

BIPOLAIRE STOORNIS

Ups • Downs • Gemengd • Normaal

Wat is een bipolaire stoornis?

Een bipolaire stoornis is een psychische aandoening, ook wel een stemmingsstoornis genoemd waarbij (hypo)manische en depressieve episodes, onderbroken door stabiele periodes voorkomen. Het wordt daarom ook wel manisch-depressieve stoornis genoemd. Een bipolaire stoornis gaat over uitersten in stemming en activiteit.

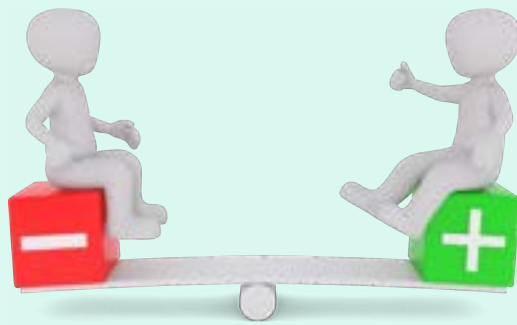
Wat kom je tegen bij een bipolaire stoornis?

Manie en hypomanie

Tijdens een manische episode is je stemming verhoogd en ben je opvallend vrolijker en actiever dan gewoonlijk. Omdat je je goed voelt, heb je het zelf vaak niet in de gaten. Maar een manie zorgt voor verstoring en problemen in je dagelijkse functioneren en in het contact met de mensen om je heen. Als deze verstoring niet ontstaat is er sprake van een lichte manie, ook wel hypomanie genoemd.

Zo herken je een (hypo)manie:

- overmaat aan energie en wilskracht.
- afgenomen behoefte aan slaap.
- zelfoverschatting.
- opgeblazen gevoel van eigenwaarde of grootheidsideeën.
- toegenomen spraakzaamheid of drang om te spreken.
- ervaren van drukke, jagende gedachten.
- makkelijker afgeleid.
- meer doelgerichte activiteiten ondernemen (sociaal, studie, werk, enz).
- lichamelijke rusteloosheid.



Depressie

Tijdens een depressieve episode (=periode) ben je somberder en veel minder actief dan gewoonlijk. Je stemming is verlaagd. Je verliest interesse in de mensen en activiteiten om je heen en kunt niet meer echt genieten van de gewone dingen in het leven. Je krijgt een negatieve kijk op jezelf en de toekomst. Een depressie wordt vaak sneller herkend dan een (hypo)manie. Waardoor het langer kan duren om een bipolaire stoornis vast te stellen.

Zo herken je een depressie:

- gebrek aan wilskracht en energie.
- slapeloosheid of toegenomen slaapbehoefte.
- gevoel van waardeloosheid of schuldgevoelens.
- negatief zelfbeeld en/of toekomstbeeld.
- verandering van gewicht en/of eetlust.
- zwijgzaamheid en langzamer spreken.
- verminderde concentratie.
- gevoel van onrust.
- besluiteloosheid.
- moeite met uitvoeren dagelijkse activiteiten.
- suïcidale gedachten (poging tot zelfdoding).

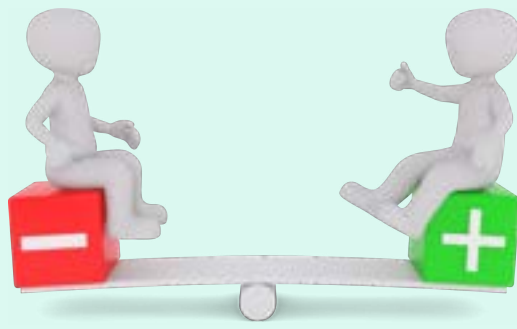
Gemengde episode

Een gemengde episode heeft de kenmerken van zowel de manische als de depressieve episodes. De onrustige, opgejaagde gevoelens die bij een manie of hypomane episode horen zijn aanwezig terwijl er ook depressieve kenmerken zijn. Dit wordt ook wel omschreven als 'lusteloos en rusteloos'.

Bij een gemengde episode kan ook de manie de boventoon voeren waarbij tegelijk kenmerken van een depressie aanwezig zijn. Dit wordt ook wel 'ontstemd en ontremd' genoemd.

Normale episode

Naast de hierboven beschreven manische-, hypomane-, depressieve- en gemengde episodes zijn er ook normale episodes waarbij er niets aan de hand lijkt en iemand een gewone, gemiddelde stemming heeft.



Mijn route naar de bipolaire stoornis

In september 2021 is bij mij een bipolaire stoornis type 2 vastgesteld. Type 2 wil zeggen dat er bij mij geen echte manische periode is geweest maar wel hypomane episoden.

In het begin vond ik het idee dat ik een bipolaire stoornis zou hebben een beetje maf. Hoezo? Ik heb toch nog nooit echt gekke dingen gedaan? Geen onverantwoorde uitgaven of extreme acties. Door de begeleiding die ik kreeg vanuit het GGZ, een psychiater en een sociaal psychiatrisch verpleegkundige, werd het me echter steeds duidelijker.

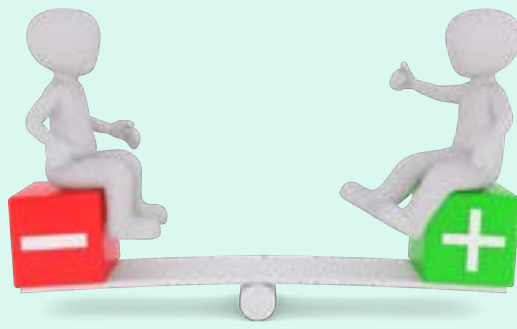
15 - 39 jaar

Een roerige tijd van mijn leven waarin trauma's op de voorgrond stonden en ik heel veel depressieve episodes had. Een tijd ook waarin ik JW leerde kennen, trouwde, we de diagnose ongewenste kinderloosheid kregen en ik hard werkte aan de gevolgen van de trauma's in mijn leven.

Ik denk dat iedereen die mij in die tijd kende zal zeggen dat de depressie op de voorgrond stond. Dat was ook zo. Maar er was meer aan de hand. Als ik in een depressie zat kreeg ik vaak hulp, steun, of ging ik naar de huisarts voor medicatie. Als ik dan een aantal weken of maanden later me weer goed voelde, was iedereen blij voor me. In die periodes werkte ik heel hard, was enorm actief in de kerk, deed alles wat maar op mijn pad kwam in een tempo dat niemand bij kon houden.

Een vergadering? Laat mij maar notuleren; een kwartier na de vergadering waren de notulen binnen. Bij mijn betaalde baan als consultant Zorg en Inkomen zette ik al mijn collega's voor schut door te laten zien dat je gemakkelijk een dubbele productie kon draaien in plaats van achterstand oplopen. Om de tijd te doden ontwikkelde ik formulieren en standaardrapporten.

Normaal was het niet; handig wel. En omdat niemand er last van had kon ik er mee doorgaan tot er een nieuwe depressieve episode om te hoek kwam kijken.



Ik had een haat/liefde verhouding met antidepressiva maar mijn huisarts hielp me uiteindelijk om mijn 'roze pilletje' te accepteren. Ik werd stabiel. De depressie was onder controle.

39 - 47 jaar

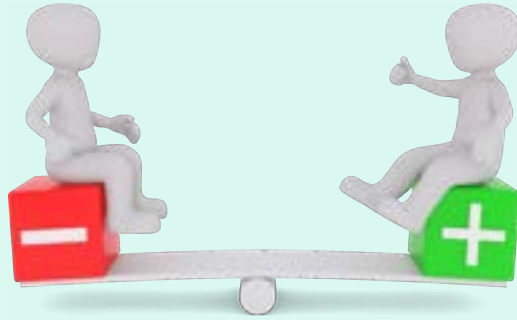
Zo rond mijn 38e levensjaar ontstond bij mij het verlangen om een boek te schrijven over mijn leven. Over wat ik had meegemaakt, maar vooral over de weg daaruit. Schrijven was altijd al mijn lust en leven en nu wilde ik, ook als een afsluiting van een roerige periode, een boek schrijven.

Op mijn 39e verjaardag was het zover. 'Tranen in mijn koffie' kwam uit. Het voelde als een echt begin van een nieuwe tijd. Ik was niet langer degene die veel had meegemaakt; nee ik was degene die daardoor heen was gekomen. Het boek maakte veel los bij anderen. Mensen herkenden zich in mijn verhaal, waren blij met de eerlijkheid en ik kreeg vanuit diverse kanten vragen. Hulpvragen, maar ook vragen om een interview te geven.

Ook werd mijn eerste spreekbeurt een feit. Ik leefde op de toppen! JW moedigde me aan een eigen praktijk te beginnen en, een beetje onzeker, begon ik mijn eerste gesprekken te doen. Ik vond het leuk. Maar omdat ik al zolang geleden de schoolbanken achter me had gelaten wilde ik mijn kennis en kunde wel wat bijspijkeren.

Ik volgde een opleiding tot relatietherapeut en daarna startte ik met een vierjarige opleiding bij Kempler. Mijn praktijk begon te bloeien, ik bleef schrijven; een nieuw boek ontstond. Ik deed van alles. Bouwde een eigen website, hield lezingen, werkte mee aan weekenden, las alles wat los en vast zat voor mijn praktijk. Ondertussen had ik mijn studie waar ik regelmatig teruggefloten werd. 'En je lijf? Wat zegt die hiervan?' Ik wimpelde het weg. Het derde jaar van de studie kwam in zicht. Als eerste van mijn groepsgenoten schreef ik mijn scriptie. Over verlies en rouw.

Schrijven kon ik. Hoezo moet je een scriptie eerst in concept laten lezen? Ik leverde hem gewoon in en haalde een 9. In een scriptie kan je niet echt je ei kwijt, dus nam ik me voor om na mijn opleiding een boek te schrijven over het onderwerp.



Zo gezegd, zo gedaan. Ik schreef 'Doorleven - Omgaan met verlies en rouw' en daaraan gekoppeld 'rouwkost'. Nog meer spreekbeurten en uitnodigingen. Maar dat was niet het enige. Er was nog zoveel meer dan verlies en rouw. Voluit Leven, Positieve Psychologie, collega's helpen met hun website, een schrijfworkshop geven en inmiddels ook al heel wat rouwgroepen die ik samen met een collega gaf.

Depressie? Ongelofelijk dat ik daar ooit aan had geleden. Het zou me nooit meer overkomen. Ik sliep vaak maar een paar uur omdat juist midden in de nacht de beste ideeën opkwamen. Moe was ik nooit. Het ene idee na het andere werd een feit en het lukte nog ook.

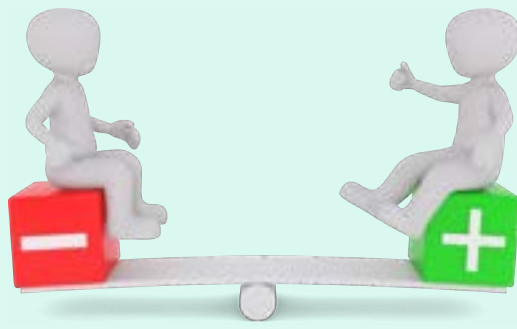
Mijn omgeving

- Heeft jouw dag meer uur dan de mijne?
- Is het niet teveel wat je doet?
- Waar haal je de tijd vandaan?
- Nóg iets erbij? Hoe doe je dat?

Deze vragen hoorde ik regelmatig maar ik lachte ze weg. Ik voelde me top. Ik lééfde en was aan het inhalen. Ik genoot volop van al het moois dat op mijn pad kwam. Ik werd trainer bij de PPT en vergeet nooit meer dat tijdens de pauze van mijn eerste trainingsdag een cursist vroeg: 'Hoelang doe je dit al?' Waarop ik zei: 'Dit is mijn eerste jaar.' De cursist geloofde me nauwelijks.

2021

In 2020 begint de tweede coronagolf. De eerste golf had ik redelijk doorstaan door 'wandelsessies' te houden. Ik vond het niet heel fijn, maar voor individuele gesprekken werkte het. Eind 2020 begint de tweede lockdown. Geen enkel probleem want ik was net gevraagd door een opleidingsinstituut om een cursus voor hen te schrijven. Ah, daar heb ik nu mooi tijd voor. Ik sluit mijn praktijk tot nader order en sla aan het schrijven. Ook heb ik per 1 december een nieuwe baan erbij. Ik start als opleidingscoördinator van een opleidingsinstituut. Daarbij ga ik ook meedraaien als opleider in opleiding. Die extra tijd die vrij komt door de lockdown is eigenlijk best fijn.



Als in maart 2021 de lockdown voor contactberoepen wordt opgeheven merk ik iets bijzonders op bij mezelf: ik heb helemaal geen zin om te beginnen. Dat heb ik in al die jaren ervoor nog nooit gehad. Maar, doorzetter als ik ben, ik zet mijn schouders eronder en ga aan de slag. Dag één is een ramp maar dag twee geeft me mijn flow weer terug. Ik ga weer verder waar ik gebleven ben.

Twee maanden later start ik samen met een collega een nieuw bedrijf. We hebben een prachtige locatie op het oog waar we per 1 oktober in kunnen en tot die tijd gaan we vast voorbereiden.

En dan gaat het in rap tempo mis. We organiseren een avond met Manu Keirse die mij een enorme adrenalinestoot geeft; de volgende dag heb ik nog een open dag voor het opleidingsinstituut en dan stort ik in. Het is op. Zomaar, in één keer (denk ik dan nog) gaat het licht uit. Ik kan alleen nog maar huilen, ben hondsmoe maar slapen is een steeds groter probleem.

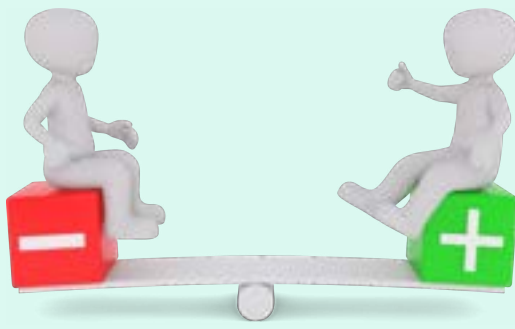
Mijn roze pilletjes doen het niet meer!!!

Traject

Met al mijn moed maak ik een afspraak met de huisarts. Zij neemt me heel serieus en schrijft meer medicatie voor. Misschien heb ik een duwtje in de rug nodig. Dan volgen er hectische maanden van proberen, zoeken naar het juiste middel, een intake bij de GGZ waar ik uiteindelijk niet thuis blijf te horen, doorgestuurd naar de specialistische GGZ, weer een intake en dan eindelijk de goede hulp.

Ik leg al mijn werkzaamheden neer. Dagelijks schrijf ik stukjes over mijn leven met een depressie. Voor mij zijn dat lijntjes met het 'normale' leven. Ik ben heel somber en denk vaak na over doodgaan. Maar mijn Spv en psychiater hebben hoop dat het goed komt.

Na een paar gesprekken over de jaren die achter me liggen en de depressie waar ik me nu in bevind stelt de psychiater een diagnose: Bipolaire stoornis type 2.



Hoe ziet mijn bipolaire stoornis eruit?

Hypomane episodes

De afgelopen jaren hebben vooral in het teken van hypomane episodes gestaan. Deze werden afgewisseld met normale episodes.

In een hypomane episode heb ik extreem weinig slaap nodig. Ik ga heel laat naar bed en sta heel vroeg op. Soms ga ik er midden in de nacht uit omdat ik een briljant idee heb over het werk of iets dat ik zou kunnen doen (een boek schrijven bijvoorbeeld). Ik voel me heel alert, reageer snel en ad rem en heb zin om te kletsen.

Als ik hypomaan ben ben ik vol zelfvertrouwen. Ik kan de hele wereld aan. 'Nee' komt niet in mijn woordenboek voor. Ik heb overal tijd voor (slapen is toch niet nodig) en vind ook alles leuk. Alles wat op mijn pad komt pak ik met beide handen aan.

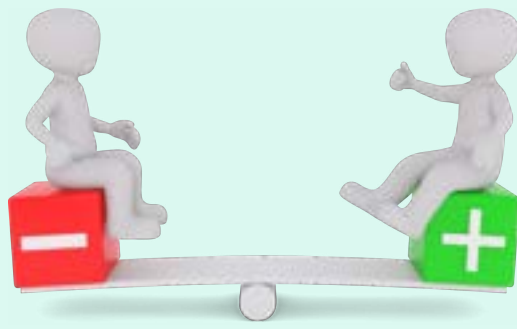
Ik voel me fantastisch, ook al is het wat druk in mijn hoofd. Logisch met zoveel plannen en ideeën. Ik struin regelmatig het internet af op zoek naar opleidingen, cursussen, zodat ik nóg beter in mijn vak word.

Mijn energieniveau is hoog en van mensen om mij heen krijg ik regelmatig vragen over hoe ik toch alles tegelijk kan doen. Elke keer als er weer iets geslaagd is groeit mijn zelfvertrouwen en neemt de hypomanie toe.

Aan het einde van de hypomane periode begin ik uitgeput te raken. Ik drink dan meer alcohol omdat ik rust wil in mijn hoofd en omdat ik wil slapen.

Normale episodes

Vanuit het verleden ben ik bekend met depressies. Maar sinds ik mijn roze pilletje slikte had ik helemaal geen last meer van depressies. Zou ik 'normaalgesproken' aan het eind van een hypomane episode in een depressieve episode schieten, bij mij kreeg dat geen kans. De antidepressiva voorkwam dat. Natuurlijk is dat fijn, want een depressie is vreselijk. Wat er bij mij gebeurde is dat ik aan het eind van een hypomane episode wel wat wegzakte, maar niet zorgelijk. Ik zat een tijdje in een normale episode tot er weer een activiteit kwam die me de hypomane episode in joeg.



Heb je vragen? Stel ze alsjeblieft. Ik vind het fijn om uit te leggen wat er aan de hand is. De mensen het dichtst om mij heen kennen ook mijn signaleringsplan. Wat vooral helpt is als je me steunt. Ik heb hoop nodig en vertrouwen. Een kaartje, berichtje of aardigheidje is welkom zolang je maar niets terug verwacht.

Steun ook JW en heb oog voor hem. Het is echt niet altijd eenvoudig om een vrouw te hebben met een psychische ziekte.

Depressieve episodes

De afgelopen jaren heb ik, mede dankzij de antidepressiva, geen depressies gekend. De jaren ervoor heb ik ze echter vaak meegemaakt.

De hypomane episodes zijn roofofbouw op het lichaam en de geest. Omdat deze zo lang achter elkaar door konden gaan bij mij raakte ik volledig uitgeput. Zodanig dat ik begin juni, dwars door de medicatie heen, instortte. Ik zat, voor het eerst sinds 13 jaar weer volledig op de bodem van de depressieve put.

In een tijd van depressie heb ik nergens zin in, is mijn concentratie laag, mijn eetlust gaat weg en deze keer sliep ik ook nauwelijks meer 's nachts. Ik heb geen behoefte aan contacten, kan de ene keer overal om huilen terwijl ik me daarna doods voel.

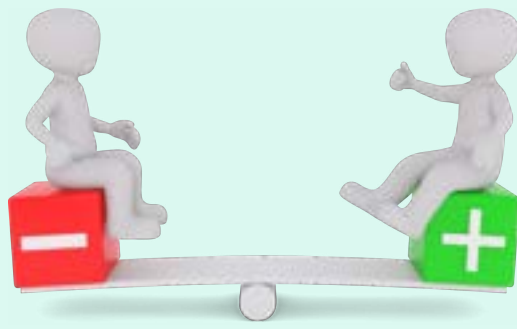
Depressie veroorzaakt bij mij ook veel gedachten aan zelfdoding. Alles lijkt zinloos en het gaat vast nooit meer beter worden, zijn de gedachten in mijn hoofd.

Gemengde episodes

Een gemengde episode is afschuwelijk om me te maken. Enerzijds is er de diepe depressie; het niet meer willen leven en het geen perspectief meer zien. Anderzijds is er de onrust en gejaagdheid die bij de hypomane episode hoort. Een gevaarlijke combinatie omdat ik nauwelijks grip krijg op wat ik denk en doe.

Bipolair... hoe nu verder?

'Je hebt een bipolaire stoornis...' Ik heb er heel wat weken op gekauwd inmiddels. Hoe meer ik erover lees, hoe beter ik mezelf begrijp en hoe meer dingen vanuit het verleden ik ook herken bij mezelf. Maar alleen met een diagnose ben je er niet. Er moet nog meer gebeuren.



Hulpverlening

Samen met de psychiater hebben we, na lang zoeken en proberen, de juiste medicatie voor mij gevonden. Een combinatie van een aantal medicijnen die de rust in mijn hoofd weer wat terug brengen en daarnaast slaapmedicatie.

Daarnaast krijg ik begeleiding van een Sociaal psychiatrisch verpleegkundige. Hij helpt mij om een goed ritme in mijn dagen te houden, geeft informatie over de stoornis en de medicatie, legt dingen uit en helpt mij ook om alles onder ogen te zien. Eén van de dingen die ik met zijn hulp heb gedaan is het maken van een signaleringsplan waarbij ik heb aangegeven wanneer ik groen/oranje/rood ben en wat ik dan kan doen.

Voor nu is het vooral tot rust komen en het vinden van de juiste medicatie. Mijn werkzaamheden, maar liefst twaalf betaalde banen op het moment van instorten, heb ik bijna allemaal neergelegd. Over een tijdje komt de klus om te gaan bedenken wat ik wel en niet weer op ga pakken.

Wat ik zelf kan doen

Voor mijzelf is het belangrijk dat ik regelmatig en trouw mijn medicatie blijf gebruiken. Eigenlijk is de leefregel:

Rust Reinheid Regelmaat voor mij de beste.

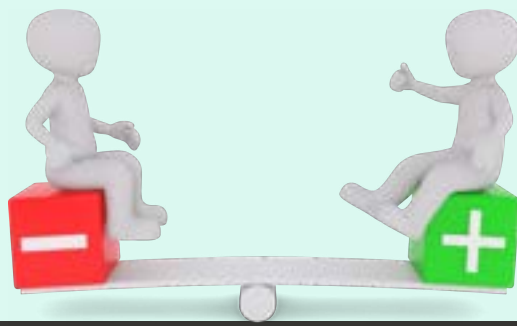
Een goed slaap / wakker zijn ritme, een zo gezond mogelijke leefstijl, niet teveel alcohol, een balans in werk en privé; het zijn allemaal punten waar ik op kan letten.

Daarnaast helpt het als de mensen die dicht om mij heen staan weten wat er aan de hand is. Informatie geeft begrip en dat is prettig.

Schrijven is voor mij een uitlaatklep. Ik kan er mijn verhaal en gevoelens in kwijt. Ik heb dan ook in de afgelopen periode (2021/2022) een boek geschreven met als treffende titel:

'Ik ben er nog (niet)'





BIPOLAIRE STOORNIS

Ups • Downs • Gemengd • Normaal

Wat anderen kunnen doen

Mensen die dicht bij mij staan zien soms eerder dat er iets aan de hand is dan ik zelf. Ze maken zich zorgen over de hoeveelheid activiteiten of ze vinden me 'druk'. Als dat zo is, laat het dan weten. Waarschijnlijk zal ik het niet willen horen of het onzin vinden, trek dan bij JW aan de bel. Een hypomane periode lijkt heel leuk maar is slopend.

Meer weten?

Websites

- www.plusminus.nl (vereniging voor bipolaire stoornissen)
- www.kenniscentrumbipolairestoornissen.nl
- www.psyq.nl/bipolaire-stoornis
- www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/bipolaire-stoornissen/introductie

Boeken

Er zijn een aantal boeken die mij geholpen hebben om meer te begrijpen over bipolaire stoornissen:

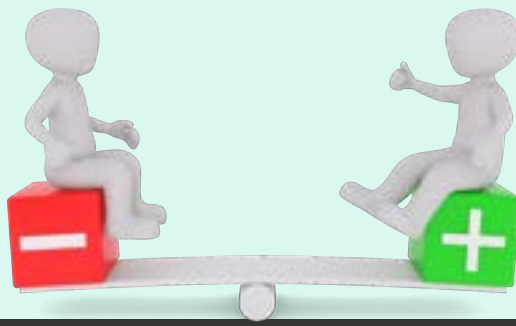
- Ik ben er nog (niet) (Judith Stoker)
- Paaz (Myrthe van der Meer)
- Up (Myrthe van der Meer)
- Naar omstandigheden nogal slecht (Inger Boxsem)
- Leven met een bipolaire stoornis (Pascal Sienaert, Ann Dierick)

Overig

Op de website van plusminus kan je nog veel meer informatie, boeken, docu's, films, vlogs etc. vinden over bipolaire stoornissen.

(www.plusminus.nl/films-bipolaire-stoornis)

www.judithstoker.nl
info@judithstoker.nl



BIPOLAIRE STOORNIS

Ups • Downs • Gemengd • Normaal

Bedankt dat je de moeite hebt genomen deze folder te lezen. Ik hoop dat het je duidelijkheid en informatie heeft gegeven. Heb je toch nog vragen?

Stuur gerust een mailtje!

(info@judithstoker.nl)

Lieve groet,

Judith