



## INSPECTEUR KOEN UIT 'DE BUURTPOLITIE' CRASHT MET MOTOR OP VAKANTIE

Andy Peelman, beter bekend als inspecteur Koen uit 'De Buurtpolitie', is tijdens zijn vakantie op Corsica met spoed naar het ziekenhuis gebracht na een motorcrash. Peelmans Dacia kwam in een bocht in aanraking met een andere motor. «Plots kwam ik op de baan terecht en ben ik tegen een rotswand gegaand. Een serieuze klus», vertelt de acteur, die er met de schrik en enkele zwellingen afkwam. Peelman deelde online een foto waarop te zien is hoe hij op een brandcrlt ligt. «Dank een mijn engelbewaarder. Dik heb veel slechter kunnen aflopen», besluit hij.

## Schutter taxirooflog «wou niet vuren»

De twee verdachten van een schietpartij onder taxichauffeurs in Brugge blijven een maand langer in de cel op verdenking van poging tot moord. Schutter Karen S. (34) verklaarde aan de speurders dat hij niet de intentie had om een schiet te lossen. «Hij was enkel uit op een fysieke confrontatie nadat zijn broer, Sissak S., kort voordien zelf aangevallen werd. Van voorbedacht heeft is dan ook geen sprake», zegt zijn advocaat Midjonia Sevenant. Het schot werd uiteindelijk gelost nadat slechtoffer Mohammad M. volgens Karen S. een onverwacht manoeuvre maakte in zijn wagen. «Mijn cliënt had niet de intentie om hem te raken. De camerabeelden en het tijdsverloop zullen hopelijk klaarheid scheppen», besluit meester Sevenant. De derde verdachte mocht eerder deze week al beschikken en heeft links te maken met de schietpartij. (MIM)

## DRUGSHANDEL OPGEROLD VANUIT PANDEN BERUCHE KOTBAAS

De Leuvense politie heeft een groot chloardrugzorgnet opgehold. Dat werd georganiseerd vanuit panden van de beruchte kotbaas Appeltens. Of de man zelf hiervan op de hoogte is, is niet duidelijk. Er werden tien mannen opgepakt, van wie acht Alghem werden Bij de huiszoekingen werden 60 porties cannabis van in totaal 380 gram, 63 tabletten, negen verpakkingen heroïne, vier weegschalen, 8.680 euro cash, namaakwepens en messen gevonden. De handel in drugs werd georganiseerd door een 28-jarige Alghem met uitvalsbasis in Leuven. De drugs werden verkocht aan meerdere minderjarigen. De eerste negen aangehouden werden verschenen dinsdag voor de raadkamer. Hun aanhouding werd met een maand verlengd. De leider van de bande liet anderen de drugsverhandelen vanuit koten en flats in Leuven. In de koten worden ook dood ongedierte. De stad zal gevolg geven aan de slechte hygiëne in de panden. (ADPW)

## POETS/VROUW BRANDT HUIS AF OM DIEFSTAL TE VERDOEZELEN

Een 47-jarige poetsvrouw uit Mechelen heeft een woning zo goed als helemaal afgebrand om een diefstal te verdoezelen. De feiten dateren van eind april. De vrouw liet ook tusschen dat er een inbraak had plaatsgevonden. «Ze werd veroordeeld en opgesloten in de gevangenis door de onderzoekers», bevestigt het parket. Het onderzoek is nog lopende, maar de vrouw wordt al gelinkt aan een andere diefstal, eveneens bij klanten waar ze een inbraak eennende. Volgens de poetsvrouw handelde ze uit geldnood en was het nood de bedoeling om zoveel schade te herstellen. (TVZM)

## DADER STRANDMOORD VERDEEDT ZICHZELF WANT ADVOCAAT «ZIT ZWAAR IN DE SHIT»

In de zogenaamde 'strandmoord', de zaak van El Sayed 'Mike' Farag (53), die veroordeeld werd tot 20 jaar cel voor doodslag op zijn vriendin Daisy Vergote (43), viel gisteren opvallend geen pleidooi te horen van zijn advocaat. Farag ging in beroep, waarop een grievenkamer inderdaad werd ingeschakeld. Het parket formuleert was enkel de strafmaat aangehouden, maar in het Gentse hof van beroep bleef Farag zijn onschuld uitschrijven. Hij beweerde dat hij het formulier nooit heeft ingevuld en dat het niet zijn handtekening is die onder staat. Zijn advocaat Mathieu Langerock dedde daarom een klacht in tegen omkelanden voor de strafmaat. Farag nam als laatste het woord en bleef zijn onschuld herhalen. «Ik heb hier tot langere tijden, het is niet logisch, zelfs onmogelijk» (DJG)

Bijna 1,2 miljoen Belgen namen vorig jaar een antidepressivum, zo leerden nieuwe cijfers deze week. Overconsumptie? Kan. Toch laat dat ene pilletje per dag, een leven lang, sommigen toe te zijn wie ze écht zijn. Moeder. Liefdevolle partner. Zonder paniek of zwarte gedachten. «Ik schaam me niet», zo getuigen ze hier, net als minister Sven Gatz in

# «Zonder pilletje ga ik terug naar dat dal.»

## ANN BRIERS (49)

Is al zeven jaar stabiel dankzij haar dagelijkse medicatie

Ann lijdt aan een bipolaire stoornis. Zonder het te beseffen, leefde ze 15 jaar lang op manische bergtoppen en in depressieve dalen. In niets valt dat op: met antidepressiva weet de huishoudhulp en moeder van twee nu wat stabiliteit betekent. «Voor geen geld van de wereld wil ik terug naar die hoogtes en laagtes. Ik heb te hard afgezien.»

«Ik, hierin bewaar ik mijn pilletjes.» Ann toont ons een blikken doosje. Het is er een beetje dat haar dochter ooit cadeau kreeg, met elanden en versieringen op. «Het is routine: elke ochtend één antidepressivum en één stemmingsstabilisator, 's avonds nog een beetje van dat laatste. Dat hoort bij mij. Mijn zus heeft diabetes en is al haar hele leven afhankelijk van insuline. Ik heb een stofje nodig zodat alles in mijn hoofd weer op z'n plek zit. Moet dat de rest van mijn leven? Oké, dan. Ik stel me daar geen vragen bij. Vroeger kon ik plots kwaad worden en continu van hot naar her lopen. Nu daalde er een rust over me heen.»

## Jaren op en af

«Toen ik 23 jaar geleden voor 't eerst mama werd, voelde ik me allesbehalve de vermoede, pas bevallen moeder», vertelt Ann. «Vijf dagen in de kraamkliniek overleefde ik zonder slaap en drie maanden lang leefde ik in euforie. Alle lasten ruimde ik op, ik ging uren wandelen met mijn zoon en maakte daarna nog vers eten. Moer? Allesbehalve. Ik keerde er zelfs naar uit weer te gaan werken als klinisch laborante. Toen mijn vader niet veel later overleed, ruwde ik gewoonweg niet.» «12 jaar later, tijdens een periode van familiale moeilijkheden, brak mijn draad voor het eerst. Toen ik aan het einde van mijn Latijn zat, schreef de dokter een kalmeringsmiddel voor. Mijn man stond me bij, ook al wist hij niet wat er gebeurde. Mijn bed was de enige plek waar ik me veilig voelde. Maar waar ik mezelf ook haatte. Daar hoorde ik toch niet thuis overdag? Ik had toch kinderen, intussen 10 en 12 jaar oud, en een huishouden? Toch bleef ik aan het werk en deed de gewone huishoudelijke taken. Geen lach kon eraf. Zo ging het jaren op en af. Elke trigger, zoals een ziekte of verlies in de familie, kon aanleiding zijn voor een manische periode. Dan werd ik een bruisende Ann, maakte ik onopbouwelijk plannen, met tonnen energie. Wat later zat ik zo diep dat ik niet verder raakte dan de zetel en het bed. Ik doe niets liever dan lezen en zie graag regenbogen en luchtballonnen. Maar tijdens een depressie interesseerde me dat niet. Eén voorjaar heb ik zelfs de bloemen rondom me niet zien bloeien. Normaal zie ik elk spruitje schieten. Mijn sociaal leven lag lam. In 2009 startte ik voor het eerst met antidepressiva.»

## Vinger tussen de deur

«De laatste manie duurde een half jaar. In een opwelling en na 20 jaar dienst zei ik mijn job op en schreef ik me in voor een lerarenopleiding. Ik maakte reisplannen naar Brazilië, pal in de blokperiode, plande ondoordachte weekenduitjes met mijn dochter, kuste kasten uit op zoek naar jeugtfoto's en belde een vriendin uit bed om te komen kijken. Ik maakte zelfs verbouwingsplannen. Zelf bouwde ik de antidepressiva af, want ik voelde me super. Het huishouden, dat ik tijdens een depressie niet had kunnen doen, deed ik nu met gemak. Dat zorgde voor een psychische aardbeving, waarna ik stemmingsstoornissen kreeg. De goede periodes duurden 4 tot 6 weken en stonden bol van de energie en creativiteit. 'Anaal, die vliegt er nogal in!», zei mijn omgeving. Tot ik plots nergens meer te zien was. Ik was down, schiedte werk door naar collega's, ging golfen met luid in de schoenen. Tot ik mijn geduld en voelde ik me niet meer goed in



## PATRICK COLEMONT (57)

Ziet zijn antidepressiva niet als dé oplossing

«Antidepressiva zijn niet zaligmakend en stellen geen pijn. Wel zijn ze een steunpil voor een normaal leven.» Patrick neemt de medicatie voor zijn bipolariteit zoals zijn eerste kop koffie: bij het ontbijt. «En dat is oké. Hoe meer we trouwen over psychische ziekten leren praten, hoe minder medicatie er genomen zal worden.»

«Zeker ben ik er niet van, maar ik denk dat er wat makkelijk pilletjes worden voorgeschreven voor iemand die door een moeilijke periode gaat», zegt Patrick. «Trouw wel even sterk moeten inzetten op praten. Met de omgeving, met een psychiater. Psychische ziekten worden te werk door naar collega's, gezien in deze prestatienamenschap.» Patrick, vader van twee, werkt bij de Vlaams Patiëntenplatform, als project-

verantwoordelijke voor de vereniging geestelijke gezondheid. Daarvoor kan hij z'n eigen ervaringen inzetten. 25 jaar geleden verloor hij zijn vader, zat midden in een scheiding, veranderde van beroep en van land, en begon een langaafstandsrelatie. «Vijf levensgebeurtenissen in één jaar», vertelt hij. «Dat zorgde voor een psychische aardbeving, waarna ik stemmingsstoornissen kreeg. De goede periodes duurden 4 tot 6 weken en stonden bol van de energie en creativiteit. 'Anaal, die vliegt er nogal in!», zei mijn omgeving. Tot ik plots nergens meer te zien was. Ik was down, schiedte werk door naar collega's, ging golfen met luid in de schoenen. Tot ik mijn geduld en voelde ik me niet meer goed in

MIJN BED WAS DE ENIGE PLEK WAAR IK ME VEILIG VOELDE. MAAR WAAR IK MEZELF OK HAATTE. DAAR HOORDE IK TOCH NIET THUIS OVERDAG? IK HAD TOCH KINDEREN EN EEN HUISHOUDEN? TOCH BLEEF IK AAN HET WERK, MAAR EEN VOORJAAR HEB IK ZELFS DE BLOEMEN RONDOM MIJ NIET ZIEN BLOEIEN

lang, sommigen toe te zijn wie ze écht zijn. Moeder. Liefdevolle partner. Zonder paniek of zwarte gedachten. «Ik schaam me niet», zo getuigen ze hier, net als minister Sven Gatz in

# Dat wil ik voor geen geld ter wereld»

min vel. Toen ik domweg mijn vinger tussen de deur stak, was de euforie plots voorbij. Niet veel later vielen de puzzelstukjes bij de psychiater in elkaar: al die periodes bleken deel uit te maken van mijn bipolaire stoornis. «Zeven jaar neem ik nu een antidepressivum en een stemmingsstabilisator. Die sloegen gelukkig met een aan een sindsdien ben ik stabiel. Opnieuw als laborante aan de slag gaan, zag ik niet zitten, en van een uitkering wou ik niet leven. Dus werk ik nu parttime als huishoudhulp. Dat werk kan ik zelf organiseren en alleen, in alle rust, doen. De medicatie heeft me dus uit ziekteverlof gehouden. En tegelijk kan ik weer een stabiele moeder, echtgenote en vriendin zijn. Die stabiliteit wil ik voor geen geld van de wereld missen. Dus, ja, een geluk dat antidepressiva bestaan. Natuurlijk is medicatie niet voldoende: een paar keer per jaar ga ik naar de psychiater en ik doe aan zelfzorg. Maar het allerbelangrijkste is het contact met lotgenoten, dat ik vind in de vereniging Ups & Downs. Zo ben ik weer wie ik ooit was. Ik fiets en wandel weer, ben op de natuur zoals vroeger, spreek met vrienden af, zit in het verenigingsleven... En ik geniet open van mijn problemen. Dat zou iedereen moeten kunnen zijn. Anderzijds ben ik ook 10 à 15 kilo zwaarder. Dat is niet leuk. Zeker wanneer je net weer buitenkomt, voel je je bekeken.»

**Hoe groter de manie, hoe dieper de val** «Niemand weet wat er zou gebeuren, mocht ik ik ooit stoppen. Het kan dat er niets gebeurt, het kan dat ik herval. Soms poks ik bij de psychiater of ik mijn dosis niet zou kunnen. Maar ze wil er niet aan morren, net op een punt dat ik weer gelukkig in het leven sta. Bij lotgenoten zie ik vaak hoe mensen stoppen en herval en dat is het mij niet waard. Want ik sta niet in voor de gevolgen. Tijdens een manie dacht ik alles aan te kunnen. Maar de val komt onvermijdelijk – hoe groter de manie, hoe dieper de val. En daar is het uitzichtloos. Dat wil ik niet meer meemaken. Wie het hard afgezien. En ik moet niet enkel aan mezelf denken, maar ook aan vrienden en familie. Nog steeds snap ik niet hoe die periodes hebben kunnen verwerken. Chapeau.»

**MIJN GOEDE PERIODES DUURDEN 4 TOT 6 WEKEN EN STONDEN BOL VAN DE ENERGIE. 'AMAI, DIE VLIEGT ER NOGAL IN!», ZEIJ MIJN OMGEVING. TOT IK PLOTS NERGERS MEER TE ZIEN WAS**

werk biedt me een stabiele leefstructuur en positieve eigenwaarde. Het is goed dat ook mijn partner Sven Gatz vorige week voor z'n pilletje uitkwam. Maar ook dat hij überhaupt openlijk over zijn ziekte praat.»



## MICHEL VAN KEER (42)

Zoekt nog naar de juiste medicijnen

«Vriend die zelfmoord pleegde, is mijn beste motivator»

Drie jaar geleden berooft de vader vriend en collega van Michel (42) zich van het leven, net op het moment dat de militair zelf door een zware burn-out en depressie ging. «Hij is mijn beste motivator om niet te zwijgen te laten komen. Ondersteund door antidepressiva probeert Michel opnieuw recht te krabbelen.

«Ik hoor of lees wel eens reacties van anderen. Ze bekijken je scheef, omdat je medicatie moet nemen om 'normaal' te zijn. Of omdat het je geen fout is dat je thuis zit. Ik neem hen dat niet kwalijk, vroeger dacht ik ook zo. Maar automatisch voel je je minder dan een ander. Terwijl dat niet zo is. Ik hoop dat ik anderen kan helpen door dit te vertellen.»

Altijd was Michel al een perfectionist, een werkmotie die meer wilde doen dan van hem verwacht werd. Eerst was er de burn-out, door een personeelstekort op zijn dienst bij Defensie. Daarna de verkeerde overplaatsing, samen met een collega. Bij elkaar vonden ze een luisterend oor voor hun gelijkjarige problemen. Maar terwijl Michel net op tijd besefte wat hij deed bij z'n eerste zelfsuïcidopoging, was het voor Sven te laat. Hij overleed. Michel belandde in een depressie, kreeg last van paniekaanvallen. Tegenover levensgebeurtenissen stond hij onverschillig. «Mijn huwelijk, de verhuis met mijn nieuw sa- meengesteld gezin: ik leefde daar niet naartoe zoals mijn partner. Voor haar waren het euforische momenten. En ik zette een masker op. Voor blijdschap en geluk is er nu weinig plaats in mijn leven. Michel werkt weer, maar zit op doktersadvies thuis. Vier pilletjes neemt hij nu dagelijks – twee soorten antidepressiva, een kalmeringsmiddel en een voedings-supplement. «Dat aanvullen was niet zo moeilijk, mijn lichaam maakt geen serotonine aan dus moeten de pilletjes dat doen. Het houdt mijn hoofd rustig. En ik schaam me niet van mijn depressie. Toch klopt het best vaak aan. Dan sta ik op, zie de pilletjes liggen, en denk: moet dit nu echt?

genieten, bijvoorbeeld van lange wandelingen alleen, of van terrassen met vrienden op mooie dagen. Paniek vormt een drempel en sloot me thuis op. Daar hoef ik nu niet meer bang voor te zijn. En het belangrijkste: ik kan blijven leven. Ook dankzij Sven. Hij sleurt mij erdoor, want nu weet ik dat het geduld vergt om vooruit te raken. En dat er voor elk probleem een oplossing bestaat. Het is belangrijk dat je niet alleen bent. Plots kwam ik zelfs in contact met burens en kennissen die aan depressie lijden.» Momenteel schakelt Michel over op een pilletje minder. «Het zou fantastisch zijn als specialisten me oot zeggen: 'Michel, je bent terug waar je vroeger was, je kan zonder.' Zelfs één pilletje zou een troost zijn. Leefbaar. Want elke kleine stap vormt z'n mentale winst.»

**1813 zelfmoord**

Wie vragen heeft over zelfmoord, kan anoniem contact opnemen met de zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 of op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

Meer info over praatgroepen en lotgenotencontact rond bipolaire stoornis en depressie vind je op [www.upanddowns.be](http://www.upanddowns.be)