

'Rosie heeft haar bipolaire reis omgevormd tot een superkracht, die anderen inspireert en een veilige ruimte creëert.' **DUA LIPA**

**ROSIE VIVA**

volledig  
normaal  
&  
absoluut  
prima



**Leven met een bipolaire stoornis**

**volledig  
normaal  
&  
absoluut  
prima**

**Leven met een bipolaire stoornis**

**Rosie Viva**

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# INHOUD

Inleiding	9
1 Voor alles veranderde	15
2 Falen	27
3 De mist in gaan	42
4 De verbinding met de werkelijkheid kwijt zijn	58
5 <i>Hello darkness, my old friend</i>	81
6 De hobbelige weg naar herstel	103
7 Rosie opnieuw ontdekken	118
8 Het licht achter het trauma	129
9 Mijn stem vinden	144
10 Liefde met een bipolaire stoornis (en die liefde verliezen)	166
11 Mijn geest aan het werk	188
12 Voortbewegen op pieken en dalen	205
13 Gun jezelf de tijd	221
Onze stemmen	233
Dankwoord	239

# Inleiding

In de afgelopen jaren is mijn leven verre van ‘normaal’ geweest.

Op je 23ste elke avond door je moeder ingestopt moeten worden?

Niet normaal.

Geloven dat je door God persoonlijk bent uitgekozen?

Niet normaal.

Op het vliegveld tussen bovenmaatse bagage heen en weer springen en het brandalarm af laten gaan?

*Echt helemaal niet* normaal.

Met een groep vreemden die allemaal een psychische aandoening hebben in een cirkel zitten en op Afrikaanse drums slaan?

*Allesbehalve* normaal.

Welkom in mijn leven.

Voor 2018 zou ik je hebben verteld dat alles prima ging. En feitelijk ging het meer dan prima – het ging allemaal absoluut geweldig. Ik had een prachtige baan als model, waardoor ik met de grote merken mocht werken, en ik vloog de hele wereld over. Ik had een druk sociaal leven en een leuke, liefdevolle relatie met mijn vriend. Oké, ik had af en toe last van onrustige en depressieve gevoelens, maar dat kun je verwachten in je tienerjaren en wanneer je begin twintig bent, toch?

Mijn leven stond helemaal op zijn kop toen ik een intense manische episode doormaakte – een psychotische zenuwinstorting met levendige hallucinaties, waarin ik bijna drie maanden lang op een andere planeet woonde (achter slot en grendel, op een psychiatrische afdeling). Daardoor werd ik met een bipolaire stoornis gediagnosticeerd, een stoornis die ik zonder het te beseffen waarschijnlijk al een paar jaar had. In de jaren nadat ik uit het ziekenhuis werd ontslagen, heb ik geprobeerd met de (letterlijke) pieken en dalen van mijn ziekte om te gaan; soms ging ik de goede richting op, soms raakte ik van het pad, en soms draaide ik steeds maar in cirkels, tot ik weer aan het beginpunt was gekomen.

Een bipolaire stoornis (vroeger bekend onder de benaming manische depressie) is een psychische ziekte die invloed heeft op je stemming, en hoewel het niet als ‘normaal’ wordt gezien, komt het eigenlijk verrassend vaak voor. Uit recente cijfers van het Engelse National Institute for Health and Care Excellence (NICE) blijkt dat ongeveer 2 procent van de bevolking in het Verenigd Koninkrijk (zo’n 1,5 miljoen mensen) met een bipolaire stoornis is gediagnosticeerd.<sup>1</sup>

De aandoening komt ongeveer net zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen, en de gemiddelde leeftijd waarop ze zich openbaart, is 25 jaar (3 jaar ouder dan ik was toen ik de diagnose kreeg). Het komt zo vaak voor dat iedereen waarschijnlijk wel iemand kent die een bipolaire stoornis heeft, ook al begrijpt men vaak niet helemaal wat het betekent of welke impact de ziekte kan hebben.

Ik weet dat mensen onvoorspelbaar weer vaak ‘bipolair’ noemen, en ik erger me er niet aan wanneer ze dat zo lucht-

---

1 Bipolar disorder: How common is it? NICE Clinical Knowledge Summaries, laatste revisie april 2024. <https://cks.nice.org.uk/top-ics/bipolar-disorder/background-information/incidence-prevalence>

hartig doen, omdat het waar is. Een bipolaire stoornis is eigenlijk net als het Britse weer. Het gaat alle kanten op, is onberekenbaar en vaak extreem. Op een dag word je wakker en stroomt het zonlicht door je raam naar binnen: alles lijkt perfect en mooi, en het lijkt wel alsof er nooit iets verkeerd kan gaan. Dat is het equivalent van hypomanie – of ‘manie’ – een van de belangrijkste kenmerken van een bipolaire stoornis. Hypomanische episoden worden gekenmerkt door euforie, veel energie, optimisme die gemakkelijk in waanideeën kan overgaan en riskant of impulsief gedrag.

Maar dan, wanneer je net naar buiten wilt gaan om je in het zonnetje te koesteren, begint het te regenen – en hard. De lucht wordt helemaal zwart en lijkt al het goede op de wereld op te zuigen, en al je plannen en je opgewondenheid worden kapotgemaakt. De stormachtige wind striemt in je gezicht, en je wilt alleen maar weer naar binnen om je voor altijd onder je dekbed te verstoppen. Dat is het equivalent van een depressie – het tweede kenmerk van een bipolaire stoornis: dieptepunten die leeg, nutteloos en donker aanvoelen.

Er zijn veel psychische aandoeningen die depressies met zich meebrengen, maar je krijgt waarschijnlijk de diagnose ‘bipolaire stoornis’ te horen wanneer je regelmatig tussen beide uiterste gemoedstoestanden wisselt. Die depressieve en hypomanische episoden kunnen minuten, dagen, weken of maanden duren, afhankelijk van de persoon en het type bipolaire stoornis. Nogmaals: net als het Britse weer.

Wat veel mensen echter niet weten over een bipolaire stoornis, is dat deze wordt verdeeld in twee aparte diagnoses. Bipolair 2 bestaat uit hypomanie en depressie, maar bij bipolair 1 kan de hypomanie overgaan in een regelrechte manie, ook wel psychose genoemd. Dit is een van de meest gevreesde en gestigmatiseerde symptomen van alle mentale aandoeningen, omdat de mensen die hieraan lijden de greep

op de werkelijkheid helemaal kwijt zijn. Dat kan heel gevaarlijk zijn, maar meestal is het dat alleen maar voor degene die het ervaart.

Tijdens mijn manische episode wist ik niet echt wat er aan de hand was. Ik vond het erger voor mijn geliefden, die moesten toekijken hoe ik onzin over apen uitkraamde en door de gangen van het ziekenhuis rende terwijl ik allerlei kledingstukken uittrok. Voor mij was het trauma van dat incident en de diepe, donkere depressie die erop volgde, het meest beangstigende deel. Naar schatting probeert tussen de 25 en 60 procent van de mensen met een bipolaire stoornis in elk geval één keer in hun leven zelfmoord te plegen, en tussen de 4 en 9 procent van hen slaagt daar ook in.<sup>1</sup>

Ik weet dat dit alles behoorlijk beangstigend klinkt, en eerlijk gezegd begrijp ik dat ook wel. Toen ik met behulp van medicatie weer met beide benen op de grond stond, voelde de diagnose in eerste instantie als een doodvonnis. Ik kende niemand die dezelfde stoornis had. En het hielp ook niet dat alle verhalen die ik erover las, geschreven waren door mensen met wie ik niets had en die het over meerdere psychotische dalen en zelfmoord hadden. Geen wonder dat er nog steeds zoveel stigma's over bipolaire stoornissen (en geestelijke gezondheid) bestaan: we gebruiken vaak zoveel gruwelijk negatieve uitdrukkingen, als we er al over praten. Ik geloofde echt dat mijn verdere leven een constante cirkel van chaos, depressie en manie zou zijn.

Mijn reis met een bipolaire stoornis is niet gemakkelijk geweest, en het is er zeker een geweest met extreme hoogten en dieptepunten. Maar het is niet altijd de helse weg geweest

---

1 Dome P, Rihmer Z en Gonda X, 'Suicide Risk in Bipolar Disorder: A Brief Review', *Medicina (Kaunas)*, vol. 55(8): blz. 403, 2019. doi: 10.3390/medicina55080403. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC 6723 289>



die ik geloofde dat het zou worden. Sinds mijn diagnose ben ik verliefd geworden (en dat is weer voorbijgegaan), ik ben meerdere keren van carrière veranderd en heb andere medicijnen en andere behandelingen geprobeerd (meer dan ik kan tellen) tot ik ontdekte wat voor mij werkt. Naarmate ik meer over mijn ziekte te weten kwam, ben ik meer tijd gaan besteden aan lezingen geven over geestelijke gezondheid, en ik heb zelfs een documentaire genaamd *Modelling, Mania and Me* gemaakt, die in 2023 op het Britse Channel 4 is vertoond.

Terwijl ik die documentaire maakte – en in de maanden daarna – merkte ik dat er nog heel veel mensen net als ik waren. Jonge mensen die er geen idee van hadden wat ze meemaakten of hoe ze met hun stemmingen om moesten gaan, en die alleen met heel veel moeite de dagen door kwamen. Het is hartverwarmend en inspirerend geweest om die gemeenschap te ontdekken. Ik voel me veel minder alleen omdat ik weet dat andere mensen iets vergelijkbaars hebben ervaren en toch in staat zijn een bevredigend leven te leiden. Het is ongelooflijk om een gemeenschap van normale mensen met een abnormale geest te vinden, en daardoor heb ik veel bevestiging gekregen.

Dat is dus de reden waarom ik dit boek heb geschreven. Het gesprek over mentale gezondheid is geopend, dankzij geweldige woordvoerders – van schrijvers als Matt Haig en Bryony Gordon tot sportsterren en prominente namen als Simone Biles en Naomi Osaka. Het is enorm belangrijk dat er een gesprek mogelijk is over mentale gezondheid, opdat andere mensen deze aandoening, waar zoveel mensen mee te maken hebben en die jammer genoeg zoveel levens kost, beter gaan begrijpen.

Ik wilde dit boek schrijven voor alle jonge mensen die zich ooit hopeloos en verloren hebben gevoeld omdat ze een mentale aandoening hadden. Ik wil dat jullie weten dat er écht be-



tere dagen zullen komen. Ik zeg eerlijk dat de moeizame weg naar herstel ontelbare diepe teleurstellingen en mislukkingen heeft gekend. Een bipolaire stoornis is een ernstige mentale aandoening en moet niet licht worden opgevat. Maar ik heb ook een enorme hoeveelheid liefde, verbinding, blijdschap en echte pret gekend. Het is niet alleen maar kommer en kwel, dat beloof ik je.

En met dat in gedachten kunnen we waarschijnlijk het best teruggaan naar hoe alles begon.

# 1

## Voor alles veranderde

Ik heb er vaak aan gedacht om naast mijn andere tattoos (*Monday* en *Life is weird*) ook het jaar 2018 ergens op mijn lichaam te laten zetten. 2018 was een bizar jaar, vooral omdat ik in dat jaar met een razende vaart naar een psychotische episode denderde, in een psychiatrische instelling werd opgenomen en de diagnose ‘bipolair 1’ kreeg.

Ik denk nog weleens terug aan mijn leven voor de diagnose, en probeer dan waarschuwingstekens te vinden. Dat is natuurlijk nutteloze wijsheid achteraf, en het is ook normaal om als kind of tiener stemmingswisselingen te hebben en met andere dingen te worstelen. Het is soms moeilijk om te herkennen waar mijn persoonlijkheid eindigt en het bipolaire begint, maar toch vind ik het belangrijk om terug te gaan naar het allereerste begin.

Ik ben in West-Londen geboren, en woonde de eerste jaren met mijn ouders – die samen een reclamebureau hadden – en mijn twee oudere zussen, Amii en Lucy, in Hammer-smith. Voor mijn geboorte hadden mijn ouders een zoontje van zeven, Alex, verloren aan leukemie. Ik heb altijd geweten dat ik een broertje heb gehad dat op tragische wijze is overleden, ook al heb ik hem nooit gekend, maar mijn ouders zijn de positiefste mensen die je je maar kunt voorstellen. Door dat trauma besloten zij om elke dag te beleven alsof het hun

laatste was, en dat brachten ze ons ook bij.

Als je mijn moeder zou vragen hoe ik als kind was, zou ze je meteen vertellen dat ik zo gevoelig was. Ik huilde overal om (en dat doe ik nog steeds) en ik was enorm aan haar gehecht – en daarom vond de rest van het gezin me ‘plakkerig’. Ik wilde alles met haar samen doen, ook al ging ze alleen maar naar de supermarkt of deed ze huishoudelijke klusjes. Ik leek haar schaduw wel, en ik werd jaloers als ze mijn zusjes ook aandacht gaf. Een voorbeeld: ze moest mij ook cadeautjes geven als Amii en Lucy jarig waren, want anders voelde ik me buitengesloten.

Dat is toch normaal als je het jongste kind bent? Ik was de baby, en mijn zussen behandelden me ook zo. Lucy wist dat ik ernaar snakke om aandacht van iedereen te krijgen, en dus negeerde ze me om me te pesten. Als ik dan iets tegen haar probeerde te zeggen, deed ze alsof ik er helemaal niet was. Ik had het gevoel dat ik gefolterd werd, het was alsof ze dwars door me heen keek, en het eindigde er altijd mee dat ik in tranen naar mijn moeder rende.

Ik had als kind enorm veel troost en geruststelling nodig, en wilde met alle geweld ’s avonds ingestopt worden, ook al was ik daar waarschijnlijk al te oud voor. Tot mijn vijfde wilde ik bij mijn ouders in bed slapen, en ik bonkte vaak krijsend op hun deur tot ze me erin lieten. Ik was niet zo’n kind dat je aan haar lot over kon laten. Mijn zussen gingen hun eigen gang, ze lazen boeken of speelden alleen. Ik vond dat op het randje van onmogelijk. Ik moest altijd mensen in de buurt hebben; ik bleef om ze heen hangen en wilde overal aan meedoen.

Toen ik zeven was, besloten mijn ouders dat het beter voor ons was om buiten de stad op te groeien, en dus verhuisden we naar het platteland van Gloucestershire en gingen mijn ouders naar Londen forensen. Ik was nog maar klein, en dus

had ik niet het gevoel dat de verhuizing een drama was. Ik had me aan niets of niemand gehecht – behalve dan aan mijn ouders en zussen – en dus ging ik gewoon met ze mee als ze ergens naartoe gingen. Ik had het altijd al fijn gevonden om buiten in de natuur te zijn, en dus leek het me fijn om naar een huis met een echte tuin te verhuizen. En bovendien hadden mijn ouders ons beloofd dat we een konijn kregen. Ik vond het een groot avontuur om in een nieuw huis te wonen en naar een nieuwe school te gaan.

Net als veel meisjes die maar al te duidelijk aanwezig zijn, stond ik op school bekend als ‘bazig’. Ik was al aan die benaming gewend, want dat zeiden ze thuis ook over me. De anderen wisten dat ik altijd alles in de hand moest hebben, en Lucy had er een gruwelijke hekel aan dat ik altijd mijn mening klaar had over wat zij ook deed. Op school was ik een typische klikspaan; ik verklikte mijn klasgenootjes om een wit voetje te halen bij de leraren. Ik schreef zelfs een brief naar de toenmalige premier Tony Blair om hem te vertellen dat een meisje van mijn school op vossenjacht ging, en ik geloofde echt dat Tony me terug zou schrijven. Misschien was dat wel het begin van mijn grootse ideeën, die later het opvallendste kenmerk van mijn hypomanische episoden zouden worden. Of misschien had ik gewoon veel verbeelding. Een paar jaar later, tijdens de oorlog in Afghanistan, schreef ik het Witte Huis. Ik stuurde een brief met de lyrics van ‘Where Is the Love?’ van The Black Eyed Peas, en vond het vreselijk dat ik geen antwoord kreeg.

Op de middelbare school bleef ik het etiket ‘bazig’ houden. Er waren leerlingen die in het internaat woonden en leerlingen die gewoon thuis woonden. Ik hoorde bij de laatste groep, omdat we vlakbij woonden. Maar omdat ik altijd overal bij wilde zijn, vond ik het vreselijk dat mijn vriendinnen altijd ‘logeerpartijtjes’ hadden terwijl ik gewoon naar

huis moest. Toen ik in het achtste jaar zat, overtuigde ik mijn ouders er dus van dat ik ook intern wilde. Ik vond het heerlijk, en grappig genoeg werd ik er een stuk onafhankelijker door. Ik plakte niet meer zo aan mijn ouders en dompelde mezelf helemaal onder in het leven met mijn vriendinnen.

Ik stond bekend om mijn gevoel voor humor, en dat stond voor mij gelijk aan een onderscheidingsteken. Ik vond het heerlijk om dingen te zeggen die anderen niet verwachtten en om ze aan het lachen te maken. Of ik nu een leraar uitdaagde of het middelpunt was van een groep meisjes, ik was altijd sarcastisch, kleineerde mezelf altijd en bracht mezelf altijd in verlegenheid.

Ik was dan wel de clown van de klas, maar bleef enorm gevoelig. Toen ik vijftien was, kreeg een vriendin van me anorexia, en daardoor ging ik ook slecht eten. Ik ben altijd een spons geweest; ik zuig alles op wat er met de mensen om me heen gebeurt. In die tijd was ik heel verdrietig omdat mijn vriendin ziek was. Ik zag haar flauwvallen, en later moest ze zelfs helemaal met school stoppen. Ik kon me maar heel moeilijk op mijn schoolwerk concentreren, omdat ik zo met haar bezig was. Ik werd onrustig en bang, en werd afgeleid omdat ik zag hoe zij fysiek veranderde en hoe bezorgd alle volwassenen waren. Achteraf gezien kun je mijn extreme reactie gemakkelijk in verband brengen met mijn bipolaire stoornis, maar toen dacht iedereen dat ik gewoon wat gevoelig was.

Ongeveer in diezelfde tijd werd ik gedumpt door mijn vriendje, een coole *indie boy* die gitaar speelde. Mijn ouders maakten zich zorgen over de uitwerking van dat alles op me, en dus mocht ik naar een andere kostschool om mijn examens te halen. Maar eigenlijk vluchtte ik gewoon weg van het ongelukkig-zijn, en dat is onmogelijk.

In datzelfde jaar ging ik verstoppen wat er met mijn gees-

## 2

# Falen

Ik begon 2018 op een redelijk normale manier voor een 22-jarige: ik nam MDMA (ecstasy) op een house party. Ik weet nog dat ik HET LEVEN PRACHTIG VOND en al mijn vrienden vertelde hoeveel ik van ze hield. (Later bedacht ik in paniek dat die drugs de chemische verbindingen in mijn hersenen voorgoed hadden beschadigd, maar de artsen vertelden me dat dat niet zo was.) Ik viel pas in slaap toen de zon opkwam, opgewonden over alles wat het komende jaar nog aan mijn toch al verrukkelijke leven zou kunnen toevoegen. Ik verheugde me vooral ook op de vakantie naar India die B en ik hadden geboekt. We zouden de volgende dag vliegen, en we hadden het maanden geleden al geboekt. Allebei waren we uitgeput door ons werk, en we wilden dus wat tijd samen, alleen voor ons tweeën. B had een reisje naar Venetië geboekt voor mijn verjaardag, een paar maanden daarvoor, en dus was het mijn beurt om al het papierwerk te doen. Ik boekte onze vlucht en een prachtige accommodatie, en verheugde me al op de winterzon, romantiek en curry's.

In die vakantie barstte mijn bubbel met hoge energie, die al een paar jaar had geduurd, plotseling. Tijdens onze eerste stop in Mumbai, waar we de bloemenmarkten verkenden, raakte ik overweldigd door de drukte (die ik helemaal niet gewend was), en raakte ik steeds erger geïrriteerd. Ik zocht

voortdurend ruzie met B. Ik weet nog dat we op een avond uit eten gingen en dat ik steeds maar weer over mijn exen begon, alleen maar om dramatisch te doen. Natuurlijk raakte B daarvan in de war en nam hij een defensieve houding aan. Het was allemaal heel abnormaal, want we hadden bijna nooit ruzie. Ik was heel geïrriteerd en in de war, maar ging ervan uit dat dat door de jetlag kwam. Toen bij mij de diagnose ‘bipolaire stoornis’ werd gesteld, merkte ik dat jetlag een van mijn triggers is – daardoor raak ik óf in een euforie, óf in een depressie. Tegenwoordig neem ik slaapmiddelen op recept, waardoor het effect van lange vluchten zo klein mogelijk wordt gehouden. Tijdens onze laatste avond in Mumbai kroop ik in elkaar op het bed en bleef ik maar zeggen dat ik me overweldigd voelde. Dat woord gebruikte ik niet vaak, en het was ook zeker geen woord dat beschreef hoe ik me normaal voelde.

We reisden verder naar Goa, waar we in een idyllisch hotel aan het strand logeerden. Daar vloog mijn stemming van 1 naar 100 toen ik zag hoe mooi onze kamer was. Ik voelde me zo gelukkig dat ik meteen in tranen uitbarstte. Die avond dronk ik heel veel wijn, en de morgen daarop voelde ik me weer 0. Ik werd om acht uur wakker (veel later dan normaal: dat was vijf uur ’s morgens), en had de energie niet om te gaan hardlopen. Ik vroeg me af waarom ik zo enorm verdrietig was, terwijl ik met de man van wie ik hield op zo’n prachtige locatie was.

Ik probeerde mijn gevoelens te onderdrukken, want ik wilde de vakantie waar we zo naartoe hadden geleefd niet bederven. Maar ik kon niet ontkennen dat er iets aan de hand was. De rest van de reis had ik een verschrikkelijk buikgevoel, alsof er iets ergs op het punt stond te gebeuren. Ik ging me zorgen maken over hoe mijn leven er na onze reis uit zou zien en begon weer veel te veel te sporten. Ik bleef maar den-



ken dat mijn succes als model een toevalstreffer was geweest en dat ik niet mooi genoeg was om aan de top te blijven. En wat moest ik dan? B raakte enorm in de war – dit was niet de licht ontvlambare, gelukkige Rosie die hij kende. Ik belde mijn moeder meerdere keren per dag omdat ik gerustgesteld wilde worden, en hij lag op het strand zich af te vragen wie ik in vredesnaam wel niet was en wat ik met zijn opgewekte vriendin had gedaan.

Toen we weer terugkwamen in Engeland stonden er drie weken werk op mij te wachten, maar dat verstikkende gevoel dat mijn carrière zich in een neerwaartse spiraal bevond, bleef bestaan. Ik liet mijn haar en make-up op het werk doen, en ging me een bedrieger voelen omdat ik zo paranoïde was dat ik me ging inbeelden dat iedereen zich afvroeg waarom ik zoveel werk kreeg.

Op een dag deed ik een fotoshoot voor een bekend merk. Het gebouw waarin we ons bevonden werd verbouwd, en opeens voelde ik de grond onder mijn voeten wegzakken. Ik ging snel zitten. Mijn hart raasde en ik begon te schudden. Ik vroeg iedereen of ze het ook hadden gevoeld en kwam snel overeind omdat ik het gebouw zo snel mogelijk wilde verlaten als het er niet veilig was. Een van de andere modellen zag dat ik van streek was en probeerde me gerust te stellen. Ze zei dat ze niets had gevoeld en alle anderen beaamden dat. Ondanks haar geruststelling kon ik mijn hart niet zover krijgen dat het weer rustig ging kloppen; ik voelde me duizelig en misselijk. Ik ging vroeger weg dan eigenlijk mocht; ik schaamde me daarvoor en raakte er dus nog meer van overtuigd dat mijn dagen als model geteld waren.

Mijn moeder was er op dat moment niet, en B ook niet, en dus kon ik mezelf alleen maar geruststellen met de gedachte dat het waarschijnlijk alleen maar een oorontsteking was. Ik lag de rest van de dag in bed en maakte een afspraak met de

dokter voor de volgende dag. Daar noemde ik de symptomen op van een oorontsteking – die ik online had gevonden – in plaats van eerlijk te zijn over mijn steeds groter wordende angst. Ik wilde alleen maar horen dat ik een oorontsteking had en daar antibiotica voor zou krijgen.

Later bleek dit de eerste te zijn van zes afspraken met de dokter in de daaropvolgende twee weken. Steeds als ik opstond en rond wilde lopen, voelde ik de grond weer onder me wegzakken, en de misselijkheid bleef. Ik nam de antibiotica, maar het werd niet beter, en dus bleef ik maar afspraken met verschillende dokters maken. Ik kreeg compleet irrationele gedachten: dat ik op het punt stond dood te gaan en dat niemand de *echte* reden voor mijn ziekte had kunnen vinden. Ik werd steeds banger en raakte steeds erger uitgeput, maar kon nog steeds niet slapen.

Op een zondagavond, nadat ik een week in bed had gelegen en niets anders had gedaan dan mijn symptomen googelen, belde ik mijn moeder in crisis. Mijn hart klopte deze keer zo snel dat ik haar door de telefoon heen toeschreeuwde dat ik bezig was dood te gaan en dat de gevoelens in mijn lichaam ondraaglijk waren. En dus kwam ik die avond op de SEH terecht en hoopte dat de artsen mijn gezondheid nu eindelijk eens serieus zouden gaan nemen en een hartscan zouden gaan doen.

Dat was de eerste paniekaanval die ik meemaakte. Mijn zus Lucy hoorde wat er gebeurd was en kwam me bijstaan. We zaten een poosje in de wachtruimte voor een arts naar mijn oren keek, naar mijn hart luisterde en vervolgens na wekenlange verwarring opperde dat angst de echte reden was van datgene wat er aan de hand was. Ik kon het maar niet geloven, en twijfelde zelfs aan zijn woorden. Ik kon maar niet begrijpen dat angst zulke intense, fysieke symptomen teweeg zou kunnen brengen.

De diagnose werd gesteld: paniekaanvallen en algemene

**'Rauw, eerlijk en verrassend opgewekt.'**

THE SUNDAY TIMES

In 2018 wordt Rosie Viva gearresteerd nadat ze op het vliegveld in Londen tijdens een psychotische episode op de bagageband springt en de alarmknop indrukt. Na het incident wordt ze opgenomen in het ziekenhuis en krijgt ze de diagnose bipolaire stoornis – een moment dat haar leven voorgoed zal veranderen.

In dit openhartige, scherpe en vaak grappige boek neemt Rosie je mee in haar leven met een complexe psychische aandoening. *Volledig normaal & absoluut prima* doorbreekt het taboe rond mentale gezondheid, bevraagt ideeën over wat 'normaal' is en inspireert om open te zijn over onze rommelige geest.

Met een flinke dosis zelfspot en kwetsbaarheid biedt Rosie herkenning, troost en een broodnodig nieuw perspectief op een onderwerp waar nog te vaak over wordt gezwegen.



**ROSIE VIVA** is mental health activist en model. Ze zet zich met hart en ziel in om het gesprek over neurodiversiteit te openen en vooral jonge mensen te steunen. Met de documentaire *Modelling, Mania and Me* zette Channel 4 haar op de kaart als 'het nieuwe gezicht van mentale gezondheid'.



9 789043 940399 >

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 772  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen

