

Recensent: Yvonne Vinke

Ben Kura: "Vluchtgevaarlijke stemmingen – Manische depressiviteit (bipolaire stoornis) belicht en beschouwd vanuit de praktijk". Uitgeverij Boekscout, april 2016. ISBN 978-94-0222-590-7 (Bipolaire Stoornis/ Depressie/ Manische Depressie/ Medicijngebruik/ Psychiatrie/ Suïcide/ Acceptatie/ Informatie/ Kwaliteit van zorg /Vernieuwende patiëntvriendelijke ideeën). Zie ook www.boekscout.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

In dit 326 pagina's lange boek geeft Ben een hoop uitleg over de bipolaire stoornis. Onder andere wordt besproken wat de stoornis inhoudt, wat de behandeling hiervoor is, de mogelijke bijwerkingen van medicatie, hoe je de stoornis kan leren accepteren, wat voor impact de stoornis heeft op je leven en hoe je er het beste mee om kan gaan. Ook wordt er kritisch gekeken naar hoe de gezondheidszorg en psychiatrie zich zouden kunnen verbeteren. Deze informatie wordt ondersteund middels persoonlijke voorbeelden en ervaringen.

"De bipolaire stoornis ofwel manische depressiviteit is een venijnige psychiatrische ziekte die een kwart miljoen mensen in Nederland treft. Zo ook de auteur. Voor zowel bipolair type 1 als bipolair type 2 zijn de sociaal-maatschappelijke gevolgen zeer ernstig. Ben noemt het naar eigen ervaring: "In hoge mate levensontwrichtend." Bipolair 2 brengt depressies, hypomanies en tot op zekere hoogte ook manies met zich mee, terwijl bij bipolair 1 naast deze voornoemde verschijnselen ook vaak de psychose voorkomt. In dit boek hoopt Ben (mede-)patiënten veel kennis te geven over deze moeilijke en vaak zware ziekte. Door middel van uitgebreide uitleg en zijn ervaringsverhaal hoopt hij iedereen die weinig of geen kennis van deze ziekte heeft zeer nuttige handvatten te geven, opdat de lange onbekende ongediagnosticeerde ellende die hij heeft moeten ervaren hen bespaard blijft." - Samenvatting www.boekscout.nl

Over de schrijver:

Sinds enkele jaren schrijft Ben Kura af en toe in plaatselijke en regionale blaadjes. Met de jaren kwam bij hem het besef dat hij met zijn ervaringen en opgedane kennis een boek zou moeten schrijven. Hij geeft aan het boek te schrijven voor mensen die manisch-depressief zijn, mensen die vermoeden dat ze het zijn en voor vrienden, partners etc. die willen weten wat de ziekte inhoudt en hoe de diagnosestelling en het verloop gaat. Naar eigen zeggen is 15% een symptomatisch ervaringsverhaal en 85% een uitvoerig behandelde leidraad. Al met al is het boek een uitgebreid ervaringsverhaal, aldus Ben.

"Ik heb vele jarenlang ongediagnosticeerd rondgelopen met de bipolaire stoornis. Door de falende hulpverlening werd ik 'getriggerd' om zelf in de materie te duiken. Ook de vele misstanden in de psychiatrie motiveerden mij om dit boek te schrijven, en zodoende anderen te motiveren om zelf ook kritisch naar hun behandeling te kijken, ook mee te denken en op deze wijze te voorkomen dat ook zij hetzelfde zou overkomen wat ik heb moeten meemaken." – www.boekscout.nl

Wat viel op:

In het boek weet Ben zaken of symptomen die voorkomen bij een bipolaire stoornis duidelijk te omschrijven. Deze uitleg wordt versterkt doordat Ben veel eigen voorbeelden en voorbeelden van bipolaire 'collega's' geeft. Door de voorbeelden die

hij geeft laat hij daarnaast zien wat voor variatie er kan zijn betreffende een bepaald kenmerk. Zo geeft hij aan dat er bij een (hypo)mane episode sprake kan zijn van ontremming op financieel vlak. Als voorbeeld gaf hij zowel een vrouw die 20 sjaaltjes had gekocht als iemand die zich voor 1.5 ton de schulden in had gewerkt. Dit laat zien hoe verschillend bepaalde kenmerken tot uiting kunnen komen.

Citaten:

Blz. 30: “Een aantal van ons krijgt dus ook te maken met een psychose. Dit is een gevaarlijke zaak: men raakt dan eigenlijk volledig los van de realiteit. Waan en werkelijkheid raken met elkaar verstrengeld en de persoon in kwestie kan daar geen onderscheid tussen maken. Men kan zich dan raar en/of gevaarlijk gaan gedragen. Ik heb o.a. deze voorbeelden gehoord: Een vrouw die wild in haar tuin staat te dansen en al haar kleren uittrekt; zij wordt door de politie afgevoerd naar de gesloten afdeling van een psychiatrisch ziekenhuis. Iemand die allemaal gekke beestjes op de broekspijp meent te zien steekt zijn broekspijp in brand waarbij een lelijke brandwond wordt opgelopen, en iemand die op de open afdeling verblijvende, ineens metersgrote vogels meent te zien... zij kon gelijk weer terug naar de gesloten afdeling.”

Blz. 90: “Deze ziekte hebben, is een uitdaging, althans zo zou je het kunnen zien. Je kunt, als je manisch-depressief bent, bij de pakken neer gaan zitten, want je zou kunnen denken aan al de nadelen en beperkingen van deze ziekte en wat MDS al in je leven van verwoesting heeft veroorzaakt. Maar dat wat in het verleden is gebeurd, kan je niet veranderen en is dus voltooid verleden tijd. Het is dus verspilde tijd en energie om je daarop te richten.”

Blz. 166: “Je hoort weleens deze merkwaardige vraag: of je een ziekte bent of hebt? Echt een heel rare vraagstelling! Je hebt bijvoorbeeld je rechterbeen, ben je dan je been? Of heb je je been? Zolang dat been er aanzit ben je ten dele ook dat been, net zo dat je niet alleen je lichaam bent maar ook hebt. Dat je in je lichaam woont wil niet zeggen dat je dat los kan zien van je niet-fysieke part! Ik ben manisch-depressief en daar sta ik niet los van; ik heb het en ik ben het, je bent een eenheid van lichaam, geest en ziel, en alle daarbij horende kwalen en ziekten en andere onvolkomenheden. Ik vind die schizoïde benadering of je een ziekte hebt of bent contraproductief en gevaarlijk. Eenheid van al onze ‘componenten’ is naar mijn mening van groot belang voor onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Natuurlijk moet je je niet vereenzelvigen met je ziekte. En je moet er ook niet naar gaan leven! Maar alles heeft wel met elkaar te maken.”

Blz. 242: “... zij heeft een zoon van twaalf die aan ernstige smetvrees lijdt, hetgeen een grote belemmering vormt voor zijn functioneren op school en thuis. Je mag geruststellen dat hij (en ook zij) er zeer onder lijdt. Feitelijk een situatie waar onmiddellijk hulp dient te worden geboden. De praktijk? Ietsje anders dus. Zij is al een maand bezig om hulp voor hem te krijgen, en het kan nog wel even duren, hetgeen feitelijk onacceptabel is. Voor dit geval als wel de bovenstaande (De crisisdienst) en vele vergelijkbare gevallen, hoort te gelden, dat onverwijld hulp geboden wordt. Voor alle duidelijkheid: we hebben het hier over spoedeisende situaties! Als iemand met een dubbele beenbreuk op straat ligt, wordt er dan ook gezegd: Wij zullen voor u een afspraak maken voor hulp, en laten dat binnen zeven werkdagen aan u weten? Deze handelswijze is volkomen onacceptabel, maar blijkbaar niet op het gebied van psychische ziekten.”

Recensies/Extra:

Review www.boekscout.nl:

- 4/5. Ongelooflijk knap zoals Ben, als ervaringsdeskundige, de bipolaire stoornis heeft beschreven. Ontroerend: wat heeft het een jaren geduurd voordat er een diagnose gesteld is! Je proeft het verdriet als je leest over zijn kinder- en tienerjaren. Eerlijk: hoe Ben in zijn leven om gegaan is met deze stoornis. En wat een strijd heeft hij moeten leveren tegen de psychiatrie! Moedig: zelfstudie over psychiatrische stoornissen en met deze kennis de behandelaars confronteren. Relativerend: elk hoofdstuk eindigt met een pakkende of confronterende kwinkslag waardoor je vaak een glimlach op je gezicht krijgt. Eén van de mooiste regels in het boek is, vind ik: “Jij bent de enige die een onrechtvaardige behandeling kan stoppen.” Daar heb je moed, kracht en kennis voor nodig – en dat is wat het hele boek vertelt! Een heel mooi, prettig lezend boek voor iedereen die te maken heeft – zelf of familieleden/ relaties – met een bipolaire stoornis. Ook als je te maken hebt met andere psychiatrische/ psychische problemen is dit boek ook zeker een aanrader. (Karin Alma)

Op de volgende website zijn meerdere blogs te lezen die Ben Kura heeft geschreven:
<http://www.denkraam.info/blog/author/ben-kura/>

Op de website van de Merwestreek, een huis-aan-huiskrant, is een stuk te lezen over het boek van Ben:
<http://demerwestreek.nl/nieuws/sliedrechter-schrijft-boek-vluchtgevaarlijke-stemmingen-1.5982635>