

Godfried van Benthem van den Bergh: 'Uit de put' Manisch-depressief: ervaringen en analyses. Uitgeverij Prometheus, Amsterdam 2017. ISBN 9789044632989 Zie ook: [www.uitgeverijprometheus.nl](http://www.uitgeverijprometheus.nl) (Bipolaire stoornis/ Manische depressie/Medicijngebruik/ Hulpverlenersrelaties/ Deskundigheid/ ED)

### **Soort boek/Ziekte/Stijl:**

Coverttekst: 'Manisch-depressief worden is een akelige ervaring. Het ergste is dat de eigen identiteit verdwijnt. Die maakt plaats voor een afwisseling van ongeremde zelfverzekerdheid (manie) en zich schamen en liefst verbergen met de gordijnen dicht (depressie). Het is ook duister waarom iemand door manisch-depressiviteit wordt getroffen.

Godfried van den Bergh begreep volstrekt niet wat hem overkwam. Hij dacht zelfs een volgende aanval te kunnen afslaan, maar dat bleek een illusie. Het werd eerder erger. Zeven jaar verkeerde hij in de put van de manisch-depressieve cyclus.

Hij vroeg drie psychiaters tevergeefs om hulp. Hij bofte dat hij bij een vierde terecht kwam, die hem uitkomst bood. Die wist hem te overtuigen dat lithium de manisch-depressieve cyclus kon voorkomen. Dat bleek - en hij kreeg zijn oude zelf terug.

In *Uit de put* geeft Van den Bergh zijn ervaringen weer. De kracht van manie en depressie beschrijft hij trefzeker en invoelbaar. Zijn ervaringen benut hij ook voor het verhelderen van de manisch-depressieve beleving, zoals de sterke gerichtheid op de dood. Bijzondere aandacht geeft hij daarom aan de wonderbaarlijke werking van lithium.' Boek van 112 pagina's. Eerder schreef Godfried van Benthem van den Bergh over zijn ervaringen met manische-depressie het boek *Niet leuk*, waarvan een aantal herziene delen in dit boek zijn opgenomen. Zie ook:

<https://www.patientervaringsverhalen.nl/?id=475&pagina=Boek&keyword=Niet%20Leuk>

### **Over de schrijver:**

Godfried van Benthem van den Bergh is politicoloog en publicist. Hij gaf les en schreef over internationale betrekkingen. Hij verbleef twee jaar met een beurs in de Verenigde Staten, aan Harvard en aan UC Berkeley. Hij was onder meer redacteur-secretaris van *De Gids*, en maakte deel uit van verschillende besturen en adviesraden.

### **Citaten:**

Pag.22: 'Zo bleef ik steeds vaker thuis. Maar terugtrekken hielp niet. Ik kon niets anders denken dan: ik ben mislukt, met als gevolg: ik ga failliet. (...) Mijn niet aflatende gezeur dat het huis verkocht moest worden om een faillissement te voorkomen was erger, vooral voor mijn vrouw. Zij gaf haar etsen op, al had zij er tot dan steeds veel succes mee, en ging om meer te verdienen in een antiekwinkel werken.'

Pag.51: 'Bij manisch-depressieven bestaan aanzienlijke verschillen in duur en intensiteit van de stemmingswisselingen.'

Pag.53: 'Ik herinnerde me hoe een depressie zich bij mij aankondigde met een gevoel dat ik van buitenaf in bezit genomen werd.'

Pag.61: 'Jamisons waardering van haar manisch-depressieven jaren vind ik wel te

rooskleurig.’

Pag.70: ‘Het belangrijkste is misschien dat- bij het ontbreken van een theorie- de psychiater die over een behandeling of snelle opname moet beslissen ruime klinische ervaring heeft.’

**Recensies/Extra:**

[https://www.nrc.nl/nieuws/2017/02/23/ga-zorgzaam-met-deze-mens-om-6950551-a1547399?utm\\_source=NRC&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=Paywall](https://www.nrc.nl/nieuws/2017/02/23/ga-zorgzaam-met-deze-mens-om-6950551-a1547399?utm_source=NRC&utm_medium=banner&utm_campaign=Paywall)

‘(...) Godfried van Benthem van den Bergh heeft, na zijn eerder verschenen bundel verhalen over zijn eigen manisch-depressieve ervaringen, opnieuw een boek geschreven over de zeven zware jaren waarin de politicoloog en publicist dacht niet uit de cyclus van hypomane en depressieve perioden te komen. Het ‘wondermiddel’ lithium, tegelijkertijd ook omstreden wegens de bijwerkingen, heeft hem in ieder geval verlichting gebracht. Enige delen van *Uit de put* zijn een herziene versie van het in 2004 verschenen *Niet Leuk*. „Ik heb de beschrijving van mijn ervaringen zo nuchter mogelijk gehouden. Een depressie is verschrikkelijk. Maar om dat op een larmoyante manier te beschrijven heeft niet veel zin of meerwaarde.”

<http://binnenland.eenvandaag.nl/radio-items/72189/hoe-lithium-het-leven-redde-van-godfried-van-den-bergh>