

Bipolair interview

De meeste mensen met een bipolaire stoornis slikken geen medicatie en proberen zo goed mogelijk te leven met de terugkerende depressies en manieën. Ondernemer Ansgar John Brenninkmeijer legt uit hoe hij dat doet.

Depressies en manieën onder de duim met leefregels

tekst Maurice Timmermans
foto Patrick Post

Als onderne-mer Ansgar John Bren-ninkmeijer (54) zijn be-zoek door zijn huis in de Amster-damse Jor-daan gidst,

houdt hij halt bij een kleine inloop-garderobe waar hij naar de jas vraagt. Hier wijst de CEO van een beleg-gingsfonds en telg van de C&A-fami-lie op een speciaal klokje aan de muur. Onder het open, goudkleurige uurwerk staat een glazen bakje dat voor de helft gevuld is met munt-geld. “Het is het enige klokje ter we-reld dat geld maakt.”

In het twee uur durende gesprek dat volgt, draait het niet om aandelen, rendement of beurskoersen. Maar om de vraag: hoe te leven met een bipolaire stoornis? Met de terug-kerende depressies en manieën, die zo kenmerkend zijn voor deze aan-doening. Met de dagen, soms weken, waarin Brenninkmeijer zich ma-nisch voelt, uitgelaten en ontremd, waarin hij weinig slaapt en waarin het gevaar van zelfoverschatting en ontregeling op de loer ligt.

Alleen als het uit de hand loopt
Hoe slaagt hij erin om een bloeiend sociaal en professioneel leven te lei-den? En vooral: hoe lukt hem dat zonder dagelijkse medicatie? Hij neemt alleen pillen als het uit de hand loopt, wat één à twee keer per jaar gebeurt.

Brenninkmeijer is niet de enige die zijn eigen plan trekt. Uit het om-vangrijke bevolkingsonderzoek Ne-mesis 3, dat het Trimbos Instituut in december 2022 presenteerde, blijkt dat zes op de tien mensen met een bipolaire stoornis de medicijnen links laten liggen. Dat terwijl de aan-doening te boek staat als een ernstige psychiatrische stoornis, die diep ingrijpt in het dagelijks leven van pa-tiënten, maar ook van naasten en fa-milieleden.

In de landelijke richtlijn wordt medicatie daarom sterk aangeraden, zegt Annemieke Dols, psychiater en onderzoeker aan het Utrecht UMC. “Dan moet je denken aan stem-mingsstabilisatoren, die de pieken en dalen wegnemen, zoals antipsy-chotica, lithium of anti-epileptica.”

Dols kent patiënten die dankzij lithium hun leven weer op de rit kre-gen, maar dat geldt lang niet voor ie-dereen. “Sommigen hebben het ge-voel dat ze onder een stolp leven en klagen over afgevlakte emoties. En als je dan ook nog last hebt van bij-werkingen en vaak terugvalt in een

depressie, dan maak je op zeker mo-ment de balans op.”

Brenninkmeijer stopte met de stemmingsstabilisatoren in overleg met zijn psychiater, zegt hij. “Ik wil-de vreugde en verdriet in alle inten-siteit beleven, en niet als een zom-bie door het leven gaan.”

De eerste manie trof hem op zijn 27ste, toen hij als bedrijfskundestu-dent een speech mocht houden voor de raad van bestuur van C&A Euro-pe. Om een indruk te geven hoe dat eraan toeging, zoekt hij op zijn tele-foon naar een beroemd filmpje van een presentatie van een gemeente-raadslid in Ohio.

Op het scherm kijkt een man met een agressief-priemende blik de zaal in, ijsbeert onophoudelijk om het spreekgestoelte, en briest met over-slaande stem naar het publiek. “Zo ongeveer sprak ik ook de raad van bestuur toe. Ik voelde me manisch en kon niet stilstaan. Ik draaide snel en luidruchtig mijn verhaal af, wat *pressure to speech* wordt genoemd, een bekend symptoom.”

Niet lang daarna namen bezorgde familieleden in Duitsland hem mee naar de beroemde Universitäre Psy-chiatrische Kliniken in Bazel, “waar ook prins Claus ooit is opgenomen”. Brenninkmeijer verbleef er vier we-

‘Ik wil vreugde en verdriet in alle intensiteit beleven, en niet als een zombie leven’

ken. Hij weigerde lithium (“gif voor je lever en nieren”) en accepteerde een anti-epilepticum. Het middel kon niet voorkomen dat hij maan-denlang wegzonk in een depressie. Hij besloot samen met zijn psychia-ter met de medicatie te stoppen en sprak af om één keer per jaar op con-trole te komen.

Veel patiënten verlangen naar een leven waarin ze zich minder af-hankelijk voelen van de medicatie, zich minder patiënt voelen. Dat kwam aan het licht in een weten-schappelijke studie, waarin Dols zich samen met collega Alexandra Beunders afvraagt wie de ‘stoppers’ eigenlijk zijn. De meesten zijn niet in beeld bij de ggz.

Uit interviews met 58 vijftigplus-sers die minstens vijf jaar geen medi-catie hebben geslikt, blijkt opvallend genoeg dat het niet degenen zijn met de lichtste klachten. “Integen-deel, ze hebben hun eerste depres-sies en manieën op jongere leeftijd, ze zijn vaker opgenomen en rappor-teren vaker een jeugdtrauma.”

Toch lukt het menigeen om een bevredigend leven te leiden, en dat komt door de manier waarop ze met de ziekte omgaan, de zogeheten co-pingstijl, zegt Dols. Een nog niet ge-publiceerde vervolgstudie toont dat ze problemen niet uit de weg gaan maar actief zoeken naar oplossin-gen. Ze maken een plan, zorgen voor structuur en stellen leefregels op.”

Brenninkmeijer geeft een inkijkje in zijn *life charts*, waarin hij als een boekhouder zijn dagelijks leven re-gistreert. Hij toont velletjes papier waarop hij bijhoudt hoeveel hij slaapt, drinkt, weegt en traint. “Aan de hand van deze charts kan ik zien hoe het met me gaat, waar ik op moet letten. Het voorkomt dat ik mezelf voor de gek houd. Alleen al het feit dat ik elke dag iets heb inge-vuld zegt iets over mijn stemming, over hoe stabiel ik op dat moment ben.”

Ook heeft hij zichzelf getraind om onderscheid te maken tussen ge-voelens en gedrag. “Om een voor-beeld te geven, als ik me manisch voel, dan heb ik de neiging om iede-reen die ik in de stad tegenkom, aan te spreken. Dat wil ik niet. Ik heb ge-leerd om mezelf te beheersen, om niet aan die impuls toe te geven. Hiervoor heb ik een workshop ge-volgd van publicist en ervaringsdes-kundige Tom Wootton, bekend van het boek *Bipolar in order*.”

Om zich te bedwingen maakt Brenninkmeijer ook gebruik van trucjes. “Tijdens een webinar dat ik gisteren presenteerde, op een dag dat ik me manisch voelde, gebruikte ik een zandloper om anderen te la-ten uitpraten. Ik bijt dan op m’n tong totdat die helemaal doorgelo-pen is. Dat helpt.”

Hemden strijken helpt

Daarnaast houdt hij zich aan enkele leefregels, onder meer om zich te be-schermen tegen een ongebreidelde werklust. “Ik werk in principe niet op zondag, niet na tien uur ’s avonds en niet vóór zeven uur ’s ochtends. Vanochtend was ik om 5.00 uur wakker. Ik heb toen tot vijfhonderd geteld om niet meteen aan het mail-len te slaan. Hemden strijken of an-dere saaie dingen in huis doen, helpt ook.”

Brenninkmeijer vindt dat de dis-cussie over medicatie in bipolaire kringen te zwart-wit wordt gevoerd. Zelf neemt hij wél medicatie op de

momenten dat het nodig is, zegt hij. “Ik pleit ervoor dat psychiaters een officieel protocol opstellen voor dit soort noodsituaties, voor incidenteel gebruik van medicijnen. Welk mid-del is het meest geschikt, en in wel-ke dosis? Daar zouden veel mensen met bipolaire stoornissen bij gebaat zijn.”

Met het interview wil Brennink-meijer een lans breken voor iede-reen die leeft met een bipolaire stoor-nis. Als geslaagd zakenman en lid van een van de rijkste families van Nederland wil hij iets doen aan het stigma, waar patiënten in het leven van alledag zo ontzettend veel last van hebben.

Hij zelf ook. Ooit is zelfs een sol-licitatieprocedure afgebroken van-wege zijn diagnose, bij C&A nota bene. Iemand bij personeelszaken had op de valreep aan de bel getrok-ken over zijn bipolaire stoornis. “Ik kreeg te horen dat ik niet geschikt was om te werken. Ik kon misschien beter een hobby zoeken, een mu-ziekinstrument bespelen. Het speel-de zich twintig jaar geleden af, in een iets andere tijd, maar toch.”

Een paar jaar geleden heeft hij zich aangemeld bij de Bipolar Social Club, die is opgericht door de Ameri-kaanse miljardair en tech-ondernemer Paul English. Op zijn telefoon laat Brenninkmeijer een afbeelding van zijn T-shirt zien, met daarop de naam van de club. “Ik voelde me er eerst ongemakkelijk bij om het te dragen, maar nu heb ik er geen moei-te meer mee.”

Zijn vrouw kent hem goed, op sommige momenten beter dan hij zichzelf. “Ze kan in mijn blik zien hoe het met me gaat. Of ik me ma-nisch voel of niet. Daarin schuilt te-gelijk een gevaar. Dat je vrouw meer en meer je verpleger wordt, of dat artsen haar in die rol duwen. “Ik heb een keer een psychiater gehad die steeds met mijn vrouw zat te bellen en samen met haar bepaalde wat goed voor me was. Dat werkt niet.”

Hoe moeilijk is het om bipolair te zijn, als je rijk bent? De symptomen zijn hetzelfde, zegt Brenninkmeijer. “Maar het is voor mij natuurlijk makkelijker om met de ziekte om te gaan dan mensen die moeite hebben om rond te komen. Ik spreek regel-matig Amsterdammers die dakloos zijn. Een vriend van me staat bekend als de Messias, loopt vaak rond met een kroon. Hij had me vorige week uitgenodigd om te lunchen bij het Leger des Heils in Amsterdam-Noord. Zijn leven is een stuk zwaar-der dan dat van mij. Ik heb zelf twee liefhebbende ouders gehad, familie die voor me zorgt, interessant werk. Wat wil je nog meer?”



‘Mijn vrouw kan in mijn blik zien hoe het met me gaat. Of ik me manisch voel of niet.’

Wie is Ansgar John Brenninkmeijer?

Als een telg van de vijfde generatie van de C&A-familie groeit Ansgar John Brenninkmeijer op in Montreal, New York en Londen.

Na zijn studie bedrijfskunde aan de Erasmus Universiteit Rotterdam start hij zijn loopbaan bij **C&A Düsseldorf**. Daarna gaat hij zijn eigen weg en werkt hij als manager bij onder meer Ikea en de Hema.

In 2018 richt hij samen met twee compagnons het beleggingsfonds Value Machines Fund op. Ook geeft hij **gastcolleges**, eerst aan hogeschool Windesheim, nu in een onderwijsproject van de universiteiten van Utrecht, Rotterdam en Eindhoven.

In 2021 raakt Brenninkmeijer in opspraak, als hij **tijdens een coronademonstratie op het Museumplein wordt opgepakt** door de mobiele eenheid. Op YouTube-beelden is te zien hoe hij van zijn fiets wordt getrokken en, eenmaal op de grond, klappen krijgt van de ME. Het OM eiste vrijspraak, aldus *Het Parool*, maar de politierechter veroordeelt hem toch tot vier dagen cel en een werkstraf. Brenninkmeijer is in hoger beroep gegaan; de rechtszaak staat gepland voor 2025.

‘Ik spreek regelmatig Amsterdammers die dakloos zijn. Een vriend van me staat bekend als de Messias, loopt vaak rond met een kroon.’