

# 'WAT IK ÉCHT NODIG HAD, WAS DE JUISTE MEDICATIE'

Cornelie Egelie-Sprenger (43), getrouwd en moeder van Florentine (10), Frederik (8) en Olivier (5), slikte jarenlang af en aan antidepressiva. Maar de zwarte sluier en manies bleven. 'Pas na veertien jaar kreeg ik de juiste diagnose: manisch depressiviteit.'

TEKST MARIT DE WIT FOTOGRAFIE BRENDA VAN LEEUWEN VISAGIE RONALD HUISINGA



Cornelie met van links naar rechts: Olivier, Florentine en Frederik





# E

en typisch Hollandse lentedag, de waterige lucht vol dikke wolken. Mijn vader bracht me naar school met de auto. Ik was dertien. We passeerden de Waalsdorperweg in de buurt van Den Haag. De straat van zijn psychiater, wist ik. In een opwelling besloot ik mijn vader te vragen naar zijn depressies. Even keek hij me van opzij aan. "Lieve schat", begon hij, "wat ik in mijn hoofd ervaar, is zó donker, pijnlijk en eenzaam. Daar zijn geen woorden voor." Rustig vervolgde hij zijn verhaal. Hij wilde niets liever dan zijn worsteling delen, maar zijn omgeving begreep hem niet. Soms dacht hij aan de dood, maar de liefde voor zijn gezin weerhield hem ervan om er een einde aan te maken. Hij hoopte dat ik zoiets nooit zou hoeven meemaken. Ik schrok, voor het eerst deelde hij zijn gevoelens met mij. In een *split second* vroeg ik me af of zijn ziekte erfelijk was. Maar die gedachte duwde ik snel weer weg.'

## 'DE GEVOELIGE'

'Mijn vader was tekstschrijver, een zachtmoedige en integere man. Onze band was hecht. Als klein meisje wist ik niet beter of er was iets met hem. Soms waren er periodes waarin hij dagenlang op bed lag. Altijd in dezelfde blauwe wollen trui. Roerloos, ogen dicht en met een koptelefoon op. Op een dag wenkte hij me en schoof de koptelefoon over mijn oren. "Je bent nu aan het ademen", droeg een diepe mannenstem me op. Mijn vader legde uit dat het een geleide meditatie was. Hij was niet zo vrolijk en volgens de huisarts zou dit helpen. Ik begreep er weinig van. Waarom luisterde hij niet naar muziek? Dat maakte mij altijd vrolijk. De rest van de dag bleef mijn vader boven. 's Avonds schoof hij aan tafel voor het eten. "Verman jezelf nou even", hoor ik mijn moeder nog zeggen, in een poging hem op te peppen. Maar dan staaarde hij met glazige blik voor zich uit. Als kind vond ik het vooral zielig voor hem, maar toen ik ouder was, dacht ik soms ook: kom op pap, zet die knop om.

Op mijn 25e overleed mijn vader aan acute leukemie, 57 jaar oud. Drie weken na de diagnose was hij er niet meer. Ik studeerde rechten en stond op het punt om mijn scriptie in te leveren. Zijn plotselinge dood gaf me een enorme tik. Logisch, maar het rouwen leek niet over te gaan. In plaats daarvan werd ik alsmat somberder. Reizen bijvoorbeeld, viel me steeds zwaarder. Pratende mensen in de trein, passagiers die in- en uitstapten, alles kwam drie keer zo hard binnen als normaal. Na elke reis was ik totaal gesloopt.

In de periode ervoor leidde ik een typisch studentenleven. Toch sluimerde er al een aantal jaren iets onder de oppervlakte, een soort broosheid. Ik was lid van het corps, maar voelde me eigenlijk helemaal niet senang in grote gezelschappen. Als een studentengala tot in de vroege ochtend duurde, haakte ik rond middernacht af. Indrinken tijdens een inauguratie? Ik deed niet mee. Ik vond dat ontzettend jammer en bleef me er ook voor verontschuldigen. "De gevoelige", werd ik genoemd.'

## PSYCHOSES

'Na mijn afstuderen vertrok ik met mijn toenmalige vriend naar Londen. Hij zou daar twee maanden stage lopen en ik had me ingeschreven voor een kookopleiding van vier maanden. Ik sliep slecht, piekerde over de route naar school en raakte al van slag als ik de eieren niet kon vinden. Ik ging ervan uit dat het onderdeel was van mijn rouwproces en vroeg een bevriende huisarts van mijn moeder om kalmeringstabletten op te sturen. Die hielpen een beetje, maar al gauw zakte ik dieper weg. Mijn ex vond dat ik een knop moest omzetten, maar dat ging niet. Wekenlang sliep ik nauwelijks.

Op een middag wandelde ik langs Kensington Park, aan de overkant reed een dubbeldekker. Van het ene op het andere moment steeg de bus op en kwam recht op me af. Althans, zo ervoer ik het. ►



'Manisch depressief paste niet bij het beeld dat ik van mezelf had'





## ‘Een stem zei dat ik dood moest. Uit voorzorg liet ik alle scherpe messen uit de keuken halen’

In paniek dook ik naar rechts, het park in. Ik was doodsbang. Bevend nam ik plaats op een bankje, boog voorover, pakte mijn hoofd vast en wiegde heen en weer. Toen ik opkeek, zag ik joggende mannen. Ik wist zeker dat ze me wilden aanvallen. Uren zat ik daar, niemand had iets door. Toen ik enigszins was gekalmeerd, ging ik terug naar mijn appartement en belde een arts. Vreemd genoeg had hij niet door dat ik in een psychose zat. Hij constateerde een depressie en schreef antidepressiva voor. Mijn ex zat inmiddels weer in Nederland en ik besloot ook meteen terug te gaan. Nog altijd vind ik het onvoorstelbaar dat ik die reis alleen heb gemaakt. Ik had toen echt wel door dat het niet goed met me ging, maar gaf mezelf de schuld van mijn paranoïde toestand. In Nederland ging ik naar de huisarts die me adviseerde om vooral positief te denken en veel te bewegen. Ik volgde zijn advies op en bouwde na een half jaar mijn medicijnen af. Een paar jaar functioneerde ik redelijk goed. Ik was onder meer zeilinstructeur in Turkije en skileraar in Zwitserland. Zonder medicatie.’

### STEMMEN IN MIJN HOOFD

‘Tijdens een hockeyfeest in Nederland leerde ik mijn huidige man kennen. Bruin haar met pretogen. Ik stond aan de bar toen hij een biertje in mijn handen plantte met de woorden: “Zo, jij wordt de moeder van mijn kinderen.” Ik kon zijn jongensachtige bravoure wel waarderen. Na onze eerste nacht samen vertelde ik hem eerlijk dat ik worstelde met depressies. Het was beter om afscheid te nemen. Maar hij liet zich niet zo makkelijk afschepen. Na een aantal zeer geestige mails van zijn kant, was ik alsnog om. Niet lang daarna vertrok ik als reisleader naar Indonesië. Ruim een jaar ging ik zonder medicatie door het leven. Op Sumatra ging het mis. Als gasten klaagden dat ze een lekkage hadden in hun hotelkamer, raakte ik compleet in paniek. Op een gegeven moment had ik het idee dat ik achtervolgd werd en zag voorwerpen op me af vliegen. Niet wéér, dacht ik wanhopig. Direct keerde ik terug naar Nederland, waar ik voor het eerst een psychiater bezocht. Over mijn hallucinaties sprak ik niet. Ik schaamde me en moffelde ze weg. De psychiater dacht aan een terugkerende depressieve stoornis en legde een link met mijn depressieve vader én grootvader. Hoe vreemd het ook mag klinken, die gedachte was nog niet bij me opgekomen. Misschien wilde ik het ook wel niet zien. Het paste immers niet bij het beeld dat ik van mezelf had: dat van een sterke, positieve vrouw.’

### CRISISDIENST

‘Opnieuw begon ik met antidepressiva en een tijdlang ging het goed. Kinderen krijgen was een grote wens, ook van mijn man. Samen maakten we de afweging dat mijn depressies deels *nature* en deels *nurture* waren. We geloofden dat we onze kinderen zo weerbaar mogelijk konden opvoeden. Tijdens mijn zwangerschap slikte ik antidepressiva. Ik beviel van Florentine en drie jaar later

werd Frederik geboren. Beide keren voelde ik me prima. Maar bij de derde, Olivier, ging het fout. Inmiddels woonden we in Schotland, omdat mijn man daar een baan had. Het beleid is daar: medicijnen afbouwen vóór de bevalling. En dat deed ik braaf. Opnieuw gleed ik weg in een depressie, huilde om het minste of geringste, piekerde nachtenlang en kon als een berg opzien tegen zo iets simpels als even naar de supermarkt gaan. Ontspannen met een boek op de bank zitten was een onmogelijke opgave. Ik voelde me een opgejaagd dier. Toch wist ik mezelf elke keer op te peppen. Met kleine kinderen zit je nou eenmaal in een strak ritme. Ik moest er voor hen zijn.

Deze terugval mondde uit in een kraambedpsychose die vijf maanden duurde. Ik hoorde stemmen. Een stem zei dat ik dood moest. Uit voorzorg liet ik alle scherpe messen uit de keuken halen. Goddank heb ik nooit mijn kinderen iets aan willen doen. Ik had natuurlijk opgenomen moeten worden, maar in Schotland zijn ze terughoudend als je kleine kinderen hebt. Twee keer per dag kwam de crisisdienst langs om te controleren of ik mezelf en mijn kind niets had aangedaan. Mijn moeder kwam regelmatig over vanuit Nederland om samen met mijn man de zorg voor de kinderen over te nemen. Ze nam me in haar armen als ik verdrietig was en luisterde naar me. Ik bezocht een kraamhuis voor moeders met een postnatale depressie of een kraambedpsychose, waar mijn baby werd opgevangen en ik massages onderging. Best fijn, maar wat ik echt nodig had was de juiste medicatie. Lithium, weet ik nu, maar dat was destijds nog niet gebruikelijk. In plaats daarvan schreef de Schotse arts antipsychotica voor.’

### NOODKREET OP FACEBOOK

‘Na drie jaar keerden we terug naar Nederland en op advies van dezelfde psychiater begon ik weer met antidepressiva. De verkeerde medicatie, weet ik nu. Als je gevoelig bent voor manisch depressiviteit kunnen deze medicijnen juist manies veroorzaken. En dat gebeurde ook. Het begon met een opgejaagd gevoel, maar wat overheerste was euforie. Ik voelde me onoverwinnelijk en wilde dat met iedereen delen. Als ik hyper of manisch was, voelde ik me zo goed dat ik niet bij mijn psychiater langsging. Er was immers geen reden.

Onaangekondigd stond ik op de stoep bij vrienden en weidde uren uit over het leven, keer op keer. Natuurlijk zaten mensen daar niet op te wachten, maar ik stond buiten de werkelijkheid. In mijn ongeremdheid nodigde ik spontaan bevriende ouders uit voor een barbecue. Bevond ik me opeens met tien volwassenen en twintig kinderen in mijn achtertuin. Als mijn man er wat van zei, walste ik over hem heen en zei dat hij niet zo saai moest doen. Na een manie volgde de dip. Op mijn slechtste dagen was ik niet eens in staat om een boodschappenlijstje samen te stellen. Ik snapte mezelf niet meer. Ik was hoogopgeleid, getrouwd en woonde samen met mijn gezin in een mooi huis, maar toch ►



voelde ik me slecht. Ik was een verwend nest. Elke ochtend werd ik wakker met een loodzware steen op mijn borst. Dan pakte ik mezelf bij de lurven en rende een rondje door de duinen. De aanmaak van dopamine en serotonine verlichtte de somberheid enigszins, maar vervolgens overviel me weer dat loodzware gevoel.

Mijn omgeving begreep me niet. Een vriendin vond dat ik me niet zo moest aanstellen. Zij had ook een moeilijke jeugd achter de rug en was toch ook niet depressief? Dat soort opmerkingen raakten me diep. Ik was eerlijk over mijn gevoelens, maar anderen wilden het niet horen.

In 2012 pleegde een nicht van mijn man zelfmoord. Niemand begreep haar wanhoopsdaad, behalve ik. Ik kon me haar eenzaamheid maar al te goed voorstellen. Ook ik worstelde soms met de gedachte aan de dood om er maar van af te zijn. Een poging heb ik nooit ondernomen, ik putte troost uit de wetenschap dat de mogelijkheid bestond. Ik móést door voor mijn gezin. Door de dood van dat nichtje besepte ik dat zij haar pijn niet had durven delen. Uit pure wanhoop plaatste ik een bericht op Facebook waarin ik schreef dat ik depressief was en dat niets hielp om die gitzwarte sluier van me af te schudden. Ik voelde me kwetsbaar, maar zag geen tussenweg. Meer dan honderd mensen reageerden, allen positief en begripvol. Twee personen, beide manisch depressief, suggereerden dat ik wellicht hetzelfde had. Ik vroeg een second opinion aan en daaruit bleek dat ik inderdaad bipolair was. Na veertien jaar kreeg ik eindelijk de juiste diagnose én geschikte medicatie: lithium.'

#### KORT LONTJE

'Sinds ik dit slik, is alles veel lichter. Eindelijk heb ik rust in mijn hoofd. Als ik opsta heb ik weer zin in de dag. Ik heb een knieval gemaakt naar het leven. Ben dankbaar dat ik weer volop kan genieten van mijn kinderen. Tijdens mijn depressies was ik geen leuke moeder. Ik had een kort lontje. Ik was nooit bij het ontbijt en bracht mijn kinderen niet naar bed. Ze hebben het nodige meegekregen van mijn depressies. Florentine kreeg er letterlijk buikpijn van. Mijn man is de stabiele factor binnen ons gezin. Hij is er als ik een knuffel nodig heb. Als ik hem iets te enthousiast knuffel en roep dat het zo goed gaat, zie ik hem kijken. Het gaat toch niet té goed hè?

Elke dag begint voor mij om kwart over zeven en om tien uur 's avonds gaat het licht uit. Ik mediteer 's ochtends en 's avonds met de app Head Space. Overdag zorg ik ervoor dat het huishouden op orde is, spreek ik af met vriendinnen of geef een presentatie. Drie keer per week loop ik acht kilometer hard. Natuurlijk is er ruimte voor een feestje, maar met beleid. Ik raak nog altijd snel uit balans.

Ik zit met een vergrootglas bovenop mijn kinderen. Mijn broer is ook manisch depressief. Momenteel gaat het met de middelste niet zo lekker op school. Dat baart me zorgen. Mocht een van mijn kinderen gevoelig blijken te zijn voor depressies, dan zal ik er alles aan doen om ze te helpen. De gedachte dat ze net zo lang zouden moeten worstelen als ik, is onverteerbaar.

Sinds drie jaar ben ik ambassadeur van Samen Sterk Zonder Stigma, een stichting die het taboe op psychische stoornissen wil doorbreken. Ik geef onder meer voorlichting op hbo's en ROC's. De energie die er door een zaal gaat als ik mijn verhaal deel is geweldig. Geen moment ben ik nerveus, ik voel me echt op mijn plek.

Onlangs gaf ik een presentatie aan hbo-studenten verpleegkunde. In de zaal zaten tachtig studenten te wachten, laptops opengeklapt. Ik zei dat ze die weer dicht mochten doen. Aantekeningen maken was niet nodig, luisteren naar mijn verhaal was voldoende. Na afloop liepen studenten met betraande ogen op me af. Voor het eerst beseften ze wat een mentale stoornis met een mens kan doen.

Voor jongere kinderen maak ik het invoelbaar door foto's te tonen van bekende mensen en figuren met een psychische stoornis. Brammetje Baas bijvoorbeeld, het jongetje met ADHD van het boek en de film. Of Antonie Kamerling, manisch depressief. Ik vertel over mijn depressies, maar sla de slechtste momenten over, daar zijn ze te jong voor. Ik wil ze graag duidelijk maken dat het belangrijk is dat ze naar elkaar omkijken in de klas, ook naar dat ene drukke meisje. Laatst zei een jongetje: "Kan ik niet vragen of dat kindje bij me wil spelen?"

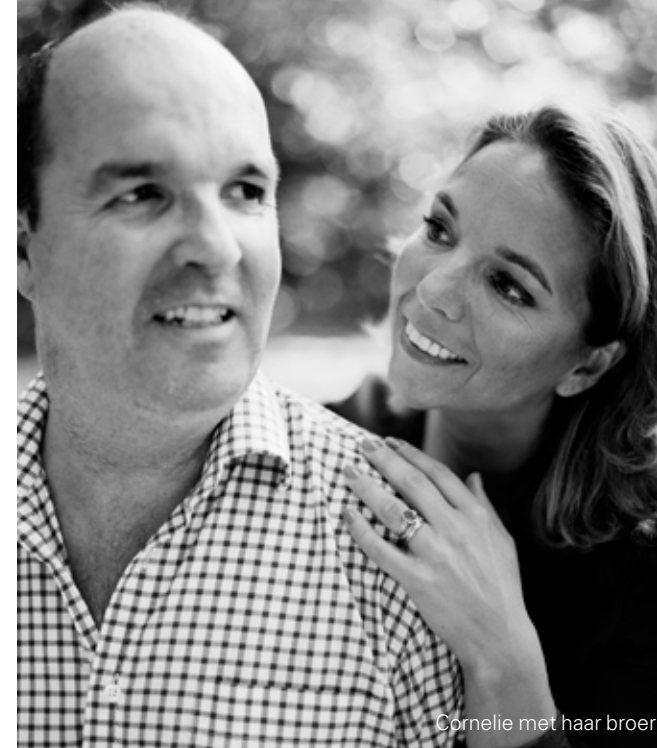
Mijn eigen kinderen weten dat ik manisch depressief ben. Laatst vond ik een boekje van Florentine met daarin een tekening van een zoon en de zin: "Ik ben zo blij dat mama weer gezond is." Volgend jaar zal ik in haar klas een presentatie geven. Van tevoren heb ik gevraagd of ze dat wel wil, want ik kan me voorstellen dat het misschien gevoelig ligt. Ze reageerde heel enthousiast.'

#### GEEN ZWAKTE

'Ik woon in Wassenaar, niet de makkelijkste omgeving om met een manisch depressieve stoornis rond te lopen. Hier draait het toch vooral om uiterlijk vertoon en succes. Om die reden is het juist goed om mijn verhaal te doen. Manisch depressiviteit is geen zwakte, het is een ernstige ziekte. Maar omdat het niet zichtbaar is, is het taboe groot. Het liefst moffelen we mentale stoornissen weg, maar we zouden ze juist moeten zien als onderdeel van het leven. Hopelijk staan er in de toekomst steeds meer bekende musici, acteurs en politici op die bekennen: ik heb het ook. Daarmee krijgen psychische aandoeningen pas echt een gezicht.

Wrang genoeg vormde mijn vaders dood de trigger voor mijn eerste depressie en psychose. Direct na zijn diagnose verzuchtte hij dat hij eindelijk met een geldige reden mocht heengaan, want kanker, dat begrepen mensen tenminste. Schrijnende woorden, maar ik snap zijn uitspraak als geen ander. Als hij nog had geleefd, hadden we zeker steun bij elkaar gevonden. Samen de barricades op.' ■

*De stichting Samen Sterk zonder Stigma wil de beeldvorming rond psychische aandoeningen verbeteren. Voor meer informatie: [samensterkzonderstigma.nl](http://samensterkzonderstigma.nl)*



Cornelie met haar broer



'Als ik iets te enthousiast roep dat het zo goed gaat, zie ik mijn man kijken: het gaat toch niet té goed hè?'