

mijn man is bipolair

Vicky Maria de Witte

mijn man is
bipolair

een waargebeurd verhaal

Copyright © 2018 Vicky Maria de Witte

Omslag ontwerp / Vicky Maria de Witte

Omslag illustraties / originele schetsen Thomas Oedekerk

www.mijnmanisbipolair.nl

ISBN 9789402178081

Brave New Books

Als je ooit jezelf wordt dan zal ik je missen

Voorwoord

Ruim drie jaar geleden viel ons leven om. De man waarmee ik normaliter de belangrijke zaken in het leven graag besprak was plots niet meer beschikbaar. Ik ben meteen gaan schrijven. Notities, krabbels, steekwoorden, soms eindeloze verhalen en gedachtegangen rolden uit mijn vingers. Door te schrijven kon ik de gebeurtenissen een plek geven, letterlijk even parkeren, want er gebeurde te veel tegelijkertijd. Gevoelens overspoelde me en mijn gedachten waren kansloos in de onstuimigheid van verbazing en verwarring. Ik wou de herinneringen niet verliezen, want die had ik later nodig om te gaan begrijpen wat ik nu niet begreep en te verwerken waar ik nu geen tijd voor had. Deze jaren zijn een avontuur en een veldslag geweest. Als ik niets had opgeschreven, had ik achteraf waarschijnlijk betwijfeld of alles wel echt gebeurd was.

Met dit boek wil ik een inkijk geven in dit ene verhaal, over hoe het kan lopen, over wat er allemaal op je af komt en over wat er in je om gaat wanneer je te dealen krijgt met een bipolaire partner, ouder, kind of vriend. Ik heb er naar gestreefd om alle gebeurtenissen zo waar mogelijk op te schrijven. Om een zo eerlijk mogelijk beeld te geven van de gevoelsstorm waar we in zaten. Ik heb mijzelf niet mooier neergezet dan ik was. In al mijn onwetendheid, onhandigheid en kwetsbaarheid heb ik het moeilijk gevonden. Ik wist vaak niet wat het beste was om te doen en soms had ik er ook helemaal geen zin in. Mijn lelijkheid heb ik hier niet weggepoetst. Ook Thomas komt er niet altijd op zijn fraaist uit. Maar ook hij was bereid zijn echtheid te laten zien en door mij te laten beschrijven. We waren gewoonweg niet beter dan dat we waren. Ook in onze eigen wereld doen we ons best ons te laten zien zoals we zijn. Thomas schaamt zich niet voor zijn bipolariteit en vraagt daarmee van de wereld om ons heen hun acceptatie. Dat vinden we belangrijk. Als je dit boek leest

omdat je zelf te maken hebt met een bipolaire persoon in je omgeving, dan hoop ik dat je herkenning en bevestiging vindt. Gevoelens, gedachten, emoties of gebeurtenissen die je kunnen helpen om inzicht te krijgen in jouw eigen verhaal. En dat het troost geeft aan de pijn die je hebt of langs ziet komen in je omgeving.

Een succesverhaal zou ik schrijven, want dat was wat ik zelf zo hard nodig had. Iets om me aan op te trekken. Het doet mij veel pijn om nu te realiseren dat ik een moeizaam en tragisch verhaal heb opgeschreven. Toch denk ik dat er veel positiefs uit te halen is. Ik heb een stuk van het leven leren kennen dat mij tot nog toe onbekend was en waar velen van ons dagelijks mee te maken hebben. Naast onbegrip en onwetendheid hebben we ook veel liefde en behulpzaamheid gevonden. Dank aan allen daarvoor.

Om geen concessies te doen aan de werkelijkheid zijn namen en situaties gefingeerd.

We komen aan bij de ambulance ingang aan de achterkant van het gebouw. Het is een soort garage, met een grote stalen deur die naar boven toe is geopend en tegen het hoge plafond is blijven hangen. De ambulance kan zo naar binnen rijden, maar ze parkeren hem aan de zijkant van het door lantaarns verlichte pad, half op het gras, net voor de ingang. De lucht is inmiddels helemaal donker. Ik zet mijn auto achter de ambulance en loop er snel naar toe. Een man staat ons al op te wachten, hij zegt ons met hem mee te komen.

Door een deur in de garage stappen we een helder verlichte, witte gang in. Het is een kale, kille gang. Er hangt niets aan de muren en er staan nergens losse spullen. Er is niets in de gang wat kenbaar maakt op wat voor plek we zijn, juist daardoor geeft het me een onbestemd gevoel. Onze schoenen piepen op de vloer.

‘De rit in de ambulance is goed gegaan,’ zegt de ambulancebroeder me.

Thomas kijkt nog steeds alsof hij niet mee wil, maar hij wordt toch mee de gang doorgevoerd. We lopen helemaal door naar het einde, waar de gang een bocht naar links maakt. Wij moeten naar rechts. Door een dubbele glazen deur, waarvan de ene helft met een pasje voor ons opent, lopen we een volgende gang in. Weer naar het einde. Verbeeld ik het me nu, of had die deur net geen klink. Ik kijk nog om, maar ik kan het door mijn waterige, inmiddels dik geworden ogen, al niet meer zien. Aan het einde van deze gang zit weer een deur, ook die laat zich openen met het pasje van onze gastheer. De hele tocht lijkt wel een uur te duren. Terwijl het in werkelijkheid nog geen honderd meter kan zijn geweest. Ergens in mijn onderbewuste voel ik dat elke deur een nieuwe barrière is, een onneembare horde, voor de terugweg. De diepte van de gangen, de noodzaak van de kale

muren, de gladde vloer, het ontbreken van scherpe hoeken en de ramen die niet open kunnen.

We komen in een wat bredere hal. Aan de linkerkant van de hal bevindt zich, achter een glazen deur, een klein kantoortje. Ik zie een bureau met daarop een computerscherm wat van ons afgedraaid staat. Er zit een vrouw achter de computer en er staan drie of vier mensen om het bureau heen, daarmee is de ruimte propvol.

Aan de rechterkant is een kamer, er staat een grote eettafel in het midden. Een paar mensen zijn de tafel aan het afruimen, het zijn patiënten. In een hoek van de kamer staat een klein bankje voor een televisie, die aan staat. Wij staan op de drempel van de hal met de kamer en kijken naar wat zich daar binnen afspeelt. Een aantal patiënten is zich met elkaar aan het bemoeien, de sfeer voelt gespannen en ze zijn het duidelijk niet met elkaar eens. Er gaat een vijandige woordenwisseling over en weer tussen de mensen in de kamer, die voor de toeschouwer in het midden laat waarover de onenigheid gaat.

We voelen ons als twee vreemde eenden in de bijt, een ongewenst en ongemakkelijk publiek. Mijn buik trekt zich samen. Als ik naar Thomas kijk, zie ik dat ook hij het schouwspel in zich opneemt en helemaal verstijft naast me staat. Hier, dit, het voelt vreselijk, als een oord waar we per vergissing zijn terechtgekomen, waar wij niet horen te zijn.

‘Nu wil ik wel de blauwe pil,’ zegt Thomas. Als hij hier maar niet hoeft te blijven.

‘Dat wil ik ook,’ zeg ik, ‘maar volgens mij kan dat nu niet meer.’

De man die ons mee heeft gebracht, vanuit de garage hier naar toe, is een verpleger. Nu zien we het pas, want in het kantoortje en in de hal zijn er opeens anderen, die hetzelfde gekleed gaan als hij. Spijkerbroek, stevige zwarte schoenen en een ruimvallende zwarte capuchon trui met op de rug in felroze kapitalen: KCAP. Hij is aan het overleggen met een andere verpleger en staat ongeveer een meter bij ons vandaan, maar

toch voelen we ons compleet verloren. De ambulancebroeders zie ik nergens meer. Thomas en ik staan dicht bij elkaar, onze handen ineen, zo proberen we vast te houden aan wat we nog konden begrijpen, aan het moment dat we zelf nog bepaalden wat er gebeurde.

De patiënten achter ons worden steeds onrustiger. Er zeilt een bord richting de vloer, het klettert kapot en er wordt geschreeuwd. Bij de tafel staat een vrouw met lang donker haar en een man die naar haar staat te kijken. De vrouw met het donkere haar heeft een probleem met een andere, ogenschijnlijk jongere, vrouw, die in een piepklein keukentje staat, welke zich, afgescheiden door een openstaande schuifdeur, direct naast de kamer bevindt. Er worden verwijten over en weer geroepen en één van de verplegers haalt ze resoluut uit elkaar.

De jonge vrouw wordt van het keukentje, langs ons heen, naar de hal gebracht, waar ze met haar hoofd tegen de muur begint te bonken. Thomas en ik willen alleen nog maar naar huis. We willen alles vergeten wat er gebeurd is waardoor we hier kwamen, weg van deze plek, waarvan ik nooit had gedacht dat ik er ooit zou komen. Waarvan ik niet wist hoe het er van binnen uit zag en waarvan ik wou dat ik het nooit geweten had.

Dan stopt de verpleger met zijn gesprek en zegt dat we met hem mee mogen komen. We lopen het halletje verder door. Het komt haaks uit op een lange gang met veel identieke deuren aan de linkerkant en nog één aan de rechterkant. Wij gaan naar de deur rechts. Er achter bevindt zich een kleine kamer, er staat een tafeltje met een stoel tegen de rechtermuur, een bed met een gewatteerde spreij, met een gebloemde stof uit de vervlogen tijden van logeerpertijtjes bij vriendinnen op zolder, tegen de linkermuur. Een leeg magneetbord hangt schuin boven het tafeltje, er is een deur naar een douche en toiletruimte, ook links. Het doet denken aan een goedkope hotelkamer.

Er wordt een stoel bijgehaald en Thomas gaat op het randje van het bed zitten. Ik begin in mijn onderbewuste maar vast met

wennen, Thomas zegt namelijk aldoor de meest vreemde dingen. Ik geloof niet dat deze man nog mee naar huis kan. Van de achterdeur, naar de huiskamer, naar een privé kamer, voel je jezelf dieper het hol in getrokken worden. Je kunt niet meer via dezelfde weg terug, ergens weet je dat al.

De verpleger vraagt ons of we wat te eten lusten. We hebben door deze hele toestand helemaal geen honger, maar het tijdstip op de dag laat weten dat het verstandig is om, dan maar met tegenzin, wel wat te nemen. Hij gaat de kamer uit en komt terug met twee schuimplastic, in vakjes verdeelde, magnetron borden en plastic bestek. Hij zet het voor ons neer op tafel en laat ons alleen achter in de kamer. Als het aluminiumfolie er af gaat en we het eten ruiken, merken we pas hoeveel honger we hebben. Ik kies voor de kipfilet in een zwembad van jus. Thomas heeft iets halals. Het smaakt goed en uitgehongerd eten we ons bord leeg.

Thomas is op het bed gaan liggen. Ik vind het nogal smoezelig, maar hij lijkt er geen problemen mee te hebben. We praten met Reginald, de verpleger. Nou eigenlijk praat Reginald met ons. Hij stelt veel vragen, niet persé heel belangrijke, maar meer wat gekeuvel om te kijken met wie hij hier te maken heeft, denk ik. Ik ijsbeer wat door de kamer. Aan de binnenkant van de oranje deur waardoor we binnen kwamen zit met plakband een a4tje geplakt, 'Huisregels van Parnassia' lees ik.

Thomas zegt dat hij naar de wc moet, maar laat meteen weten dat hij dat hier niet gaat doen.

'Ik hou het wel op tot we weer thuis zijn,' zegt hij.

We zeggen hem allebei dat het gerust hier kan. Maar Thomas wil er uit, het heeft nu lang genoeg geduurd. In heel korte tijd raakt hij steeds geïrriteerder en staat nu op om toch echt naar huis te gaan. Hij doet zijn jas alvast aan. Op dwingende toon vertelt hij me dat we gaan. Reginald doet nog een poging om de lucht, die nu toch in een vrij rap tempo om ons heen verdicht, te klaren. Maar het lukt niet meer. Dan komt er versterking af op de steeds luidere onrust in de kamer, het is Barend, zijn naam weet

ik nu nog niet, maar later leer ik hem kennen. Barend is ook een verpleger. Met zijn grote postuur blokkeert hij de weg tussen Thomas en mij. Ik sta aan de kant van de oranje deur. Reginald en Barend vertellen mij dat ik nú weg moet. Ik vraag of ik nog even afscheid mag nemen van Thomas, maar ze maken me duidelijk dat het niet meer mag. Ik probeer nog wat te zeggen, maar ik kan Thomas al niet meer horen of bereiken. Ik kan hem nauwelijks nog zien achter het force blokkerende lijf van Barend. Thomas roept me. Dat ik bij hem zou blijven, dat had ik beloofd. De tranen springen in mijn ogen. Ik krijg een naar buiten vegend handgebaar en een strenge blik van Reginald, dus draai ik me om en loop de kamer uit. Mijn hart rinkelt in duizend stukken op de grond.

Ik loop de hal in. Iemand laat me naar buiten, want alleen kom ik er niet uit. Met pasjes, door weer andere deuren, naar een andere uitgang. Als ik eenmaal terug in de auto zit hoor ik alleen maar de stilte. Het doet me denken aan toen de kinderen nog baby waren en ze soms ontroostbaar huilden en als je dan zelf eventjes de deur uit kon, omdat de ander het van je overnam. Zodra je buiten was wist je wel dat je kindje nog huilde, maar je hoorde hem niet meer en dan kon je toch ontspannen, dat voelde hoe dan ook toch eventjes goed, want het was te zwaar om het de hele tijd te horen. Mijn lichaam rijdt mij naar huis.

Gisteren nog, bracht hij Kaj naar school, het was maandagochtend. We hadden die nacht, van zondag op maandag, maar weinig geslapen, want we moesten praten. Ook al kwam Thomas pas laat naar bed en ook al wou ik liever gaan slapen dan een zwaar nachtelijk gesprek voeren.

We lagen al een tijdje naast elkaar naar het plafond te staren, toen ik tegen Thomas zei dat we het moesten hebben over zijn stemmingen, over de manier waarop hij afgelopen vrijdagavond bij het kerstdiner zat te praten, over het eenrichtingsverkeer en over de woorden vloedstroom die er uit hem kwam rollen.

Thomas maakt ontkennende geluiden. Hij vindt helemaal niet dat hij zo heeft gedaan, hij heeft ook geluisterd, zegt hij. 'Het was gewoon een heel bijzondere dag, vrijdag,' zegt Thomas, 'waarbij er allemaal heel bijzondere dingen op een heel bijzondere manier op hun plek vielen.'

Ik zeg hem dat ik samen wil leren omgaan met zijn stemmingswisselingen, dat ik dit te zwaar vind. Het is voor het eerst dat ik het woord gebruik, stemmingswisselingen. Het is op dit moment het woord waarin ik probeer te vatten wat ik al tijden voel, wat zich aan me opdringt, wat niet helemaal in één keer helder is, maar wat knaagt, waarvan mijn eigen gevoel in de war raakt, waarvan mijn binnenste op zoek gaat om de verschillende gebeurtenissen te rijmen met mijn eigen gezonde beeld waarin oorzaak en gevolg altijd in verband staan met elkaar. We pakken een laptop erbij en zoeken het woord op.

Overeind gekomen in bed lezen we over manie. Nog zo'n woord, waar ik wel een beetje van schrik, maar het is mij niet helemaal vreemd wat we daar vinden. Ik lees zinnen die speciaal voor mij geschreven lijken, die precies gaan over mijn kant van het verhaal, wat ik met Thomas wil bespreken.