

Recensent: Yvonne Vinke

Jasper Dolman: "Hypomanie in therapie – over mijn opname in een psychiatrische kliniek". Uitgeverij Boekscout, april 2016. ISBN 978-94-022-2568-6 (Depressie/ Bipolaire Stoornis/ Manische Depressie/ Psychiatrie/ Suïcide/ Emoties/ Medepatiënten/ Zorginstellingen/ ED). Zie ook www.boekscout.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

In dit boek van 366 pagina's beschrijft Jasper Dolman hoe hij zijn 7 maanden opname in een psychiatrische kliniek heeft beleefd. In het begin houdt hij dagelijks een dagboek bij, met de tijd vermindert dit naar ongeveer wekelijks.

"Hypomanie in therapie is een weergave van een opname in een psychiatrische kliniek, vanuit het perspectief van een cliënt. Jasper Dolman beschrijft op een heldere en oprechte manier hoe hij het leven niet meer zag zitten, maar van de ene op de andere dag plotseling dacht dat hij de hele wereld aankon. In de kliniek, waar hij inmiddels was opgenomen, wordt de diagnose bipolaire stoornis type 2 gesteld en wordt hij verder behandeld voor persoonlijkheidsproblematiek. Jasper deelt met enorme openheid zijn dagboek dat hij destijds schreef. Hij streeft ernaar om zaken binnen de geestelijke gezondheidszorg bespreekbaarder te maken en bestaande taboes te doorbreken. Zijn luchtigheid en optimisme zijn hierbij krachtige wapens. Jasper had zijn tijd in therapie voor geen goud willen missen." – Samenvatting www.boekscout.nl

Over de schrijver:

"Ik ben Jasper Dolman (24) en was al op jonge leeftijd bezig met het schrijven van verhalen en later wilde ik schrijver worden. Toen ik op 21-jarige leeftijd getroffen werd door een depressie, en daarna in therapie ging, gebruikte ik mijn toenmalige passie als middel om structuur aan te brengen in mijn chaos. Dagelijks beschrijf ik zeer gedetailleerd mijn gevoelens en gedachten tijdens de zwaarste tijd van mijn leven. Het heeft geresulteerd in de verwezenlijking van mijn droom: mijn eerste boek is een feit!" – www.boekscout.nl

Korte beschrijving:

Het boek is opgedeeld in meerdere delen: de depressie, de manie, de diagnose, het dovende vuur, nieuwe kansen, verboden liefde, klinisch, de laatste loodjes, afscheid en epiloog. Dit zijn allemaal onderwerpen waar Jasper tijdens zijn 7 maanden opname over heeft geschreven. De eerste 13 weken houdt Jasper (zo goed als) dagelijks bij wat hij gedurende zijn opname meemaakt. Later vermindert dit en houdt hij het ongeveer wekelijks bij. Te lezen is hoe hij eerst erg moet wennen aan zijn groep, groep O1, bedoelt voor introverte mensen. Na een aantal weken krijgt Jasper de diagnose bipolaire stoornis II, wat zowel voor Jasper als zijn groep een hoop verklaart. Dit maakt dat hij een betere band met zijn groep krijgt. Met de week is te lezen hoe Jasper vooruitgaat door alle therapieën en de medicatie, tot het moment dat hij de kliniek mag verlaten. Tot slot volgt er nog een kort stukje waarin hij na 2 jaar terugkijkt op de opnameperiode.

Wat viel op:

Jasper Dolman schrijft in zijn boek heel open over alle gevoelens en gedachten die hij heeft gehad. Hij houdt geen blad voor de mond en geeft eerlijk toe wanneer hij wellicht anders had kunnen handelen. Dankzij zijn openheid is het goed mogelijk om

je in te leven in zijn verhaal en echt te begrijpen hoe het eraan toe kan gaan als je opgenomen bent.

Citaten:

Blz. 57: “Ik vergelijk het een beetje met een willekeurig zombiespel. Je kunt zo veel kogels op die zombies afvuren, ze gaan niet dood. Ze lijken er immuun voor te zijn. Ze kunnen jou echter wel kapot maken. De mensen in mijn groep zijn eigenlijk een soort nazi zombies. Ik argumenteer ze er één voor één uit, desnoods één tegen acht, maar zoals ik al eerder heb gezegd: gelijk hebben is helaas niet gelijk krijgen. Met zombies is het geloof ik zo dat ze gewoon niet beseffen dat ze dood moeten gaan als ze een kogel door hun kop krijgen. Er vertrekt geen signaal naar hun hersenen, ze kunnen die pijn niet voelen. Bij mijn lieve groepsleden werkt het eigenlijk net zo. Ze beseffen niet dat ik gelijk heb. Mijn geweldige argumenten raken ze niet, ze lijken er immuun voor te zijn. Het frustrerende is dat ze mij wel kunnen raken en kapot kunnen maken. Dat is ze tot nu toe één keer gelukt. Ik zou het daar graag bij willen laten voorlopig. Maar goed, wat doe je als je een leger zombies om je heen hebt zwermen die je met geen mogelijkheid dood krijgt, maar die dat wel bij jou kunnen doen? Juist, je zoekt een bondgenoot.”

Blz. 104/105: “Ik pak een voetbal en een touw. Ik knoop het touw om de voetbal. De voetbal ben ik, het touw is mijn moeder. De bal wil vrij zijn, maar het touw laat niet los. Kim vraagt ons één voor één wat de situatie nu is en hoe we ons daar bij voelen. Daarna vraagt ze hoe we de situatie het liefst zouden willen hebben. Ik zeg dat ik de bal hard uit het touw wil trappen, tegen de muur aan de andere kant van de zaal, zodat hij terug stuitert en in de buurt van het touw weer tot stilstand komt. Het lukt half. Het touw zit te strak vast waardoor de bal maar half loskomt en een andere richting uit vliegt. Hij komt wel tegen de muur, maar blijft ergens aan de linkerkant van de zaal stuiteren. Kim vindt het heel typisch. Het loskomen van je ouders gaat nou eenmaal niet zo soepel als verwacht en gaat gepaard met heel wat problemen. Ik vind het ook wel wat hebben, al had ik liever die bal met volle snelheid tegen die muur geramd.”

Blz. 147: “Daarna gaat het over het reguleren en controleren van agressie. We moeten armpje drukken met een partner en dan van 20 naar 40 tot 100% gaan met de hoeveelheid kracht. Ik ga met Rafael en we merken dat we het allebei behoorlijk goed kunnen. Het is ook leuk om te merken dat Rafaels 100% (met enige moeite) kan houden. Zeker wanneer we wisselen naar de linkerarm krijgt hij eigenlijk niet eens beweging in mijn arm. Op deze manier agressie reguleren gaat ons dus beiden goed af. Dat is ook iets wat we wel van elkaar weten. Als wij boos zijn gaan wij voornamelijk in ons hoofd zitten. Dat is ook waarom we in de O zitten natuurlijk.”

Blz. 209: “Ik merk dat ik me een stuk vrijer en minder gespannen voel. Dat heeft denk ik voor 90% te maken met dat er nu iets van lucht is tussen mij en Daniël. Ik maak ook een paar keer een grapje, waar Daniël om moet lachen. Het is iets kleins, maar het betekent zo veel. Het was eerst vaak zo dat ik een grapje maakte en dat iedereen lachte, maar Daniël chagrijnig voor zich uit bleef kijken. Flink wat verbetering dus.”

Recensies/Extra:

5/5 “Geweldig boek!”

5/5 “Een goed verhaal, heel persoonlijk en goed geschreven. Aanrader.”

4/5 “Voor wie dezelfde ervaring heeft een feest der herkenning. Voor alle anderen: een ‘must read’ om te begrijpen wat psychische stoornissen en vooral wat intensieve therapie betekent... en dat therapie kan helpen! Goed leesbaar, bij vlagen ook gewoon grappig en vooral erg verhelderend. Goed gedaan, Jasper!” – Reviews
www.boekscout.nl

In het filmpje op de volgende website is een 3 minuten durend filmpje te zien over het debuut van Jasper Dolman met zijn boek ‘Hypomanie in therapie’, waarin hij onder andere benoemt met zijn boek de schaamte bij anderen te willen wegnemen:
<http://www.n1.nl/dolman-ik-wil-de-schaamte-bij-anderen-wegnemen/nieuws/item?812309>.

De volgende website is door Jasper Dolman gemaakt: <http://www.jasperdolman.tk/>.
Op deze website is onder andere nieuws te lezen over Jasper Dolman en is het mogelijk om contact met hem op te nemen voor vragen en/of opmerkingen.