

ACTRICE HÉLÈNE DEVOS SCHUDT HET BIPOLAIRE STIGMA AF

‘Medicatie houdt me onder controle, maar ik heb nog genoeg tranen over’

Ze wil tonen dat het mogelijk is: leven en carrière maken met een psychische aandoening. Als actrice bij het Internationaal Theater Amsterdam, het gezelschap van Ivo van Hove, scheert Héléne Devos hoge toppen. Haar bipolaire stoornis brengt haar tot in de diepste dalen. ‘Ze hebben eindelijk nut, al mijn emoties.’

Ann-Sofie Dekeyser, foto's Jimmy Kets

‘**N**o trespassing.’ De Green Room in de stadsschouwburg aan het Amsterdamse Leidseplein is voorbehouden aan de acteurs van het Internationaal Theater Amsterdam (ITA). ‘Om er te chillen of teksten te repeteren’, zegt een medewerker. ‘Héléne komt zo.’ Het lange balkon van de voor onbevoegden verboden kamer kijkt uit over een drukke, druilerige stad. De stem van een jonge vrouw klinkt tussen de windvlagen door. ‘Konijn! Konijn!’ Héléne Devos (30) roept haar huisdier dat zich enthousiast een weg baant door de gangen van de imposante schouwburg. Konijn is een teckel. ‘Sorry, hij is een verwend enig kind’, zegt ze, wanneer de hond zijn driften op onschuldige passanten wil botvieren.

Enkele verdiepingen lager heeft de Vlaamse actrice zich de voorbije jaren laten

opmerken. Ivo van Hove – de artistiek leider en regisseur die al met sterren als David Bowie, Juliette Binoche en Jude Law werkte – koos haar op haar 22ste uit om vast lid te worden van het ITA, het meest vooraanstaande toneelgezelschap van Nederland. Een bliksemcarrière. Of ze nu speelt in Seoel, New York, Taipei of Moskou, overal zuigt Devos de aandacht naar zich toe. *Faut le faire*, naast theatergrootheden als Chris Nietvelt, Hans Kesting en Halina Reijn. Maar haar leven is geen glamoureuze bestaan op een roze wolk. Ze lijdt aan een bipolaire stoornis, of is manisch-depressief zo u wil. Ze komt net uit een depressieve periode, zes maanden was ze out. ‘Ik moest stoppen omdat ik een spook was geworden. Door jarenlange zelfmedicatie en mezelf traag vernietigen’, schreef ze daarover op Instagram. Met de voorstelling *Freud*, waarin ze Cécilie Körtner speelt, klimt ze voor het eerst weer op het podium.

Körtner – een vrouw die niet echt heeft bestaan, maar een samenraapsel is van verschillende psychiatrische patiëntes – is de patiënte die voor Freud de doorbraak betekent in zijn psychoanalytische theorie. In de loop van de voorstelling wordt de ‘hysterische vrouw’ in een ijtempo van de ene emotie naar de andere geslingerd. Totale wanhoop, intens verdriet, vurige verliefdheid: ze beleeft zowat elke denkbare gemoedstoestand in de grootst mogelijke he-



Met Konijn, haar teckel. ‘Ik heb hem zeer bewust in huis genomen om een reden te hebben om op te staan en naar buiten te gaan.’

vigheid. Tel daar nog sceelheid en gedeeltelijke verlamming bij en u begrijpt dat ze een verduiveld moeilijk personage moet zijn om te spelen.

Hoe is het voor u om Cécilie te zijn op scène?

'Emotioneel vraagt het veel. De repetities waren bijzonder intens. Ik ben een aantal keer helemaal van de kaart geweest. Het gaat beter, nu ik de voorstelling al enkele keren heb gespeeld. Cécilie is in handen van diverse dokters die haar als proefkonijn gebruiken. Zogezegd weten ze hoe ze haar moeten genezen, maar in werkelijkheid experimenteren ze maar. Dat is een heel kwetsbare positie. En pijnlijk herkenbaar.'

LIEF ZIJN VOOR JEZELF

Het is niet voor het eerst dat Devos een hysterisch personage speelt. *Vóór Freud* noemde ze Marietje (uit de *Couperus*-trilogie van Ivo van Hove) haar meest persoonlijke en dierbaarste personage. Ook Marietje was getraumatiseerd. Ze werd geplaagd door depressie, visioenen en welke neuroses al niet. 'Nadien vroeg Ivo me weifelend of ik het zou zien zitten om door te gaan met deze "euh thematiek". "Of is dat te zwaar voor jou?" Nee, het is niet te zwaar. Ik ben net heel dankbaar dat ik dit mag doen. Dat ik zulke vrouwen een stem mag geven.'

U hebt affiniteit met het thema.

'Ik ben zelf een psychiatisch patiënt.'

Ze kijkt me recht in de ogen wanneer ze het zegt. Devos weigert zich nog langer te schamen. Ze wil dit interview gebruiken, niet om het over zichzelf te hebben uit navelstaarderij, maar om de stilte te doorbreken. Om het stigma af te werpen. 'En omdat ik razend ben over de toestand van de geestelijke gezondheidszorg. Het is heel, heel treurig gesteld.'

Hoe bereidt u zich voor op zo'n confronterende rol?

'Je zou denken: wroeten in mezelf. Maar daarvoor is het te heftig. Ik sta zo open dat ik mezelf net moet afdekken. Het is vooral *damage control*. Na zo'n destabiliserend repetitiemoment moet ik naar huis, mezelf verplichten om genoeg te slapen en te eten, niet te hard door te gaan op alles wat ik in het stuk heb gehoord en gezien. Lief zijn voor mezelf.'

Is deze baan wel lief zijn voor uzelf? Maakt u het zichzelf niet nog moeilijker?

'Ik weet niet in welk ander vak ik iets zou kunnen bijdragen, eerder dan een last te zijn. Met theater kan ik tot nut zijn, denk ik'

'Onze psychische gezondheid wordt niet serieus genomen. Het is alsof er nog elke dag mensen doodgaan aan het mentale equivalent van een verkoudheid'

(Blijft even stil) 'Heel moeilijk. Maar ik leer, met *Freud* heb ik gevoeld waar mijn grenzen liggen.'

'Ik weet gewoon niet wat ik met mezelf moet aanvangen. Als ik speel, dan ben ik daar tenminste mee bezig. Ik vraag me vaak af wat ik in godsnaam anders zou doen. Soms word ik daar heel bang van. Ik weet niet in welk ander vak ik iets zou kunnen bijdragen, eerder dan een last te zijn. Met theater kan ik tot nut zijn, denk ik.'

Wat is uw nut in theater? Wat is de dienst die u de mensheid - of om te beginnen het publiek - wilt geven?

'Dat is natuurlijk in verkapte vorm datgene waar ik zelf nood aan heb. Connectie. Troost. Herkenning, waardoor je je minder alleen voelt.'

Gebruikt of misbruikt u uw eigen ervaringen en gevoelens?

'Ik gebruik ze. Misbruik ze absoluut niet. Nee, ze hebben eindelijk nut, al mijn emoties.'

Hoe gaat het nu met u?

'Beter. Veel beter. Maar het is een tocht zonder bestemming. Eigenlijk komt het erop neer dat ik voorzichtig moet zijn met mezelf, zodat ik niet afglijd tot een punt waarop ik niet meer kan functioneren. Dat is de hele truc: blijven functioneren. Een psychische stoornis is uiteindelijk pas een probleem als je niet meer functioneert.'

'Ik heb een halfjaar niet gewerkt. In het najaar van 2018 voelde ik: dit hou ik niet lang meer vol. Ik moest een pauze inlassen, ik had dat netjes gepland voor maart dit jaar. Maar ik ben ingehaald door mezelf. Het ging echt niet meer. Ik wou me laten begeleiden in dagbehandeling in een psychiatrische kliniek, maar stuitte op ellenlange wachtlijsten. Wachten is onmenselijk. Want het is echt lijden. Ik vond geen hulp en crashte. Voortijdig. Een hele machinerie moest zich plots aanpassen, ik moest vervangen worden ... Het is toch best als je dat kunt plannen.'

Plannen wanneer u gaat instorten? Dat lijkt me nogal lastig.

'Het is me niet gelukt. Al voel je het wel aankomen. Langzaam maar zeker gaat alles moeilijker. Je hebt geen zin meer om te eten, je slaapt niet meer of je slaapt veel te veel, je persoonlijke hygiëne gaat achteruit, je praat niet meer met mensen. En dat wordt almaar erger, tot je niet meer kunt.'

'Het is niet dat ik denk: en nu is het weer wachten op de volgende crash. Ik sluit niet uit dat het misschien nog een keer zal gebeuren in mijn leven, maar ik ben wel hoopvol. Ik kreeg elke keer ietsje beter in omgaan met mezelf.'

Zult u ooit genezen van deze ziekte, of ziet u het als een conditie waarmee u moet leren leven?

'Dat weet ik niet. Die vraag is minder belangrijk geworden voor mij, de labeling ook trouwens. Omdat ik aan den lijve heb ondervonden dat psychiaters en psychologen niet zelden catastrofaal verkeerde conclusies trekken. Ik kreeg al verschillende labels naar mijn hoofd gesmeten. Nu zeggen ze dat ik een bipolaire stoornis heb. Evengoed zeggen ze over vijf jaar weer iets anders. Ik was vroeger hard op zoek naar: wat heb ik? Wat scheelt er toch met mij? Voor het eerst kan ik dat nu een beetje loslaten. Zo'n label is heel fatalistisch, al is het tegelijk een opluchting. Je vermaant jezelf niet langer: ik moet stoppen met mij aan te stellen. Ik moet gewoon gewoon doen.'



'Nu zeggen ze dat ik een bipolaire stoornis heb. Evengoed zeggen ze over vijf jaar weer iets anders.'

Was er schuldgevoel?

'Nog altijd. Immens! Ik verzuip in het schuldgevoel.'

Tegenover wie?

'Alles en iedereen. Ik ben een last. Ik kost geld. Ik blijf in bed liggen. Hoe kan het dat je zo depressief bent dat je niet meer kan opstaan, terwijl je in het rijke Westen woont en alles hebt wat je moet hebben? (*Ze huilt. Herpakt zich*) Dat is het stoute stemmetje in mijn hoofd dat spreekt. Daar moet ik tegen vechten. Want ik wéét dat schuld en verantwoordelijkheid niet hetzelfde zijn. Het ene probeer ik af te werpen en het andere wil ik nemen. Mij treft geen schuld, maar het is wel aan mij om verantwoordelijkheid te nemen voor de consequenties van mijn aandoening. Of trauma.'

'Ik ben al van jongs af aan geconfronteerd met psychische stoornissen. Mijn vader is ook ziek. Daar ontsnap je als kind niet aan. Als je ouders ziek zijn, is je allergrootste wens hen redden. Ik wil dat eigenlijk nog altijd. Hem genezen.'

'Stiekem wil ik ook alle zelfmoorden ter wereld verhinderen. Ik heb het al meegeemaakt in mijn directe omgeving. Geslaagde en niet-geslaagde pogingen. Ik vind het zo verschrikkelijk dat iemand dat doet. De pijn die dat teweegbrengt. Ook het besef: als iemand zover gaat, moet hij zich echt wel totaal afschuwelijk voelen.'

Als kind en tiener zag Devos hoe haar vader medicijnen slikte 'die hem meer schade toebrachten dan was anders' en van de ene behandeling moest overstappen op de andere. Vanaf haar puberteit ondervond ze zelf 'hoe weinig dokters nog maar weten over de menselijke psyche'. Nu eens had ze zogenaamd een borderlinestoornis, dan was ze weer hoogsensitief. Ze werd bang voor sociaal contact. Voor de straat oversteken. En voor de telefoon. Want die rinkelde zo vaak met de boodschap dat haar vader uit het leven was proberen te stappen.

Hebt u het uw vader kwalijk genomen dat hij op die manier van jullie wou vertrekken?

(*Knikt hevig*) 'Nu niet meer. Maar ik heb dat wel een tijdlang gedaan. Wat voor voorbeeld is dat nu?'

'"Ik weet niet waarom ik leef", zei ik onlangs tegen een man, voor mij een "engel", die heb ontmoet via het ITA en met wie ik praat als de psychiater geen tijd voor me heeft. Hij antwoordde: "Hélène, misschien leef jij om aan andere mensen te laten zien dat je leeft, dat het dus kan." Door te doen wat ik doe, toon ik volgens hem dat het mogelijk is om met een psychische aandoening een carrière uit te bouwen. Dat psychisch ziek zijn niet gelijkstaat aan marginaliteit. Dat houdt me nu op de been.'

BIJNA MIDDELEEUWS

'Ik weet wat het betekent om jarenlang af te zien, dan de moed te verzamelen om hulp te vragen en vervolgens een slag in je gezicht te krijgen. Van wachtlijsten en foute diagnoses en behandelingen.' Het is een van de vele posts van Devos op Instagram onder de hashtags: mentalhealthmatters, breakthe-

silence, breakthestigma. Ze gebruikt het platform om lotgenoten te laten weten dat ze niet alleen zijn, dat het voorbij gaat. En om verandering te eisen, want ze vindt de toestand van onze geestelijke gezondheidszorg waanzinnig.

'Onze psychische gezondheid wordt niet serieus genomen. Er wordt niet in geïnvesteerd. Deskundigen uit de sector stellen dat het budget om psychologische hulp terug te betalen, moet vertienvoudigen. Vertienvoudigen! De politiek kijkt de andere kant op. De wachtlijsten zijn ellenlang. Mensen krijgen maandenlang geen hulp – ik heb het meegemaakt. Zoiets is ondenkbaar in andere medische sectoren. Intussen ertert de wonde verder. Ze vallen steeds dieper. Hun ziekte wordt almaar erger en gecompliceerder. Mensen plegen zelfmoord omdat ze geen hulp krijgen. Het is alsof er nog elke dag mensen doodgaan aan het mentale equivalent van een verkoudheid. Het is echt afzien, primitief lijden. Bijna middeleeuws. Terwijl het helemaal niet hoeft. We zouden al heel veel kunnen oplossen.'

Hoe?

'Laten we beginnen met het budget substantieel op te trekken. Geld betekent tijd en mensen. Daar is een schrijnend tekort aan. Toen ik jonger was, ben ik in opname gegaan. Tijdens mijn laatste depressieve periode heb ik dat geweigerd. Vlaanderen is koploper op het vlak van hospitalisering. Gewoon omdat bedden een gemakkelijke oplossing zijn. Terwijl zo'n hospitalisering heus niet altijd nodig is en soms meer kwaad dan goed doet. Hetzelfde met isolatie. Ik heb het voor mijn ogen zien gebeuren: iemand panikeert of wordt heel kwaad. Je kunt de meeste mensen best wel kalmeren als je bij hen gaat zitten en met hen praat. Maar een spuit geven of er met drie man opspringen en die persoon in de isoleerleerleer stoppen, gaat sneller. Ik wil niet beweren dat het nooit noodzakelijk is om iemand met fysieke overmacht rustig te krijgen, maar het gebeurt te vaak.'

Hebt u iets gehad aan de therapie?

'Toch wel. Ik heb een paar mensen ontmoet die mijn leven veranderd hebben. Dokters en hulpverleners doen dingen die niet oké zijn en het soms alleen maar slechter maken, maar au fond willen ze alleen maar helpen. Het zijn vaak helden die gewoon zelf verzuipen.'



'Ik ga geen zelfmoord plegen. Ik wil niet dat iemand anders er een voorbeeld aan zou nemen.'

'Op sociale media klinkt het van zelf-liefde hier en "ik ben het waard" daar. Je moet zogenaamd voor jezelf leven. Maar wat is er verkeerd met externe motivatie?'

'Ik zit met veel woede over de behandeling. Onze methodes zijn ondermaats. Je wilt niet weten hoeveel verschillende psychiëters, psychologen en hulpverleners voor mijn neus hebben gestaan. Maar niemand die je echt kent, die je traject lange tijd volgt. Je ligt als het ware op de operatietafel. Helemaal open. Ingewandend bloot. Het is levensbedreigend. Op het moment dat de chirurg aan de operatie wil beginnen, gaat de deur open. Er komt een andere chirurg binnen die het overneemt. Hij moet eerst op de hoogte gebracht worden van wat er aan de hand is. Terwijl je daar weerloos ligt, is die eerste arts aan het vertellen en vertel-

'Hoe kan het dat iemand me bedankt en zegt diep geroerd te zijn en daarna naar buiten loopt en racistische shit op Facebook post? Dat begrijp ik niet'

len. De tweede luistert, oké, dus zo en zo. En op het moment dat hij wil beginnen, komt er weer een nieuwe chirurg binnen. Zo gaat dat maar de hele tijd door.'

MINDER SPEELBAL

'Wacht. Waar is hij nu? Even zoeken, momentje.' Ze komt terug met de teckel in haar armen. 'A little life saver hoor, Konijn. Heel mijn leven was ik bang voor honden. Tegelijk voelde ik ook jaloezie als ik zo'n baasje over straat zag lopen met zijn beestje. Ik wou dat ook, zo'n band. Ik heb Konijn zeer bewust in huis genomen om een reden te hebben om op te staan en naar buiten te gaan. Met Konijn kan ik mezelf niet langer opsluiten. Productief is hij niet, maar hij geeft wel liefde.'

U schreef op Instagram: 'be the person your dog thinks you are'. Hoe denkt u dat hij u ziet?

'Ik geloof niet dat hij zoveel nadenkt. Maar ik hoop dat hij voelt dat hij op mij kan vertrouwen. Onvoorwaardelijk. Dat er altijd eten zal zijn. Dat ik altijd terugkom. Dat zijn dingen...'

Die een mens eigenlijk ook nodig heeft?

'Ja, en die je dus ook voor jezelf kunt doen. Al valt het me makkelijker om het voor een ander te doen. De spreuken op sociale media klinken van zelfliefde hier en "ik ben het waard" daar. Je moet zogenaamd voor jezelf leven. Maar wat is er verkeerd met externe motivatie? Ik ga geen zelfmoord plegen. Niet voor mezelf, maar omdat ik niet wil dat iemand anders er een voorbeeld aan zou nemen. Dat heeft zoveel meer invloed op mij dan mijn eigen lijfsbehoud.'

Neemt u medicatie?

'Ja. Ik ben niet psychotisch, maar ik krijg een antipsychoticum voorgeschreven om

mijn stemmingswisselingen in toom te houden. Vroeger weigerde ik pillen. Maar dan zijn er dingen gebeurd waardoor ik ben gaan inzien dat ik niet langer zonder kon.'

Hebt u schrik dat de medicatie u afvlakt?

'Ik geniet ervan dat er iets is dat mij onder controle houdt. Dat er iets sterker is dan mezelf. De scherpe rand is eraf. Maar ik heb nog genoeg tranen over. En andere emoties. Ik wil niet meer terug.'

'De eerste bijwerking van die pillen was dat ik een afstand tot mezelf voelde. Alsof ik iets aan het doen was en tegelijk mezelf bekeek die iets aan het doen was. Ik snap dat sommige mensen die pillen vervloeken, omdat ze het gevoel hebben niet meer zichzelf te zijn. Maar voor mij was dat zo'n opluchting. Ik kon eindelijk ademen. Het helpt mij niet om vanop afstand te kunnen zien: ah, dit maakt jou kwaad, of dit maakt je verdrietig. Maar ik ben daarom niet verdrietig. Of toch: dat verdriet is niet per se de waarheid. Het is niet omdat je iets voelt dat je daarom ook moet geloven. Want morgen voel je weer iets anders. Ook meditatie helpt me om afstand te nemen van wat ik denk en voel. Om mijn gedachten en gedrag niet gelijk te stellen aan wie ik ben. Daardoor ben ik minder dan vroeger een speelbal.'

Procentueel zijn er opvallend meer bipolaire (en andere psychische) stoornissen bij kunstenaars dan bij de algemene bevolking. Zit er ook schoonheid in bipolair zijn?

'Het is even mooi als het lelijk is. Er zijn periodes waarin ik het omgekeerde van een depressie voel. Het omgekeerde van betekenisloosheid. Dan voel ik een soort kosmische verbinding. Dan zijn we allemaal één organisme – one soul – met één doel. Dan ben ik extatisch van blijdschap.'

De schoonheid zit alleen in zo'n (hypo)manische periode, nooit in het depressieve?

'Ik ervaar schoonheid als ik me verbonden voel. En dat gaat me veel makkelijker af als ik manisch ben. Dan kan ik zelfs connectie maken met een karaf water.' (lacht) **Hoe kan het dat iemand die soms overvallen wordt door angst om over straat te lopen elke avond op een podium gaat staan om door honderden ogen bekeken te worden? Vertrouwt u erop nooit een paniekaanval te krijgen op scène?**

'Ja. Ik ervaar het als bevrijdend.'

Hoe kan het podium een veilige plek zijn?

'Omdat je daar weet wat er gaat gebeuren. Maar terwijl u speelt, zijn mensen u aan het beoordelen.'

'Dat zal wel, maar daar ben ik niet mee bezig. Ik ben alleen maar op zoek naar mezelf, in een andere vorm. I am you in disguise, die zin spreekt zo hard tot mij. (Uit Message from a dying friend van Jeff Foster: 'Forget empathy - I want you to come closer than that. See, I am you, in disguise. These are your broken bones, your shallow breaths, your twisted limbs. I am your mirror; you are seeing yourself', red.)

Wat is uw grootste kracht of talent in deze job?

'Mijn gevoeligheid. Wat contradictorisch is, want het is ook wat mij heel kwetsbaar maakt. Toch zit het daarin. Het ontwapent. Ik kan daar echt op kicken. Het is zo fucking hard daarbuiten. Mensen zijn zo gemeen en oppervlakkig en alleen met zichzelf bezig. Dan sta ik daar. En hoe oprechter ik ben en hoe meer ik de pijn van dat personage toon, hoe meer ze aan mijn lippen hangen.'

'Hoe kan dat toch, verdomme! Hoe kan het dat iemand me bedankt en zegt diep geroerd te zijn en daarna naar buiten loopt en racistische shit op Facebook post? Dat begrijp ik maar niet.'

'Ik probeer de taal van de liefde te blijven spreken, ook al kost het moed. Zacht en liefdevol zijn is hét antwoord op alle haat en ellende waar onze planeet aan kapotgaat. Het is echt een missie. Ik ben zo hard op zoek naar connectie. Ik wil betekenis geven. Niets is zo menselijk als de hunkering naar betekenis.'

Behoorlijk ambitieus.

'Ik heb me al eens afgevraagd of dat nu symptomatisch is voor mijn manie, dat ik de wereld wil verbeteren en redden. Maar het is toch iets moois, een nobel doel. Het is niet dat ik de best verdienende schoenenverkoper ooit wil worden, ik wil suïcide de wereld uit helpen. Het valt me moeilijk om dat als ziekelijk te beschouwen. Al weet ik dat het op de rand ligt.'

Freud, ITA-ensemble en Toneelhuis, vanaf 20 november in Antwerpen. Wie vragen heeft over zelfdding, kan terecht bij de Zelfmoordlijn via het gratis nummer 1813 of op www.zelfmoord1813.be