

De Bipo Blogs

De Bipo Blogs

Alette Jurgens- van
Bentum

Ook geschreven door Alette van Bentum:

Tika (2009)

Een autobiografie over leven met de bipolaire stoornis.

© Alette Jurgens – van Bentum

Coverontwerp: Ibo Jurgens

Auteursfoto: Anne-Mette Jurgens

Afbeeldingen: foto's Alette Jurgens, tekeningen Ibo Jurgens met uitzondering van onderstaande afbeeldingen.

Bron: www.flickr.com CC p.151 With Love Always by Beverley Goodwin, p.188 Black Lady by Pascal, p.201 Sea of Bikes by Bas Leenders, p.210 Titanic Jacket (camel) by Tigist Sapphire, p.217 Miss Hazard at Femme Fierce by Kyla Borg, p. 256 Cadenas d'Amour by Michel Craig, p. 278 Flying Birds by János Balázs, p.288 Frau sitzt auf Treppe by Sacha Kohlmann

ISBN: 9789402132748

Voorwoord

Van 2011 tot 2014 heb ik op de site Ervaringswijzer blogs geschreven over mijn leven met de bipolaire stoornis. Deze blogs zijn nu gebundeld: De Bipo Blogs.

Veel psychiatrie komt er in voor, van duizelingwekkende pillen en veel te lange opnames tot dwarse apothekers en begrijpende psychiaters. Maar dit boek is ook een verslag van een doodgewoon huis-, tuin- en keukenleven van iemand met een uitkering die vrijwilligerswerk doet, het nieuws volgt en muziek maakt. Die geïnteresseerd is in kleding en in koken. En die bovenal wil meegeven: het kan wel.

De blogs staan op datum, zodat je ze als een soort dagboek zou kunnen lezen. Voor wie gericht op zoek is naar bepaalde informatie staat er op pagina 11 een overzicht van de beste Bipo Blogs op onderwerp.

Alette Jurgens – van Bentum
april 2015

Inhoudsopgave

Vakantie: Spa of Spanje.....	15
Wie is?.....	17
En wat doe jij?.....	18
Pil of Zweef.....	20
Manie Bananie.....	21
Mijn beste medicijn is Glennis.....	23
Manie Bananie Vervolg.....	26
De mobiele verpleegkundige.....	27
Bang en Boos.....	28
Vroeg wakker en onrustig.....	29
Opname.....	30
Ze doen het goed.....	31
Rustprogramma.....	32
Mobiel internet is waardevol tijdens een opname.....	33
Kano.....	34
Hoe wij door Utrecht schipperden.....	35
Lounge Weekend.....	36
Terug van weggeweest.....	37
Pillen.....	38
Alleen of samen.....	39
Piekerprinses.....	41
Contragedrag op Open Monumentendag.....	43
De evolutie van mijn depressies.....	45
Aan de wandel.....	48
Golvend tussen energiek en moe.....	49
De bipolaire stoornis bestaat niet	50
Bipolair genetics – het onderzoek.....	52
Wandelen is goed voor de geest.....	55
Geld en emoties.....	56
Geld en emoties 2.....	59
No to Nozinan.....	61
De anti-psichiatrie herleeft.....	64

Soteria.....	67
Mijn opname ABCAC.....	70
Deeltijdpsychiater.....	76
Hoe overleef ik mijn bruiloft	78
Niet alleen.....	81
Iets over Breivik.....	83
De ochtendmaffia.....	85
O jee, een vrouw	87
Mismatch.....	89
De kunst van het bloggen.....	91
Kinderen?.....	93
Therapeut.....	95
Berlijn op sloffen.....	98
Bye bye VMDB.....	100
Ossenbloedrood.....	102
Na de autobio.....	104
Mijn onbezoldigd adviseurs.....	106
Neefje.....	110
Eenheidsworst.....	112
Relativerende crisiswelvaartsbeleving.....	114
Alette Budgette: goedkoop boodschappen doen.....	117
X factor USA.....	120
Alette Budgette: verdienen naast de Wajong.....	122
Alette Budgette: cursus enveloppen openmaken.....	123
Alette Budgette: goed gekleed zonder financieel leed.....	126
Het afzien van 2012.....	128
Met James Bond naar Holland Casino.....	131
Vandaag zit Jantje erbij, okee?.....	134
Een dagje werken bij de kringloopwinkel.....	136
Alette Budgette: eigen bijdrage psychiatrie.....	139
Wachtruimte met Christiane F toilet.....	140
Droste effect bureaucratie.....	144
GroenLinks en ik.....	146
Blind date.....	150
Het mannetje op mijn schouder.....	152

Supermarkt.....	154
Vlegels en snaken.....	156
Achterop de fiets.....	157
Alette Budgette kleedt zich als Mad Men.....	159
Fatimabadpak.....	161
Alette Budgette: valt af.....	164
Leve de Koning.....	166
Vrijmarkt.....	170
Dat is dan je vriendin.....	172
Mantelzorgmantel.....	176
Heb ik het gered?.....	178
Zeven regels in tijden van crisis.....	179
Hypomaan.....	180
Parel uit Tahiti.....	182
Het gazpachodieet.....	184
Wisseling van de wacht.....	185
Mijn tweede boek.....	187
Trein.....	189
Zelfstigma en sociale vaardigheden.....	191
De UITdagen in Utrecht.....	193
Kat.....	195
George Orwell deed het ook niet goed.....	197
Deze vrouw gaat naar huis.....	199
Schatje, hebben we nog een monitor?.....	202
Gaat nergens over maar toch lezen.....	204
Paternalistische Kwakzalver.....	206
Happy met Max Mara camel coat.....	209
Durf te mislukken.....	211
Bij Jolanda.....	213
Zomaar een woensdag	215
Serene sauna.....	218
Waar is hier de nooduitgang.....	220
Opnames maken je weerbaar.....	222
Een gewei en een ukelele.....	224
Vierendertig jaar later voel ik me nog steeds bevoorrecht.....	227

Een gegeven oestiti kijkt men niet in de bek.....	230
Gitaar	232
Wajongwarboel.....	234
Baby en baan	236
Nederlandse les aan mensen die het nog niet kennen.....	238
Wat is de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid.....	240
Normal is Boring.....	242
Hefboom.....	243
Wajong, freelancen en zorgtoeslag.....	245
Poster Girls.....	247
Informele bruiloft	250
Lithium.....	252
Chai Latte.....	254
Depressie Light.....	256
Krijtje.....	258
Verhuizing.....	261
Enthousiast!!!.....	263
Waar zijn de mooie boekjes gebleven?.....	264
Op vakantie met een psychiatrische beperking.....	267
Wat er zoal gebeurt in mijn fascinerende leven.....	269
Het betere Christiane F gevoel.....	271
Hoe je je diagnose veranderd krijgt in je dossier!.....	273
Cheap!.....	275
Mijn neefjes en de Dag van Nationale Rouw.....	277
Niet te bevatten.....	279
Sleutel.....	281
Erop af.....	283
Meneer Kletsgraag heeft een vraag.....	285
Meneer Kletsgraag, het vervolg.....	287
Als muziek in mijn oren.....	289
De laatste.....	291

De beste Bipo Blogs op onderwerp

Medicijnen

Pil of Zweef p. 20

Pillen p. 38

No to Nozinan p. 61

Mijn opname ABCAC p. 70

Deeltijdpsychiater p. 76

Lithium p. 252

Het betere Christiane F. gevoel p. 271

Mode en kleding

Ossenbloedrood p. 102

Eenheidsworst p. 112

Alette Budgette: goed gekleed zonder financieel leed p. 126

Alette Budgette: kleedt zich als Mad Men p. 159

Fatimabadpak 161

Alette Budgette: valt af p. 164

Mantelzorgmantel p. 176

Happy met Max Mara camel coat p. 209

Bij Jolanda p. 213

Cheap! p. 275

Puur Psychiatrisch

De mobiele verpleegkundige p. 27

De bipolaire stoornis bestaat niet p. 50

Bipolar Genetics – het onderzoek p. 52

Niet alleen p. 81

Therapeut p. 95

Vandaag zit Jantje erbij, okee? p. 134

Alette Budgette: eigen bijdrage psychiatrie p. 139

Zeven regels in tijden van crisis p. 179

Opnames maken je weerbaar p. 222
Verhuizing p. 261
Hoe je je diagnose veranderd krijgt in je dossier! p. 273
Sleutel p. 281

Relaties en kinderwens

Alleen of samen p.39
Hoe overleef ik mijn bruiloft p. 78
Kinderen? p. 93
Blind date p. 150
Chai Latte p. 254
Eropaf p. 283

Wajong en vrijwilligerswerk

Relativerende crisiswelvaartsbeleving p.114
Alette Budgette: verdienen naast de Wajong p. 122
Een dagje werken bij de kringloopwinkel p. 136
GroenLinks en ik p. 146
Deze vrouw gaat naar huis p. 199
Durf te mislukken p. 211
Waar is hier de nooduitgang p. 220
Nederlandse les aan mensen die het nog niet kennen p. 238
Wajongwarboel p. 234
Wajong, freelancen en zorgtoeslag p. 245
Krijtje p. 258
Als muziek in mijn oren p. 289



31 mei 2011

Vakantie: Spa of Spanje

Wordt jouw vakantie een dagje naar de sauna, of vlieg je naar Spanje?

Mijn vriend en ik hebben allebei een WAjong en gaan meestal op fietsvakantie in Nederland. Dit jaar hadden wij de kans om naar Spanje te gaan. Omdat de kosten van deze vakantie ons ontzettend meevielen, omdat het leven bestaat uit keuzes maken, omdat het leuk is om naar het zuiden van Spanje te gaan, en omdat wellicht iemand anders wijzer wordt van onze ervaring, maak ik hier een vergelijking tussen de kosten van een Nederlands sauna-arrangement en een Spaanse strandvakantie. Alle prijzen zijn voor twee personen.

Het is nadrukkelijk niet mijn bedoeling om hier mensen te stimuleren om voor twee nachten Spanje een milieuvervuilend vliegtuig te pakken: deze blogpost is slechts bedoeld ter inspiratie.

Spa Zuiver in Amsterdam heeft een Harmony-arrangement van 439 euro. Daarvoor krijg je voor 2 personen: 1 dag in het wellnesscenter, met lunch en een smoothie, 1 hotelovernachting en ontbijtbuffet. Je krijgt ook 2 schoonheidsbehandelingen. Er zit geen diner bij, dat kost rond de 40 euro per persoon. Dus in totaal ben je 519 euro kwijt.

Spanje Strand Arrangement

Bij dit zelfbedachte arrangement ga ik ervan uit dat je in de avond vliegt, twee nachten in Malaga slaapt en op de derde

dag 's ochtends na het ontbijt terugvliegt. Een vliegticket met Ryanair vanaf Eindhoven kost 260 euro voor twee retourtjes. Trein heen en weer naar Eindhoven vanuit Amsterdam 70 euro. Bus van vliegveld Malaga naar centrum heen en weer 10 euro. 2 nachten in een guesthouse of hostel 80 euro. Lopen naar het strand: gratis. Bedjes huren: 8 euro. Massage op het strand: 20 euro. Zwemmen in de Middellandse Zee: gratis. Ontbijten 4 x 4 euro = 16 euro. Spaanse warme lunch: 24 euro. 's Avonds zelf koken in het guesthouse: 10 euro. Is 498 euro samen. Wij zijn zelf overigens niet voor een weekend geweest, maar voor twee weken.

Praktische info

Tegenwoordig moet je overal reserveren met je creditcard. Wij hebben geen creditcard, dus stuurden we het guesthouse een mail of we het geld voor de eerste nacht alvast konden overmaken, en dat was geen probleem. Ryanair kon alleen met een creditcard betaald, daarvoor hebben we een familielid ingeschakeld.

2 juni 2011

Wie is?

Wie is Alette van Bentum eigenlijk?

Een korte CV voor alle lezers van mijn blogs.

In 1972 werd ik geboren. Ik rondde mijn school en universiteit af, ondanks dat de eerste manische psychosen zich toen al begonnen te manifesteren. Na mijn afstuderen in 1995 ging het goed mis: ik raakte vrijwel ieder jaar een aantal maanden manisch opgenomen, afgewisseld met diepe depressies, die ik thuis uitzat. Doctorandus draaideur was ik. In 2007 kantelde mijn leven. Ik ontmoette mijn stabiele relatie, vond een medicijn dat werkte, en ik vond een uitgever voor mijn autobiografie Tika. Sindsdien ben ik niet meer opgenomen geweest, ik heb trouwplannen, en van Tika zijn er bijna duizend verkocht. Mijn aanstaande echtgenoot heeft de diagnose schizo-affectieve stoornis. Wij zijn dus 2 diagnoses op 1 kussen, of zoals wij het zelf noemen: $1 + 1 = 11$.

Het medicijn dat ik vond heet Zyprexa.

En ik ben een volgend boek aan het schrijven.

Veel leesplezier!

5 juni 2011

En wat doe jij?

We hebben nieuwe bovenburen. Ze komen zich op een avond na het eten voorstellen. Ze heten Sebastiaan en Lara. Ze zijn jong. Ze hebben allebei een goede baan. Ze zien er moe uit, na een hele dag paneeldeuren schuren, vertellen ze. Zij zijn een mengsel van zenuwachtig, opgewonden en gelukkig.

Sebastiaan en Lara vertellen over hun zoektocht naar een huis. Hoe moeilijk het is om een lening te krijgen voor starters. Dat ze het huis hebben gevonden via een open dag. En dat Lara op die dag met haar vader wel tien huizen is afgeweest. Mijn vriend houdt moeiteloos de conversatie op deuren en vloeren schilderen, maar ik bereid me in stilte voor op De Vraag.

De Vraag, waarop ik een repertoire aan antwoorden heb. Op vakantie stelde een Nederlandse vrouw die in hetzelfde guesthouse sliep, De Vraag. Ik heb verteld dat mijn vriend en ik schrijver en kunstenaar zijn. Dat we allebei autonoom werken, maar ook in opdracht. Het is de waarheid!

'O! hebben jullie een eigen bedrijf? Kunnen jullie daarvan leven?' vroeg ze.

'Nou eh... daar hebben we een soort constructie voor,' zei ik. Ik doelde daarmee op de Wajong, maar dat ga ik niet aan een willekeurige passant vertellen.

De paar dagen dat we er nog samen met hen zaten, merkte ik dat er een mythisch aura om ons heen hing. Een aura van Creatieve Mensen met Zakelijk Succes. De vrouw klaagde nog wat over haar eigen werk. Ik dacht: mens, je moest eens weten.

Maar nu zitten we op het balkon met onze bovenburen. Die gaan de komende drie weken klussen en dan merken ze dat wij allebei de hele dag thuis zijn. Ik denk: Fuck it. En wacht af. En ja, daar komt hij. De Vraag. En moeten jullie maandag weer aan het werk? vraagt Lara.

'Nou nee, wij hebben geen werk.'

'O, zijn jullie nog werkzoekend?'

'Nee, ook niet. Wij hebben allebei een arbeidsongeschiktheidsuitkering vanwege psychische problemen. Maar ik ben schrijver, en hij is kunstenaar, en we werken in eigen tempo en naar eigen kunnen op ons vakgebied.' Lara geeft me een smile. Ja, dat kan natuurlijk ook. Het gesprek gaat naar een ander onderwerp.

7 juni 2011

Pil of Zweef

Als ik vroeger mezelf in een manie voelde schieten, dan was er paniek in de tent. Ik wist dat het niet lang zou duren of ik zou volledig overgenomen zijn door mijn impulsen, woede en paranoïde gedachten. Ik belde dan meteen met de crisisdienst en liet me opnemen. Tegenwoordig heb ik daar Zyprexa voor. Nee, dit blog is niet gesponsord door Lilly. Maar toch.

Sinds ik weet dat ik met deze pil een opkomende manie de kop in kan drukken, ben ik een stuk minder angstig. Ik bel niet de crisisdienst, maar start met een flinke dosis van dit spul. Het dempt mij aan alle kanten. Verder pas ik contragedrag toe. Dat wil zeggen, ik doe net alsof ik een depressie heb en ga in bed liggen. Tussen episodes in slik ik niks. Je zou zeggen, neem dan altijd die dosis Zyprexa, maar daarvoor zijn de bijwerkingen te erg. Vergeetachtigheid, aankomen, verstopping, het is te veel. En alle andere stemmingsmedicatie zoals lithium, depakine, tegretol en lamotrigine heb ik wel geprobeerd, maar die werken niet. Daarom doe ik het zo.

Het valt mij op dat sommige mensen het knap vinden dat ik geen stemmingsmedicatie neem. Meestal zijn het van die zweverige spiri's, die vinden dat je van een manie iets moet leren. 'Want het gebeurt niet voor niets op dit moment!' Of die zeggen: 'Wat fijn dat je het nu helemaal zelf kunt!' Ik ga daar altijd diep van zuchten, want er valt niets aan te kunnen, we hebben gewoon na twintig jaar experimenteren besloten dat niets werkt, behalve dus die Zyprexa.

9 juni 2011

Manie Bananie

Zaterdagavond schoot ik er in, in de manie. Ik wil niemand aan het schrikken maken. Ik ben gewoon thuis met mijn vriend. Maar ik heb wel een spoedafpraak gehad bij de psychiater. Hij adviseerde medicijnen, rust, niet praten over wat de manie heeft uitgelokt, en ik heb iedere dag telefonisch contact met een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige.

Eigenlijk voel ik mij heel goed & rustig... maar dat is dus met dagelijks tussen de 20 mg en 30 mg Zyprexa. Een dosis waar ik in mijn normale staat een hele dag op slaap.

Ik vind het best eng om, in een manie, te bloggen over manisch zijn. Maar hier op Ervaringswijzer wil ik er niet omheen draaien.

Hoe is het gebeurd? De aanleiding doet er niet zo toe. Wel wil ik hier aangeven hoe ik wist dat ik manisch was; ik kreeg eerst een lachkick, toen een hysterische huilbui en toen een woede-aanval, waarbij ik met dingen heb gegooid. Dat laatste mag ik niet meer doen van mijn aanstaande. Hij wil graag dat ik als ik dan toch moet gooien, dat doe met iets dat niet stuk gaat.

Mijn moeder nodigde ons uit voor de Pinksteren, maar ik moet zo min mogelijk mensen zien nu. Dus we blijven thuis. We hebben een heel rustige slaapkamer, hij ligt half onder de grond en komt uit op de tuin. Daar breng ik veel tijd door, terwijl ik eindeloos Glennis Grace draai. Ik ga niet in mijn eentje de straat op, omdat het risico te groot is dat ik

bijvoorbeeld anderhalf uur met een straatnieuwsverkoper ga praten.

De term manie bananie heb ik geleend van Monica Klopping. Ik heb nooit eerder over een manie geschreven terwijl ik manisch was, omdat ik bang was dat mensen zich dan zorgen om mij zouden maken. Of ik zelf nog wel weet wat ik op internet zet en zo. Maar ja. Volgens mij ben ik nog wel bij mijn positieven.

11 juni 2011

Mijn beste medicijn is Glennis

De zesde dag van mijn manie. Ik ben eergisteren uit eten geweest met Carice de Wildt. Met de taxi ging ik heen en terug naar het restaurant. Ik vertrouwde mezelf niet in het verkeer, mijn reactiesnelheid neemt nogal af van al die pillen... ook lopen zag ik niet zitten. Het was erg gezellig. Carice trakteerde me nog voor mijn verjaardag. En gisteren is Marsmania geweest, dit was een primeur, voor het eerst had ik een In Real Life Afspraak met iemand die ik heb leren kennen op Twitter. Marsmania durfde ik wel manisch te ontvangen, die weet ook wat het is...

Mijn psychiater belde gisteren en zei dat ik tot 30 mg Zyprexa mag gaan. Daarnaast heb ik Rivotril. Maar mijn beste medicijn is Glennis. Glennis haar album One Night Only heb ik gedownload, en draai ik nu eindeloos.

Gisteren zette ik voor het eerst de televisie weer aan, en het was meteen raak. Minister Edith Schippers wil een eigen bijdrage van EUR 300 invoeren voor psychiatrische hulp. Want heel veel mensen zouden voor niets bij de psychiater lopen, en die zouden het maar moeten uitvogelen met hun burens. Of zo.

Vorig jaar had minister Klink ook al zo'n plan. Ik vraag mij af of dit geen discriminatie is, ik bedoel, een psychiater is een medisch specialist. Moet je dan niet voor alle medisch specialisten een eigen bijdrage invoeren? Want mag je onderscheid maken op grond van het soort aandoening? Het lijkt mij niet. Maar goed, we hebben al zo veel onrust gehad.

12 juni 2011

Anti-vakantie

Op vakantie kwamen wij een stel tegen dat in onze ogen geen vakantie vierde, maar leed onder een anti-vakantie. Toen we aan de praat raakten, begonnen ze meteen te klagen. Ze vonden het doodvermoeiend om de hele dag door de stad te slenteren [doe dat dan ook niet] en ze waren voor hun gevoel net een beetje geland en nu moesten ze alweer naar huis [ga dan één keer twee weken op vakantie in plaats van twee keer één week] Verder hadden ze een leuke autorit willen maken maar ze waren terechtgekomen in het hooggebergte, in de sneeuw en de mist. Hun laatste dag hadden ze lekker op het strand willen liggen maar het regende. Wij hadden een folder van een subtropisch zwemparadijs. Maar daar wilden ze niet heen want dat vonden ze te prijzig.

Wij analyseerden het stel (net zoals het stel ons ongetwijfeld besprak) en kwamen tot de conclusie dat zij de Nederlandse jachtige mentaliteit hadden meegenomen. We zijn er nu, dus moeten we zo veel mogelijk zien! Daar is helemaal niets mis mee, maar wel als je daar doodmoe van wordt.

Wij vonden het zelf al lang mooi dat we er waren en we deden niet ambitieus. Mijn vriend slaapt altijd flink uit, in die tijd ging ik wandelen muziek luisteren, of schrijven. Als hij wakker was moesten er eerst flink wat kopjes koffie in bij hem, en tegen een uurtje of 13.00 waren we wel ready to go. We bezochten dan één museum of kathedraal, en lieten dat de rest van de dag bezinken. 's Middags sliepen we een uurtje en 's avonds gingen we net als de Spanjaarden eerst flaneren en dan eten. Geheel uitgerust kwamen wij weer thuis.

Natuurlijk ben ik niet van de vakantie in de manie bananie geschoten. Op vakantie heb je juist weinig aan je hoofd! Maar er is na de vakantie iets gebeurd. Dus ik ben volop manisch, maar omdat ik mijn pillen slik en contragedrag doe, houd ik mijn manie tot nu toe in de hand.



14 juni 2011

Manie Bananie Vervolg

De manie woekert vrolijk verder. Ik ben onrustig, snel boos, en ik heb bijwerkingen van de Zyprexa. De ergste bijwerking is dat ik al drie kilo ben aangekomen.

Zyprexa zet als het ware de knop in je hoofd uit die zegt: ik heb genoeg. Dus heb je altijd honger, ook al heb je net gegeten. Ik heb al één keer meer gegeten dan mijn maag aankon, en moest overgeven. Daar gaat mijn slanke lijn! Vorig jaar was ik ook heel erg aangekomen, in een manie, en ik heb er in twee maanden zes kilo af weten te krijgen. Straks als ik geen Zyprexa meer slik, dan moet ik dat weer gaan doen: koken volgens mijn dieetkookboek. Ik heb er echt zin in -not- Verder moet ik maar gewoon even accepteren dat ik dikker word. Makkelijker gezegd dan gedaan.

Ik moet de Landelijke Bijeenkomst van de Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen afzeggen, dat vind ik heel erg want Rob van Spanje komt zijn boek Van Werkloos tot Depressief signeren. Ik heb via twitter contact met Rob en verheugde me erop hem te ontmoeten. Maar nee. Je moet altijd alles afzeggen in zo'n manie, dat is ook zo balen.

Maar is het dan allemaal kommer en kwel? Welnee! Ik heb lieve mensen om me heen, ben niet opgenomen, en heb het gevoel dat ik deze manie bananie wel kan handelen.

15 juni 2011

De mobiele verpleegkundige

De bel gaat. Het is de mobiele verpleegkundige. Die komt de ochtend voor me breken, en een schemaatje maken wanneer ik de pillen ga nemen, en wanneer ik rust neem. Deze verpleegkundige, laten we hem Gijs noemen, ken ik al heel lang: uit mijn draaideurperiode. Gijs ploft in de bank, bewondert onze ornamentenplafonds, wil graag een rondleiding door het huis en de tuin, net als iedereen die hier voor het eerst binnenkomt, en informeert wat ik doe in het dagelijks leven. Ik lees en schrijf, zeg ik. Maar ik heb nu niet echt de concentratie om veel te lezen of te schrijven. Maar twitteren en bloggen lukt wel.

"Wat is dat, bloggen?" zegt Gijs.

"Een soort dagboek, maar dan gestileerd; dat het leuk is voor je lezers."

Ik weet niet of ik het zo duidelijk heb uitgelegd maar het blijkt slechts social talk. Gijs gaat weer druk verder met het schema. Ik heb twee rustmomenten per dag. 's Ochtends als ik veel te vroeg wakker ben moet ik weer terug in bed. En na de lunch moet ik slapen.

Gijs is in dienst van Spits, een dienst van Altrecht die mensen thuis begeleidt, om hopelijk een opname te voorkomen. In 2007, had ik ook Spits. Toen hielp het niet, ik moest toch opgenomen worden. Maar nu woon ik niet meer alleen en dat scheelt. Gijs is klaar met het invullen van het schema, geeft mij een hand en vertrekt weer. Vrijdag komt hij weer. Ik zal blij zijn als we het op deze manier redden.

17 juni 2011

Bang en Boos

Als ik manisch ben, dan verander ik in een Boze Vrouw. Simpele mededelingen spreek ik zo bits uit dat ze op commando's lijken. Het is niet voor niets dat ik niet alleen de straat opga, want voor ik het weet heb ik ruzie met een willekeurige passant.

Ik ben boos op de mensen die deze manie hebben uitgelokt, al zijn zij de aanleiding, niet de oorzaak. En ik ben boos als ik mijn sleutels niet kan vinden, als we weggaan en mijn vriend moet, terwijl we al op straat staan, weer terug naar binnen om te kijken of het gas uit is.

Boos, boos, boos. Mijn primaire emotie is boos. Het maakt niet uit wat mij emotioneel raakt: ik ga in de boos-stand. Terwijl mijn vriend standaard bang wordt als hem iets raakt. In de bang-stand dus.

Vroeger kon ik weinig met mijn boosheid want bij ons thuis werd het gezien als teken van zwakte. Het heeft lang geduurd voor ik mijn boosheid kon uiten, eigenlijk kan ik het pas zeven jaar.