

mijn partner. Door haar toedoen heb ik het altijd nog gered, ondanks meerdere momenten dat ik God gesmeekt heb om mij van deze aarde weg te halen. Er was altijd zoveel liefde, dat heeft ons door de allermoeilijkste momenten heen gesleept. Bij ons eerste kindje werd op halfjarige leeftijd kanker geconstateerd, waarop ze een zware chemokuur kreeg, wat bijna haar dood is geweest. Gelukkig is Annelien genezen en uitgegroeid tot een volwassen vrouw van 22 die goed in het leven staat.

Toen Annelien terug kwam uit het Emma-ziekenhuis ben ik dezelfde dag nog in een zeer zware depressie terechtgekomen. Via de huisarts ben ik toen voor het eerst met een psychiater in aanraking gekomen, die mij Tolvon voorschreef, een zeer zwaar antidepressivum dat het hele gevoelsleven uitschakelt. Voor Greet was dat geen doen. Ik was meer een zombie dan een mens. Van stoppen wilde de psychiater echter niets weten. Door rigoureuze ingrijpen van Greet heeft de psychiater mij toen een ander middel gegeven, waardoor het onze relatie leefbaarder werd. Het was voor de eerste keer dat ik een half jaar in de ziektewet gelopen heb.

In 1985 is onze zoon Jeroen geboren. Om mijzelf, mijn ouders, mijn broers en mijn vrouw te bewijzen dat ik wel degelijk iets in mijn mars had stortte ik me op het werk. Door conflicten op mijn werk raakte ik echter keer op keer depressief. Om rust te vinden zijn Greet en de kinderen (toen 2 en 4 jaar oud) een week het huis uitgegaan zonder een adres achter te laten. In die week heeft Greet zich tijdens gesprekken met een vriendin in al haar wanhoop afgevraagd

of ik niet een psychiatrisch patiënt was. Haar vriendin kon zich dat echter niet voorstellen, omdat zij niet van al onze problemen op de hoogte was. Ik meldde me in die periode bij mijn huisarts. Die zei dat het in mijn genen zat, en schreef

Ik moet eerst van al die Jantjes gaan houden: de lieve Jan, de depressieve Jan, de manische Jan, de harde Jan, de lyrische Jan.

Seroxat voor. Dat ging een tijd goed, tot ik manieën kreeg waar de honden geen brood van lusten. Ik richtte ontzettend veel immateriële schade aan bij mijn vrouw en vrienden en op het werk. Wanneer je tot bezinning komt, zie je wat je hebt aangericht, en het berouwt dat je dan hebt is zo ontzettend pijnlijk dat er bijna niet mee om te gaan is. Dat zijn momenten dat je uit het leven wilt stappen. Een keer was ik er heel dichtbij.

Afscheid van het leven

Op de plek waar ik afscheid van het leven wilde nemen liep toevallig mijn beste vriend met zijn honden. Al snel voelde hij aan waar ik mee bezig was, en sprak mij als volgt toe. "Jan, ga je gang kerel, want over een paar maanden is iedereen je vergeten, en de wereld draait ook zonder jou gewoon door. Ook Greet en de kinderen gaan verder, maar besef wel dat je hen erg veel verdriet zal doen. Zij zullen het nooit begrijpen." Mijn vriend was bij de politie, en opgeleid om mensen op te vangen die uit het leven willen stappen.

Om mijn manieën te dempen ging ik veel alcohol gebruiken, met opnieuw rampzalige gevolgen. We zijn verhuisd omdat we problemen met de burens kregen. Tijdens een zware depressie meld-

de ik me bij de nieuwe huisarts met het verzoek uit huis geplaatst te worden, daar het voor Greet en de kinderen geen harden was. Met mijn zwaarmoedigheid zoog ik alle levensvreugde uit mijn gezin. De huisarts zei dat juist

wanneer je depressief bent een vertrouwde leefomgeving van belang is. Hij schreef nieuwe antidepressiva voor, en de geschiedenis herhaalde zich opnieuw. Ook de relatie met Greet

werd er niet beter op. In 1997 bespraken we of het toch niet beter was als ik uit huis zou gaan. Dat was heel moeilijk voor ons beiden, omdat wij diep in ons hart heel veel van elkaar houden. We hebben besloten om door te vechten, omdat wij niet konden begrijpen wat er met mij aan de hand was, daar ik een lieve man ben die staat voor zijn werk, omdat mensen mij graag mogen en ik altijd voor andere mensen klaarsta. Het was het ongeluk in 1998 dat toevalligerwijs mijn bipolaire stoornis aan het licht bracht. Doordat ik me tot dan toe altijd meldde bij de huisarts met mijn depressies, en niet met de manieën, hebben de artsen mijn ziektebeeld niet goed kunnen behandelen.

Gevoelsmens

De crisis van mijn laatste ontslag moest ik alleen verwerken, want Greet was op reis. Dat heeft uiteindelijk in mijn voordeel gewerkt. Drie jaar geleden heb ik een fijne therapeut gevonden die op basis van haptonomie gesprekken met mij voert. De psychiater is veel afstandelijker, en is er meer om de medicijnen te begeleiden. Ik loop in de ziektewet en moet van mijn therapeut tijd nemen om mijn handicap te aanvaarden en er mee om te leren gaan. Ik moet eerst van al die Jantjes gaan houden: de ➤