

# Bipolair

---

mijn geheim over leven



# **Bipolair**

René Booms

**voor Marnie**

1<sup>e</sup> druk 2019 januari

2<sup>e</sup> druk 2019 juli

Schrijver: René Booms

Coverontwerp: José Booms -Derogee

ISBN: 9789402184037

© renebooms

## **INHOUDSOPGAVE**

blz. 14          Inleiding

### **Hoofdstuk 1**

blz. 16          Het begin

blz. 17          Dikke billen

blz. 18          Elektrotherapie

### **Hoofdstuk 2**

blz. 21          Pedofilie

blz. 22          Drive-indiscotheek

blz. 23          Leraar Kees van Fransen

blz. 25          Faalangst

### **Hoofdstuk 3**

blz. 29          Straatvrees

blz. 32          Mijn eerste liefde

blz. 36          Klassieke muziek

## **Hoofdstuk 4**

- blz. 41      Verslaafd
- blz. 43      Amerikaanse droom
- blz. 48      Vrijwilligerswerk

## **Hoofdstuk 5**

- blz. 52      Communicatie
- blz. 55      Sponsoractie Vlinder

## **Hoofdstuk 6**

- blz. 59      Mijn schaamte voorbij
- blz. 61      Chaos in mijn hoofd
- blz. 64      Hooggespannen verwachtingen
- blz. 70      Over liegen gesproken
- blz. 73      Slachtofferschap

## **Hoofdstuk 7**

- blz. 76      Hoe echt ben ik zelf eigenlijk?
- blz. 78      Hoe luier, hoe creatiever
- blz. 80      Tukkies verbieden

## **Hoofdstuk 8**

blz. 83	Reis van mijn ziel
blz. 91	Bewegen en sport
blz. 94	Gezondheidszorg

## **Hoofdstuk 9**

blz. 104	Perfectionisme
blz. 108	Verliefd
blz. 110	Uit de kast
blz. 125	Dakloos

## **Hoofdstuk 10**

blz. 133	Soul mate
blz. 136	Algerije en Hongarije

## **Hoofdstuk 11**

blz. 147	Liefde van mijn leven
blz. 150	De polder

## **Hoofdstuk 12**

- blz. 152      Dronkenschap  
blz. 157      Elisabeth Kübler-Ross

## **Hoofdstuk 13**

- blz. 160      Antroposofie  
blz. 162      Sociaal initiatief  
blz. 164      Houtbewerkingsplaats Erbij  
blz. 171      Bipolaire projecten

## **Hoofdstuk 14**

- blz. 174      Mijn leven moet op de rem  
blz. 176      Uitgeluld  
blz. 179      Help! Ik ben een controlfreak

## **Hoofdstuk 15**

- blz. 189      Wat is een bipolaire stoornis?  
blz. 193      Bipolaire hooggevoeligheid  
blz. 194      Ademen



## **Hoofdstuk 16**

blz. 199      De werkvloer

blz. 200      Anno 2018

blz. 204      Bijlagen

## Proloog

### Happen naar de dood, mijn jaarlijkse zomeroverprikkeling

Ik bevind me in water en zink als een baksteen naar beneden. Een besef van ongekend tekortkomen. Ik probeer weer naar boven te komen, maar ik heb te weinig zuurstof om weer met mijn hoofd boven het water uit te komen. Dat is het dus. Voor mij geen frisse lucht meer. In plaats daarvan hap ik naar de dood. Een laatste poging, gepaard gaande met zeer drukke overlevingsreflexen, overslaand in paniek.

Ik red het niet. Mijn adem stukt. HELP! HELP! Alsjeblieft. Ik kan de woorden alleen maar voelen; door de druk van het water op mijn mond kan ik ze niet uitschreeuwen. Niemand die me ziet. Het ergste is dat ik maar niet wakker word uit die kou en donkerte. Diep in het water. Ik huil, waarna het gevoel van de droom zich weer herhaalt.

Deze eeuwigheid duurt pas negentig seconden. Ik ben me te pletter geschrokken, maar voel opluchting: ik ben weer wakker geschoten. Uit het water bevrijd lig ik zwetend in mijn bed, naast mijn partner José. Met een gevoel van 'weet ik veel'. Een gevoel van toegeven. Ik wandel gestaag richting een hypomane fase, de opmaat naar een psychose.

Behalve de namen van René en José zijn alle persoonsnamen pseudoniemen. Dit om de privacy van een ieder te waarborgen.

## Voorwoord

Ik heb bij René afgeleerd om te vragen: 'Hoe gaat het met je?' Die vraag is niet specifiek genoeg.

Tijdens ons eerste gesprek blijkt dat we een interesse in mensen delen, beiden functioneel spiritueel zijn en vooral graag associëren. Wij zijn in staat om vijf kwartier in een uur te praten.

Echter, terwijl ik na het gesprek weer landde en doorging met mijn werk, bleken onze gesprekken voor René nog lange tijd door te werken. Pas dan waren alle prikkels verwerkt.

Tijdens de vervolggesprekken spraken we dus af om op niet meer dan één onderwerp per gesprek te associëren.

We zijn dus ook nog lang niet uitgepraat.

Met veel bewondering heb ik getuige mogen zijn van het proces waarin René, met de mensen om hem heen, een levenswijze heeft gevonden en toegepast waarin hij optimaal functioneert, of misschien anders gezegd: gedijt.

Mij bewust van mijn gedeeltelijke onwetendheid neem ik aan dat er bij sommige mensen door het lezen van dit boek veel begrip en herkenning zal ontstaan, en dat het

voor sommigen ook pijnlijk zal zijn om te lezen waar hun geliefde doorheen moet gaan en gaat.

Dit sluit meteen aan op de wens waarmee ik wil afsluiten: ik wens de lezer veel begrip, zowel in ontvangen als in geven.

Carry Leegwater  
Business en Life-coach

## Inleiding

Mijn grote voorbeeld bij het naar buiten treden met mijn bipolaire stoornis is Kay Redfield Jamison\* en haar boek *De onrustige geest*. Zij heeft dit boek al in 1995 geschreven en spreekt erin nog over manisch depressiviteit. Inmiddels al wat achterhaald, omdat je als mens niet alleen maar depressief of manisch bent. Gelukkig bestaan er middenwegen. Tegenwoordig wordt meer gesproken over de lasten en het leed die je kunt ondervinden met een bipolaire stoornis. De term 'bipolair' verwijst naar een bredere range van stemmingen.

Op zeker moment heb ik het met mijn zus over *De onrustige geest* en de schrijfster van het boek. Mijn zus glimlacht en zegt: 'Dat boek heb ik hier. Het is waanzinnig interessant. Wil je het lezen?' 'Ja, heel graag,' antwoord ik haar. Hoe klein is de wereld?

Waarmee Kay mij met name heeft geraakt, is het gevecht met haarzelf. Verder heeft ze het over het grootste probleem bij de behandeling van een bipolaire stoornis. Dat is niet dat er geen doeltreffende geneesmiddelen\*\* bestaan. Die zijn er wel, maar patiënten weigeren ze vaak in te nemen. Nog erger is het als ze helemaal geen hulp zoeken. Vaak door gebrek aan informatie, slecht medisch advies, of omdat ze bang zijn nagewezen te worden. Ook heerst er angst om nadelige persoonlijke of professionele

gevolgen te ondervinden. Ook veroorzaakt de stoornis verschrikkelijk gedrag. De bipolaire stoornis vernietigt de basis voor logisch denken en tast heel vaak de wens of wil om te leven aan. Zo niet, dan kan ze je het unieke gevoel geven dat je alles aankunt en overal van geniet. Twee uitersten, met extreme stemmingswisselingen tot gevolg.

Bovenstaande is voor mij de reden dat ik een innerlijke noodzaak ervaar om ook met mijn verhaal naar buiten te treden. Herkenning werkt ook bij mij helend.

\* Kay Redfield Jamison is professor aan de Johns Hopkins Universiteit in Baltimore, USA.

\*\* Ik spreek uit ervaring liever over ondersteunende middelen in plaats van geneesmiddelen. Medicatie geneest mijn bipolaire stoornis niet, ze ondersteunt.

## Hoofdstuk 1

### Het begin

Tijdens de bevalling krijgt mijn moeder van de vroedvrouw te horen dat ze mag beginnen met persen. En dat terwijl er even daarvoor duidelijk is gemaakt dat de ontsluiting pas drie centimeter is. Paniek! Mijn moeder begint met persen. Kort daarop komt de huisarts gelukkig kijken of alles goed verloopt. Hij ziet dat de ontsluiting nog niet voldoende is en zegt tegen de vroedvrouw dat ze bij mijn moeder vandaan moet. Hij neemt het over, maar als ik ter wereld kom, is mijn schedeltje allesbehalve mooi rond. De arts brengt heel voorzichtig mijn schedeltje in meer natuurlijke vormen. Aan de rechterkant van mijn schedel heb ik er wel een ietwat hoekige vorm aan overgehouden.

De zuurstofproblemen hebben gelukkig geen lichamelijke of mentale schade aangericht. Achteraf gezien is het een bijzonder traumatische gebeurtenis voor mijn moeder, vader en mijzelf. Mijn ouders zijn uiteraard vooral intens blij dat uiteindelijk alles toch weer op z'n pootjes terechtgekomen is. De hele gebeurtenis is onderzocht door het medisch tuchtcollege. Zij hebben besloten om de betreffende vroedvrouw te ontslaan.



## Dikke billen

Met mijn dikke billen zit ik op het gras van onze achtertuin, zwaaiend naar wie voorbijkomt over het smalle paadje. Zolang ik mezelf kan herinneren, ben ik gek op mensen. Ze blijven me boeien met hun diversiteit aan gedragingen. Inmiddels vijftig plus onderzoek ik nog steeds gepassioneerd het menselijk gedrag. Uitermate fascinerend. Mijn vertrouwen in de mens is eindeloos.

De eerste vertrouwensdeuk die ik mij herinner ontstaat op de lagere school. In een hogere klas zit een beruchte scholier. Hij is een eersteklas onbetrouwbaar iemand. Ik ben een uitermate gevoelig kind en dus een gemakkelijke prooi. Hij daagt me uit, maar ik negeer hem. Daardoor wordt hij nog fanatieker, want hij wil nu natuurlijk geen gezichtsverlies lijden. Uiteindelijk besluit ik van hem weg te lopen en zo snel mogelijk hulp te zoeken bij de leraren die in de lerarenkamer aan het pauzeren zijn. Ik ga het schoolgebouw binnen richting de leraren. Ik voel dat hij me achternaloopt. Inmiddels ben ik er bijna. En dan, als vanuit het niets, duikt hij boven op me en slaat zijn arm om mijn nek. Hij trekt me achterover, zodat ik bijna stik. Met voor mijn gevoel mijn laatste beetje adem schreeuw ik piepend en toch zo hard ik kan om hulp. Twee leraren komen me bevrijden van de wurgende arm. Ik word ontzet en de beruchte scholier krijgt straf.

Ik voel me nog lange tijd angstig. Bang dat me uit onverwachte hoek iets naars staat te gebeuren. Van de agressor heb ik gelukkig geen last meer. Toch blijf ik de rest van mijn lagereschooltijd het gevoel houden een vreemde eend in de bijt te zijn. Ik heb wel een paar vriendjes en vriendinnetjes. Bij hen voel ik me heel veilig.

### Elektrotherapie

Een laatste gebeurtenis op de lagere school die op mijn netvlies gebrand staat, vindt plaats als we net voor de zomervakantie buiten sliertentik spelen. Iemand begint door een ander te tikken. Dan moeten ze met z'n tweeën elkaars hand vasthouden, zodat de derde getikt kan worden. En zo gaat het verder.

Ik schat dat er een sliert van zes of zeven kinderen getikt is als ik als laatste nog afgetikt moet worden. Veel klaslokaalramen staan naar buiten toe open vanwege het warme weer. Ik besluit mijn schoenklompen uit te doen zodat ik harder kan rennen. Door de hoge snelheid vlieg ik uit de bocht. Met mijn rechterhand probeer ik mezelf via het raamkozijn af te weren. In plaats daarvan schiet ik met mijn hele arm door het glas. Ik voel het glas door mijn arm heen snijden. Het gevolg is dat m'n arm openligt en ik hevig bloedend begin te schreeuwen. Ik ren naar binnen, waar mijn leraar zo snel als hij kan een theedoek om mijn bovenarm draait. Zo kan hij de ergste bloeding stelpen. Onze directeur besluit dat het te lang

duurt om een ambulance te laten komen. Ik word in de auto van een van de leraren gezet en met spoed naar het ziekenhuis zo'n vier kilometer verderop gebracht.

Mijn ouders worden op de hoogte gebracht en komen direct naar het ziekenhuis. Inmiddels ben ik al een aantal liter bloed verloren en de neuroloog vertelt mijn ouders dat hij bang is dat hij mijn arm niet kan behouden en tot amputatie over zal moeten gaan. Hij wil nog een poging wagen en wat een geluk: na vijf uur hebben ze alles kunnen hechten en me weer van voldoende bloed kunnen voorzien.

Na een jaar elektrotherapie, begeleid door een liefdevolle therapeut en met fantastische begeleiding van mijn moeder, begin ik zelfs weer gevoel te krijgen in mijn vingers. Het gevoel is er grotendeels uit omdat mijn zenuwen afgesneden zijn. De specialist vindt het te riskant om een lange operatie van zo'n acht uur uit te voeren om mijn zenuwen weer te verbinden. Uiteindelijk groeien zenuwen vanzelf weer aan. Superlangzaam, nog geen millimeter per jaar, maar zo kunnen we een operatie vermijden. En uiteindelijk, jaren verder, is het gevoel inderdaad zo goed als hersteld. Als ik nu in een vinger van mijn linkerhand knijp, lijkt het net of ik in een soort olifantshuid knijp. De hele gebeurtenis laat een diepe indruk bij me achter.

Het leuke is dat ik al heel wat jaren verzot ben op lego. Het spelen met legoblokken helpt mij bij mijn revalidatieproces. Ik moet weer helemaal opnieuw mijn vingerspieren leren gebruiken. Inmiddels heb ik de leeftijd dat ik me helemaal stort op technisch bouwen, bijvoorbeeld een vuurtoren met een draaiende kop die lichtbalken ver laat schijnen. Op zeker moment doe ik met mijn vuurtoren mee aan een grote legowedstrijd. Met mijn derde plaats ben ik zo waanzinnig blij. Ik mag op het grote podium voor in een stadsbioscoop komen staan. Een applaus in ontvangst nemen voelt raar. Normaliter ben ik als legobouwer in mijn eentje aan het bouwen, en nu sta ik in een volle bioscoop. Wat een gaaf moment.

## Hoofdstuk 2

### Pedofilie

Door de slagaderlijke bloeding is het niet meer mogelijk om verder te gaan met judo. Alle spieren en pezen zijn door het hechten nog kwetsbaar. Ik geef me daarom helemaal over aan het tennissen, en met mijn maatjes van ons tennisteam worden we districtskampioen. Wat voelt dat als een echte overwinning, vooral ook op mijzelf.

Op een gegeven moment ben ik onderweg van huis naar de tennisbaan. Die bevindt zich in een groot bos, op zo'n vijftien minuten fietsen van mijn huis. Heerlijk om doorheen te fietsen. Ik zal inmiddels elf jaar zijn als er tijdens dit ritje in het bos een onbekende man van rond de dertig jaar naast mij komt fietsen en een gesprekje begint. Hij vertelt dat hij het zo stoer vindt dat ik helemaal in mijn eentje door het bos fiets. Zijn vragen laten bij mij een soort alarmbellen klinken. Ik ervaar een draaiing in mijn buik.

We komen net aan bij de rand van het tennispark als de vreemdeling tegen mij zegt dat hij me wel leuk vindt. Ik voel een mij onbekende sensatie door mijn lichaam jagen, niet wetende dat dat de toestroom van adrenaline is die mij waarschuwt. Maar hoe kom ik als elfjarige van deze dwingende man af?

Dan zie ik ineens in mijn ooghoek een van mijn tennismaatjes aankomen. Hij is al wat ouder dan ik, en ik denk: dit is mijn redding. Ik vraag hem met luide stem of alles goed is en of we samen gaan tennissen. Hij stopt en reageert: 'Ga je dan meteen mee, dan kunnen we beginnen.' Ik bedank hem voor zijn hulp en hij wuift het weg alsof het voor hem niks betekent. Opgelucht haal ik adem en ik spreek er daarna met niemand over. Ik schaam me vanwege de opwindning die ik voelde. Zou ik met dank aan mijn tennismaatje een kinderlokker hebben ontlopen?

### Drive-in discotheek

Ik ben gek op muziek, zowel klassieke als popmuziek, en ken de meeste popnummers uit de Top 40 uit mijn hoofd. Ik bezorg een dagelijkse krant, waarmee ik een mooi bedrag verdien. Daarmee koop ik vinylsingles, elpees en 12 inch-singles. Om voor een optimale weergave te zorgen, spaar ik voor de beste apparatuur. Samen met mijn vader ga ik naar de stad om met mijn gespaarde geld de apparaten te kopen. Wat een luxe: ik ben gek op het delen van muziek. Als mijn moeder thuis is, dan draai ik nummers waarvan ik weet dat ze die graag hoort.

Het project ontstaat om een drive-in meubelstuk voor in mijn slaapkamer te maken. Ik teken hoe ik het L-vormige meubel wil hebben. Het moet ook demontabel zijn, zodat