

"Tuinieren brengt me tot rust en geeft me inzicht. Met mijn handen in de aarde ontdek ik me van allerlei prikkels."

"Yoga houdt mij in balans, letterlijk en figuurlijk."

"Ik ben reuze trots op onze drie lieve kinderen die ondanks alles behoorlijk weerbaar blijken."



CORNELIE IS MANISCH-DEPRESSIEF

DAT JE HET GEHEIM MOET HOUDEN,
is misschien nog wel het ergste"

Cornelie Egelie-Sprenger (41) ontdekte dat ze manisch-depressief is. Hoewel artsen haar aanraadden om haar ziekte te verzwijgen, kiest Cornelie toch voor openheid.



"Mijn vader leed aan zware depressies. Hij moet heel eenzaam zijn geweest."



"In mijn dagboek schrijf ik dagelijks alle positieve dingen op."

Hallucineren

“Mijn vader was zwaar depressief. Mijn grootmoeder zei altijd dat hij moest vechten en vooral positief moest denken, dan zou de depressie wel overgaan. Maar zo werkt het dus niet altijd. Hij maakte geen neurotransmitters meer aan. Als ik eraan denk hoe eenzaam hij zich gevoeld moet hebben. Hij is helaas aan leukemie overleden toen ik 25 was.

Een jaar later had ik mijn eerste zware depressie met angststoornissen. Ik dacht dat ik gewoon aan het rouwen was. Ik nam ontslag en vertrok naar Londen om een kookopleiding te volgen, maar het werd erger. Ik werd psychotisch en ging hallucineren. Ik was bang op straat, dacht dat bussen op me afkwamen en dat mensen in het park op me joegen. Verschrikkelijk.”

De gedachte aan zelfmoord gaf rust

“Ik heb in mijn leven vijf zware depressies gehad. Je voelt dan een dikke grijze sluier van watten over je hoofd hangen. Elke ochtend opnieuw, zelfs na een nacht goed slapen. Het kon maanden duren. Ik wilde eigenlijk alleen maar in bed blijven liggen en de wereld aan me voorbij laten gaan. Maar dat deed ik nooit, ik wist dat het niet goed voor me zou zijn. Ik moest eruit. Het was uitputtend en niets hielp: geen fietsocht, geen uitje met vriendinnen en zeker geen glaasje wijn.

Als ik depressief ben, voel ik me vaak schuldig en huil ik heel snel, bijvoorbeeld als ik eraan denk hoe het voor mijn kinderen is om zo'n zieke moeder te hebben. Twee keer klopte ik aan bij een crisisdienst. Ik zei dat ik niet meer wist hoe ik verder moest, dat ik klaar was om te worden opgenomen. Beide keren ben ik naar huis gestuurd toen ze hoorden dat ik drie kleine kinderen had. Ik kreeg dan wel een flinke batterij medicijnen mee om tot rust te komen. Geregeld dacht ik aan zelfmoord – dat had ik toen ook het liefst gewild – maar ik heb nooit een poging gedaan. Geen genoeg bood de gedachte aan zelfmoord me wel houvast. Dat kon altijd nog, er was een uitweg. De gedachte aan mijn drie kinderen heeft me weerhouden. Ik moest doorzetten, dat zou te erg zijn. Voorafgaand aan elke depressie had ik een manische periode, waarin ik volop plannen maakte en nieuwe projecten opzette.

Ik had nooit door dat ik manisch was; ik voelde me dan juist fantastisch! Als ik bijvoorbeeld een verjaardagsfeestje voor mijn kinderen had, nodigde ik daarna gerust alle ouders spontaan uit om pizza te blijven eten. Mijn man probeerde me te remmen, maar dan riep ik dat hij een saaie piet was. We leefden toch maar één keer?”

Bericht op Facebook

“Al die tijd dacht ik dat ik gewoon depressief was. Als ik druk was in mijn hoofd of overprikkeld raakte, ging ik hardlopen en mediteren. Als het écht niet goed ging, slikte ik valium om het gevoel te dempen. Ik was jarenlang onder behandeling van dezelfde psychiater. Hij gaf me medicijnen die de depressies moesten tegengaan. Achteraf bleken dat de verkeerde medicijnen te zijn: als je manisch depressief bent, heb je iets anders nodig. Tijdens mijn laatste depressie kreeg ik te horen dat een familielid zich had opgehangen. Dat was zo erg. Zij had niemand verteld hoe ze zich voelde. Haar eenzaamheid moet verschrikkelijk zijn geweest. Zou mij dit ook overkomen? Ik besloot een bericht op Facebook te zetten waarin ik alles vertelde. Ik vertelde hoe ontwrichtend mijn depressies en angsten voor mij en mijn gezin waren. Wat een stap was dat! De reacties stroomden binnen. Steunbetuigingen, maar ook bekentenis-

op, schouders eronder. Je hebt alles wat je hartje begeert. Drie leuke kinderen, een lieve man, een mooi huis, wat wil je nog meer? Ik zag wat ik had, maar toch ging het niet. Ik was ziek in mijn hoofd.

Dat je deze ziekte geheim moet houden omdat het niet wordt geaccepteerd door de samenleving, dat is misschien nog het ergste. Maandenlang liep ik als een zombie over het schoolplein. Ik vertelde bevriende moeders en betrokken juffen dat het niet goed met me ging en stuurde hen per e-mail informatie over mijn ziekte. Dat hielp. Door hun begrip voelde ik me gedragen. Onze kinderen werden her en der goed opgevangen. Soms stond er zelfs een maaltijd voor onze deur. Zo fijn! Mijn man steunt me extra nu duidelijk is wat ik heb.”

Meer aandacht en begrip

“Mijn kinderen weten het. Ik voel me vaak schuldig over wat ik ze heb aangedaan. Als ik depressief ben, ben ik geen lieve moeder. Ik heb dan een heel kort lontje. Mijn moeder en mijn schoonouders waar-schuwden me dat ik wel heel streng was. Mijn kinderen kregen er buikpijn van. Ze vertellen me nog dagelijks hoe blij ze zijn dat ik nu weer vrolijk en rustig ben. Vechten voor meer openheid doe ik ook voor hen. De ziekte is erfelijk. Er is een kans dat een van hen het ook krijgt. Als dat zo zou

“Na een zoektocht van veertien jaar heb ik eindelijk rust in mijn hoofd”

sen. Anderen leden ook aan depressies. Drie mensen suggereerden dat ik een manisch-depressieve stoornis had. Ik ben gaan zoeken op internet en dacht: dit lijkt op wat ik heb. Ik zocht contact met een speciale kliniek voor manische depressie. Na drie maanden was duidelijk dat ik een bipolaire stoornis had. Ik bleek manisch-depressief. Ik kreeg lithium voorgeschreven en dat werkte. Wat een feest, na een zoektocht van veertien jaar kreeg ik eindelijk rust in mijn hoofd.”

Niet over praten

“Ik heb, ondanks mijn bul, nooit carrière gemaakt en ben veel goede vrienden verloren. Ze begrepen me niet. En ik begreep mezelf niet. Mensen zeiden altijd: kom

zijn, dan hoop ik dat de samenleving tegen die tijd transparanter is.

Ook mijn behandelaars zeggen dat het beter is om er niet over te praten: ze willen me beschermen voor het taboe dat er nog altijd op rust. Maar als ik, door mijn verhaal, iemand ervoor kan behoeden om zich van het leven te beroven, dan is het de moeite waard. Ik wil graag een schakel zijn. Je bent niet alleen, de weg die je bewandelt wordt lichter.” 🌱

PS

Cornelie is ambassadeur van Samen Sterk Tegen Stigma. Deze stichting zet zich in om het taboe op psychische aandoeningen aan te kaarten. Voor informatie: www.samensterktegenstigma.nl of www.sire.nl.