons.

Tot ongeveer een jaar geleden, toen ik voelde dat die sfeer begon weg te ebben. Martin was toen 42. Omdat dat moest, bleef hij nog zijn huishoudelijke taken doen, maar tegelijkertijd ging hij steeds meer zijn eigen gang. Martin werd rusteloos, ik zat 's avonds regelmatig met de kinderen thuis en hij hing in de kroeg. 's Ochtends was hij niet wakker te krijgen en daarmee kwamen de ruzies in onze relatie. Ik werd woest dat hij zijn verantwoordelijkheid niet nam. Ik kon op mijn kop gaan staan, maar 's avonds ging hij gewoon de deur weer uit en dacht hij echt niet meer aan de volgen-

de dag. Ik stond er steeds vaker alleen voor. Ik zag dat het bergafwaarts ging met Martin. Hij was continu moe en voelde zich down; uiteindelijk besloot hij afgelopen november naar de huisarts te gaan. Die stelde een eerste diagnose: Martin was depressief. De huisarts zette hem op een wachtlijst voor psychiatrische hulp en schreef hem medicijnen voor. Die hielpen niet echt, ook al had de arts de dosis opgevoerd. Het ging steeds slechter met Martin. Ik ben trots op 'm, omdat hij zelf de stap heeft gezet om naar de huisarts te gaan. Daarmee heeft-ie toegegeven dat hij hulp nodig heeft. Martin accepteerde de diagnose, het negatieve gevolg was alleen wel dat alle remmen bij hem losgingen. Hij gaf zich totaal over aan zijn kwaal en veranderde in één brok ellende. De Martin die ik al jaren kende, was snel aan het verdwijnen en ik kon niets doen. Hij trok een hoge muur op en was voor niemand meer bereikbaar, ook mij heeft hij buitengesloten. Ik leef dagelijks in een hel, sinds zijn ziekte is zijn gedrag totaal onvoorspelbaar. Op de vreemdste tijden loopt hij het huis uit en zwerft over straat. De angst dat hij iets raars zal doen of dat hem iets overkomt, vind ik bijna ondraaglijk. Bij ons om de hoek zit een café, dat maakt het ook niet makkelijker. Ik heb hem daar al vaak dronken weggehaald als hij niet kwam opdagen voor het eten. Dan was ik boos en verdrietig, maar ik vond het ook triest om te zien dat hij zijn gevoelens weg-dronk.

Martin wilde niets meer voelen. Hij kon niet omgaan met zijn emoties en ging zich daardoor steeds vreemder gedragen. Op een dag maakte ik een bankafschrift open en zag dat hij vijf keer op een avond geld had opgeno-

men. Ik besepte dat hij er een tweede verslaving op na hield: Martin gooide onze centen in de fruitmachine. Ik schaamde me dood. Het liefst had ik zijn bankpasjes afgenomen, maar ik wilde hem niet als een kind behandelen. Uiteindelijk besepte hij zelf dat de pasjes voor hem té verleidelijk waren. Vanaf dat moment gaf ik hem zakgeld.

Ongeveer twee maanden na het eerste bezoek aan de huisarts escaleerde het thuis. Ik voelde dat er iets stond te gebeuren, zijn depressie kwam op een dieptepunt. Uit voorzorg heb ik de kinderen naar mijn broer gebracht. Toen ik thuiskwam, was Martin één en al spanning. Hij raaskalde en liep continu in de woonkamer op en neer. Normaal is hij heel rustig, ik heb hem nooit eerder agressief meegeemaakt. De stoppen sloegen door: 'Ik sla de boel kort en klein', riep hij steeds. Toen ik hem in die staat zag, wist ik dat er direct hulp moest komen. Ik ben nooit bang voor hem geweest, wel had ik de angst dat hij zichzelf iets zou aandoen en het huis zou afbreken.

Ik herkende Martin totaal niet meer en heb de crisisdienst ingeschakeld. De arts kwam direct en moest hem zware kalmeringsmiddelen toedienen. Ik ben blij dat ik zo alert reageerde, want ik had totaal geen invloed op hem. Het is vreemd om je geliefde zo te zien, hij bracht geen zinnig woord meer uit. Door dit dieptepunt heeft onze huisarts ingezien dat acute dagopvang en behandeling in een psychiatrische kliniek nodig zijn.

Sinds kort volgt Martin een dagprogramma. De artsen constateerden dat hij manisch-depressief is, vreselijk. Sommige mensen kunnen medicijnen slikken en dan een redelijk

normaal leven leiden, maar bij hem werkt dat niet. Ik hoop echt dat hij ermee leert omgaan, want een leven met een manische Martin zie ik echt niet zitten. Het is nu al heftig genoeg, laat staan een heel leven. Ik heb er vaak aan gedacht om hem volledig te laten opnemen. Maar hij is een vrijgevochten mens, in een gesloten kliniek zou hij agressief worden.

Mijn leven voelt nu als overleven. Alles draait om Martin en zijn ziekte. Ik sta er in alles alleen voor. Ik voed de kinderen op, heb de verantwoordelijkheid voor het huishouden en ben grotendeels financieel verantwoordelijk voor mijn gezin. Zijn eenmansbedrijf levert momenteel bijna geen geld op. In deze situatie heb ik jammer genoeg alleen tijd voor mijn werk als secretaresse. Ondanks de druk

## 'Af en toe ben ik het zó zat om eeuwig begrip te tonen'

van de financiële verantwoordelijkheid vind ik het erg fijn om te werken. Het is een heerlijke afleiding en het is helemaal van mezelf. Martin, Tim en Lieve hebben er niets mee te maken.

Ook lichamelijk is het overleven. Ik loop op mijn tandvlees, het is ontzettend zwaar om met hem samen te zijn. Mijn lichaam is zo verstijfd dat ik nu naar de fysiotherapeut ga om enigszins te ontspannen. Martin is omgeven door negatieve energie, die al mijn geestkracht opzuigt. Al doet of zegt hij niets, zijn aanwezigheid doet genoeg. Ik heb geen moment voor mezelf, om mijn batterij op te >

# Hij kan alleen aan zichzelf denken

laden. Ik kan nooit iets plannen met vriendinnen, ik moet ze regelmatig teleurstellen omdat zijn toestand het niet toelaat. Ik ben letterlijk aan huis gebonden. Tim en Lieve durf ik niet bij hem achter te laten, omdat zijn gedrag zo onvoorspelbaar is. Zijn ziekte kost niet alleen al m'n energie, maar ook m'n vrijheid. Volgens mij is het minder zwaar om een alleenstaande moeder te zijn dan een man te hebben die manisch depressief is. Het voelt alsof ik er een kind bij heb. Toch zie ik Martin niet als een kind, maar als een volwassene

## 'Door zijn ziekte heb ik geen energie én geen vrijheid meer'

met een groot probleem. Hij zit er thuis bij als een zoutzak, als een plantje. Hij stelt zich totaal afhankelijk op van mij. Hij zou niet eens eten als ik het niet voor zijn neus zette. Ik smeer zelfs zijn boterhammen.

Ook met de leuke dingen sta ik er alleen voor. Op tweede pinksterdag zouden we met z'n allen naar het bos gaan. Ik verheugde me op het plan, want Martin voelde zich de avond ervoor redelijk. Het was een prachtige lentedag, maar hij kon niet opstaan, hij was weer helemaal teruggezaakt in zijn depressie en hij was onbereikbaar. Uiteindelijk ben ik alleen met de kinderen op pad gegaan. Ik vind het moeilijk om op zo'n moment te genieten. Kijk mij eens leuke dingen doen, denk ik dan en heb oprecht zelfmedelijden. Ik vind het frustrerend dat alle mooie jaren voorbijgaan en dat ik in zo'n negatieve situatie zit. Dit was toch niet mijn beeld van ultiem geluk, dit had ik niet verwacht van het gezinsleven.

Ondanks de intensieve psychiatrische hulp, gaat Martin de laatste weken achteruit. Hij raakt zijn besef van de werkelijkheid kwijt en gedraagt zich steeds vreemder. Zodra hij thuis de deur uitgaat, verlaat hij ook de werkelijkheid. Ik zit weer vaker 's avonds alleen en hij komt pas midden in de nacht thuis, besef van tijd heeft hij niet meer. Ook heeft hij mijn vertrouwen geschonden. Onlangs heeft hij in een onbewaakt moment een vishengel gekocht van een paar honderd euro. Behalve dat: hij

is nooit een fanatiek visser geweest. Pas toen hij de winkel uit liep, besepte hij wat hij had gedaan.

Ik voel me af en toe zo moedeloos. Ik vind het zwaar om mezelf onafgebroken groot te houden. Het liefst zou ik soms alleen maar huilen als ik mijn man weer eens overeind moet houden of alleen met de kinderen op pad ben. Toch, als ik Tim en Lieve niet had gehad, was het misschien nog zwaarder geweest. Zonder hen had ik kunnen meegaan in Martins stemmingen. Tim en Lieve dwingen me in het hier en nu te blijven, ik moet voor ze zorgen.

Ondanks de tegenslagen geef ik mijn relatie nog niet op. Ik houd nog veel van hem, maar van een relatie, een gezonde althans, is geen sprake. Hij wil er wel voor mij zijn, maar dat lukt hem niet. Hij kan alleen aan zichzelf denken. Er is geen gelijkwaardigheid. Mijn gevoelens voor Martin zijn er nog, in wezen is hij voor mij nog steeds diezelfde mooie persoon. Zijn gedrag is alleen totaal anders, ik herken hem nu niet. Ik mis wie hij was.

Ook zonder een partner probeer ik te vechten voor de toekomst van mijn gezin. Ik wil weer gelukkig zijn met Martin, Tim en Lieve. Ik geef niet graag op, daardoor vind ik het moeilijk om voor mezelf een grens te bepalen. Misschien blijf ik té lang doorknoken. Heel soms hoor ik een stemmetje in m'n hoofd zeggen: 'Zijn wij over een paar jaar nog wel samen?' Dan zie ik moeilijk een toekomst samen.

De depressies zijn op het moment sterker, Martin raakt de hoop op verbetering soms kwijt. Regelmatig gaat hij niet naar therapie en blijft maar thuis. Op die momenten weet ik het ook niet meer. Wat moet ik nou als hij opgeeft, hoe kan ik tegen zo'n man op? Af en toe ben ik het zo zat om eeuwig begrip te tonen en ren ik het liefst weg. Ik ga kapot als ik nog jaren zo moet leven. Ik heb voor mezelf een maximum van twee jaar gesteld. Als Martin niet beter wordt, zal er een moment komen dat ik voor mijn eigen leven kies. Ik gun mezelf meer geluk.' <

Saskia (41) en Martin (43) zijn een jaar of zes bij elkaar en hebben twee kinderen. Uit privacy-overwegingen zijn hun namen en die van alle anderen in dit artikel veranderd.

Van het ene uiterste in het andere iemand met een manisch-depressieve stoornis kan het ene moment uitgelaten en daadkrachtig zijn en het volgende somber en apatisch. Vanwege dat vervallen van het ene uiterste in het andere wordt het een 'bipolaire stoornis' genoemd.

- De manie is een rusteloze, overdreven actieve stemming, waarin weinig slaap nodig is en er vaak onverantwoord geld over de balk wordt gesmeten. Het lijkt fantastisch te gaan, maar lichamelijke uitputting dreigt en dan kan de stemming omslaan in een zware depressie.

- Nogal wat kunstenaars, politici, schrijvers, zakenmensen en acteurs zijn manisch depressief. In hun manische perioden zijn ze in staat tot prestaties die anderen versteld doen staan. Door hun wispelturigheid hebben ze wel vaak conflicten.

- Het is essentieel de manie in een vroeg stadium te leren herkennen. Met behulp van medicijnen als lithium wordt de patiënt stabiel. De medicijnen, en ook de bijbehorende gesprekken of gedragstherapie, gaan slecht samen met overmatig alcohol- en drugsgebruik.

- De medische wetenschap is er nog niet uit hoe de manisch-depressieve stoornis ontstaat. Wel is bekend dat er sprake is van een verstoord evenwicht in de stoffen die nodig zijn voor de werking van de zenuwcellen. Waarschijnlijk is er een erfelijke overgevoeligheid, maar belastende levensomstandigheden kunnen de ziekte in gang zetten. Zowel voor de patiënt als voor de direct betrokkenen is het belangrijk de ziekte te accepteren. Dat is het begin van een eventuele genezing.

Meer informatie  
[www.antenna.nl/nsmd](http://www.antenna.nl/nsmd)