

STORM IN ZIJN HOOFD

Dat je man een psychiatrische ziekte heeft, blijkt soms pas als je al jaren samen bent. En al die tijd deed je zo hard je best om hem op te vrolijken en zijn zorgen weg te nemen.



‘OP Z’N ACHTSTE WILDE HIJ AL ZELFMOORD PLEGEN’

Marelle Wagemakers (48) woont samen met Roland (49), die verschillende depressies heeft gehad. Samen hebben ze twee kinderen, Robin (24) en Malik (18).

“Ik kan me niet voorstellen hoe het is om inktzwarte gedachten te hebben. Vooral de eerste keer tijdens onze relatie dat Roland zijn leven wilde beëindigen, snapte ik er helemaal niks van. We hielden van elkaar, hadden een prachtige dochter van een jaar, een fijn huis. En nog was hij ongelukkig? Ik betrok het vooral op mezelf: wat deed ik fout?”

Hij had me ooit wel verteld hoe hij als jongetje van acht eens radeloos op het punt had gestaan zelfmoord te plegen en dat zijn hond hem daarvan had weerhouden. Maar die gebeurtenis had ik opgevat als een emotioneel moment waar hij overheen was gegroeid.

Toch bleef ik ook nu niet lang bezorgd. Ik ben opgegroeid met een moeder met een angststoornis en was wel wat gewend. Roland leek ook weer redelijk snel in orde: hij werkte weer hard, praatte er niet meer over en we vreeën weer keurig volgens het landelijke gemiddelde. Maar zonder dat ik het wist, heeft hij daarna jarenlang zijn negatieve gedachten weggedrukt met alcohol en medicijnen. Hoe heb ik dat kunnen missen? Het viel me wel op hoe hard de kratten bier erdoorheen gingen, maar ik zocht er niks achter. Hij had geen kwade dronk. En dat hij zeven dagen per week van half zes 's ochtends tot half acht 's avonds werkte, vonden de kinderen en ik ook niet raar. Mijn vader deed vroeger precies hetzelfde.

Pas vier jaar geleden, toen hij opnieuw uitsprak dat hij zelfmoord wilde plegen, herkende ik een patroon: hij stort zich voor tweehonderd procent in een nieuwe baan of hobby, ervaart een tegenvaller, begint af te geven op anderen en flink te klagen.

‘Ik wil niet dat je bij me blijft als je ongelukkig bent’, zegt hij regelmatig tegen me. Maar ik ben niet ongelukkig. Hij is ontzettend lief en zorgzaam voor mij en de kinderen. En daarbij ben ikzelf verantwoordelijk voor mijn geluk; niet hij.

Mensen complimenteren me vaak met de manier hoe ik met zijn depressies omga. Dat is helemaal niet knap. Ik ben toevallig gezegend met een overschot aan het hersenstofje waar Roland een tekort aan heeft. Het ligt niet aan hem dat de oncontroleerbare stormen in zijn hoofd hem nachtenlang wakker kunnen houden; net zo min dat het mijn verdienste is dat ik altijd slaap als een os. Dat wil niet zeggen dat ik me nooit zorgen maak. Als hij later thuiskomt dan verwacht, kan ik soms in paniek schieten. Ik moet er niet aan denken om hem kwijt te raken.

Laatst vertelde een vrouw op tv dat ze bezig was met een euthanasieverklaring vanwege haar depressies. Ik had niet de moed mijn hoofd naar Roland toe te draaien en te vragen: ‘Denk jij daar ook over na?’”

blouse FORTE_FORTE

‘HIJ CHECKT URENLANG ALLE STEKKERS’

Meike de Boer (36) woonde samen met Rick (34), die een dwangstoornis heeft.

“Zijn bedritueel duurt twee uur. Tientallen keren controleert hij of de deuren op slot zijn, zijn telefoon uitstaat, de stekkers uit – of sommige juist in – het stopcontact zijn en hij drukt eindeloos op lichtknopjes om ze aan en vervolgens weer uit te doen. Hartverscheurend om te zien.

Rick is eigenlijk een heel zorgzame, lieve, opgewekte man. Maar zijn dwangstoornis hangt daar als een zwarte wolk voor. Toen we elkaar net kenden en het hem nog lukte zijn dwang gedeeltelijk te verbergen, dacht ik dat hij gewoon zenuwachtig was, zoals je dat kunt zijn in een nieuwe relatie. Na een aantal weken wist ik: hier klopt iets niet. Geëmotioneerd onthulde hij dat hij sinds zijn kindertijd een dwangstoornis heeft. Ik voelde met hem mee en had er alle vertrouwen in dat we het samen zouden redden als hij in therapie zou gaan.

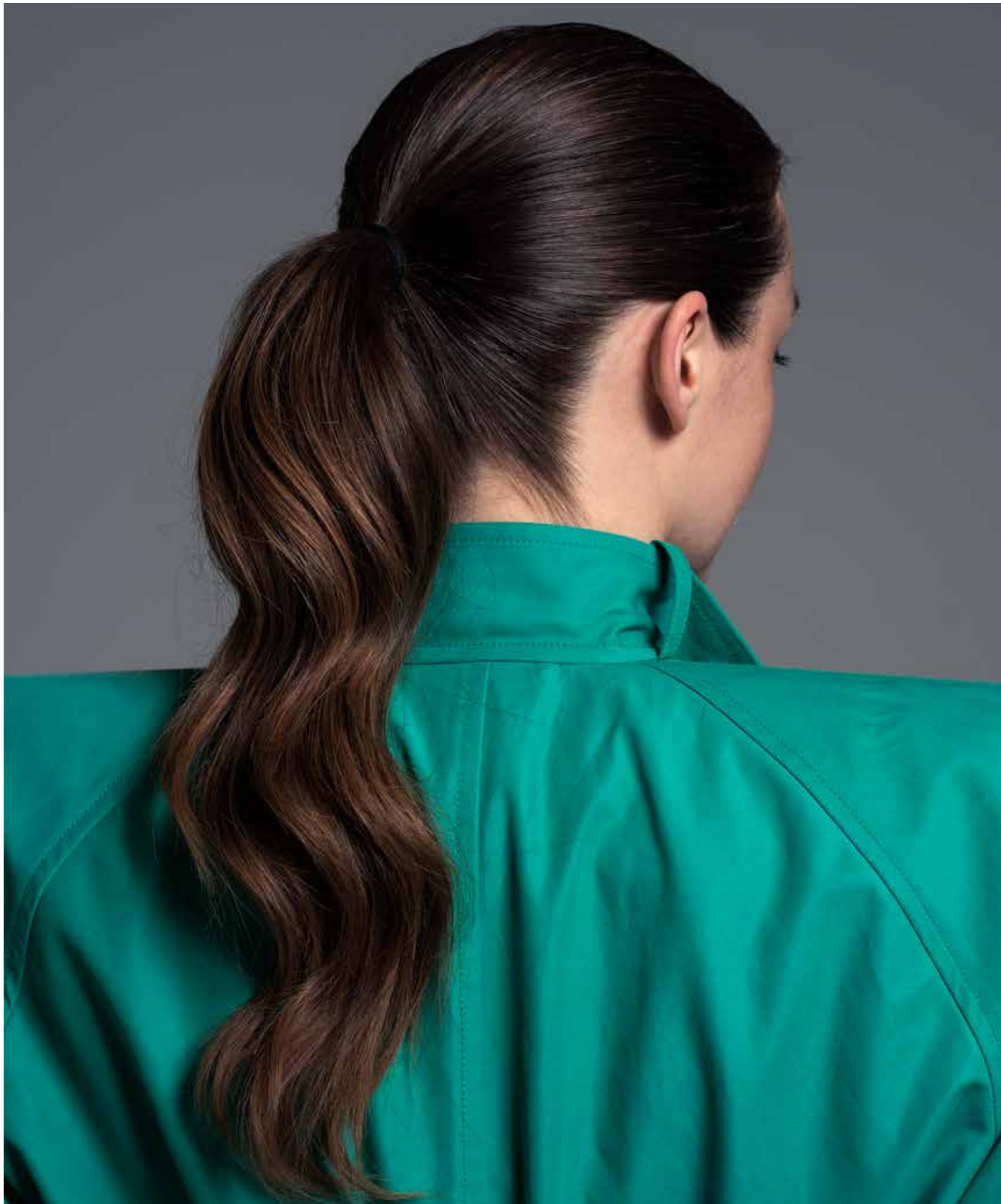
Tijdens onze eerste vakantie zag ik pas echt hoe zijn controledrang zijn hele dag bepaalt. Zo hield de huurauto hem urenlang bezig. ‘Heb ik ’m echt wel afgesloten, zit er ergens een krasje op, staat hij wel goed geparkeerd?’ En dat controleerde hij dan continu. Ik schrok er enorm van. We hadden inmiddels samenwoonplannen, maar na onze vakantie wilde ik die uitstellen. Hij moest eerst beter worden. Rick was ondertussen gestart met therapie en wilde heel graag dat we het toch zouden doorzetten. Misschien helpt het hem ook wel en krijgt hij dan meer rust, dacht ik naïef. Maar de dwang nam alleen maar toe. Het werd zelfs zo erg dat ook ik van hem tientallen keren van alles moest controleren, bijvoorbeeld of de stekker van het nachtlampje er wel goed in zat. Ik wilde hem zo graag ondersteunen en ging uit machteloosheid helemaal mee in zijn controledrang. Hij eiste dat ik zijn ziekte voor mijn vriendinnen en familie verborgen zou houden en dat deed ik ook. Hij schaamt zich verschrikkelijk voor zijn stoornis.

Mijn hulp werkte averechts en ik putte mezelf helemaal uit. In therapie heb ik geprobeerd grenzen te leren stellen. Dan zei ik bijvoorbeeld: ‘Als het jou niet lukt om om elf uur in bed te liggen, ga ik op de bank slapen om zelf voldoende nachtrust te kunnen krijgen.’ Het is me nooit gelukt dat een nacht vol te houden. Hij raakt er zo overstuur van.

Vanaf het begin hebben we gefantaseerd over een gezin stichten. Rick wil het pas als het goed met hem gaat. Inmiddels heb ik de hoop verloren dat dit binnenkort nog gaat gebeuren. Hij heeft verschillende therapieën gehad, waaronder een opname van een paar maanden, maar valt steeds terug in zijn dwanghandelingen; vooral ook omdat hij zijn behandelingen niet volhoudt.

Ik kan me een gelukkige toekomst samen niet meer voorstellen. Daarnaast heeft ook de liefde tussen ons te veel te verduren gehad door alle spanningen. Een paar dagen geleden heb ik mijn relatie met Rick beëindigd. Heel verdrietig.”

jas BALENCIAGA bij DE BUENKORF





‘IK HEB HET HELEMAAL VERKEERD AANGEPAKT’

Thea van Bodegraven (52) is getrouwd met Rob (57), die een angst- en dwangstoornis heeft. Samen hebben ze twee kinderen, Lauri (26) en Wouter (23).

“Ik heb het mezelf enorm kwalijk genomen dat ik jarenlang in zijn dwang ben meegegaan. Dat maakten de ruzies, de sfeer in huis en vooral zijn stoornis alleen maar erger. Maar dat had ik dik vijftien jaar niet door.

Rob had vooral last van dwanggedachten. Zo kon hij urenlang gestrest een verkeerde opmerking van een collega analyseren. Ik luisterde geduldig en probeerde hem eindeloos gerust te stellen. Of hij kon bijvoorbeeld een halve dag doorgaan over de wijze waarop ik hem ’s ochtends bij het opstaan had aangekeken. Ook dan wrong ik me continu in allerlei bochten in de hoop zijn perspectief te kunnen veranderen en de onrust weg te nemen. Met als enig resultaat dat hij zich nog rotter voelde en ik daarvan de schuld kreeg.

Pas nadat onze zoon op negenjarige leeftijd werd gediagnosticeerd met een angst- en dwangstoornis, herkenden we dat Rob aan hetzelfde lijdt. Maar hij weigerde in therapie te gaan. Hij zei: ‘Dat helpt niks, ik ben mijn hele leven al zo.’ Toen mijn dochter vervolgens in diezelfde tijd verzuchtte dat het bij ons aan tafel nooit gezellig was, stortte ik in. Ik was helemaal óp van het continu proberen mijn man te kalmeren en kon dat niet langer meer opbrengen. Maar deze reactie, ingegeven uit pure wanhoop, bleek uiteindelijk de redding van ons huwelijk.

In plaats van zijn dwanggedachten constant de ruimte te geven, onderbrak ik zijn monologen en begon over een ander onderwerp te praten, waardoor zijn dwanggedachten vreemd genoeg sneller stopten. Ook zag hij in dat hij me zonder therapie zou kunnen kwijt raken door alle ruzies. Hij ging in behandeling. Het kostte me daarna veel moeite mezelf te hervinden. Tot die tijd leefde ik alleen om in andermans behoeftes te voorzien. Ik had ook nooit geleerd om over mijn eigen verlangens en gevoelens te praten. En wat had ik mijn kinderen aangedaan? Niet alleen zijn ziekte, maar ook de manier hoe ik ermee omging, heeft ongetwijfeld sporen bij hen achtergelaten. Het was een verschrikkelijk gevoel om toe te geven dat ik het jarenlang verkeerd had aangepakt.

Nu – vijftien jaar later – staat mijn man in de bloei van zijn leven. Hij heeft zijn dwang onder controle, wat hem nieuwe carrièremogelijkheden en ook vriendschappen heeft opgeleverd. Zelf ben ik onbedoeld een expert geworden in het begeleiden van familieleden van psychiatrische patiënten. Ik heb er een boek over geschreven en heb een goedlopende praktijk. In de ggz is nauwelijks aandacht voor naastenbegeleiding; terwijl je als partner zo veel invloed kunt hebben op de gezondheid van je partner. Ik gaf zijn dwang vrij spel, waardoor deze heerlijk kon floreren. Nu leer ik mensen hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen en ze de stoornis van hun geliefde niet de baas te hoeven laten zijn.”

'SINDS ZIJN EERSTE MANIE IS HIJ EEN ANDERE MAN'

Sanne Gerrits (45) is getrouwd met Eric (53), die een bipolaire stoornis heeft.

Samen hebben ze twee dochters, Myrthe (19) en Roos (16).

"Ik heb hem zien veranderen van een eerlijke, loyale, principiële zielsverwant in een grensoverschrijdende, puberale vreemdeling. Ongelooflijk hoe een ziekte iemand onherkenbaar kan veranderen. Het is alsof ik sinds zijn eerste manie met een hele andere man samenwoon dan met mijn grote jeugdliefde.

Achteraf zie ik dat Eric altijd al stemmingswisselingen heeft gehad. Zo kon hij soms heel impulsief een grote aankoop doen, bijvoorbeeld een auto en er dan vervolgens weken over piekeren of we daar het geld wel voor hadden. Maar dat hij in staat zou zijn om zich op verschillende datingsites aan te melden, flirterig te appen met allerlei vrouwen en zelfs een affaire te beginnen was ondenkbaar. Ik snap er nu nog niks van. Of nou ja, ook weer wel: zijn ziekte heeft zijn hersens veranderd. Als dat zou zijn gekomen door MS of dementie had iedereen het gesnapt. Maar als je een psychiatrische ziekte hebt, vinden de meeste mensen je een gek. We houden het daarom ook liever verborgen.

Als psychiatrisch verpleegkundige wist ik al uit ervaring hoe heftig een stoornis je karakter kan veranderen. Maar zelfs mijn collega's, de enigen die naast een vriendin van zijn geheimen weten, reageerden niet allemaal begripvol: 'Ik had mijn man allang het huis uit geknikkerd als hij me dit had geflikt.'

Natuurlijk ben ik ook woedend op hem geweest. Vooral omdat hij in het begin geen spijt betoonde, nog meer verhardde en mij de schuld gaf van zijn gedrag. Ik had hem niet zo vaak moeten controleren nadat ik hem voor het eerst had betrapt op appcontact met wildvreemde vrouwen. Ook dat kwam door de ziekte, maar ik kon dat toen zo nog niet zien.

We zijn een paar maanden uit elkaar gegaan, maar hebben daarna toch besloten om het samen verder te proberen. Een relatie van bijna dertig jaar geef je niet zomaar op.

Tijdens de relatietherapie kwamen zijn schaamtegevoelens naar boven. Ik begrijp nu beter hoe hij door zijn ziekte in staat was zijn gezin voor te liegen. Maar of ik hem ooit weer onvoorwaardelijk durf te vertrouwen, weet ik niet.

Eric doet echt zijn best mij weer voor zich te winnen, verrast me met een lekker broodje, een bos bloemen, een week vakantie. En hij neemt op tijd rust als hij weer uit balans dreigt te raken. Het helpt dat we de symptomen nu herkennen. Vaak gedraagt hij zich dan ineens heel uitgelaten, of begint hij onze dochters als een puber te jennen.

Ik ben – naast onze relatietherapie – ook zelf in therapie gegaan, omdat ik door zijn gedrag ook aan mezelf begon te twijfelen: ken ik mezelf wel goed genoeg? Geef ik mijn grenzen eigenlijk wel aan? Waarom blijf ik ondanks alles bij hem? Is het liefde? Iets anders? Ik heb de antwoorden nog niet."

top H&M STUDIO

Heb jijzelf of heeft je naaste psychische problemen en wil je erover praten met een hulpverlener? Ga dan naar mindkorrelatie.nl.

