

“ELKE KEER  
VOEL IK ME WEER  
AFGEWEZEN. HET  
WENT NOOIT”



## LINDA'S MAN IS MANISCH- DEPRESSIEF

*De man van Linda Aben (44) is al jaren manisch-depressief en dat trekt een zware wissel op haar leven en dat van haar gezin. “Tijdens zijn slechtere periodes zit zijn hoofd zo vol dat hij mij en de kinderen er gewoon niet bij kan hebben.”*

*Tekst: Els Holsappel. Fotografie: Bernice van Wissen.*

“Ik weet dat elke goede periode bij mijn man wordt afgewisseld met een slechtere en toch overvalt het me elke keer. De sociale, gezellige Bert die voor iedereen klaarstaat, verdwijnt en daarvoor in de plaats komt een in zichzelf gekeerde Bert die zijn eigen weg gaat. Mijn drie tienerdochters en ik komen dan weer op het tweede plan. Ik weet dat het erbij hoort en toch voel ik me elke keer gekwetst en afgewezen. Het went nooit.”

“Achtien jaar geleden begon het. We hadden een huis gekocht, ik was net bevallen van onze oudste en mijn man had een drukke baan als belastingadviseur en daarnaast deed hij een avondstudie fiscaal recht. Omdat hij zich toen anders begon te gedragen naar mij toe, dacht ik dan ook aan overspannenheid. Hij ging tekeer om niets. Op vakantie bijvoorbeeld, toen ik een macaronischotel maakte die hij niet lekker vond. Hij had daarbij een wilde blik in zijn ogen. Zo kende ik hem niet. Het voelde niet goed, maar ik kon er de vinger maar niet op leggen. Op een middag was Bert heel afwezig. Hij zei dat ik maar beter met onze dochter naar mijn ouders kon gaan die om de hoek woonden. Daar kreeg ik een telefoontje van onze overbuurvrouw dat het niet goed ging met Bert. Hij had het waanidee dat hij die middag zou overlijden en de buurvrouw had hem naar de huisarts gebracht.”

### Doodsbang vogeltje

“Toen ik bij onze arts kwam, zat daar een man die ik niet kende. Een doodsbang vogeltje, totaal in zichzelf gekeerd. Dat was heel beangstigend. Hij werd opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis en ik ben een tijdje bij mijn ouders ingetrokken omdat ik het echt even niet meer wist. Alle grond was onder mijn voeten weggezakt. Ik had een baby van een half jaar, mijn man was plotseling opgenomen en niemand kon me precies vertellen wat er aan de hand was en of het weer goed zou komen. Ik voelde me een onbestorven weduwe. Ik had een man, maar die kende ik eigenlijk helemaal niet. Het duurde ruim een jaar en een tweede opname was nodig voordat eindelijk de diagnose werd gesteld: manisch-depressief, ook wel bipolaire stoornis genoemd.

Een erfelijke aandoening die leidt tot heftige stemmingswisselingen tussen twee uitersten: van heel uitbundig en actief, ofwel manisch, naar heel teruggetrokken en inactief, ofwel depressief.”

### Stemmingswisselingen

“Na de diagnose kreeg Bert medicijnen en kwam weer naar huis. Maar niets was meer zoals het geweest was. We liepen ieder ons eigen spoor en leefden langs elkaar heen. Ik was druk met mijn werk als verpleegkundige, het huishouden en de kinderen. En hij kon niet meer werken en moest zijn draai thuis zien te vinden. Hij was er wel, maar eigenlijk ook weer niet. Ik voelde me erg alleen en onbegrepen. Uiteindelijk zijn we in relatietherapie gegaan. Want we wisten allebei dat we graag met elkaar door

### “DE KINDEREN NEMEN SOMS BEWUST AFSTAND VAN HEM OM TELEURSTELLINGEN TE VOORKOMEN”

wilden. De gesprekken hielpen ons de boel weer op de rit te krijgen. En door de medicijnen werd mijn man langzaam weer de man die ik kende.

Nu is hij gelukkig al jaren stabiel, maar we hebben wel moeten leren leven met de stemmingswisselingen. De medicijnen dempen ze, maar ze zijn er altijd. Ik kan niet precies zeggen hoe vaak of hoe lang de periodes duren. Het zijn golfbewegingen. Vooral tijdens de seizoenswisselingen spelen ze op. Meestal valt hij in manische buien. Dan is hij heel druk, praat veel en hard en denkt dat hij de hele wereld aan kan. Alles gaat in de hoogste versnelling. Depressief is hij niet vaak geweest, maar er zijn periodes dat hij somber is. Dan drukt de stemming in huis op alles en iedereen. Dat vreet energie.”

### Op eieren lopen

“Voordat Bert manisch-depressief werd, was hij een gezellige en actieve persoon die voor iedereen klaarstond. Als hij goed in zijn vel zit, is hij dat nog steeds. Lief, sociaal en geïnteresseerd. Iemand die ge-

woon even tussendoor belt om te vragen hoe het gaat. Dan is hij ook een normale vader, die lekker stoeit met z'n dochters en vraagt hoe het op school ging. Maar zit hij in een slechtere periode, dan heeft hij het zo druk met zichzelf dat hij mij en de kinderen er niet bij kan hebben. Dan is hij veel weg van huis en heeft hij een kort lontje. Als een van ons wat vraagt of iets wil vertellen, is hij kortaf of valt uit. Dat is moeilijk. Ik heb constant het gevoel dat ik moet laveren tussen hem en de kinderen. De kinderen weten dat ze hun vader even links moeten laten liggen in zijn slechtere periodes. Maar soms hebben ze hem gewoon nodig. Ze kunnen dus niet altijd op hem bouwen. Ik zie dat ze af en toe bewust afstand van hem nemen om teleurstellingen te voorkomen. Ja, dat doet pijn. Ik ben vaak alleen op stap geweest met de kinderen omdat Bert dan niet mee wilde of kon. Als ze dan een andere vader zagen die leuk deed met zijn kinderen, vroegen ze wel eens: ‘Waar is papa nu?’ Dat sneed me door mijn ziel.

Het is alsof ik op eieren moet lopen. Ik moet altijd bedenken hoe ik iets bespreek: kan het nu of is het beter een weekje te wachten totdat hij weer wat beter in zijn vel zit? De ene keer schat ik het goed in, maar de andere keer reageert hij heel heftig en heb ik het niet aan zien komen. Ik krijg veel liefde en steun van mijn dochters, familie en vrienden. En ja, ook van Bert. We houden van elkaar en dat is onze basis. We hebben elkaar eeuwige trouw beloofd en dat is voor mij heel belangrijk. Als we als gezin samen zijn en iedereen zit goed in z'n vel, dan ben ik intens gelukkig. Die stemmingswisselingen zullen altijd blijven. Ik hoop dat ik het manoeuvreren vol kan houden en dat hij het met mij uithoudt.”



In Nederland lijden 300.000 mensen aan een bipolaire stoornis. Dat is bijna 2% van de bevolking.

De vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen zet zich in voor mensen met een bipolaire stoornis en hun familieleden: [www.vmdb.nl](http://www.vmdb.nl).