

Slechts
€1,99

www.mijngeheim.nl

De nummer 1
in levensverhalen

Mijn Geheim

Cornelie is
manisch-depressief

**‘Mijn
gevoelens
delen met
anderen
is mijn
redding
geweest’**

**Moeders in de
gevangenis**
‘Kom je snel weer
thuis, mama?’

**Mylou ziet maar
20 procent**
‘De wereld is een
wazige vlek’

**Begravenissen
met een glimlach!**

**Mannen om mee
te ‘spelen’**
Sabine’s avontuur
op Second Love

CONTROVERSE

Mag je stiekem zwanger worden?

NR. 15/01 ADVIESPRIJS €1,99
8 710425 504862
01502
BELGIË €1,99
EXPORT € 3,20

POWER & PAS SIE



Cornelie maakt mentale stoornissen bespreekbaar

'HET IS EEN ZIEKTE, GÉÉN ZWAKTE!

Cornelie Egelië-Sprenger (41) is manisch-depressief. Om het taboe op mentale stoornissen te doorbreken, kiest ze bewust voor openheid. Als ambassadeur van de stichting Samen Sterk zonder Stigma geeft ze voorlichting op scholen.

Tekst: **Chantal Dute**
Fotografie: **Sanneke Fisser**

Je wilt het taboe op psychische aandoeningen doorbreken. Welke misvattingen bestaan er over mensen met een mentale stoornis?

Veel mensen denken dat het tussen de oren zit. 'Het zal wel aangepraat zijn', is een veelgehoorde opmerking. Het wordt afgedaan als aanstellerij. Ook wordt het de persoon zelf aangerekend dat hij of zij ziek is. Alsof iemand niet wil functioneren. Geloof mij: het is geen keuze om niet te kunnen meedraaien in de maatschappij. Ik wilde heel graag werken en me nuttig maken, maar dat ging niet. Boodschappen doen was al te veel in mijn depressieve periodes.

Je werd voor het eerst depressief na het overlijden van je vader. Hoe zag die periode eruit?

Ik was vijftientig en plotseling kreeg mijn vader leukemie. Binnen drie weken overleed hij. Dat gaf een enorme knauw. Ik was er kapot van en dat bleef ik. Er kwam geen eind aan mijn rouwperiode. Niet na een jaar, niet na twee jaar. Dat vond ik raar,

want ik ben een levensgenieter en bekijk alles graag positief. Maar wat wist ik ervan? Ik had nauwelijks levenservaring, dus ik dacht dat het normaal was. Ik wist helemaal niet dat ik een depressie had. Ik wilde het liefst de hele dag in bed liggen en soapseries kijken. Ik was lamgeslagen. Het voelde alsof ik de griep in mijn hoofd had. Met het verschil dat griep na een paar dagen minder wordt, maar dit kon ik niet van me afschudden. Het was een heel donkere periode. Ik vond het de hel op aarde. ▶

Het was een heel donkere periode. Ik vond het de hel op aarde



Als ik naar buiten kijk, denk ik nog steeds: aha, dit is normaal. Ik zie licht, bloemen en kleur. De grijze sluier is weg!

Hoe probeerde je er weer bovenop te komen?

Ik heb van alles geprobeerd: reiki, massages, acupunctuur... Het ging echter van kwaad tot erger. Ik raakte psychotisch. Ik hoorde stemmen die zeiden dat er een bus op me afkwam. Als ik om me heen keek, was alles normaal. Op straat en in het park was ik bang dat mensen mij zouden aanvliegen. Dat was heel beangstigend. Deze eerste depressie duurde drie jaar. Hierna volgden er nog vier van een halfjaar tot een jaar. Ze volgden steeds op een heftige gebeurtenis. Mijn psychiater dacht dat het een terugkerende depressieve stoornis was en schreef antidepressiva voor. Dat zorgde ervoor dat ik me beter voelde, maar ik kreeg ook manies. Antidepressiva kunnen een depressie de kop indrukken, maar wakkeren ook heel veel prikkels aan als je gevoelig bent voor manisch-depressiviteit.

Hoe zagen die manies eruit?

Ik was druk en opgejaagd. Dat probeerde ik te onderdrukken met meditatie en yoga. Ik greep vaker naar wodka-jus en was heel vrolijk en impulsief. Iedereen die langsliep, nodigde ik uit om een borrel te drinken of te blijven eten. Ik sprak vreemde mensen aan om te vertellen hoe het leven in elkaar zat. Ik had totaal niet in de gaten dat ik zo uitgelaten was. Ik dacht dat het een deel van mij was, maar het was mijn ziekte. Ik had gelukkig nog wel enig besef van wat verstandig was. Bij veel mensen gaan alle remmen los tijdens een manie, maar dat had ik niet. Ik smeed niet met geld en ben niet aan de drugs gegaan.

Tijdens je laatste zware depressie in 2012 koos je voor openheid. Je schreef op Facebook hoe het echt met je ging. Waar haalde je de moed vandaan om je zo kwetsbaar op te stellen?

Het was pure wanhoop. Ik was radeloos. Ik dacht: het kan toch niet waar zijn dat ik wéér een depressie heb? Ik slikte netjes mijn medicatie. Waarom ging het steeds fout? Kort daarvoor had een familielid zichzelf opgehangen, zomaar uit het niets. Niemand begreep het, behalve ik. Ik kon me haar eenzaamheid heel goed voorstellen. Ik worstelde zelf ook met de vraag of ik uit het leven moest stap-

pen. Niet omdat ik dood wilde, maar om van de geestepijn af te zijn. Ik heb echter nooit een poging gedaan. De gedachte alleen al bood mij troost. Als het écht niet meer ging, kon dat altijd nog. Mijn gezin weerhield me ervan om die stap te zetten. Ik heb drie kinderen, ik kon er niet zomaar uitstappen. Ik moest iets anders verzinnen. De zelfmoord van dit familielid opende mij de ogen. Zij had niet over haar problemen durven praten, niemand wist waar ze mee rondliep. Ik dacht: nu is de maat vol. Recht uit mijn hart heb ik een tekst op Facebook geplaatst. Het was een noodkreet. Ik plaatste een gedicht met daaronder mijn verhaal. Ik schreef dat ik depressief was en dat niets mij hielp om die gitzwarte sluier van mij af te gooien.

Hoe reageerden mensen op die noodkreet?

Heel warm en begripvol. Ik kreeg meer dan honderd reacties. Mensen schrokken, maar hadden ook respect voor mijn openheid. Een paar mensen bekenden dat zij ook last hadden van een depressie of angststoornis. Een reactie van een goede bekende raakte mij enorm. Zij heeft haar beide ouders en haar zusje verloren aan kanker. Zelf heeft ze ook kanker én een depressie gehad en ze schreef: Lieve Cornelia, ik krijg liever nog een keer kanker dan een depressie. Een heel heftige uitspraak, maar daarmee raakte ze wat mij betreft wel de kern. Als je kanker hebt, staan mensen voor je klaar en is er begrip. Een depressie zien en begrijpen mensen niet, dat is schrijnend. Twee mensen vertelden me dat ze manisch-depressief waren. Ze vroegen zich af of ik niet hetzelfde had. Ik heb een second opinion aangevraagd en inderdaad: ik was niet depressief, maar manisch-depressief. Na veertien jaar werd eindelijk de juiste diagnose gesteld.

Dus jouw openheid is je redding geweest?

Ja, het heeft mijn leven gered. Niet alleen werd mijn stoornis draaglijk door het feit dat ik mijn gevoelens deelde, ik kreeg ook eindelijk inzicht in mijn ziektebeeld. Ik kreeg nieuwe medicatie voorgeschreven, waardoor ik rust in mijn hoofd kreeg. Het is niet te omschrijven hoe fijn dat is. Als ik naar buiten kijk, denk ik nog steeds: aha, dit is normaal. Ik zie licht, bloemen, kleur. De grijze sluier is weg en dat is een verademing. Ik ben nu ruim anderhalf jaar aan het herstellen en ben zo blij dat ik leef. Dat ik me zo mag voelen is een groot geschenk. Ik maak het eten klaar, breng de kinderen naar school en doe tussendoor de was. Dat was voorheen ondenkbaar. Ik ervaar eindelijk hoe prettig het is om rust in je hoofd te hebben en daar ben ik elke dag dankbaar voor. Het is niet zo dat ik er nu ben. Ik krijg heel goede begeleiding van een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige. Hij helpt mij met het doseren van prikkels en het tackelen van dwangmatige, drukke gedachten. Daardoor kan ik nu normaal functioneren.

Waarom heb je je omgeving niet eerder verteld over je zwaarmoedige periodes?

Ik was altijd open over mijn depressieve gevoelens, maar mensen wilden het niet horen. Als ik uitlegde hoe ik me voelde, keken ze me vaak glazig aan. Het was not done om hierover te praten. We hebben het over tien, veertien jaar geleden. De algemene opvatting was: niet zeuren, borst vooruit en gaan. Zodra ik over mijn depressie sprak, zei een vriendin steevast: "Daar gaan we het niet over hebben, kom op, doe niet zo negatief." Of: "Zet een knop om." Er werd overheen gewalst. Daar heb je haar weer, dacht mijn omgeving.

Hoe kijk je hierop terug?

Onwetendheid leidt tot onbegrip en daar heb ik het meest last van gehad. Aan de buitenkant zag je niets aan mij. Mijn lichaam deed het, maar mijn geest was gebroken. Veel vriendschappen liepen stuk omdat mensen mijn gedrag en stemming niet begrepen. Voor mijn trouwdag kwam ik in een manie terecht, daarna volgde een dip. Toen zei mijn getuige dat ze mij nooit meer wilde zien. Dat deed zo'n pijn. Hoe kon ze dat nou zeggen? Dit is later meerdere malen opnieuw gebeurd. Mensen namen steevast afstand van mij, omdat ze mij niet begrepen. Ze wisten niet wat er aan de hand was, dus ik wil het ze niet kwalijk nemen, maar het heeft mij heel veel pijn gedaan. Dat moet ik nog een plek geven.

Ik wist toen nog niet dat ik manisch-depressief was, maar wel dat ik 'niet goed in mijn hoofd' was. Mijn

vader en broer hadden ook depressies. Dat vrienden afstand van mij namen, bevestigde voor mij dat ik niet helemaal oké was. Hierdoor ging ik negatief over mezelf denken. Ik had last van zelfstigmatisering. Ik moest wel heel slecht zijn, anders was me dit niet overkomen.

Begrijpen vrienden je nu wel?

Mijn huidige vriendinnen zijn gelukkig heel trouw en begripvol, net als mijn man. Zij zeggen: "Ik laat je toch niet vallen als jij je niet goed voelt?" Zo is het natuurlijk ook. Je bent vriendinnen door dik en dun. Mijn man heeft mij leren kennen toen ik in een depressie zat. Ik zei tegen hem dat hij mij beter voorbij kon laten gaan, maar hij liet zich niet afschrikken. "Laat mij zélf maar beslissen of ik met jou verder wil", was zijn reactie. "Ik vind jou een leuke meid, dus ik ga ervoor." En dat doet hij nog steeds. Dat vind ik fantastisch. Hij geeft me elke dag een knuffel en knijpt even in mijn hand om duidelijk te maken hoe goed we het samen hebben. Het is voor hem niet altijd makkelijk geweest, maar hij is er voor me en dat is onbetaalbaar.

Je broer is ook manisch-depressief, dus je kent ook de positie van een naaste. Hoe ga je daarmee om?

Ik vind het heel moeilijk. Mijn broer zit op dit moment in een inrichting, het gaat niet zo goed met hem. Hij heeft een auto-ongeluk gehad en daar heeft hij hersenletsel aan overgehouden. Na dat ongeluk is hij manisch-depressief geworden. Ik vind het moeilijk om hem zo somber te zien. Ik wil niets liever dan hem redden, maar dat kun je niet als buitenstaander. Ik neem hem mee naar buiten, we wandelen en fietsen samen. Dat helpt even, maar nooit lang. Dat herken ik van mezelf. Ik weet wat hij voelt. Hij heeft geen vrienden meer, die zijn tien jaar geleden na zijn auto-ongeluk afgehaakt.

Het enige wat ik kan doen, is open zijn. Door over mijn situatie te vertellen, hoop ik dat er meer begrip komt voor mensen met een psychische stoornis. En ik hoop dat meer mensen de weg naar herstel zullen vinden. Er zijn heel veel behandelmogelijkheden. Met de juiste begeleiding en medicatie kun je een heel fijn leven leiden met deze ziekte, maar door schaamte bereiken mensen vaak niet de hulp die ze nodig hebben.

Waarvoor schaamde jij je?

Voor het feit dat mij dit overkwam. Ik was hoogopgeleid, had een geweldig gezin en woonde in een prachtige omgeving. Wat wilde ik nog meer? Ik had alles wat mijn hartje begeerde, maar kon er niet van genieten. Ik voelde me waardeloos en onzeker. Ik wilde heel graag boodschappen doen, maar kon niet eens een lijstje maken. Ik was verlamd. Ik voelde me ook schuldig tegenover mijn moeder, mijn man en mijn kinderen. Wat moesten zij nou met mij? Ik had

'Uit het leven stappen was geen optie. Ik moest iets anders verzinnen'



Mijn man geeft me elke dag een knuffel en knijpt even in mijn hand om duidelijk te maken hoe goed we het samen hebben.

een kort lontje en kon de normale dagelijkse handelingen niet aan. Als ik te veel prikkels kreeg, waren zij de dupe. Dan snauwde ik tegen de kinderen of deed ik kribbig tegen mijn man.

Adviseer je anderen die in een vergelijkbare situatie zitten om hun verdriet van de daken te schreeuwen?

Nee, dat moet ieder voor zich beslissen. Een aantal mensen met een depressie schrok van mijn bericht. Ze vroegen of zij hetzelfde moesten doen. Tegen hen zeg ik: "Nee, je hoeft helemaal niets. Het heeft mij alleen heel erg geholpen." Ik hoop wel dat deze mensen

vrienden, dierbaren of artsen vinden met wie ze hun diepste gevoelens kunnen delen. Als je niets deelt, kan het nog eenzamer worden dan het al is. Ik wil niemand iets opleggen, maar pleit wel voor openheid.

Dat hoeft echt niet op Face-

book, maar praat er wel over. Met iemand uit je omgeving die je vertrouwt of anoniem, bijvoorbeeld door stichting Korrelatie te bellen. Maak je verhaal bespreekbaar. Gedeelde smart is halve smart.

Denk je dat de samenleving klaar is voor die openheid?

Dat moet, we kunnen niet meer terug. Mensen met een mentale stoornis horen ook bij onze samenleving. Daar kunnen we onze ogen niet voor sluiten. Net als bij een gebroken been is het bij een mentale stoornis belangrijk dat er aandacht en begrip voor je is. Mensen moeten de juiste behandeling krijgen, zodat ze weer aan het werk kunnen. Dat is goed voor hun eigenwaarde en de maatschappij heeft er ook baat bij. Werknemers die een burn-out krijgen of vastlopen door hun ADHD kosten de maatschappij veel geld.

Ik kan zeggen dat ik dankzij goede medicatie heel goed functioneer en lekker in mijn vel zit. Een kantoorbaan durf ik nog niet aan, daarom werk ik vanuit huis als ambassadeur van de stichting Samen Sterk zonder Stigma. Samen Sterk zonder Stigma werkt aan een samenleving waarin iedereen open kan zijn over psychische aandoeningen. De stichting probeert mensen bewust te maken van vooroordelen en de impact daarvan.

Wat doe je als ambassadeur?

Ik richt me met name op presentaties voor leerlingen van basisscholen en middelbare scholen. Ik begin met een luchtige diavoorstelling over beroemde mensen die een psychische aandoening hebben. Daarna vertel ik mijn eigen verhaal en vervolgens praten we over de impact van een ziekte in je hoofd. Ik vertel de kinderen niet hoe diep ik ben gegaan, daar zijn ze te jong voor. Ik vertaal mijn gevoel naar hun wereld. Ik maak bijvoorbeeld de vergelijking met vriendschap. Hoe voel je je als een vriendje jou afwijst? Daar kan een kind behoorlijk kapot van zijn. Ik vertel dat ik die pijn dag in, dag uit voelde, ook als ik iets leuks deed. Ik zie aan de kinderen dat het binnenkomt en dat ze het heftig vinden. Ik wil deze leeftijdsgroep meegeven dat het heel fijn is als je omgeving naar je omkijkt. Als er een druk jongetje in de klas zit, kunnen ze hem vragen hoe het gaat en of ze iets voor hem kunnen doen.

Ik vind het fantastisch om dit te doen. Ik heb ontdekt dat mijn passie hier ligt. Het geeft me energie en ik hoop dat ik kan bijdragen aan meer bekendheid voor mentale stoornissen.

Wat is jouw wens voor de toekomst?

Ik hoop dat meer mensen zullen opstaan en zich sterk zullen maken voor deze doelgroep. Het taboe op psychische aandoeningen is nog steeds heel groot, omdat je ze niet ziet. Voor veel mensen geldt: wat je niet ziet, is er ook niet. Ken je iemand met een mentale stoornis? Luister dan naar diegene en toon begrip. Besef dat het een ziekte is en geen zwakte. Het is botte pech als je die mentale kwetsbaarheid hebt. Als je dan ook nog eens nagept wordt door een ander of jezelf, komt dat je herstel niet ten goede. Behandel iemand met een mentale stoornis zoals je iemand met een gebroken been behandelt. Breng een bloemetje, geef een knuffel en vraag of je iets kunt doen. Dat kan iemand zo ontzettend goed doen! ■