

Recensent: Sylvia Oost Lieveense

**Phytia: 'Hoezo Gek?'** Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2014.  
ISBN: 9789048433506 ( Manische Depressie/ Psychose/ Medicijngebruik/  
Famieverhoudingen/Hulpverlenersrelaties/ Informatief/ED/1) Zie ook:  
[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl); [www.hoezogeek.nl](http://www.hoezogeek.nl)

**Soort boek/stijl/ziekte:** In dit boek beschrijft Phytia hoe zij in twee psychoses terecht is gekomen en wat dat met haar en haar omgeving heeft gedaan. Het boek is ook bedoeld om de lezer inzicht te verschaffen in hoe iemand in een psychose terecht kan komen, wat een psychose inhoudt en hoe je met iemand, die in een psychose verkeert kunt omgaan. Boek van 78 pagina's.

**Over de schrijfster:** Phytia is in 1966 geboren en groeit op in Tilburg. Zij is de jongste uit een gezin van zes kinderen. Een jongen en vijf meisjes. Als zij 12 is gaan haar ouders uit elkaar. Zij blijft met twee zusjes bij haar moeder wonen. Ze heeft een moeilijke jeugd, vooral tot haar twaalfde. Uit haar huwelijk, dat zeven jaar duurt worden twee kinderen geboren, een jongen en een meisje. Tweemaal wordt zij opgenomen met een psychose. Nu gaat het haar goed, ze woont samen met haar vriend en is bezig een eigen coaching praktijk op te zetten. Als ervaringsdeskundige wil zij hulp bieden aan mensen, die op de een of andere manier te maken hebben met iemand die in een psychose zit.

**Korte beschrijving:** Phytia begint haar levensverhaal op het moment dat zij is opgenomen vanwege een psychose. Zij zit drie dagen in de crisisopvang en wordt vervolgens overgeplaatst naar de PAAZ (psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis). Zij begrijpt op dat moment niet wat er aan de hand is. Deze periode wordt gekenmerkt door een enorme energie, maar ook slapeloosheid. Zij krijgt veel medicatie. Achteraf stelt Phytia, dat ze door de medicatie haar psychose onvoldoende heeft begrepen en verwerkt, waardoor zij later nog eens in dezelfde situatie terecht is gekomen. Tijdens de opname waken haar moeder en haar oudste zus over haar. Phytia waardeert dit maar matig, omdat ze verder iedereen bij haar weghouden. Met haar Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige Joop heeft zij een goede band. Haar leven is er een van grote hoogten en diepe dalen. Veel contacten, uitdagingen en weinig rust. In haar euforische buien voelt ze zich net Pippi Langkous, die alles aankan en dingen ziet die andere mensen niet zien. Dat brengt haar ook in gevaarlijke situaties, waarbij zij zich onbegrepen voelt. Kort na het overlijden van haar eerste man, van wie zij is gescheiden, maar wel een goede band heeft, raakt zij in haar tweede psychose. Na haar ontslag uit het ziekenhuis stopt zij met de medicatie en valt zij voor haar gevoel in een diep gat. Geen begeleiding, geen partner, geen baan, wel schulden, maar gelukkig ook kinderen om voor te zorgen. Haar stiefvader helpt haar de boel weer op de rit te krijgen. Ook zelf werkt zij er hard aan om haar depressie te overwinnen, door te gaan sporten, rust en regelmaat te zoeken en goede contacten te onderhouden o.a. met haar buurvrouw/vriendin. Aan het eind van het boek beschrijft zij, waar bij haar de mogelijke oorzaken van de psychoses liggen en hoe zij er het beste mee om kan gaan. Tot op heden zijn verdere terugvallen uitgebleven.

**Wat viel op:** Phytia weet op een indringende wijze duidelijk te maken hoe het is om in een psychose te zitten, wat je dan voelt en meemaakt. Maar ook dat je omgeving

ziet dat het niet goed met je gaat, terwijl jezelf juist het tegenovergestelde vindt. Hierdoor verloopt het contact -vooral- met je meest dierbaren zo moeizaam. Ook de invloed van medicijnen geeft zij duidelijk weer.

Het is een heel toegankelijk boek, waarin een moeilijke en gevoelige materie heel duidelijk wordt beschreven. Phytia hoopt met dit boek meer inzicht te geven hoe en psychose tot stand komt en hoe je kan omgaan met iemand die een psychose heeft. Mijns inziens is ze daarin volledig geslaagd.

**Citaten:** Pag. 7: “Strijdlustig beende ik naar de verpleging. “Ik wil naar huis, ik hoor hier niet. Jullie mogen me hier niet tegen mijn wil vasthouden dus ik ga nu. Doe je de deur voor me open?” “Nou mevrouw Phytia, ik geloof niet dat dit een goed idee is. Het gaat niet zo goed met u.” “Het gaat heel goed met mij....Ik ben niet gek, sterker nog: ik zie het juist heel goed!”

Pag. 41: “Mark heeft uit zijn werk de kinderen bij mijn moeder opgehaald en zag aan mij wat er aan de hand was maar deed niets. Ondertussen was ik weer Pippi Langkous. Zo sterk als een paard , heel lief voor andere mensen en eigenwijs....Ik zong liedjes van haar en sprong en danste in het rond. Mijn dochter, die toen 11 jaar oud was, kon dit niet aan en tot de dag van vandaag wil zij niets van Pippi Langkous weten.”

Pag. 75: “ Als ik geen zin had om met mensen te praten ging ik mijn rondjes doen in de sauna en trok me terug. Soms lag ik even te dutten op een van de banken. Er waren weinig prikkels. Geen telefoon, geen visite en ik kon zelf bepalen of ik deelnam aan de gesprekken of niet. Dit heeft me erg geholpen om uit mijn depressie te komen.”

Amsterdam, 11 juni 2015