

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

## Reactie op Frans Holdert

---

**Isabelle Scheray**

---

Ik zou graag reageren op uw reactie op het artikel van Jasmina Sermijn (2013).

Wat mij opvalt, is dat u vooral focust op het feit dat ik als patiënt met de diagnose 'bipolair' zeg dat ik me de laatste tijd niet meer bipolair voel en dat ik graag met de medicatie zou stoppen. Terecht wijst u erop dat stoppen met lithium vaak leidt tot terugval. Maar wat er in de rest van het artikel staat, lijkt voor u van minder belang. Spijtig! U gaat totaal aan het thema van dit artikel voorbij.

Jaren was er voor mij maar een enkel verhaal, dat van de diagnose. U stelt dat het aanvaarden van de diagnose de handicap kleiner maakt en meer ruimte creëert. Voor mij was dat niet het geval. Ik heb meer dan twintig jaar proberen te leven met deze diagnose, met als gevolg angst, controle, onmacht. Ik werd door mijn eerste psychiater geregeld als een klok. Ik had eens wat tranen in mijn ogen omdat ik met iets zat en dit resulteerde in verhoging van de dosis medicatie. Ik moest het zien aankomen en stond dan ook steeds op de loer. Ik heb het gevoel dat psychiaters zo erg bezig zijn met het vermijden van de uitersten, de manie en de depressie, dat ze vergeten dat je als mens ook nog moet kunnen leven. Gewoon voelen, dat kende ik niet meer, alles was in functie van niet terugvallen. Je moet als bipolaire patiënt stress vermijden. Het steeds op de loer liggen gaf mij echter extra stress.

Na achtentwintig ervaringsjaren met deze stoornis voel ik me niet meer bipolair. Concreet betekent dit dat ik moe mag zijn zonder dat ik denk dat ik ga terugvallen. Dat ik me hetzelfde voel als andere mensen die eens wat piekeren, of eens wat minder goed slapen, of zich eens wat minder goed voelen. Vroeger wanneer ik me minder goed voelde, dacht ik: het is weer zover, het is weer begonnen, en dat gaf extra druk, en het gevolg was dat ik me voor een langere tijd minder goed voelde. Gelukkig heb ik dit niet meer. Ik ga er niet meer vanuit dat er biologisch van alles mis is dat ervoor zorgt dat ik me niet goed voel. Als ik me minder goed voel, kan ik dat meestal wel begrijpen vanuit wat er zich op dat moment voordoet en dan kan ik het ook beter toelaten.

*Reactie op Frans Holdert*

Dat is dat andere verhaal waar Jasmina Sermijn het over had. Het is dus niet zo dat ik – zoals u schreef – met een naar verhaal dat mij opgedrongen werd naar Jasmina Sermijn ging, we er even over praatten, er een nieuw verhaal kwam en klaar is Kees. Nee, dit is echt doorleefd. Dit gaat over jaren proberen, heel erg je best doen, er doodmoe van worden, voelen dat het niet werkt en zo stilaan komen tot waar ik nu sta. Ik heb het wel voor een groot deel alleen gedaan, daarom heeft het ook zo lang geduurd. Het was voor mij beter geweest als mensen mij gaandeweg hadden geholpen om het nauwe verhaal waar ik in zat wat te verruimen.

Het is voor psychiaters ook moeilijk om verder te kijken dan de diagnose. Zij hebben een grote verantwoordelijkheid, ze zijn ook bang. Soms zat er heel wat in mijn hoofd en vertelde ik daarover op een niet coherente manier. Mijn psychiater noemde dit hypomaan. Het viel me op dat hij dan helemaal niet inging op wat ik hem vertelde. Toen ik het hem eens vroeg, zei hij dat hij en zijn collega's dat niet deden omdat ze bang waren dat een patiënt dan slechter zou worden. Ik vertelde dat dit voor mij betekende dat ik weer naar huis kon met al mijn vragen en angsten en daar dan alleen mee was. De volgende keer zei hij dat hij erover nagedacht had en dat het wel klopte dat ik dan alleen bleef met mijn verhaal. Maar hij gaf mij niet het gevoel dat hij nu wist hoe hij met die verhalen aan de slag kon. Resultaat was dat ik me niet gehoord en niet begrepen voelde.

Als gevolg van het jarenlange gebruik van lithium heb ik nefrogene diabetes insipidus gekregen. Gedurende vijf jaar heb ik verschillende malen verteld – aan mijn psychiater, de huisarts, de gynaecoloog – dat ik zes tot acht liter water per dag dronk. Al die jaren is dit gezien in het teken van dit ene verhaal, 'de bipolaire stoornis'. Tot ik er zelf op aandrang om naar een endocrinoloog te gaan, die onmiddellijk de juiste diagnose stelde. Ik ben ervan overtuigd dat mijn klachten anders bekeken zouden zijn als ik geen psychiatrische diagnose had gehad. Ik neem nu nog eens extra medicatie voor deze nieuwe stoornis met nog eens enkele vervelende bijwerkingen. Ik zou heel graag met de lithium stoppen, omdat ik bang ben dat deze mijn nieren nog verder aantast. Tot nu toe heb ik het nog nooit durven proberen. Dat ene invloedrijke verhaal vanuit de psychiatrie staat nog in de weg: als je stopt met lithium, val je terug.

**Isabelle Scheray**, gezinswetenschapper en systeemtherapeut i.o., is als vrijwilliger werkzaam bij de vluchtelingendienst te Mechelen en bij Therapeuten voor Jongeren (Tejo) te Antwerpen. E-Mail: ischeray@gmail.com.

#### Literatuur

Sermijn, J. (2013). Rizomatisch denken in de systeemtherapie. *Systeemtherapie*, 25(2), 72-85.