

Zwarte en witte dagen

Interview met Arlette Einhorn, auteur en illustrator van het prentenboek 'Zebra' over manisch-depressiviteit, mede mogelijk gemaakt dankzij een subsidie van 'Samen sterk zonder stigma' en Stichting ZON.

Waar gaat het boek over?

Het prentenboek gaat over een zebra. De zebra heeft soms witte dagen en soms zwarte dagen. Op witte dagen is hij uitgelaten en huppelt hij schaterend door de straten. Op zwarte dagen is hij verdrietig en heeft nergens zin in. De zebra is manisch-depressief, net als ik. Het boekje gaat vooral over de zwarte dag van de zebra. Zijn vriendjes proberen hem op te beuren. Zijn beste vriend, de kat, wil graag met hem verstoppertje spelen en de aap wil met hem slingeren, maar het is een zwarte dag, dus de zebra heeft nergens zin in. Toch krijgt hij naarmate het verhaal vordert letterlijk steeds meer kleur, totdat het aan het einde van het verhaal een witte dag is.

Hoe is het boek ontstaan?

Het begon tijdens de creatieve therapieën die ik volgde in het kader van mijn behandeling. Daar kwam ik in aanraking met de lino-snede techniek. Een creatief therapeut stimuleerde me om ermee door te gaan en ik ben de techniek thuis verder gaan ontwikkelen. Ik maakte al langer briefkaarten door middel van linoleum snedes. Ik heb geen kunstzinnige opleiding genoten, ik heb mezelf alles aangeleerd. Eerst ontwierp ik de zebra. Stap voor stap kwamen er illustraties van andere dieren bij. Op een dag, een jaar of drie geleden, zat ik in de tuin met een afdruk van de zebra. Toen bedacht ik ineens dat een zebra met zijn zwarte en witte strepen een mooie metafoor is voor manische depressie. Zo ontstond het idee voor een verhaal waarin dieren in alle kleuren van de regenboog de zebra proberen op te vrolijken. Een vriendin hielp me het professioneler aan te pakken. Zij heeft veel tijd en werk gestoken in de boekbewerking wat resulteerde in dit prentenboek. Stichting ZON heeft me

vervolgens geholpen om subsidie aan te vragen bij de stichting Samen Sterk Zonder Stigma.



Bestaan er dan nog geen boeken over manisch-depressiviteit voor kinderen?

Jawel. Maar ik wilde graag een toegankelijker boek maken voor jongere kinderen, tussen de 3 en de 7 jaar. Bovendien wilde ik het aan laten sluiten bij de ervaringen die ieder kind kent. Ieder kind is weleens verdrietig, moe of lusteloos. Ieder kind heeft weleens zorgen. En dat mag ook, dat hoort bij het leven. Je bent goed zoals je bent, vrolijk of niet. Je kunt mijn boek met je kind lezen als een leuk verhaaltje, maar je kunt het ook gebruiken als startpunt voor een diepgaander gesprekje over gevoelens, vriendschap of over wat manisch-depressiviteit inhoudt. Je kunt bijvoorbeeld vragen of je kind weleens een 'zwarte dag' heeft en hoe dat dan voelt, of uitleggen dat mama en papa ook wel eens een zwarte of witte dag hebben. Ik vind openheid heel belangrijk, maar het moet natuurlijk wel bij de leeftijd van het kind passen. Ik vind dat je jonge kinderen nog niet hoeft te confronteren met dingen als opnames, iets wat in sommige andere kinderenboeken wel behandeld wordt.

Toen je begon aan kinderen wist je al dat je manisch-depressief was. Bemoeilijkte dat jullie keuzes?

Mijn man en ik hebben er natuurlijk wel goed over nagedacht voordat we besloten om te proberen kinderen te krijgen. Ik weet dat een bipolaire stoornis deels erfelijkheid bepaald is, en ik mijn kinderen dus mogelijk ook zou opzadelen met deze aandoening. Maar ik vind dat je er goed mee kunt leven. Ik lijd een gelukkig leven, ondanks de stoornis: ik heb een lieve man, leuke kinderen, interessant werk, hobby's. Het leven is de moeite waard. Bovendien: iedereen heeft wel wat. Mijn man heeft astma en er komt reuma voor in de familie. Je weet van te voren nooit wat je je kinderen onbedoeld mee geeft.



Tegen de tijd dat mijn kinderen misschien in behandeling komen is de psychiatrie ook weer verder ontwikkeld: er komen betere behandelingen en medicijnen beschikbaar. Ik heb er vertrouwen in dat het goed komt, zelfs als mijn kinderen mijn aandoening erven. Waar ik me destijds meer zorgen over maakte was de vraag of ik het zelf wel aan kon om kinderen op te voeden. De laatste tijd houdt me dat soms nog wel bezig als ik uit mijn slof schiet tegenover mijn jongens. Maar dan troost ik me ermee dat iedere moeder weleens boos of chagrijnig is. Het ouderschap is nu eenmaal een behoorlijk pittige baan, ook zonder psychische stoornis. Verder merken de kinderen weinig van mijn bipolaire stoornis.

Je kinderen zijn ondertussen 5 en 7 jaar. Ga je nu een nieuw boek maken voor oudere kinderen?

Nee, want nu zijn ze oud genoeg om het gewoon uit te leggen. Voor jonge kinderen is een prentenboek een mooie manier om dingen te verduidelijken, maar nu heb ik geen hulpmiddel meer nodig.

Arlette Einhorn presenteert haar boek op vrijdag 20 mei om 14.00 uur voor ouders en professionals bij Stichting ZON op Hooigracht 12. [Klik hier voor meer informatie...](#)

tekst: Katrien van Meel