



Die alledaagsheid van die andersheid van bipolêr-wees

Die stigmatisering van geestesiektes is 'n welbekende feit.

Veral bipolêre gemoedstoornis word enersyds bestempel as die lewenslange vloek van donker, plofbare manies-depressiewe lyers en andersyds as 'n seën vir hoogs intelligente mense.

Gaan soek jy op Wikipedia inligting oor hierdie biologiese siekte, vind jy die name van al wat 'n bekende is: van Ludwig van Beethoven en Vincent van Gogh, tot Jean-Claude van Damme en Frank Sinatra.

Wat jy waarskynlik nie op Wikipedia sal vind nie, is die alledaagse stories van "gewone" mense. Die ma's wat moet opstaan en aangaan, want sy sorg nie net vir haarself nie. Die pa's wat hul toestand by die werk verbloem, want hulle is bang hulle verloor hul inkomste.

Vir hul verhale sal jy 'n bietjie dieper op die internet moet gaan delf, dikwels verskyn dit onder

As jy met bipolêre gemoedstoornis saamleef, is jy biologies dalk 'n bietjie "anders". Dit beteken nie jy kan nie 'n alledaagse, produktiewe bydrae tot die samelewing lewer nie, skryf **Marenet Jordaan.**

skuilname.

Ek glo nie enigiemand sal ooit kies om bipolêr te wees nie. Selfs nie diegene wat glo dat maniese episodes jou méér in voeling met jou kreatiewe sy bring nie; of wat dink Catherine Zeta-Jones of Demi Lavato is te bekend, ryk en mooi om swaar te kry.

Bipolêre gemoedstoornis maak jou nie *glamorous* nie. Dit is moeilik.

Tog word daar dikwels – ook in die media – oordrewe prentjies geskets van mense wat vervaard verf, dig of musiek maak. Mense wat hul families teen die mure uildryf of kaal deur die strate hardloop. Net om later katonies in 'n "gestig" te sit – of te sterf.

(Ek lees nou net 'n opskrif raak oor 'n musikstuk van 2016

wat "verkoop" is as "Kantate oor kranksinigheid op die planke". Goeie hemel.)

Wat nodig is, is stories oor die alledaagsheid van andersheid.

Van Gogh se langdurige impak

Willem Dafoe vertolk die rol van Vincent van Gogh in *At Eternity's Gate*, die jongste biografiese rolprent oor dié kunstenaar wat dikwels as manies-depressief beskryf en uitgebeeld word. In 'n onlangse onderhoud met die tydskrif *Vanity Fair* sê Dafoe as ons mites uit die skilder se geskiedenis met die lewe en sy eie psige skep, slaan ons die bal ver mis: " 'n Mens kyk dié feit mis dat hy baie produktief was en dat sy werk 'n langdurige impak het."

Die psigiater Kay Redfield

Jamison, wêreldbekende kenner van bipolêre gemoedstoornis (wat ook self daarmee saamleef), sê iets soortgelyks wanneer sy met CBS oor haar biografie van Robert Lowell praat. Volgens haar het hierdie Pulitzer-prysbekroonde digter "een van die ergste soorte" bipolêre gemoedstoornis gehad.

Hy kon wel, soos baie ander kunstenaars, alle kragte inspan om sy swaarkry na sy digkuns te kanaliseer: "Dit het 'n yserie wil geveg om elke oegend op te staan en te gaan sit en skryf."

Nie skaam oor 'gestremd'

Ysere wil om die alledaagse te doen. Ek hou daarvan.

My eie studie-agtergrond sê ek is gestremd.

Ek is nie skaam daaroor nie,

want dit is 'n feit. Geestesiektes kan 'n mens strem. As iemand wat al amper twee dekades met bipolêre gemoedstoornis saamleef, weet ek hoe hierdie toestand 'n mens kan uitmergel en verlam.

Dit maak my wel nie minder mens nie; my lewe nie minder alledaags nie.

Jare ná my diagnose, as joernalistiekstudent in 2001, was ek bang om te veel te leef en te beleef. Sou ek te gelukkig wees, is ek ongetwyfeld op pad na 'n maniese episode. As ek voel die traane lê vlak, is dit net 'n kwessie van tyd voordat ek in 'n donker gat van depressie erval.

Dit het letterlik amper dekades geneem voordat ek besef het mense met geestesiektes mag maar voel – én dink en doen.

Vandeesmaand het ek dié oomblik van insig van nuuts af aan my bas gevoel. Ek het op 13 Desember my rooi jas aangetrek en oor die verhoog gestap om 'n doktorsgraad vir my studie van Netwerk24 te verwerf. Ek het dit nie net vir myself gedoen nie.

Natuurlik is dié 'n persoonlike triomf (en verligting). Terselfdertyd is dit ook 'n dankie aan almal wat méér en langer as ek geglo het dat mense soos ek ook "normaal" kan wees. Dat "mense soos ons" nie terug hoef te staan in die samelewing nie. Dat ons ook 'n doktorsgraad deelyds binne drie jaar kan ahandel – al moet jy steeds 'n voltydse en voeleisende beroep as 'n universiteitsdosent bestuur.

Ek wil nie daarmee 'n ode aan myself sing nie – of myself met

Van Gogh of Lowell vergelyk nie. Allesbehalwe.

Ek wil net 'n bietjie begrip kweek vir diegene wat stoei met die gedagte van "normaal-wees". As jy met bipolêre gemoedstoornis saamleef, is jy biologies dalk 'n bietjie "anders". Dit beteken nie jy kan nie 'n alledaagse, produktiewe bydrae tot die samelewing lewer nie.

Daarom is ek nie skaam om te sê dat ek oorstelp is van opgewondenheid om myself as "dr." Jordaan voor te stel nie.

Ek is in ekstase. Ja, skoon tranerig.

En dit is oukei.

Want ek weet nie van enige ander doktorsgraadstudent wat nie presies dieselfde sou voel nie. Om die waarheid te sê: Dit is maar net nóg 'n alledaagse ervaring.

■ **Dr. Marenet Jordaan** is 'n lektor in die departement joernalistiek aan die Universiteit Stellenbosch.

