



IN GESPREK MET STEPHAN HERMSEN

ALS HET ECHT MISGAAT, HEB IK EEN VANGNET

Hij heeft regelmatig donkere periodes. 'Ze horen bij wie ik ben'. Maar inmiddels weet hij hoe hij ermee om moet gaan. 'Ik ben niet meer bezig met me niet slecht te voelen maar accepteer nu dat het zo is en praat erover'. Aan het woord is Stephan Hermesen, directeur van Proviso, het netwerk voor ggz-zorg in de eerste lijn in Noord-Limburg. Hij kreeg de diagnose bipolaire stoornis. 'Ik ben Stephan; niet mijn diagnose. Ik heb geleerd om te accepteren wie ik ben. Dat helpt.'

De wieg van Stephan staat in Zuid-Afrika waar hij deels ook opgroeit. Eenmaal verhuisd naar Nederland realiseert hij zich dat de Apartheid iets met hem heeft gedaan.

'Als blanke had ik bij de 'foute' mensen gehoord terwijl ik mezelf een goed mens vond en mijn ouders ook goede mensen zijn. Dat deed iets met mijn zelfbeeld en vertrouwen in wat ik dacht dat de waarheid was. Kan ik eigenlijk nog vertrouwen op wat ik zie en denk? Ik begon last te krijgen van donkere periodes. Als jongvolwassene maakte ik gemakkelijk contact met mensen met gebroken vleugels. Dat trok mij nog meer in mijn donkere kant. Het keerpunt kwam toen ik mijn vrouw leerde kennen. Zij is mijn steun.'

De donkere periodes verdwijnen niet en worden afgewisseld met manische periodes. Regelmatig spelen er bij Stephan ook gedachten over er niet meer hoeven te zijn.

Via zijn werk komt hij in aanraking met ervaringsdeskundigen. 'Van hen heb ik geleerd hoe waardevol het is om over je gevoelens te praten. Ik ben zelf wel van het praten. In Afrika ben ik opgegroeid met een echte vertelcultuur en ik heb het ook van mijn ouders meegekregen. Wat ik heb moeten leren is hoe ik moet praten zonder dat anderen in paniek raken. In mijn donkere periodes is het voor mij gemakkelijker om te praten met mensen die ver van me afstaan. Ik vind het zwaar om mijn vrouw en kinderen ermee te belasten omdat ik hen niet nog meer pijn wil doen. Ik vind het op die momenten ook moeilijk om te praten met mijn ouders omdat zij dan denken dat het hun schuld is.'

**MIJN KINDEREN HEBBEN
NOODGEDWONGEN ANTENNES
GEKREGEN. HOE GAAT HET MET PAPA
NU? DAT VIND IK HET ERGSTE VAN WAT
IK HEB.**

Stephan heeft inmiddels geaccepteerd dat zijn donkere periodes bij hem horen. 'Praten verlaagt mijn stress. Het zorgt ervoor dat ik in mijn donkere periodes kan denken: 'Ik kom er wel uit!' Wat mij nog meer helpt, is een knuffel. In mijn donkere periodes zit ik zo in mijn hoofd, dat ik het fysieke contact verlies. Ik heb dan niet zozeer behoefte aan woorden maar aan contact en nabijheid. Het gevoel dat ik er mag zijn. Samen met iemand iets doen, voelt dan ook heel goed. Voor mij is dat bijvoorbeeld fietsen met mijn fietsmaten. Ik heb de neiging om me terug te trekken als het niet goed met me gaat. Wat ik heb geleerd is dat gezondheid positief wordt beïnvloed door verbinding met de mensen om je heen. Daarom is eenzaamheid ook zo slecht voor je gezondheid.'

**SOMS VIND IK NOG STEEDS DAT DE
WERELD BETER AF IS ZONDER MIJ. IK
WEET NU HOE IK HIERMEE MOET
OMGAAN.**

'Dat heeft me doen realiseren dat ik moet blijven investeren in relaties, ook als het slecht met me gaat. Gelukkig heb ik fijne mensen om me heen. Als het echt misgaat, heb ik een vangnet. Die wetenschap helpt.'

Stephan vindt het belangrijk om zelf de regie te hebben en houden over zijn leven. 'Ik ben van Positieve Gezondheid en veerkracht. Niemand hoeft mij gezond te maken. Ik heb de regie kunnen pakken. In plaats van zelf te moeten veranderen, heb ik mezelf leren kennen en accepteren. En dus aan mijn herstel kunnen werken. Ik heb een therapeut gezocht die mij heeft geleerd hoe ik mijn creativiteit uit mijn manische periodes kan inzetten in mijn donkere periodes.'

**IK VIND HET FIJN ALS IEMAND ECHT
NIET SNAPT WAT HET IS. DAN KEN JE
HET DUS NIET.**

'Het moet normaal worden in onze samenleving om te praten over gevoelens en donkere gedachtes. Voor veel mensen, vooral mannen, is dat niet vanzelfsprekend. Volgens mij willen mannen over het algemeen graag dingen oplossen. Praten over iets wat moeilijk is en misschien niet zo maar valt op te lossen, is lastig. Daarom ga ik het in ieder geval ook uit de weg. Gelukkig is dat in onze samenleving aan het veranderen. Wees eerlijk als het niet goed met je gaat. Maak het bespreekbaar. En stel de vraag aan de ander: Hoe gaat het eigenlijk met je? Het kan iedereen zijn.'