

Myrthe van der Meer (32) schrijft over haar manische depressies. Haar boeken vliegen over de toonbank

“Ik had het goddelijke inzicht, dat als ik al mijn pillen tegelijk zou innemen, het depressieve deel in mij zou sterven en ik eindelijk gelukkig zou zijn”

Myrthe: “Sinds mijn basisschoolperiode heb ik last van depressies. Het gevoel dat je in een hoekje of in bed wilt gaan zitten of liggen met een deken over je hoofd en alleen maar wilt wachten tot je doodgaat. Een lange tijd dacht ik dat deze gevoelens ‘normaal’ waren. Jarenlang sprak ik met niemand hierover, want waarom zou ik? Dit hoorde toch bij het leven? Pas toen ik in na een burnout op mijn achtentwintigste in een psychiatrische kliniek belandde, de PAAZ, kwam ik erachter dat ik ziek was. Jaren later, toen ik weer in dezelfde kliniek belandde, kwam ik erachter dat ik manisch depressief ben. Ik heb drie boeken geschreven: *Kalf*, *PAAZ*, en *UP*, waarvan de laatste twee over mijn opnames. *UP* is net verschenen. Eigenlijk heb ik het vooral geschreven omdat die periode enorm veel indruk op me heeft gemaakt. Waarom staan die maanden in neonletters in mijn hersens gegrift? Zoals die keer dat we ontsnapten, omdat de verpleging ons buiten had gesloten.. Of die keer dat we met Sinterklaas schoentjes in de gang gingen zetten, die vervolgens werden gestolen door een patiënt..

Voordat ik op op de PAAZ belandde, werkte ik gewoon bij een uitgeverij. Ik had vier weken vakantie gepland, maar tegen stoppen met werken, zag ik op als een berg. Simpelweg omdat werken me overeind hield. Hoe zou het met me aflopen als ik niks meer om handen had? Dan kon ik die depressie niet meer langer onderdrukken. Tijdens die eerste vakantieweek kon niet meer stoppen met huilen. De huisarts vroeg: “Wat denk je dan? Aan de dood?” Ik zei: “Ja.” Hij vroeg: “Wat wil je doen?” Ik antwoordde: “Ik wil dat alles stopt en wil mezelf tegen een boom rijden.” Twee uur later werd ik via de crisisdienst opgenomen op de PAAZ. Mijn ouders waren in shock, net als mijn vriend; ze wisten dat ik overspannen was, maar dat het zo slecht ging had ik nooit verteld. Ik besepte het zelf niet eens; ik dacht ‘iedereen is wel eens somber, je zo voelen is normaal’.

Chronisch gehersenspoeld

Die eerste periode van vijf maanden op de PAAZ worstelde ik enorm met mijn suïcidale gedachten en chronische depressie. Ik zat zo enorm vastgeroest in die verkeerde denkwijze; ‘dat iedereen stiekem het liefst dood wilde’. Ik was al sinds mijn jeugd regelmatig depressief en probeerde dat al heel jong te verklaren, zo van; misschien ben ik wel een slecht mens en heb ik dit gevoel verdiend. Of misschien voelt iedereen zich diep van binnen wel zo? Ik dacht het allebei. Langzaam begon tot me door te dringen dat er écht iets mis was met me. De psychiaters hadden er hun handen vol aan om mij te stabiliseren. Wat erbij kwam, was dat ik soms een week niet sliep, dus ik kreeg naast de antidepressiva ook nog slaappillen. De antidepressiva zorgde er ook voor dat mijn hart op hol sloeg, waardoor ik bij de cardioloog eindigde. Alle artsen bleven enorm hun best doen om me te helpen en me te laten zien dat ik deze kans moest grijpen om beter te worden.

Het was allemaal nogal wat... Ik kwam daar binnen en had nul vrijheden. Je mag niet naar boven, niet de tuin in; alles is onder begeleiding van verpleegkundigen, en niet zonder reden. Ik weet nog dat tijdens een van de eerste wandelingen met een verpleegkundige tegen haar zei: ‘Maar iedereen wil toch eigenlijk dood?’ En dat ze antwoordde: ‘Dat is helemaal niet zo. Zodra patiënten uit hun depressie komen, zijn ze juist blij dat ze het hebben overleefd!’ Ik begreep dat toen nog niet. Ieder mens heeft een zelfbeeld, iets wat hij of zij zichzelf aanleert. De een zegt: ‘Ik mag er zijn.’ De ander: ‘Ik vind mezelf maar niks’. Weer een ander is helemaal vol van zichzelf. Maar het slaat allemaal nergens op, want elk lichaam heeft fouten. We zijn onszelf allemaal dagelijks chronisch aan het hersenspoelen, alleen ik deed dat op een super destructieve manier. En uiteindelijk hield ik het niet vol.

Overdosis pillen

Als je zwaar depressief bent, kost ademen al bijna te veel energie. Ik dacht continu aan de dood. Als ik tijdens wandelingen rond de PAAZ langs een rood stoplicht liep dacht ik niet meer ‘stop’, maar was mijn eerste gedachte ‘doorlopen!’, want dan was het tenminste allemaal voorbij. De reden waarom ik het dan toch niet deed was niet omdat wilde leven, maar omdat ik besepte; het hoeft niet nu meteen. Straks kan ook.. Zo rekte ik steeds tijd. De dood is definitief en ik zou er mijn familie en mijn vriend een hoop leed mee bezorgen, en dat wilde ik uitstellen.

Dagelijks was ik eindeloos aan het puzzelen. Het leidde me af van mezelf, want tachtig procent van mijn hersenen was bezig met de puzzel, waardoor er minder ruimte was voor die depressie. Na vijf maanden werd ik wat stabiel. Ik heb aan al die artsen en verpleegkundigen mijn leven te danken. Ook aan mijn medepatiënten heb ik veel te danken. Samen sleepten we elkaar er doorheen. Na die maanden kon ik naar huis om te wachten tot er plek was in een psychotherapeutische kliniek. Eenmaal in dat programma zat ik zo ongeveer in elke commissie van die afdeling: de feestcommissie, de verhuiscommissie, de spelletjescommissie. Ik racete al mijn energie erdoorheen en vervolgens belandde ik ineens in een rolstoel omdat ik zo uitgeput was. Ze zeiden: “Jij bent gewoon manisch.” Het was een vrij definitieve diagnose. En het klopte. Toch mocht ik naar huis. Ik slikte lithium, een stemmingsstabilisator, waardoor ik mijn stemmingen beter kon controleren. Ik had nog steeds wel suïcidale of depressieve gedachten,

maar zolang ik ze niet omzette in daden, kon ik ermee leven.

Maar nog geen jaar later belandde ik weer op de PAAZ. Mijn tweede PAAZ opname. Ik had namelijk het goddelijke inzicht, dat als ik al mijn pillen tegelijk zou innemen, het depressieve deel in mij dood zou gaan en ik éindelijk gelukkig zou zijn. Gelukkig zag ik mijn psychiater nog voordat ik al die pillen tot me wilde nemen. En gelukkig was ik eerlijk tegen hem. Ik kan niet goed liegen, en op dat moment zag ik er helemaal geen erg in om het hem te vertellen; ik ging die pillen toch slikken, dus het maakte niet uit als ik erover sprak.

Hij zei: “Of je levert nu die pillen in, of je gaat linea recta naar de PAAZ.” Ik antwoordde: “Ik wil best beloven dat ik ze niet inneem, maar ik wil ze wel houden voor als ik het toch een keer wil doen..” Verkeerd antwoord: ik werd weer opgenomen. Gelukkig maar want als ik hem toen niet had gezien, was ik nu dood geweest.

Kunnen vliegen

Mijn laatste boek UP is een samenvatting van de psychotherapeutische kliniek en de tweede PAAZ-opname. Die tweede opname was heel anders. De eerste keer was ik heel depressief. Nu voelde ik me juist geweldig! Mijn hart spatte bijna uit mijn borstkas van geluk. Ik had allerlei grootse ideeën en gedachtenstormen. Alsof ik drugs had genomen, alleen kreeg ik dat cocaïne-gevoel gratis. Ik zat helemaal in mijn eigen hoofd. Mijn vriend was het ook wel opgevallen dat ik energiever was, minder at en het liefst de hele nacht doorwerkte, maar hij wist niet dat ik al zó ver heen was. Depressies bouwen zich bij mij langzaam op. Die voel ik aankomen, maar een hypomane periode waarin je veel te druk wordt in je hoofd kan me binnen een dag overvallen. En als daar ook wanen en hallucinaties bijkomen, dan ben ik manisch voor ik het weet. En voordat mijn familie, vriend en ik er erg in hadden, was ik al weer opgenomen.

Niemand vind het makkelijk als een geliefde ziek is. Het maakt niet uit of dat psychisch of lichamelijk is. Als de zieke dan ook nog eens weinig ziekte-inzicht heeft zoals tijdens een hypomane periode – als alles volgens jouzelf juist geweldig gaat – dan is het voor de omgeving wel eens frustrerend omdat goed bedoelde adviezen gemakkelijk genegeerd worden.

Veel mensen denken ook dat het plegen van zelfmoord maar een reden heeft: hij of zij wil dood. Maar als je waanideeën hebt omdat je in een manische periode zit of bijvoorbeeld langdurig psychotisch bent, kun je ook van een dak afspringen. Niet omdat je dood wilt, maar omdat je denkt ‘dat je kunt vliegen’. In zo’n manische periode denk ik echt dat ik kan vliegen. En ik zie van alles. Dan staat er bijvoorbeeld iemand in de huiskamer terwijl dit niet zo is. Ik ben wel eens van een ladder of een krukje gesprongen om te vliegen. Dat het niet lukte, kwam in mijn ogen niet omdat het niet kon, maar doordat het krukje of de ladder niet hoog genoeg was. Er was geen enkel moment dat ik dacht: dit is onzin, dit kán helemaal niet! Ik heb wel altijd op de achtergrond een soort interne redacteur lopen die mijn gedachten controleert en die weet de ergste spontaniteit en ongeremdheid ook op zulke momenten iets af te remmen. Maar als het zó ver is, kan hij de gedachten ook niet meer tegenhouden. Dan is het een druppel op de gloeiende plaat.

Leven van dag tot dag

Mijn laatste PAAZ-opname is vier jaar geleden en ik leef nu in een soort achtbaan: mijn boeken PAAZ, Kalf en UP zijn heel succesvol. Ik heb veel interviews gedaan, was op TV en we zijn nu bezig met plannen voor de verfilming van PAAZ. En dat terwijl ik eigenlijk een rustig leven moet leiden... De grootste stress voel ik als dingen niet goed lopen. De journalistiek en uitgeverijwereld zijn nogal hectisch, maar gelukkig heb ik een literair agent die er bovenop zit en een buffer voor me is.

Ik ben wel blij dat mijn boeken goed verkopen, want ik heb niet echt een back up plan. Of het me overeind houdt of een reden geeft om te leven? Nee. Het zou mooi zijn, maar niets is groter dan een depressie. Als ik me depressief voel, wil ik niet eens opstaan, laat staan dat ik me getroost voel door een paar woordjes op papier.

Ik leef van dag tot dag. Op een slechte dag wacht ik tot het morgen is, en op een goede dag wil ik morgen zo lang mogelijk uitstellen, want nu voel ik me nog goed. Ik kijk nooit vooruit. Ook heb ik inmiddels de diagnose Asperger erbij gekregen, een autistische stoornis, maar ik kan daar nu redelijk mee omgaan.

Ik heb geleerd wat voor mij de belangrijkste stressfactoren zijn – teveel contact met mensen en afspraken maken die niet nagekomen worden – en weet die redelijk in toom te houden. Natuurlijk heb ik geen controle over wat andere mensen doen als ze chaotisch of onlogisch handelen, maar ik weet nu dat ik daar afstand van kan nemen. Vroeger had ik me daar schuldig over gevoeld, maar nu weet ik dat zoiets hún probleem is ik mezelf daartegen beschermen.

Verder is het roeien met de riemen die ik heb gekregen van de artsen. Simpele dingen, zoals drie keer per dag blijven eten, niet overdag in bed blijven liggen als je ’s nachts slecht slaapt, je niet terugtrekken maar mensen blijven zien, al is het alleen maar om te ervaren dat er méér is dan die depressie.

En mijn huidige motto is: geloof niet alles wat je denkt. Dus als ik weer eens denk: ‘Ik wil niet meer, het leven is zinloos, ik snap niet wat het nut is van het bestaan’, enzovoorts, denk ik: oké, dit is een bandje dat zich nu even in mijn hoofd afspeelt. Ik kan alleen maar accepteren dat mijn gedachten er zijn, dat ze strontvervelend zijn, maar dat ik mezelf moet afleiden..”