

I **Voorwoord**

Zevenentwintig oktober negentieneenzestig stonden nabij Checkpoint Charlie in West-Berlijn de tanks van de geallieerden tegenover de tanks van de Sovjet-Unie. Bijna was WOIII begonnen. Dezelfde dag is Robertus, Jacobus, Cornelis, Maria de Kroon op heilige grond geboren. Hij was de jongste binnen het gezin en tevens de jongste van alle 47 broers, zussen, neven en nichten.

In zijn jeugd was hij een stabiel jongetje en kon goed studeren. In mei 1980 werd het Atheneumdiploma behaald en brak de studententijd aan. Ver weg van huis genieten van de vrijheid was destijds zijn motto.

Op 20-jarige leeftijd werden stemming schommelingen geconstateerd, maar daar werd in die tijd nauwelijks aandacht aan besteed. Het werd verklaard door de invloed van positieve en negatieve omstandigheden van buitenaf.

In juli 1986 was de toestand dusdanig explosief dat opname in een psychiatrisch ziekenhuis de enige oplossing tot herstel was. Zijn vrienden en familie konden dit niet begrijpen: “Rob was altijd geestelijk sterk en stabiel, wat was er aan de hand met hem?”.

Al snel werd het label *manisch-depressief* op hem geplakt. De hemel en de hel noemde hij deze ziekte. Dat was de oorzaak van zijn extreme gedrag. Na

circa 4 maanden, nota bene op zijn vijfentwintigste verjaardag nam hij ontslag in het psychiatrisch ziekenhuis en ging werken. Hij had net zijn H.T.S.-diploma binnen gehaald en kon zo aan de bak.

Of het zo verstandig was om tegen advies het psychiatrisch ziekenhuis te verlaten bleek in de jaren erna. Met name heftige depressieve stemmingen maakten hem het leven ondraaglijk. Jaren achtereen ging het op en neer, hetgeen voor familie, vrienden en op het werk niet altijd gemakkelijk was. Desondanks heeft nooit iemand hem geweigerd vanwege de ziekte en heeft hij altijd alle steun mogen ontvangen.

Zijn dank hiervoor.

Een goede vriend

II Inleiding

Dit boek is primair geschreven om alle ervaringen die ik als manisch-depressief mens heb meegemaakt van me af te schrijven en deze periode achter me te laten onder het motto: “Ik ken mezelve”

Zesendertig jaar van mijn leven ben ik er dag in dag uit mee bezig geweest en nu lijkt er een balans te zijn gevonden.

Dit boek is een leidraad voor de manisch-depressieven, anders dan de reguliere geneeskunde. Het is een weergave van hoe ik er naar kijk. Het boek kan verduidelijking geven aan mijn vrienden en familie, maar dat is niet meer nodig.

Misschien kan het boek andere mensen helpen, ondersteunen. Het zou stimulerend op me werken, als dat uiteindelijk zou gebeuren, want dan heb ik toch nog iets gedaan waar een ander wat aan heeft.

In de periode van 1981 tot en met mei 2016 heb ik medische ondersteuning gehad van één psycholoog (1986 en 1987 te Bergen op Zoom), vier psychiaters (1986 te Bergen op Zoom; 1987 te Roosendaal; 1991 te Breda; 2016 te Curaçao), één psychotherapeut (1994 te Nijmegen), vijf huisartsen (1982 en 1987 in mijn geboorteplaats; 1993 te Breda; 1994,1995 en 1996 te Nijmegen, 2005 en 2006 te Utrecht). Verder steun van een alternatieve geneesheer (1991 tot en met 1998).

Al mijn ervaringen heb ik onthouden. Niets van de gesprekken met psychiaters, huisartsen, vrienden en familie heb ik opgeschreven, behalve mijn gemoedstoestand, zie bijlage. In deze grafiek zijn de stemmingsschommelingen te zien vanaf 1981 tot en met 2016. De manische perioden zijn gekwalificeerd van 1 tot en met 5. De depressieve perioden van -1 tot en met -5.

Het gehele boek is geschreven door mijn eigen ervaringen van en met de ziekte. Binnen de medische wetenschap is er veel over deze ziekte geschreven, waarvan ik diverse stukken gelezen heb. Mijn ervaringen stroken niet altijd met deze wetenschap. Tenslotte ben ik een werktuigbouwer en geen medicus.

Alle uitleg, stellingen en beweringen zijn geput uit de ervaringen van mij in de laatste 36 jaar. Ik heb *de hemel en de hel* meegemaakt en vanuit die ervaring tezamen met een stukje intelligentie, levenservaring en sociale vaardigheden kan ik gemoedstoestanden beschrijven, verklaren en oplossingen aandragen voor stabiliteit.

Door de eenzaamheid als gevolg van mijn ziekte ben tot een zeldzame groep mensen gaan horen. Ik heb de verantwoordelijkheid voor mijn eigen behoeften aanvaard en span me in om ze te vervullen, zonder me te hechten aan anderen.

Dit is mijn lot. Ik ben een te sociaal mens om dit ooit gewild te hebben.

Psychische problemen van mensen moeten serieus genomen worden en geaccepteerd door hun omgeving door wat ze zelf vertellen of juist niet vertellen.

Het is een ernstige zaak is, mede omdat het niet direct meetbaar is zoals je je temperatuur meet als je koorts hebt. Omdat er steeds meer mensen depressief worden, is het een ernstig probleem geworden.

Er wordt niet voor niets beweerd dat depressiviteit volksziekte nummer 1 is.

Je kunt een op de tienduizend mensen in het gekkenhuis stoppen, maar een op de honderd is natuurlijk gekkenwerk.

III Samenvatting

Het boek is opgezet vanuit de vragen: **Wat** is het, **Wie** kunnen het worden, **Wanneer** wordt je het en **Hoe** (op welke **Wijze**) krijg je het onder controle.

In **hoofdstuk 1** wordt uitgelegd dat manisch-depressiviteit een bipolaire stoornis is. Ieder mens heeft positieve en negatieve gevoelens, ook wel stemmingen genoemd. Een gezond mens vindt hierin zijn balans. Bij een manisch depressief mens slaan deze stemmingen door tot in het extreme: stoornissen genoemd.

Wie het kunnen worden, wordt in **hoofdstuk 2** uitgelegd. Rede, of het vermogen hebben om te kunnen denken is een eerste voorwaarde. Verder kunnen biochemische factoren een rol spelen. Tenslotte wordt verklaard welke invloed erfelijkheid, sterrenbeeld, karakter, opvoeding en levenservaring op het ontstaan van manisch-depressiviteit hebben.

Hoofdstuk 3 behandelt de verschillende stadia in de ziekte.

Hierbij wordt onderscheid gemaakt in vier stadia. Als men er voor de 1^e keer mee geconfronteerd wordt. De op- en neergaande beweging van positieve en negatieve stemmingen op de lange duur, Spontane aanvallen van korte duur en als vierde het moment

dat aanbreekt wanneer men denkt dat men ervan af is.

Hoe je het onder controle krijgt, is te lezen in **hoofdstuk 4**. Hier wordt beschreven dat gezond leven noodzakelijk is. Als het fout gaat kan de reguliere wetenschap hulp bieden in de vorm van medicijnen, psychiaters en dergelijke. Communicatie is een must en tenslotte is evaluatie voor mij erg belangrijk geweest.

Dit hoofdstuk beschrijft de controle over manisch-depressiviteit. Echter de nadruk ligt op depressiviteit.

Dit betekent dat dit boek ook geschikt is om door louter depressieve mensen gelezen te worden. Ik ga nog een stap verder: zelfs voor personen zonder een geestesziekte biedt het boek tips voor een gezond en gelukkig leven.

De cursief weergegeven teksten in dit boek verwijzen naar gebeurtenissen die ik persoonlijk heb meegemaakt ter toelichting en verduidelijking op de bijbehorende tekst.

Inhoudsopgave

I	Voorwoord	1
II	Inleiding	3
III	Samenvatting	6
	Inhoudsopgave	8
1	WAT is manisch-depressiviteit (MD)	11
1.1	Bipolaire stoornis	11
1.1.1	Algemeen	11
1.1.2	Manie	13
1.1.3	Depressie	15
1.2	Balans en evenwicht	17
1.2.1	Algemeen	17
1.2.2.	Natuurlijke evenwichten	17
1.2.3	Lichamelijke evenwichten	18
1.2.4	Geestelijke evenwichten	18
1.3	Gradaties	20
1.3.1	Algemeen	20
1.3.2	Manie	21
1.3.3	Depressie	30
1.3.4	Relativiteit	39
2	WIE kunnen manisch-depressief worden	40
2.1	Rede	40
2.1.1	Algemeen	40
2.1.2	Mens	40
2.1.3	Dier	41
2.2	Biochemische factoren	44
2.2.1	Algemeen	44
2.2.2	Lithiumcarbonaat	44
2.3	Karakter en sociale eigenschappen	46
2.3.1	Algemeen	46
2.3.2	Erfelijkheid	46

2.3.3	Geboortedatum	48
2.3.4	Opvoeding	48
2.3.5	Ervaring	52
2.4	Meten is weten	54
2.4.1	Algemeen	54
2.4.2	Grootheid	55
2.4.3	Eenheid	56
2.5	Andere psychische stoornissen	58
2.5.1	Algemeen	58
2.5.2	ADHD	58
2.5.3	Agressie stoornis	61
2.5.4	Autisme	62
2.5.5	Grootheidswaan	63
2.5.6	Paranoïde waan	63
2.5.7	Verslaving	64
3	WANNEER wordt je manisch- depressief	69
3.1	Algemeen	69
3.2	De overval	70
3.2.1	Onbalans	70
3.2.2	Sterke en zwakke mensen	70
3.2.3	Vermoeidheid en eenzaamheid	72
3.2	De sleur	76
3.2.1	Algemeen	76
3.2.2	Jaargetijden	76
3.2.3	Duur van de pieken en dalen	77
3.3	De uitspatting	78
3.3.1	1 ^e keer depressief en manisch	78
3.3.2	2 ^e keer depressief en manisch de “de uitspatting”	78
3.3.3	Verklaring “de uitspatting”	79
3.4	Het smeulende vuurtje	81
3.4.1	Algemeen	81
3.4.2	Het “smeulende” vuurtje	81
3.4.3	De toekomst	81

4	HOE krijg je MD onder controle	83
4.1	Gezond leven	83
4.1.1	Algemeen	83
4.1.2	Regelmaat	84
4.1.3	Eten en drinken	86
4.1.4	Sport en beweging	88
4.1.5	Alcohol en drugs	90
4.1.6	Meditatie	92
4.1.7	Seks	95
4.2	Reguliere geneeskunde	96
4.2.1	Algemeen	96
4.2.2.	Medicijnen	96
4.2.3	Psychiater	97
4.2.4	Psycholoog	98
4.2.5	Psychotherapie	99
4.2.6	Opname	99
4.3	Alternatieve geneeskunde	108
4.3.1	Algemeen	108
4.3.2	Accupunctuur	109
4.3.3	Magnetiseren	109
4.4	Communicatie	112
4.4.1	Algemeen	112
4.4.2	Communicatie met medici	113
4.4.3	Communicatie met vrienden en familie	115
4.4.4	Lachen	116
4.4.5	Geloof	117
4.5	Evaluatie	119
4.5.1	Algemeen	119
4.5.2	Balans bijhouden	119
4.5.3	Terugkoppeling	120
IV	Slotwoord	121
	Bijlage	123

1 WAT is manisch-depressiviteit (MD)

1.1 Bipolaire stoornis

1.1.1 Algemeen

Manisch-depressiviteit is een stoornis, gekenmerkt door wisselende gemoedstoestanden. Op het ene moment is de persoon manisch (hyper), vol van energie en het andere moment is de persoon depressief (down).

Het is een geestelijke ziekte die de lichamelijke conditie, de creativiteit, de communicativiteit en de emotie van de persoon sterk beïnvloed.

In termen van kracht, wijsheid en schoonheid: Manie is sterk, slim en mooi. Depressie is zwak, dom en lelijk.

In 1993 is er een film verschenen genaamd: “Mr. Jones”. De hoofdrol werd gespeeld door Richard Gere en hij speelt een manisch-depressieve man, onder behandeling van een vrouwelijk psychiater waar hij later verliefd op wordt. Het is een romantisch drama en de liefdesperikelen maken de film nog enigszins verkoopbaar, maar dat was niet de essentie van het verhaal.

In een scene staat hij, in *manische toestand*, op de toren van een kerkje en denkt dat hij kan vliegen. Hij denkt het eigenlijk niet; hij weet het zeker. Dit is een duidelijk voorbeeld om uit te leggen wat de gemoedstoestand manisch is. De persoon is in de war en wil aan de buitenwereld graag zijn kunnen laten zien.

Daartegenover had hij ook *depressief* op de kerktoren kunnen staan en een poging tot zelfmoord willen ondernemen. Dit was overigens geen scene uit die film. Ook dan was hij in de war, maar wilde dat de buitenwereld hem helemaal niet zag.

In natuurkundige termen gesproken bevat de mens “een accu van geestelijke energie”. Als men enthousiast is op het werk of in privésferen, kan een mens voor geruime tijd een enorme hoeveelheid energie stoppen in het bewerkstelligen van zijn of haar doel. Indien dit doel bereikt is, zal er een moment van rust en ontspanning (moeten) volgen in de vorm van een vakantie bijvoorbeeld.

In de manische toestand heeft een persoon erg veel energie. Deze kan zelfs onuitputtelijk zijn, maar trekt dan zijn/haar accu leeg en geeft zichzelf de kans niet deze weer op te laden. Het gevolg hiervan is dat er na verloop van tijd een depressieve toestand volgt. In deze toestand wordt de accu weer opgeladen. Het gevolg van dit opladen is dat er geen ruimte vrij is voor vrij denken, communicatie, creativiteit, liefde voor jezelf.

1.1.2 Manie

Manie kenmerkt zich doordat men in die stemming veel energie heeft, oftewel hyper is. Niets is te veel voor die persoon; hij/zij kan alles aan, echter tussen de oortjes, want in de werkelijkheid wordt er veel geluld, maar weinig gepresteerd.

De lichamelijke conditie van een manisch persoon is normaal gesproken goed tot zeer goed. In sport bijvoorbeeld is er voldoende energie om op een hoog niveau te presteren, maar als er tactisch of in teamverband moet worden gespeeld zullen prestaties ontbreken. De zintuigen werken op en top. Men ziet, hoort en ruikt alles. Zelfs dingen die er niet zijn (hallucinaties). Slapen kent hij/zij niet. Veel te druk en geen tijd te verliezen. Voor mannen geldt in het algemeen dat alle vrouwen er beter uit zien dan wanneer de man in normale toestand verkeerd.