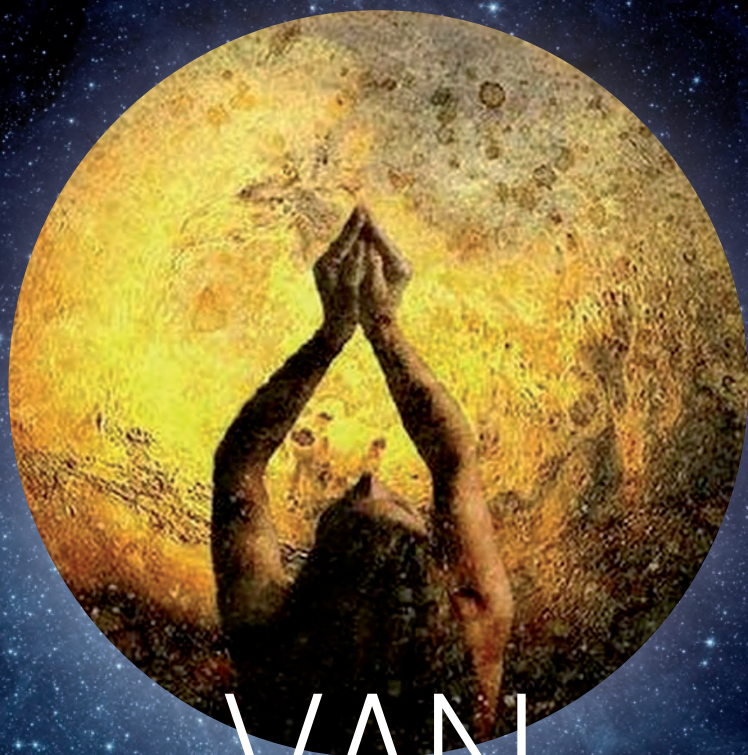


YAMA VOORHORST



VAN
STOORNIS
NAAR GAVE

Een persoonlijk verhaal over de
transformatie van bipolariteit

Yama Voorhorst

Van stoornis naar gave

Een persoonlijk verhaal over de transformatie
van bipolariteit



AnkhHermes

Inhoud

De definitie van een bipolaire stoornis 8

De wetenschappelijke, psychiatrische uitleg van een bipolaire stoornis

Voorwoord 11

Inleiding 15

DEEL EEN

Van mindfuck naar mindset 19

Mijn jeugd en mijn reis door het doolhof van de geestelijke gezondheidszorg: alternatief en regulier, eerste-, tweede- en derdelijns, aan de zijlijn, tussen de wal en het schip

DEEL TWEE 71

Van lijderschap naar leiderschap

Hoe ik langzaamaan en eigenwijs kapitein op mijn eigen schip werd, door de verantwoordelijkheid voor mijn leven weer in eigen handen te nemen

DEEL DRIE

Van medicatie naar meditatie 107

Wat ik heb gedaan om mezelf uit de verlamme greep van de psychiatrie te bevrijden en tegen ieders verwachting in te helen

DEEL VIER

Van waanzin naar wijsheid 143

Mijn ziekte als leerschool, groeimogelijkheid en uitnodiging om mijn gave te ontplooiën. En waar het me gebracht heeft ... ver voorbij alle hoop, verwachtingen en dromen ... ik ben thuis

Nawoord 161

Mijn psychiaters aan het woord 163

Anderen aan het woord 166

Dankbaarheid 177

Dankwoord 179

Over Yama Voorhorst 184

De definitie van een bipolaire stoornis



De wetenschappelijke, psychiatrische uitleg van een bipolaire stoornis

Bipolariteit

Bipolariteit (bijvoeglijk naamwoord: *bipolair*, letterlijk ‘tweepolig’) is een term die twee tegengestelde uitersten aanduidt en die in verschillende contexten voorkomt. (Bron: Wikipedia)

Bipolaire stoornis

De bipolaire (manisch-depressieve) stoornis is een stemmingsstoornis die wordt gekenmerkt door het afwisselend optreden van manische en depressieve episoden en heeft een sterk recidiverend karakter.

Bij de bipolaire stoornis wisselen symptomatische perioden (stemmingsepisoden) en symptoomvrije intervallen elkaar af. Episoden kunnen optreden na een stressvolle gebeurtenis, maar ook zonder duidelijke aanleiding.

Stemmingsepisoden kunnen manisch, hypomanisch, depressief of gemengd zijn. De ernst van deze episoden kan variëren van licht, waarbij de afgrenzing met normale opgewektheid en somberheid slechts gradueel is, tot zeer ernstig, waarbij er ook psychotische verschijnselen kunnen optreden. De episoden kunnen jaren uiteenliggen of elkaar zodanig snel opvolgen dat er niet of nauwelijks nog sprake is van een tussenliggend herstel (*rapid cycling*).

Door het heterogene beloop en de onscherpe afgrenzing met

normale stemmingsveranderingen enerzijds, en met andere psychiatrische stoornissen (bijvoorbeeld unipolaire depressies en schizofrenie) en persoonlijkheidsstoornissen anderzijds, is de diagnose bipolaire stoornis in de klinische praktijk soms moeilijk te stellen. Dit gebeurt niet zelden pas jaren na het optreden van de eerste klachten en verschijnselen.

Over de oorzaken is de kennis vooralsnog beperkt, maar er zijn duidelijke aanwijzingen dat het daarbij gaat om een samenspel van genetische kwetsbaarheid, factoren in de ontwikkeling van het individu, en uitlokkende psychosociale factoren voorafgaand aan een episode. (Bron: Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen)

Dit is de wetenschappelijke, psychiatrische uitleg van een bipolaire stoornis. Dit is de vorm waarin de bipolariteit zich in eerste instantie ook in mij openbaarde, gevoed door de heersende opvattingen binnen de westerse geneeskunde. Gaandeweg ben ik in mijzelf echter tot andere conclusies gekomen. *Uitersten?* Jazeker, die zijn er. *Stoornis?* Nee. Integendeel, durf ik inmiddels, na een zeer lange reis, te zeggen. Het is zelfs zodanig getransformeerd dat ik deze aanleg nu mijn *gave* durf te noemen. De extreme hoogten en de grenzeloze diepten openen velden van oneindige liefde en puur bewustzijn, de hoogste hoogten en diepste dieptes komen uiteindelijk in hetzelfde punt bij elkaar. De wereld is niet zo lineair als we geloven dat ze is ...

Voorwoord



Dit is geen zelfhulpboek voor hen die nog worstelen met een bipolaire of andere stoornis. Dit is mijn persoonlijke verhaal. Door te delen hoe het mij is vergaan en wat mij daarbij heeft geholpen, hoop ik dat anderen daar moed uit kunnen putten.

Dit boek begint met mijn dwalingen door het doolhof van de geestelijke gezondheidszorg en de psychiatrische hulpverlening, en de weg die ik daarna heb afgelegd naar de uiteindelijke *heling* van mijn bipolaire stoornis. Een heling die niet voor mogelijk werd gehouden. Zeker niet door de artsen en specialisten waar ik zo lang naar luisterde en die mijn ouders vertelden dat ze er rekening mee moesten houden dat ik nooit meer ‘de oude’ zou worden.

Gelukkig geloofde mijn moeder dit niet. Ze wilde en kon het simpelweg niet geloven en bleef mij voorspiegelen dat het ook anders zou moeten kunnen. En diep vanbinnen wist ik dat ook, al durfde ik daar op een gegeven moment niet meer op te vertrouwen. Want na een lange zoektocht langs vele behandelaren en nog veel meer medicijnen, leek mijn proces min of meer te stranden en wist niemand meer wat te doen. Waar ik in een eerder stadium na een korte of langere terugval altijd ergens mijn bewogen leventje weer kon oppakken en voortzetten, belandde ik op een gegeven moment in een niemandsland ... Medicijnen en behandelingen sloegen niet meer aan, maar zonder ging het al helemaal niet goed. Mijn behandelaren wisten het uiteinde-

lijk simpelweg ook echt niet meer en de contactmomenten waren slechts nog gericht op het monitoren van de medicatie en mij te laten accepteren ‘dat ik nou eenmaal zo was’ ...

Accepteren dat *ik* nou eenmaal zo was? *Maar zo ben ik helemaal niet!* Ik probeerde het uit te leggen aan de psychiaters: *Ik zit opgesloten ... wat je nu ziet aan de buitenkant, dit ben ik niet. Echt niet! Ik ben eigenlijk heel vrolijk, creatief en vol mogelijkheden, maar dat kan er niet uit. Sterker nog, ik heb altijd gevoeld dat ik voorbestemd ben voor grote dingen ...!* Zo’n laatste opmerking was al voldoende om de antipsychotica weer wat op te schroeven. Grootheidsdenken en waanbeelden waren tenslotte kenmerken van mijn stoornis.

Lange tijd sijpelde mijn leven voorbij in een wazige mist en ik raakte steeds verder af van wie ik voelde dat ik wérkelijk was in dit leven. Er werd me verteld dat ik een beeld had van mezelf dat simpelweg niet overeenkwam met de realiteit en dat het verstandig was om eindelijk te stoppen met vechten tegen mijn ziekte, de labels, mijn onvermogen. Dat zou het voor mezelf en de mensen om mij heen zo veel makkelijker maken.

Ik deed echt mijn best om te stoppen met vechten en te accepteren dat *het* nou eenmaal zo was, *op dat moment*. Maar accepteren dat *ik* zo was is me nooit gelukt. Dat heb ik nooit geloofd. Gelukkig maar.

Ik ben eruit gekomen en daar gaat dit boek over. Niet door weer ‘de oude’ te worden, maar feitelijk door mijn ziekte te *transformeren* en te worden wie ik werkelijk ben. Een transformatie van Minke naar Deva Yama.

Mijn leven en mijn kijk op de wereld zijn door deze transformatie extreem veranderd. Ik realiseer me dat mijn ziekte een unieke kans voor mijn ziel is geweest om niet alleen te leren genezen, maar om werkelijk te evolueren. Allerlei dingen die ik eerder (zelfs in dit boek) nog afdeed als spirituele nonsens, zijn voor mij inmiddels alledaagse realiteit geworden.

Tijdens het schrijven van dit boek werd ik regelmatig benaderd door anderen met (symptomen van) een bipolaire stoornis. In de hoop dat ik dé tip of oplossing voor hen zou hebben. Helaas, ik ken die magische formule niet. Ik ben een ervaringsdeskundige, maar ik ben zeker geen specialist in bipolaire stoornissen. Of wat voor stoornis dan ook. De titel van dit boek is *Van stoornis naar gave* en in feite doet de soort verstoring er helemaal niet toe. Wat er werkelijk toe doet is dat ik het donker naar het licht kon transformeren: dat ik *het licht in het donker* kon vinden en dat ik me verder kon ontwikkelen – niet ondanks, maar dankzij de ‘stoornis’.

Dit is dan ook geen zelfhulpboek voor hen die nog worstelen met een bipolaire of andere stoornis. Dit is ‘slechts’ mijn verhaal. Door te delen hoe het mij is vergaan en wat mij daarbij heeft geholpen, hoop ik dat anderen daar moed uit kunnen putten. Ik realiseer me maar al te goed hoe het voelt om nog ‘vast te zitten’, hoe grillig het verloop van ziekte kan zijn, hoe radeloos je je kunt voelen omdat je een groot deel van wat ik hier beschrijf allang weet en misschien ook wel allang uitprobeerde hebt. Zo was het voor mij ook.

En toch ... *tóch* ...!

Godzijdank heb ik na een heleboel omwegen weer geleerd om daadwerkelijk naar mezelf, mijn eigen lijf en diepe innerlijke weten te luisteren! De allerbelangrijkste les. Mag het jou ook zo gaan, zodat jij in dit leven ook de mooiste en meest schijnende versie van jezelf mag worden.

Ik wil nog benadrukken dat, hoewel dit boek autobiografisch is, ik het niet zie als ‘Mijn Biografie’ in de zin van dat dit verhaal mijn leven in kaart brengt. Ik was en ben veel meer dan dit. Dit verhaal is slechts één mogelijke versie van (een deel van) mijn leven, vanuit een bepaalde invalshoek. Alleen al door het onderwerp van dit boek (mijn ziektegeschiedenis) is er veel weg-

gevallen en doet het geen recht aan de ontelbare andere momenten en de vele mooie mensen in mijn leven die niet in de gekozen verhaallijn pasten.

Het is een enorme puzzel om een *multidimensionaal* leven als een *lineair* verhaal te beschrijven (iets wat nou eenmaal nodig is als je het in een boekvorm probeert te vatten). Eigenlijk is het gewoon ondoenlijk. Eenvoudigweg omdat je leven een groot, ingenieus web is en de dingen op zoveel lagen tegelijk gebeuren (en al helemaal met een ‘samengestelde’ bipolaire stoornis, waarbij er voortdurend verschillende dingen op diverse lagen in je verstoorde energiesysteem aan de gang zijn, die elkaar tegenwerken en uitschakelen). Misschien moet je je door het eerste deel van dit boek heen worstelen – net zoals ik door de periode die het beschrijft. Maar ik beloof je dat het beter wordt. Veel beter!

Beyond ...!

Yama Voorhorst

Inleiding



Vanmorgen besloot het hoofd van het Centrum voor Bipolaire Stoornissen in Utrecht en tevens mijn behandelend psychiater, mijn dossier te sluiten, omdat ik 'kostbare tijd innam van mensen die het écht nodig hadden'. Haha, toen ik het jaar ervoor besloot om al mijn medicatie af te bouwen en het op eigenwijsheid en zelfhelend vermogen te gaan doen, werd ik door hem nog gedwongen om op voorhand schriftelijk akkoord te gaan met de pillen die ik zou gaan slikken als ik een terugval zou krijgen. Maar vandaag werd ik per direct uitgeschreven. Mijn eigenwijsheid en zelfhelend vermogen bleken uiteindelijk beter te werken dan alle behandelingen en medicijnen bij elkaar: ik ben nu ruim een jaar medicijnvrij!

Het Centrum voor Bipolaire Stoornissen is derdelijnsgezondheidszorg met sterk gespecialiseerde zorg voor de ernstige gevallen. Mijn psychiater vergeleek mij met iemand die de behandeling van een orthopedisch chirurg wil stopzetten om zelf te gaan leren lopen en een tijdje later daadwerkelijk volledig op eigen kracht naar buiten loopt. Hij vond het uiterst wonderlijk!

'De bipolaire stoornis is een ernstige, chronische ziekte die niet kan worden genezen. Wel kunnen sommige symptomen met medicatie verminderen of verdwijnen en kunnen nieuwe stemmingswisselingen worden voorkomen', lees ik op internet. Alle soorten medicijnen die in mij op elkaar inwerkten, veroorzaakten echter met name steeds meer symptomen, die vervolgens met nóg meer medi-

catie bestreden werden. Na een medicijnvergiftiging besloot ik dat het genoeg was. Ik ben een compleet andere weg ingeslagen. Een weg van gezonde voeding, meer rust en ... meer liefde! Meditatie, yoga en tantra werden mijn nieuwe medicijnen. En wat er gebeurde overtrof ieders stoutste verwachtingen: de mist in mijn hoofd trok op, de dagelijkse migraine verdween, mijn geheugen kwam terug en diverse ernstige chronische symptomen waarmee ik zou moeten leren leven, verdwenen als sneeuw voor de zon.

Minke Voorhorst, december 2013

Een grote stroom reacties kwam op gang, nadat ik bovenstaand stuk eind 2013 online had geplaatst. Bemoedigende woorden, bewondering voor wat ik had bereikt, bedankjes voor mijn openhartigheid en diep geraakte mensen die hun dromen om zelf ook ooit nog los te komen uit het hulpverlenersdoolhof met me deelden:

Ik heb je verhaal gelezen en ben heel erg onder de indruk. Persoonlijk ben ik nog niet zover, maar ik zou ook graag verlost worden van mijn aandoeningen. Ik lijd al 15 jaar lang aan een angststoornis. Onder begeleiding van mijn psychiater en neuroloog neem ik tot nu toe medicijnen, waardoor ik min of meer kan functioneren. In deze 15 jaren merk ik (en mijn omgeving) een achteruitgang van mijn gezondheid (conditie, geheugen, weerstand etc.). Ik zou het er graag met je over hebben.

Ik vond het best spannend om mijn persoonlijke achter-de-schermen-verhaal zo openbaar te delen. Maar het feit dat het door velen als stimulans werd ervaren om ook weer meer te gaan vertrouwen op de wijsheid van hun eigen lijf en vergelijkbare stappen te zetten, bleek het meer dan waard te zijn.

De afgelopen vijf jaar ben ik drie keer in een (ernstige) depressie geraakt. Ik heb goede hulp gehad van mijn psychiater en voel me nu heel krachtig. Weliswaar gebruik ik nu standaard een dosering antidepressiva om een terugval te voorkomen. Zelf heb ik het idee dat die terugval er niet

meer gaat komen, maar ik heb een gezin en wil dit risico ook voor mijn kids niet meer lopen. Per toeval stuitte ik op jouw verhaal. Jij bent toch met je medicatie gestopt tegen alle adviezen in? Ik vind dat echt heel erg dapper en ben benieuwd naar jouw verhaal. Wellicht kun je iets voor me betekenen?

Door alle reacties ging het mij dagen hoezeer er naar deze informatie verlangd werd: handvatten om van het hospitaliserende hulpverleningssysteem los te komen. Of tenminste weer de regie in eigen handen te krijgen. Ik voelde dat ik hierin iets voor anderen kon en wilde betekenen, want het uiteindelijke resultaat had ook mijn stoutste verwachtingen overtroffen.

Diepe buiging. Wat knap van je. En wat goed dat je nu als coach anderen hierin kunt coachen. Een paar namen schieten mij te binnen die ik zo naar je zou doorverwijzen. Helaas ... zijn zij er niet meer.

Kon ik werkelijk iets betekenen voor anderen in vergelijkbare processen? Mijn waarheid is niet dé waarheid. Wat ik gedaan heb is écht naar mezelf gaan luisteren. Me afvragen wat IK zelf dacht dat mij zou helpen. Voelen waar mijn lijf behoefte aan had. Afstemmen op mijn diepste waarheid. Wat wilde ik echt? Ik wilde destijds vooral weg. Weg van de verschillende benaderingen van de behandelaren en experts die al jaren niet aansloegen. Weg van de goedbedoelde adviezen en tips van meelevende familie en vrienden. Weg, om los van dat alles weer te kunnen voelen wat er nog in mij leefde. Met behulp van goede vrienden heb ik het voor elkaar gekregen om daadwerkelijk een tijdje weg te kunnen. Mijn zoon en kat werden opgevangen door burens en een dierbare vriend bracht mij weg. En ver weg van alles voelde ik langzaam weer iets ontkiemen dat ik 'mezelf' kon noemen. Ik leerde weer op mijn eigenwijsheid te vertrouwen. Ik leerde de signalen van mijn lichaam serieus te nemen. Stukje bij beetje heb ik verdere stappen gezet, voortdurend afgestemd op mezelf en mijn directe behoefte. Het afbouwen van

de medicatie (dat in mijn geval best een risicovol proces was) deed ik onder begeleiding. Dat ging boven verwachting goed. Zeker gezien het feit dat dit niet mijn eerste poging was – al was het wel de eerste die ondersteund werd door een andere leefstijl, de *cruciale factor* in dit transformatieproces! Maar 25 jaar medicijnen en behandeling zijn niet zomaar uit je systeem. Ik was een fysiek wrak. De verschillende op elkaar inwerkende medicijnen hadden mijn gezondheid flink ondermijnd en het heeft nog heel wat tijd, aandacht en detoxen gekost om mijn slecht werkende, beschadigde darmen en lever te reinigen van de opgehoopte chemische resten. Uiteindelijk heb ik zo veel meer bereikt dan ik ooit nog voor mogelijk had gehouden!

Minke, schrijf een boek! Als de donder. – Henk Hofman

Een boek dus. Ik had al eerder geprobeerd te schrijven. Maar alles wat ik op papier probeerde te zetten, werd al gauw net zo onoverzichtelijk als de brij in mijn hoofd. Vroeger draaide ik mijn hand er niet voor om. Maar ‘vroeger’ leek wel een vorig leven, nadat mijn geheugen het had laten afweten. Ik wist vaak niet eens wat voor dag het was, hoe oud ik was of wat ik ook alweer gestudeerd had. Op de ergste momenten kon ik me zelfs even mijn eigen naam niet meer herinneren. En pas als iemand me vertelde waar ik zo naarstig naar aan het graven was in mijn hoofd, was het alsof alles op zijn plek klikte. Voor zolang als het duurde ... tot ik alles weer kwijt was. Volgens leeftijdgenoten was het de leeftijd. Zij hadden er ook last van, zeiden ze. Volgens behandelaren lag het in ieder geval niet aan de medicijnen, want deze bijwerkingen waren niet bekend. Ik moest accepteren dat mijn hersenen door de ernstige en langdurige depressies wellicht onherstelbare schade hadden geleden.

Maar nu, door de dingen drastisch anders te zijn gaan aanpakken, mijn mindset te veranderen en mezelf een ander verhaal te gaan vertellen, kwam alles weer terug en ben ik helderder dan ooit. Des te meer reden voor een boek!