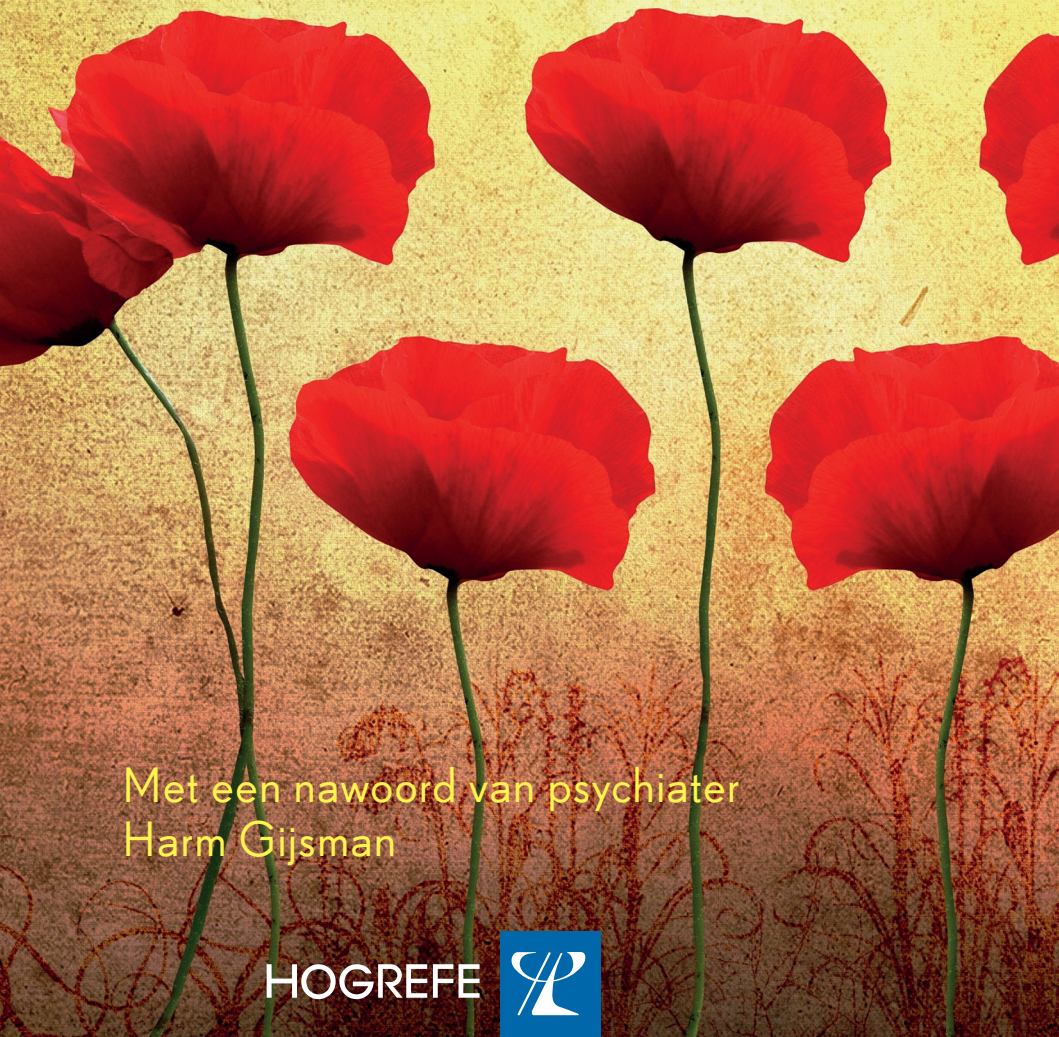
Karen van Dartel

Uit de schaduw van de waan

Over mijn psychose en het hervinden van de balans



Met een nawoord van psychiater Harm Gijsman

HOGREFE

Uit de schaduw van de waan

Over mijn psychose en het hervinden van de balans

Karen van Dartel

Met een nawoord van psychiater Harm Gijsman

HOGREFE

Inhoud

Vooraf **9**

1 Dwalen **11**
- Slapeloos 11
- Wanen 15
- Angsten 18
- De nacht 21
- Onrust 22
- Spinsels 25
- Trouw 28

2 Opgenomen **31**
- Onvermijdelijk 31
- Opgesloten 34
- Verloren tijd 35
- Nevels 37

3 Verblijf **39**
- Leeg 39
- Lopen 41
- Onderzoeken 43
- Verpleegkundigen 45
- De psychiater 47
- De maaltijd 49
- Creatieve therapie 50
- Buiten 52
- Medepatiënten 53
- Vreemd 55

4 **Naar huis** **59**
Feest 59
Verkassen 60
Ontslag 63

5 **Balanceren** **65**
Bewustwording 65
Stilte 66
Medicijnen 68
Beginnend herstel 70

6 **Ploeteren** **73**
Begrip 73
Schrik 75
Onmacht 76
Herstart 78
Woede 80
Denk licht! 81

7 **Overleven** **85**
'Gewoon' 85
Leren 86
Terugval 88
Heropname 90
Accepteren 92

8 **Uit de schaduw** **95**
Hulp 95
Preventie 97
Afscheid 98
Knokken 99
Taboe 100
Dagelijks leven 103
Dankbaar 105
Achteraf 107

'Ik geloofde' van Karens jongste dochter **109**

Nawoord van psychiater Harm Gijsman **111**

Preventieschema **139**

Vooraf

Zaterdag 1 januari 2000. Nieuwjaar! Om middernacht knal ik met ‘mijn gezin het nieuwe jaar, een nieuwe eeuw en een andere baan in. Als ik de fles champagne ontkurk denk ik onwillekeurig aan mijn start als docent aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Ik ga midden januari beginnen, ik ben benieuwd.

Na een teleurstellende en inspannende periode op mijn vorige werk heb ik in december 1999 gesolliciteerd op een vacature als groepsdocent aan de faculteit geneeskunde. Met de sollicitatie probeer ik mijn gevoelens van onvrede, de pijn in mijn buik en de drie uur reizen van mijn vorige baan weg te werken. Mijn nieuwe baan geeft me de mogelijkheid om aan mijn oude functie te ontsnappen. Bovendien keer ik terug naar het directe contact met hulpverleners in de gezondheidszorg en in het onderwijs.

In april 2000, vier maanden na de start in mijn nieuwe baan, ben ik in de war geraakt. Het was het begin van een onbegrijpelijke ziekte, die zich voor het eerst in mijn achtenveertigjarige bestaan manifesteerde en mijn leven ernstig zou gaan beïnvloeden. ‘U hebt een klassieke depressie en bent na een manische periode psychotisch geworden,’ zei de psychiater tegen me na een periode van onderzoeken, vrachten medicijnen en onzekerheid. Begrippen uit de psychiatrie die ik had gehoord en me niets zeiden. Om greep te krijgen op wat er met me gebeurde, heb ik geschreven. Het werden verhalen over mezelf, het ziek zijn, de medepatiënten, de verpleegafdeling.

Ik schrijf graag. Ik vind het fascinerend om met tekens op papier vorm en inhoud te geven aan wat in mijn hoofd zit of wat ik waarneem. Er ontstaat iets nieuws, wat er niet was. Schrijven heeft me moed gegeven. Het heeft me de kans geboden een denkbeeldige punt te zetten achter een ingewikkelde periode. Of zoals Barbara*, onze jongste dochter het verwoordde: 'Mam, doe net zoals ik: als je iets dwarszit, schrijf je dat op. Daarna leg je de geschreven kant van het papier naar beneden. Met de witte kant boven. Dan ís het er wel, maar het is toch verdwenen. In de schaduw.'

Schrijven gaf de termen psychose en bipolaire stoornis inhoud. Ik kon begrippen uit de psychiatrie begrijpen door de belevenissen in de werkelijkheid. Mijn werkelijkheid. Een subjectieve inhoud, omdat het gebeurtenissen waren die zich in mijn hoofd afspeelden. Anderen wisten niet wat er gebeurde. Ze kregen te horen dat ik psychotisch was of last had van wanen.

In de verhalen kon ik de werkelijkheid van toen terughalen, herbeleven en de zin ervan ontdekken. Het zijn verhalen die de lezer wellicht vreemd kunnen voorkomen, onvoorstelbaar en confronterend. Ieder uur, iedere dag worden er mensen psychotisch, depressief of manisch. Vandaag, op dit moment, worden ze opgenomen. Ik wil mijn bevindingen als psychiatrisch patiënt delen zodat begrippen invulling krijgen en anderen kunnen begrijpen wat er met mij en 'de psychiatrische patiënt' kan gebeuren.

Ik hoop dat de verhalen duidelijk maken dat het mogelijk is eruit te komen: uit de ellende, de strijd, de eenzaamheid. Met voorzichtig optimisme ben ik erdoorheen gekomen. Langzaam. Zeker.

*De namen van alle andere personen dan Karen zijn geanonimiseerd.

1

Dwalen

Slapeloos

Na een lange periode van spanning en twijfel over mijn werk heb ik de knoop doorgehakt: ik heb gesolliciteerd op een andere baan. Ik ben aangenomen. Toen de voorzitter van de sollicitatiecommissie me vroeg of ik in januari al kon beginnen, zei ik ja.

Het is een drukke tijd, die ik goed moet organiseren. Ik heb twee banen tegelijkertijd. De ene is nieuw voor me, de andere moet ik afbouwen. Ik heb drukkere tijden gekend. Het nieuwe werk bevalt me uitstekend. Mijn collega-docent, mijn 'maatje' met wie ik de opleiding ga verzorgen, is goed thuis in dit onderwijs. Ik leer veel van hem en hij neemt de tijd voor mijn vragen. We overleggen op een prettige manier en ik waardeer hem om zijn open communicatie en hartelijke manier van doen. In maart belt hij van zijn verre vakantieadres om me met mijn verjaardag te feliciteren. Het gebaar doet me goed. Ik heb het tijdens mijn vorige baan gemist. Wat ben ik blij dat ik de knoop heb doorgehakt!

Eind maart valt het hem op dat ik er moe uitzie. Het klopt, ik voel me moe. Maar wat wil je met twee banen en een gezin? Ik voel me hier thuis, dat is het belangrijkste.

Als ik op een middag een verslag maak van een les, merk ik dat ik me niet kan concentreren. De letters dansen op het toetsenbord. Het lukt me niet om een woord te typen. Op weg naar huis

raak ik de weg in het gebouw kwijt. Ik dwaal door de gangen. Met veel moeite weet ik de uitgang te vinden. Mijn fiets, waar heb ik mijn fiets gelaten? Ik weet het niet, zelfs niet na goed nadenken. Na een kwartier haal ik opgelucht adem, daar staat hij!

De volgende dag gaat het beter. Ik loop met mijn collega mee, anders weet ik niet waar ik moet zijn. Hoe kan dat? Ik kende de weg door het gebouw toch? Ik sta er niet bij stil, ik wil het niet weten. Aan het einde van de lesdag kan ik me amper concentreren, ik ga vroeg naar huis.

In dezelfde periode heb ik een intensieve cursus gepland. Afzeggen? Het komt niet bij me op. Alles is betaald, het hotel waar ik zal verblijven is gereserveerd. Van vrijdag tot zondagavond zal ik met een grote groep mensen gaan werken aan de effectiviteit van onze communicatie. In het Engels. Van negen uur 's ochtends tot elf uur 's avonds, iedere dag.

Als ik in de volle zaal zit, vraagt de cursusleider of er mensen zijn die op dat moment weg willen. Dan is het nu de laatste gelegenheid om weg te gaan. Ze krijgen hun cursusgeld terug. Op dat moment voel ik me warm worden. Ik zou weg willen, merk ik, het liefst direct. Ik zie een man vertrekken. Ik durf niet weg te gaan, hij wel. Het moment om weg te kunnen gaat voorbij. Nadat hij is vertrokken gaan de deuren dicht. Er staan mensen bij de deuren. Ik voel me opgesloten. Er gaat een golf van paniek door me heen. Nu moet ik wel blijven, terwijl ik diep in mijn hart weg had willen vluchten.

Die dag valt me alleszins mee. De inleider vertelt zijn visie op communicatie, we krijgen diverse opdrachten die we in kleine groepjes uitwerken en we rapporteren onze bevindingen aan de anderen. 's Avonds lopen we een rondje in Amsterdam. Ik trek met twee groepsgenoten op. De een is arts, de ander musicus. Aardige mensen. Na de maaltijd ga ik snel naar mijn hotelkamer. Ik ben moe van alle indrukken die dag.

De eerste nacht van de cursus slaap ik goed. Kort, want ik moet aan een opdracht werken. De volgende dag branden mijn ogen. Ik voel mijn lenzen in mijn ogen prikken. De tweede nacht doe ik geen oog dicht. De hele nacht spoken de woorden van de

cursusleider door mijn hoofd. Ik probeer tot rust te komen door lang onder de douche te staan. Het werkt niet. De warmte en de kracht van de straal maken me juist onrustig. Engelse zinnen dreunen in mijn hoofd. Tegen de morgen val ik in een onrustige slaap, die wreed door de wekker wordt verstoord. Ik ben doodmoe, maar ik ga.

De zaal komt me die dag overvol voor. Tijdens de pauzes kan ik niet tegen het geroezemoes en de herrie van kopjes die op schoteltjes worden gezet. Ik wil naar buiten, maar blijf binnen. Terug in de zaal kan ik de ruimte niet meer verlaten. Ik voel me opgesloten en zie uit naar iedere pauze. Ik sleep me door de dag heen. Ik ben blij als alles is afgelopen en ik naar het station kan gaan. Na een kwartier kom ik erachter dat ik in de verkeerde tram zit. Ook dat nog. Met moeite vind ik eindelijk de goede tram. Op de terugweg in de trein probeer ik te slapen. Het gaat niet. Ik probeer te lezen, maar kan me niet bij de letters van het boek houden. Mijn handen trillen. In de coupé zie ik andere cursisten zitten. Ik weet niet waarom, maar ze kijken voortdurend naar me.

Op de een of andere manier ben ik thuisgekomen. Leo verwelkomt me. Hij vraagt hoe het is geweest. Ik mompel wat onduidelijks over veel, vermoeid zijn en naar bed willen.

Na een slechte nacht voel ik me de volgende dag onverwacht actief. Ik voer een geanimeerd gesprek met mijn twee dochters en verzeker hen dat ik niet meer zo achter ze aan zal zitten. ‘Nou mam, als dat zou kunnen! Fijn.’ Wat vind ik het heerlijk met hen te praten en wat voel ik me goed! Mijn buurvrouw licht ik uitgebreid in over de cursus. Ik voel me heerlijk en zweef door de dag. De daaropvolgende nachten slaap ik geen minuut. Overdag merk ik er niets van. Ik kan de hele wereld aan en bedenk dat ik me nooit zo goed heb gevoeld. Ik bel allerlei mensen met verhalen over hoe ze met elkaar moeten omgaan om hun relatie te verbeteren. Dan slaan de stoppen door. Ik praat aan een stuk door. Ik ben niet te stuiten.

Op dinsdagavond is een laatste cursusavond gepland. Leo rijdt. De hele reis praat ik gejaagd over allerlei belangrijke gebeurtenissen uit mijn leven. Ik raas ononderbroken voort met het idee dat ik alles moet hebben verteld voordat we op de cursuslocatie

Karen van Dartel begon twaalf jaar geleden vol energie aan een nieuwe baan als docent aan een universiteit. Kort daarna ging het mis. Of zoals Karen het zelf zegt: 'Ik ging gek doen.' Door een psychose trok ze zich steeds meer terug in haar eigen wereld van wanen en rondrazende gedachten. Ze werd opgenomen op een psychiatrische afdeling van een Algemeen Ziekenhuis en belandde zelfs in de isoleercel. Daarna begon ze aan haar lange weg naar herstel.

Uit de schaduw van de waan telt bijna vijftig korte verhalen waarin Karen terugblikt op haar psychose en bipolaire stoornis. Ze beschrijft de periode waarin ze ziek werd en hoe ze – samen met haar man en dochters – leerde leven met een chronische psychiatrische stoornis.

Veel patiënten weten achteraf niet meer wat er gebeurde tijdens een psychose, velen willen het niet weten, weinigen schrijven het op, en slechts een enkeling kan het zo gedetailleerd en daardoor zo indringend beschrijven. HARM GIJSMAN

De aangrijpende verhalen in *Uit de schaduw van de waan* bieden een unieke inkijk in de belevingswereld van een psychiatrisch patiënt en het dagelijks leven op een psychiatrische afdeling. In een ontwapenende schrijfstijl neemt Karen de lezer mee in haar wanen, eenzaamheid en strijd tegen haar ziekte.

Psychiater Harm Gijsman schreef een nawoord bij *Uit de schaduw van de waan*. Hij legt uit wat er precies gebeurt bij een psychose en bipolaire stoornis en hoe een goede samenwerking tussen patiënt, naastbetrokkenen en hulpverlener kan bijdragen aan het herstel. Daarnaast laat hij zien wat bezorgde naastbetrokkenen kunnen doen.

Karen van Dartel is als gedragswetenschapper werkzaam aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Daarnaast geeft zij lezingen over hoe te leven met een psychose en bipolaire stoornis.

ISBN 978 90 79729 56 2

9 789079 729562

HOGREFE

WWW.HOGREFE.NL