

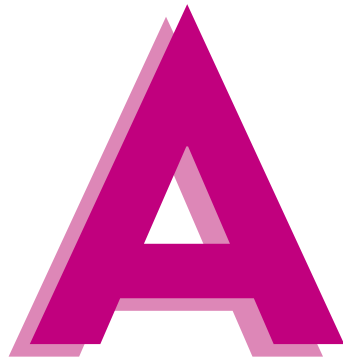
Livia heeft een bipolaire stoornis

# ‘Alleen de dood voelde als een uitweg’

Zonder na te denken een vakantie naar Zanzibar boeken en een week later douchen al te veel vinden. Student Livia Spies (21) heeft een bipolaire stoornis en leeft van piek naar dal.

Tekst Milou van der Will Foto Dirk-Jan van Dijk





‘Al mijn hele leven voel ik me of superblij of heel slecht. Dat hoort bij me, dacht ik altijd. Vooral tijdens mijn tienerjaren werd het heftig. Ik had last van paniek-aanvallen, omdat ik doodsbang was dat ik over moest geven. Tijdens zo’n aanval voelde ik me benauwd, werd het zwart voor mijn ogen en ging ik hyperventileren. Daardoor ging ik bewust dingen uit de weg, zoals een wintersporttuitje van school. Ik durfde die bus niet in, te bang voor een paniekaanval. Maar daar bleef het niet bij. Iedereen heeft weleens een baaldag en gaat vervolgens fluitend door met leven. Ik kon dat niet. Als ik een baaldag had, voelde ik me te depressief om mijn bed uit te komen en was douchen zelfs te veel. Ik vond mezelf hierdoor een sukkel. Aan mijn omgeving liet ik niks merken. Ik wilde absoluut niet dat vriendinnen of andere mensen op school iets aan me merkten. Dus deed ik alsof het er allemaal niet was en voerde ik constant toneelstukjes op. Smoesjes had ik altijd paraat en daar ging ik ver in. Over die wintersportreis zei ik bijvoorbeeld dat ik liever met mijn ouders op wintersport ging, omdat ik niet wist hoe lang ze dat nog zouden kunnen doen. Een paar vriendinnen prikten soms door

mijn smoesjes heen, maar dat loste ik op door het weg te lachen. Zei ik gewoon: ‘Ja, Liv kon haar bed niet uitkomen hoor, hahaha!’

#### **Suïcidale gedachten**

‘Mijn ouders merkten dat er meer aan de hand was dan af en toe een baaldag. Ik kwam soms dagen mijn

**‘Ik was radeloos: ik wist niet meer hoe ik die grijze wolk uit mijn hoofd moest krijgen’**

bed niet uit. Ik had nergens zin in. Mijn moeder slikt zelf antidepressiva en mijn opa is ook gevoelig voor depressies. Tegen beter weten in probeerde mijn moeder me er nog doorheen te slepen, maar dat was niet genoeg. Op een dag, in bed, wist ik niet meer hoe ik die grijze wolk mijn hoofd uit moest krijgen. Radeloos was ik. Als ik het niet kon oplossen en mijn ouders ook niet, hoe moest het dan verder? Ik schrok van mijn eigen gedachten. Over de zelfmoord van Antonie Kamerling en Joost Zwagerman dacht ik eerst altijd: hoe kún je zoiets doen? Maar ineens begreep ik ze. Ik kon me voorstellen dat je zo op je tandvlees

loopt dat je niet meer kunt. Ik begon een rust te voelen, die me eerst nog beangstigde, maar steeds prettiger werd. Ik voelde opluchting. De dood werd een reëel iets voor mij, een uitweg. Wat heerlijk, dacht ik er soms zelfs bij. Tijdens een avondwandeling met mijn moeder durfde ik mijn suïcidale gedachten met haar te delen. Ik wist dat het haar verdriet zou doen, maar ik was al zo ver van mijn gevoel verwijderd, dat het me nog maar weinig deed. Ik leek verdoofd. Het was donker en ze liep naast me, dus ik hoefde haar niet aan te kijken. ‘Mama,’ zei ik, ‘ik trek het niet meer om me altijd maar slecht te voelen, ik weet niet hoe ik het kan oplossen, dus waarom zou ik nog verder willen leven?’ Ze schrok, maar probeerde dat te verbergen. Ze herkende die gevoelens van zichzelf, dus het werd gelukkig niet

meteen een hysterische bedoening. Ze vroeg alleen: ‘Heb je al een datum gepland?’ Dat had ik niet echt, maar het was toen november en het nieuwe jaar hoefde ik niet zo nodig meer te halen. Die gedachte, dat het niet meer hoefde, was als een verlossing. Een paar avonden later voelde ik me zo radeloos dat ik alleen nog maar kon ijsberen. Stilzitten ging niet, de adrenaline gierde door mijn lijf. Mijn ouders besloten de crisisopvang te bellen. Puur voor mijn ouders liet ik me opnemen.

Zelf had ik er nog maar weinig vertrouwen in dat iemand die grijze wolk weg kon krijgen.

De opname was verschrikkelijk: als achttienjarige hoorde ik niet meer bij de jongeren, dus zat ik in de algemene dagopvang tussen veel oudere mensen. Ik voerde gesprekken met psychologen en tussendoor kookte ik met de groep, zodat we het gevoel zouden krijgen dat we voor onszelf konden zorgen. Toch voelde ik me daar nutteloos, het bracht me geen steek verder. Ik kreeg er wel een hernieuwde strijd lust van, omdat ik allesbehalve daar wilde zijn. Mijn moeder zocht naar alternatieven, naar iets wat me weer wat richting kon geven. Ik was gestopt met mijn studie, ik zag mijn vriendinnen niet meer – die overigens heel verbaasd hadden gereageerd toen ik werd opgenomen, ze hadden nooit iets doorgehad. Het was belangrijk om mijn leven terug te krijgen. Mijn moeder ontdekte de stichting Breekjaar die jongeren helpt met persoonlijke ontwikkeling, coaching en inspiratie. Zij bieden op verschillende locaties een inhoudelijk tussenjaar voor jongeren die het even niet meer weten. Perfect voor mij. Ik had nu twee dagen per week een positief doel. We sportten en kregen trainingen over interessante onderwerpen. Ik leerde hoe fijn het is om open te zijn over hoe je je voelt. En het stelde me gerust dat er meer leeftijdsgenoten bleken te zijn die het allemaal even niet wisten. Ik was niet alleen.’

#### **Nooit meer slapen**

‘Na een tijdje ging het weer lekker met me. Ik studeerde gezondheidswetenschappen,

werkte in een koffietent en ik was vergeten hoe het voelde toen het zo slecht met me ging. Ik liet het allemaal los en kon de hele wereld aan. Tenminste, dat dácht ik. Niets bleek minder waar. Slapen vond ik niet nodig, eten ook niet. Normaal kan ik bij de Albert Heijn niet eens beslissen welke soort kaas ik wilde, maar ineens maakte ik met gemak de grootste levensbeslissingen. Op een nacht boekte ik een vakantie

**‘Ineens was ik grenzeloos en maakte ik met gemak de grootste levensbeslissingen’**

naar Zanzibar, gewoon omdat ik het lekker vond dat ik zo’n keuze durfde te maken. Ik ging veel uit en gebruikte oppeppende middelen om dat euforische gevoel te versterken. Speed, coke. Ik was al grenzeloos, maar die middelen maken dat gevoel groter. En al wist ik wel dat drugs het positieve effect van de medicatie die ik slikte om stabiel te blijven in de war zou schoppen, ervan afblijven kon ik niet op dat moment. Ik voelde me zo goed – ik stond er niet eens bij stil of het verstandig was. Sinds kort weet ik dat er een naam is voor het euforische gevoel dat ik dan heb: hypomanie. Als ik hypomaan ben, jaag ik mijn geld erdoorheen en betrek ik de mensen die het dichtst bij me staan, zoals mijn

ouders, niet meer bij mijn leven. Een dag voordat ik naar Zanzibar vloog, vertelde ik pas dat ik zou gaan. Bij hen gingen alle alarmbellen af, maar ik ben toch gegaan. Als ik hypomaan ben, ga ik ook

meer om met mijn vrienden uit het uitgaanscircuit. De vrienden die me echt kennen, laat ik dan links liggen. Of ik plan veel te veel afspraken op een dag met de gedachte dat het wel goedkomt. Totdat ik al die afspraken op het laatste moment moet afzeggen. Pas als het euforische stopt en ik terugblik op wat er is gebeurd, voel ik me daar vreselijk over. Vriendinnen spreken me er wel op aan, maar ik voel me op zo’n moment zo fantastisch, dat ik die kritiek in de wind sla. Het is een geluk dat ik er nog niemand door ben verloren. Het euforische stopte toen ik griep kreeg. Mijn lichaam was uitgeput. Ineens was er tijd om te piekeren en zakte ik tot heel diep weg in een depressie. Ik werd opgenomen in een kliniek voor psychische stoornissen, waar ik twee maanden moest blijven. Dat heeft me veel gebracht, want pas hier kreeg ik het stempel →

‘bipolair’. Pas toen wist ik wat ik had. Ik leerde daar de signalen te herkennen. Zo krijg ik in de aanloop naar een depressieve periode last van hoofdpijn en spanning in mijn kaken. In plaats van een paracetamol te nemen en door te gaan, weet ik nu dat ik juist rust moet inplannen. Een dagritme en normaal eten helpen ook. Een hypomane fase vind ik lastiger tegen te houden, omdat ik me dan zo goed voel. Ik zou zo graag willen dat het goede gevoel bij me hoort.

### Dag grijze wolk

‘Ik heb goede hoop dat het leven beter wordt. Ik ben opener naar mijn vriendinnen. Zij accepteren niet meer dat ik alles weglach. Dat is soms confronterend, maar mijn vriendschappen zijn wel eerlijker geworden. Mijn grijze wolk is weg,

vind dat het moet. Ik heb weleens gehad dat ik vertelde dat ik last heb van depressies en een jongen meteen naar mijn polsen keek. Of overbezorgd werd. Ook ik ben weleens gewoon chagrijnig, zoals iedereen, maar mensen zijn dan meteen bang voor de neerwaartse spiraal van een depressie. Ik ben ook met iemand geweest die precies hetzelfde had als ik. We versterkten elkaar in onze uitersten. Als hij heel erg omhoog ging, ging ik daarin mee en als hij naar beneden ging, moest ik oppassen daar niet in mee te gaan. Het was voor mij een valkuil, want ik wilde graag voor hem zorgen. Ik denk dat daten makkelijker wordt nu ik mijn eigen handleiding ken. Voorheen begreep ik er zelf geen zak van, dus hoe kon ik aan iemand uitleggen waar ik last van had? Nu kan ik dat wel. De tijd zal leren hoe het me op dat gebied vergaat. Ik zie het steeds meer als iets positiefs dat ik dit heb: ik beleef alles intenser. Soms wat te intens, wat te somber, of wat te impulsief, maar dat maakt me wel tot wie ik ben.’ •

## ‘Mijn ouders zijn vreselijk bezorgd, maar ik wil het leven zonder vangnet proberen’

Ik weet nu wel waar ik op moet letten. Als ik zie dat mijn agenda te vol wordt, trap ik op de rem. De schaal van mijn leven gaat of omhoog of omlaag, maar het liefst blijf ik in het midden. Toch gebeurt het heus nog wel dat ik ‘echt maar één biertje ga drinken’ met iemand en ineens uitgelaten in een club sta. Mijn eerste impuls als iemand vraagt of ik mee uit wil is: jaaa! Nu sta ik vaker stil bij de vraag of dat verstandig is. Het lukt niet altijd. Ik ben nog maar net uit de kliniek, dus het is een kwestie van blijven oefenen. Ik merk wel dat ik nog steeds veel aan Breekjaar heb. Ik heb daar geleerd om vanuit mezelf keuzes te maken, in plaats van af te gaan op wat anderen zeggen. Soms is dat spannend en eng, maar ik leer daardoor wel op mezelf vertrouwen.’

of zoals mijn moeder het zegt: ‘Je gordijnen zijn weer open.’ Het was voor mijn ouders moeilijk om me na de kliniek weer in Amsterdam af te zetten. Het liefst wilden ze me dichtbij houden, ook omdat ik suïcidale gedachten pas laat deel. Die gedachten zijn nu weg, maar ik weet dat ze terug kunnen komen. En mijn ouders zijn bang dat het een keer te laat is. We hebben daar onder begeleiding gesprekken over gevoerd, waardoor zij beter weten hoe ze met hun zorgen kunnen omgaan. Elke dag appen hoe het gaat heeft weinig zin. Wat wel werkt is om te vragen of het terecht is dat ze zich zorgen maken. Dan kan ik hun zorgen wegnemen, of bevestigen, zonder me bezwaard te voelen. Ik vind het vreselijk om ze zo bezorgd te zien, maar ik wil het leven zonder vangnet proberen. Ook de liefde is voor mij net even anders. Het is moeilijk om zoiets persoonlijks te vertellen aan iemand die je leuk vindt, maar ik

### Take a break

Breekjaar biedt een avontuurlijk tussenjaar voor jongeren, waarin je in een veilige omgeving met persoonlijke coaches gaat werken aan jezelf en slimme toekomstkeuzes leert maken. Het is een jaar vol projecten, proefstuderen, ondernemerschap en reizen. Op locaties in Utrecht, Amsterdam en Eindhoven wordt gewerkt aan persoonlijke groei en zelfvertrouwen. [Breekjaar.nl](https://breekjaar.nl)