

'Pil' Hoe een cabaretier zijn depressie overwon – Mike Boddé

### **'Moe, maar niet somber!'**

**Eind jaren tachtig van de vorige eeuw begon bij de dan 19-jarige Mike Boddé de verwarring. Wat was schijn en wat was werkelijkheid? Hij studeerde piano in Amerika en had het daar aanvankelijk erg naar zijn zin. Op een feestje met studiegenoten gebruikte hij voor het eerst wiet en dat viel niet goed. Hij kreeg onprettige associaties, werd angstig. Voelde dat hij de controle over zijn denken verloor, gek werd. Het boek 'Pil' schreef hij omdat hij zijn verhaal 'te moeilijk vond om bij een biertje in de kroeg' uit te leggen.**

Het gevoel verdween niet. De weken na het feestje kreeg hij het steeds zwaarder, met meer angstaanvallen. Hij schrijft: 'Het is alsof mijn brein onder invloed van die wiet een paadje heeft platgetrapt. En nu heb ik die wiet niet meer nodig om te pas en te onpas hetzelfde paadje weer in te schieten. In situaties die maar enigszins onprettig worden of waar ik moeilijk weg kan, word ik angstig.'

### **Mix van symptomen**

Een depressie sluipt het leven in, ook dat van succesvolle mensen, ook dat van degenen die hun inkomen verdienen met het maken van grappen en grollen. Het kan op elke leeftijd gebeuren. Meestal kost het veel tijd en geëxperimenteer met allerlei medicatie en therapieën in de hoop op genezing. Sommigen leren omgaan met alle ups en downs, bijvoorbeeld door beweging zoals hardlopen of wielrennen. Boddé kostte het veel inzet om tot inzicht en herstel te komen. Dat proces beschrijft hij realistisch, met veel humor in dit boek met de korte titel 'Pil'. Voorzien van soms hilarische gedichten, tekeningen en foto's.

Het lijkt alsof vanaf de tijd in Amerika een soort overgevoeligheid zich van Boddé meester heeft gemaakt. Hij beschrijft wat hem overkomt: de voorfase, de wanen en paniekaanvallen, het diepe verdriet en de wanhoop. Allemaal symptomen die evengoed kunnen horen bij een burn-out - die na verloop van tijd overgaat - als bij een ziekte die tot op heden als ongeneeslijk wordt beschouwd: schizofrenie. Duidelijk herkenbaar in de vele egodocumenten van mensen die de diagnose schizofrenie of (manische) depressie hebben gekregen. Het is niet zo eenvoudig om vanuit die voorfase met een mix aan symptomen een diagnose te stellen met bijpassende behandeling inclusief medicatie. Ook de gevolgen op maatschappelijk gebied zijn heel verschillend.

### **Het bos in**

Boddé is bijna dwangmatig op zoek naar genezing, maar ook naar de mogelijke oorzaken van zijn onbegrijpelijke ervaringen, zowel lichamelijk als psychisch.

Hij snapt er niks van en bezoekt diverse hulpverleners in het alternatieve circuit. Die sturen hem met verkeerde diagnoses - van ME tot Candida - helemaal het bos in. Intussen probeert hij ook nog krampachtig zijn werk te doen. Hij is pianist, tekstschrijver en cabaretier. Vormt met Thomas van Luyn een duo. Ze beginnen met betaalde optredens, winnen het Gronings studentencabaretfestival. Later treedt hij op bij Kopspijkers.

Geleidelijk gaat bij Boddé het licht uit. Het her en der optreden lukt nog wel, maar daarna is hij gesloopt. Als zijn vriendin hem verlaat gaat het steeds sneller bergafwaarts. Tot dan toe heeft hij zich met veel moeite en vaste rituelen overeind kunnen houden. Nu is hij anderhalf uur na het opstaan al doodmoe en kruipt zijn bed weer in. Het duurt dan toch nog weken voordat hij zich realiseert dat er iets echt goed mis is en hij naar zijn huisarts gaat. Die heeft het bij het rechte eind: 'het zit in je hoofd' en adviseert hem naar een psycholoog te gaan. Nou, hij niet! Hij is Boddé, moe maar niet somber! In die tijd komt de toestand van zijn geest nog niet overeen met het beeld dat hij, en velen van ons, van zware depressiviteit hebben: niks meer willen, zwartgallig zijn, suïcidaliteit, paniekaanvallen en extreme vermoeidheid. Hij is wel gefrustreerd door zijn totale gebrek aan energie. Hij wil muziek maken, zijn studie afmaken, van alles doen wat hem in de kop komt.

Hij piekert zich suf over wat hij allemaal zou willen maar niet durft. En waarom durft hij dan niet? Zo nu en dan wordt hij ook een tikkeltje manisch.

## **Golven van angst en wanen**

Door zijn weerzin en angst tegen het hebben van psychiatrische verschijnselen sloeg hij in eerste instantie het advies van zijn huisarts in de wind. Maar in het alternatieve circuit vindt hij geen soelaas, integendeel, de symptomen worden steeds erger. Als hij het niet meer volhoudt, laat hij zich door zijn huisarts naar een psychiater doorverwijzen. De diagnose wordt depressie en de pil Seroxat. Geen best begin. Boddé kan niet meer slapen, klaagt bij de psychiater. Die maant hem door te zetten en dan wordt hij manisch met golven van wanen en angsten. Hij stopt met de medicatie. Hij was waarschijnlijk niet gestopt als deze psychiater hem voor de eerste weken ook een slaapmiddel had voorgeschreven. Later hoort hij dat in veel ziekenhuizen bij het gebruik van deze pil standaard een kalmeringsmiddel wordt gegeven.

Kortom, het gaat mis en hij verhuist naar zijn ouderlijk huis. Zijn psychiater verwijst hem naar een psycholoog, Hans Cladder, klinisch psycholoog, opleider, auteur, gespecialiseerd in angst- en stemmingsstoornissen.

Hier volgt hij twee jaar wekelijks therapie. Ook dat helpt niet. Het geeft wel meer inzicht, maar de symptomen worden alsmáar erger: angstaanvallen, huilbuien, slapeloosheid, agressieve gedachten, geluiden en stemmen horen. Zelfmoordgedachten.

Het keerpunt komt als Cladder een pijnlijke opmerking maakt naar aanleiding van een huilbui uit angst dat hij gek wordt. Cladder zegt: 'Maar dat ben je toch allang. Anders zat je hier niet!'

Achteraf concludeert Boddé dat dát het moment geweest is waarop hij zijn verzet tegen zijn ziekte opgaf. Hij begint de adviezen van Cladder hoe met zijn angsten om te gaan, in de praktijk te brengen en merkt dat hij weer een beetje de controle over zichzelf terugkrijgt. De jaren verstrijken met depressieve en manische episodes. Hilarisch beschreven. Zijn fantasie is oeverloos. Hij is niet voor niets een talentvol mens.

Naar buiten toe weet hij zijn innerlijke ellende te maskeren. Zijn omgeving vindt dat het beter met hem gaat. Maar dat is bedrog. Zijn pijn wordt ondragelijk: de pillen en therapieën helpen niet. Hij heeft geen eigen huisvesting, geen baan, geen toekomst. Hij levert enorme gevechten tegen zijn doodsverlangen. Na een ingrijpend gesprek met zijn vader over dit doodsverlangen, waarbij zijn vader in tranen uitbarst, begint het hem te dagen. Hij wil in feite niet dood, maar hij wil niet leven op deze manier, met deze ondragelijke pijn.

Na alle falende medicatie probeert zijn psychiater een middel uit de zestiger jaren, Anafranil. Na een week of twee van flinke bijwerkingen als trillende handen, zweten, vermoeidheid, gapen en droge mond, begint zijn humeur op te knappen. Zijn moeder merkt het als eerste. Zijn ogen staan beter. Hij durft er nog niet in te geloven en test dag na dag zijn omgeving. Hij raakt niet meer van slag van de werkelijkheid. Het piekeren houdt op. Geen angsten, geen gevoel van naderend onheil. Hij viert het met een wandeling, met een 'bakkie koffie'. Geleidelijk pakt hij het leven weer op en geniet met volle teugen. Hij voelt zich opnieuw geboren: Mike nr.1 is dood, leve Mike nr.2! Hij begint weer bodem te voelen onder zijn voeten. In de laatste hoofdstukken beschrijft hij zijn herstel met alle problemen van dien.

## **Waarheid**

De oorzaak van zijn depressiviteit is volgens Boddé gewoon een hersenziekte. Medicatie kan daar iets aan doen. Hij is niet voor het klakkeloos slikken van pillen, maar slikt een antidepressivum omdat hij dat nodig heeft om mentaal stabiel te blijven. Dat liever dan 'de Mike Boddé die de hele dag dood wil'. De lading vervelende bijwerkingen zijn beter te verdragen dan 'die onpeilbaar diepe put van wanhoop en zelfhaat'.

Hij ergert zich mateloos aan het stigma op psychische stoornissen. Zoals de radiopresentator die opmerkt: 'laten we maar zeggen dat je in die periode niet zo lekker in je vel zat, want het is misschien niet zo fijn om in de uitzending de hele tijd over depressie te praten, dan wordt het zo zwaar'.

Boddé wilde zijn verhaal in dit boek vertellen aan mensen met een depressie, maar ook aan de omgeving, aan vrienden en collega's, aan iedereen die er baat bij heeft om de waarheid over ernstige depressiviteit aan de weet te komen.

Aan het einde van het boek neemt hij zijn psychiater Leo Timmerman een interview af. Degene die hem zijn vierde medicijn, Anafranil heeft aangeraden. Deze legt in heldere taal het verschil uit tussen depressiviteit en de 'ziekte' depressie. Gedurende zijn loopbaan is hij genuanceerder gaan denken over depressie. Minder strikt biologisch en meer gericht op de hele samenhang van iemands leven. Hij heeft meer oog gekregen voor sociale en psychologische factoren.

Soms helpt een pil. 't Is geen wondermiddel, maar voor Boddé het juiste middel.