



Schrijfster Myrthe van der Meer schreef een roman over haar manisch depressiviteit

'FUCK DIEPGANG, *vien het leven!*

Voor ze goed en wel doorhad wat er aan de hand was, werd Myrthe van der Meer (31) opgenomen op de psychiatrische afdeling. Dit keer niet vanwege een depressie en suïcidale neigingen zoals in haar bekende roman 'PAAZ', maar omdat ze aan manisch depressiviteit blijkt te lijden. Over deze opname schreef ze 'UP'.

Was het niet eng om na zo'n succes weer aan een volgend boek te beginnen? "Dat zou je denken, maar werken aan mijn tweede boek 'Kalf' (over een jonge acteur die een road trip moet maken met zijn terminale grootvader, red.) voelde als een bevrijding. Het is fictie, dus ik kon eindelijk schrijven over leven en dood - de levensvragen die mij écht bezighouden - zonder beperkt te worden door de werkelijkheid. Stress door verwachtingen kreeg zo heel weinig kans."

'Kalf' werd met zo'n 8000 verkochte exemplaren goed ontvangen. Hoe verwacht je dat 'UP' ontvangen wordt? "De tijd zal het leren. Spannend vind ik het wel. Ik vond het schrijven van 'UP' moeilijker dan 'Kalf'. Ik was bang in herhaling te vervallen na 'PAAZ'. Het is toch weer een verslag van een psychiatrische opname. Bovendien vond ik het veel ingewikkelder om manische buien te beschrijven dan depressieve buien. Hoe maak je het voor de lezer invoelbaar dat je écht gelooft te kunnen vliegen?"

'Toen ik me concentreerde, besepte ik dat mijn hoofd het verkeerslawaaï veranderde in een orkest'

'UP' begint op de dag waarop je opnieuw wordt opgenomen. Je wilde weer een einde aan je leven maken. Toch dacht je dat het uitstekend met je ging. Leg eens uit? "Tijdens een waan geloof je de meest onlogische dingen. Ik dacht: als ik doodga, sterft het depressieve deel in mij, word ik eindelijk écht gelukkig en kan ik de volgende dag weer gewoon naar mijn werk. Ik vond dat ook geen zelfmoord, omdat ik niet naar de dood verlangde. De psychiater zag dat gelukkig anders."

De psychiater zegt in hoofdstuk 1 dat je diagnose niet langer depressie is, maar manisch depressief. Waarom schrok je daar zo van? "Vóór de diagnose manisch depressief kon ik nog hopen dat de volgende depressie de laatste zou zijn. In 'PAAZ' sprak ik dan ook nog over kans op genezing. Manisch depressiviteit is ongeneeslijk en in 'UP' gaat het over mijn acceptatieproces van nooit meer beter worden. Met medicatie kan ik klachten verminderen, maar de ziekte blijft."

Wat is het verschil tussen hypomane en manische buien? "Bij hypomanie kan ik alles en spat ik haast uit elkaar van geluk. Slapen en eten lijken niet langer noodzakelijk en ik heb grootse plannen die ik het liefst direct wil verwezenlijken. Een manische bui is nóg heftiger. Ik raak losgekoppeld van de werkelijkheid en zie, hoor of voel dingen die er niet zijn. Beangstigend, omdat ik mijn eigen gedachten niet meer kan vertrouwen."

In 'UP' vertel je veel over hypomanie. Heb je een voorbeeld? "Ik kreeg een keer 's nachts

inspiratie voor zestig schilderijen. Ik sprong uit bed, ben gaan schetsen en 's ochtend stond alles op papier. Ik kocht direct voor honderden euro's veel te veel verfspullen en begon met vijf schilderijen tegelijk. Na een paar dagen vroeg ik me af: waar ben ik in vredesnaam mee bezig? Toen viel alle energie weg en werd ik weer depressief."

Hou je tijdens een waan nog ergens controle? "Ik geloof tegenwoordig niet meer klakkeloos wat ik denk. Toen ik met mijn vriend in Wenen was en opperde om richting de mooie muziek te lopen, keek hij me vragend aan. Toen ik me concentreerde, besepte ik dat mijn hoofd het verkeerslawaaï veranderde in een orkest. Laatst zag ik een trol in mijn keuken. Op zulke momenten weet ik dat het niet goed gaat en moet ik rustiger aan doen."

Zijn de (hypo)manische buien minder zwaar dan de depressieve? "Ze zijn op termijn allebei slopend. Bij een depressie is het voordeel dat ik wéét dat ik eigenlijk een wandeling zou moeten maken om mezelf wat uit de ellende te trekken. Bij (hypo)manie mankeer ik volgens mezelf niets, dus waarom zou ik ingrijpen? Terwijl dat antwoord glashelder is. Als ik zo doorga, verbruik ik in korte tijd al mijn energie en stort ik weer in een depressie."

Kun je schrijven tijdens een hypomanie of depressie? "Creatieve processen krijgen tijdens een hypomanie vaak een boost. Ik loop over van inspiratie en word extreem associatief. Ik heb eens driehonderd gedichten in twee weken geschreven. Maar ook als ik depressief ben, schrijf ik. Dan denk ik: het moet af, dit is mijn werk. Schrijven leidt af van hoe rot ik me voel, al is het een worsteling. Maar dat is het vaak ook als ik me goed voel."

Was je dan niet liever bij de uitgeverij blijven werken? "Ja, ik ben schrijver tegen wil en dank. Als schrijver werk je een half jaar aan hetzelfde boek, als redacteur had ik dertig verschillende projecten lopen. Helaas gaat de storm in mijn hoofd in die functie niet meer liggen. Te veel prikkels voor mij."



MEER MYRTHE

Myrthe van der Meer (31) werkte tot haar 26e als redacteur bij een uitgeverij. Na een burnout belandde ze vijf maanden op de paaz, een psychiatrische afdeling in het ziekenhuis. In haar eerste boek 'PAAZ' doet ze op haar eigen grappige wijze verslag over die periode, haar depressie en haar autisme. Met de verkoop van 40.000 exemplaren en een vertaling naar het Duits wordt haar debuut een ongekend succes. Inmiddels is Myrthe fulltime schrijfster. Na haar tweede boek 'Kalf' verschijnt nu 'UP': wederom een openhartige en humoristische beschrijving van een psychiatrische opname. 'UP' ligt vanaf 17 februari in de winkel.

'Ik vind het moeilijk om vriendschap echt te voelen. Wanneer noem je iemand een vriendin?'

Heb je een vast schrijfrimte? "Ik werk het liefst 's avonds en 's nachts. Rond half vier ga ik naar bed en ik sta tussen elf en twaalf op. 's Middags ga ik een paar uur naar mijn schrijfcafé, zodat ik ook onder de mensen kom."

Sociale interacties kosten je moeite. Hoe beschouw jij het fenomeen vriendschap? "Het probleem is dat ik vaak oprechte interesse in andere mensen mis. Collega's vind ik makkelijker, duidelijker. Een borrel met collega's is dan wél weer ingewikkeld. Moet ik dan interesse veinzen? Het kan mij niets schelen hoeveel huisdieren mijn collega heeft."

Je hebt wel een beste vriendin. Doe je dan toch iets goed? "Misschien. Maar onze vriendschap hebben we vooral aan haar te danken. Zij krijgt weinig van me terug. Ik beantwoord haar telefoontjes minimaal, zie haar weinig en sla haar verjaardagen over. Haar beste vriendin is iemand anders. Logisch. Ik vind het moeilijk om vriendschap echt te voelen. De definitie van een vriendin is me niet helemaal duidelijk. Wanneer noem je iemand een vriendin?"

Denk je dat er leven na de dood is? "Nee. Ik vind het fascinerend dat er suïcidale mensen zijn die hopen op een volgend level of een hemel. Ik zei laatst tegen mijn vriend: 'Mocht er na mijn dood een medium zijn dat beweert dat ik een boodschap voor jou heb, dan weet je dat het onzin is. Als ik namelijk iets zeker weet, is het dat ik na dit leven hé-le-maal niets meer doe!'"

In januari zagen we je in het tv-programma '24 uur met...', waarin je een dag en een nacht met Theo Maassen zat opgesloten. Had je er zin in? "Ik zie vaak tegen dingen op, maar hier keek ik naar uit. Het voelde alsof ik even terug kon naar de paaz: een veilig afgebakende, overzichtelijke plek. Mensen waarschuwden me wel voor Theo Maassen. Hij zou me gaan afzeiken en laten huilen. Ik kende Theo alleen als meneer Tibbe uit de film 'Minoes' en die vond ik erg aardig, dus ik dacht: kom maar op."

En? Was Theo net zo aardig als meneer Tibbe? "Theo is een irritant stuk vreten, maar wel een heel leuk irritant stuk vreten. We bleken dezelfde inktzwarte humor te hebben. Heerlijk om je dan niet in te hoeven houden. We waren die 24 uur vooral bezig om elkaar af te zeiken: het klikte. Ik zou het zo weer doen, 24 uur samen in dat hok."

Veel mensen zeiden na de uitzending dat ze je zo wijs vonden. Waarom heb je daar moeite mee? "Het lijkt een trend om depressieve mensen wijs te noemen, maar waarom zou iemand van een depressie intelligenter worden dan van een blindedarmontsteking? Ik waardeer de lief bedoelde reacties, begrijp me niet verkeerd, maar de kijker zag mij 45 minuten lang een verstandige monoloog afsteken over diepe dingen. Psychiatrische patiënten kunnen, net als 'normale' mensen, ook gewoon een matig karakter hebben en rottige grappen maken."

Maar je bént als hoogbegaafde natuurlijk niet op je achterhoofd gevallen? "Dat niet, maar

ziekte staat los van karakter. Ik ben meer dan het brave, wijze meisje met psychische aandoeningen. Ik denk echt niet de hele dag diep na over het leven en de dood. Fuck diepgang, vier het leven!"

Je vindt het moeilijk gesprekspartners aan te kijken. Hoe ging dat in '24 uur met...'? "Tijdens het terugkijken zag ik waarom ik me zo op mijn gemak had gevoeld bij Theo. Hij heeft zo'n lege, uitdrukingsloze blik als hij luistert. Hij vond dat natuurlijk een belediging, maar dat is het niet. Door mijn autisme kan ik snel wisselende gezichtsuitdrukkingen en emoties moeilijk interpreteren. Bij Theo is het alsof je tegen een muur praat. Heerlijk rustig."

Waarom vond je het zo erg toen die eindzoemer ging? "Ik wilde geen afscheid nemen. Als ik ergens wegga, verandert alles en daar kan mijn innerlijke autist slecht mee omgaan. Eenmaal thuis mailde ik de redactie dat ik het geweldig had gevonden en dat ik moest huilen omdat het nu voorbij was. Krijg ik een mailtje van Theo terug: hij had precies hetzelfde. Bizar."

Humor is belangrijk voor je. Is die humor er bij elke stemming? "Of ik nou stabiel, depressief of manisch ben, ik lach me overal doorheen. Of ik dan ook écht lol heb, is iets anders. Tot voor kort dacht ik: zolang ik mensen kan laten lachen, heeft niemand last van me. Ik word steeds minder streng voor mezelf, ik hoef niet meer 24/7 voor cabaretière te spelen. Als mensen mij onaardig vinden, is dat hun probleem. Die instelling geeft rust."

VERZIN & WIN

In 'UP' dragen personages af en toe T-shirts met grappig depressieve teksten, zoals 'Iedereen is gek behalve ik'. Verzin ook zo'n mooie onliner en tweet 'm naar @VIVA_nl met #interviewmyrthevdm. Onder de leukste inzendingen verloten we 15 exemplaren van 'UP'!