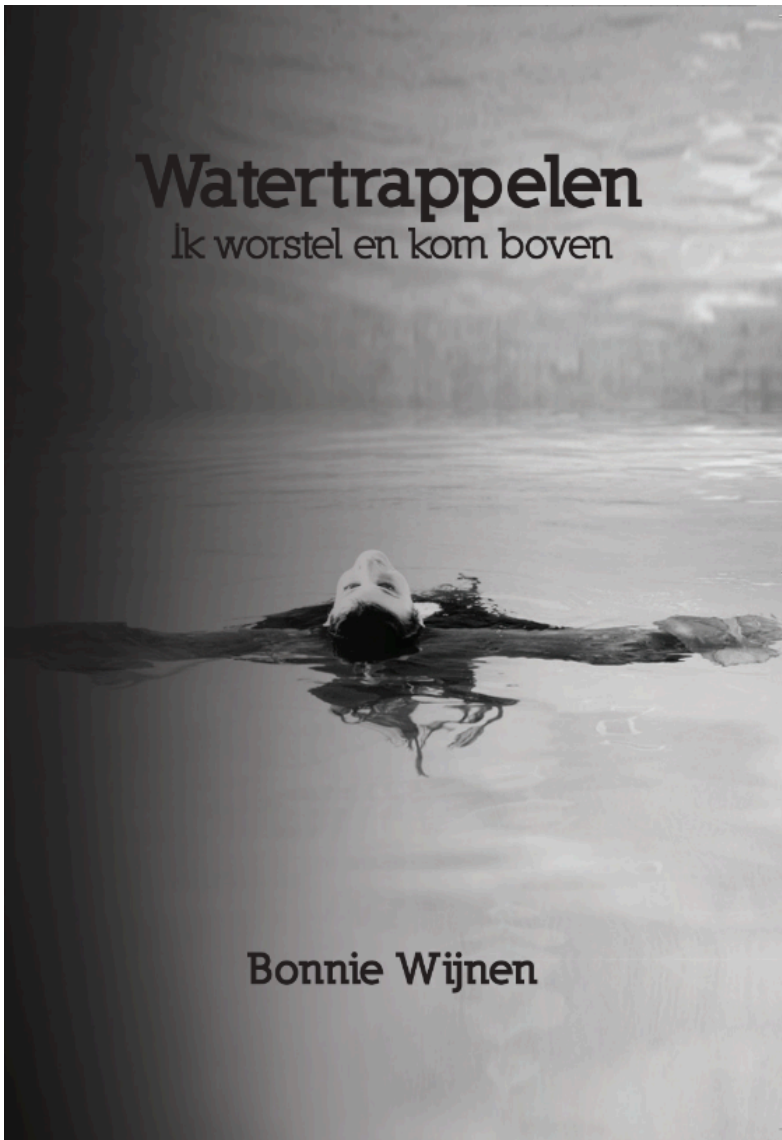


Watertrappelen

Ik worstel en kom boven



Bonnie Wijnen

Watertrappen
Ik worstel en kom boven
herziene versie

Bonnie Wijnen

1^e druk, herziene versie
Copyright © 2024 Bonnie Wijnen

Foto auteur en omslag: Ria Kneepkens, www.woodstockfotografie.nl
Omslag: Marlie Cuijpers, Gloeiend-Design, www.gloeiend-design.nl

‘Ik worstel en blijf boven’, beter bekend in het Latijn als ‘Luctor et emergo’ is het wapen van de provincie Zeeland. De spreuk wijst op de strijd tegen het water.

Het gaat bij dit boek niet om het auteursrecht, maar om de boodschap die ik wil uitdragen. Daarom mag alles uit dit boek, als geheel of een deel van het geheel, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, mits de bron vermeld wordt en de tekst in oorspronkelijke vorm wordt opgenomen. Aanpassingen van de tekst zonder toestemming van de auteur worden gezien als schending van het copyright.

Veel namen in dit boek zijn gefingeerd vanwege de privacy van de betreffende personen. Het boek is uit mijn oogpunt geschreven. Mijn zienswijze kan afwijken van die van iemand anders. Ook details van gesprekken kunnen afwijken.

Jarenlang stond mijn leven in het teken van het hoofd
boven water houden. In paniek zocht ik tevergeefs naar
een reddingsboei, een reddingsvest, een boot: iets! Als het
mij maar uit het woelige water zou redden.
Moe en uitgeput van het zoeken scheen hulp steeds verder
van me af te drijven. Ik worstelde om te blijven drijven.
Ik dreigde kopje onder te gaan...

Inhoudsopgave

Voorwoord

Medische achtergrondinformatie

Comorbiditeit

Medicatie

Wat wel en wat niet te doen?

Maatschappij en paniek

Zoals mijn moeder het beleefde

Mijn verhaal

In therapie

Hoe gaat het nu?

Dankwoord

Voorwoord

Toen ik 18 was, heb ik parachute gesprongen, een duospiong. Twee jaar later durfde ik geen auto meer te rijden op de snelweg en ging het van kwaad tot erger. Hoe heeft het zo ver kunnen komen?

Inmiddels heb ik al zo'n 20 jaar een angststoornis. De paniek- en angstaanvallen komen en gaan in verschillende heftigheden. Soms heb ik momenten dat ze alleen 's nachts even 'gedag' komen zeggen, op andere momenten lopen ze de hele dag met me mee.

Na een paar jaar kwam er een soort besef dat ik deze angsten met een reden heb en dat ik er misschien ooit in de toekomst zelf mensen mee kan helpen.

Daarom heb ik dit boek geschreven in 2014. Na twee weken kreeg ik een berichtje van iemand dat ze weer licht zag aan het einde van de tunnel. Doel bereikt...

Nu, 10 jaar later, zijn de boeken op en is het niet meer te leen bij de bibliotheek. Maar het thema is nog steeds actueel. Daarom heb ik besloten om het boek online te plaatsen. Sommige delen heb ik aangepast naar mijn huidige inzichten. Maar aan het verhaal zelf heb ik niets veranderd want wat is gebeurd, is gebeurd.

Nog steeds heb ik veel last van angst. Maar als je me 10 jaar geleden had gezegd wat ik nu doe, dan had ik je voor gek verklaard. Daarom heb ik een nieuw stuk aan mijn verhaal toegevoegd.

Ik hoop dat je wat wijzer wordt van mijn verhaal. Ook hoop ik dat ik je wat gerust kan stellen in de angstige wereld waarin je leeft. Ik weet dat veel therapieën niet de insteek hebben om je gerust te stellen. In mijn zwaarste tijden was het enige dat ik wilde horen: “het komt goed!”. En het komt goed! Geef jezelf de tijd - soms misschien wat langer dan gewenst - en je zult sterker worden dan voorheen.

Heb je geen paniekstoornis? Het doet me goed dat je mijn verhaal leest, en niet je ogen sluit en een andere kant op kijkt. Ook al zie je het niet aan ons en lijken we normaal, toch gaat er van alles om in mensen met een stoornis.

De functies in de hersenen bij deze mensen zijn niet wezenlijk anders dan die bij ons, alleen zijn ze meer uitgesproken hier en verzwakt daar.

Uit 'Onze hersenen' van Rene Kahn

Dan is er nog een derde groep voor wie ik dit schrijf. Een groep waarvan ik hoop dat ze van mijn verhaal iets opsteken: de hulpverlener. Of je nu psychiater, psycholoog, verpleegkundig specialist GGZ of wat dan ook bent: lees mijn verhaal en leer ervan. Neem ons angstige mensen serieus. Bied een luisterend oor en zeg ons af en toe dat het goed komt.

Veel leesplezier.

Medische achtergrondinformatie

Hieronder beschrijf ik in het kort een aantal van de stoornissen en de bijkomende lichamelijke klachten waar ik mee te maken kreeg. Voor mijn boek vind ik het belangrijk om een korte omschrijving te geven van de medische indicaties, zodat Mijn verhaal misschien beter te begrijpen is voor mensen die niet bekend zijn met deze begrippen. Veel informatie komt uit andere boeken of van het internet. Waarom zou je het wiel opnieuw uitvinden, nietwaar? Ik heb de informatie aangevuld met mijn eigen ervaringen en zienswijze. Mocht je meer informatie willen hebben dan verwijst ik je graag door naar de site van het Trimbos Instituut, www.trimbos.nl.

Angststoornis

Een angststoornis is een psychische aandoening. Bij deze stoornis heb je abnormale angstgevoelens. Als de angst dusdanig ernstig is dat het je gewone leven, zoals werk en sociale omgang met anderen, belemmert dan spreekt men van een stoornis.

Angststoornissen zijn de meest voorkomende stoornissen binnen de psychiatrie. Eén op de vijf mensen krijgt ooit in zijn leven te maken met een vorm van een angststoornis. Dit is een cijfer uit 2012 en is – helaas - stijgende. Bij vrouwen komt de stoornis twee keer zo vaak voor dan bij mannen.

Er is er nog een aantal factoren dat bepaalt of je vatbaar bent voor de stoornis, bijvoorbeeld waar je woont (stad of platteland), je leeftijd, je opleidingsniveau en de aard van je sociale netwerk (vrienden en familie).

Daarnaast hebben erfelijkheid en (traumatische) ervaringen uit het verleden invloed op de ontwikkeling van een angststoornis.

Als een bepaalde stoornis in je familie voorkomt dan kan het zijn dat jij er ook aanleg voor hebt maar je hoeft het niet perse te krijgen.

Hoe werkt dat nu met angst?

In je hoofd zit de amygdala. Dat is een klein zenuwknooppunt dat in je hoofd zit onder de hersenschors. Daar gaat een alarmbelletje rinkelen zodra er gevaar dreigt. Bij gevaar zendt de amygdala signalen uit naar de nieren, die vervolgens adrenaline en noradrenaline gaan aanmaken. Hierdoor gaat je hart sneller kloppen en ga je sneller ademen. De amygdala komt weer tot rust als het gevaar geweken is maar de ervaring wordt wel vastgelegd in het geheugen. De volgende keer kan het lichaam daardoor nóg adequater op een bedreiging reageren. Stel je brandt je handen aan het fornuis. Dan slaat de amygdala dat op zodat je de volgende keer een waarschuwingsprikkel krijgt en voorzichtiger zult zijn en dus je handen niet nog eens verbrandt.

De angststoornis is terug te vinden in de DSM-IV. Op 22 mei 2012 is de DSM-5 uitgebracht. DSM staat voor Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Het is een Amerikaans handboek met hierin de diagnose van psychische aandoeningen. Het boek wordt in de meeste landen als standaard gebruikt om een stoornis te classificeren. Iedere diagnose heeft een nummer: zo kan er geen verwarring ontstaan. Het is voor de hulpverlener wellicht een handig hulpmiddel om te bepalen welke therapie de meeste kans van slagen heeft, maar mensen blijven altijd individuen en ik vind dat ieder persoon op zich bekeken, geëvalueerd en behandeld zou moeten worden. Je kan achter mijn naam vele diagnoses schrijven, maar mijn enige diagnose heet 'Bonnie' en die vind je niet terug in de

DSM. Daarnaast kun je alles wel een naam gaan geven, al noem je een angststoornis 'pindakaas', feit blijft dat je ermee moet leren leven.

Een technische classificatie voegt daar niet zo veel aan toe. Sommige mensen kan het echter rust geven als er een naam wordt gegeven aan hun klachten.

Gelukkig zien ook steeds meer psychiaters dat het boek alléén niet meer volstaat om een behandelstrategie te bepalen. Een DSM nummer blijft echter nodig om therapie vergoed te krijgen.

Tot angststoornissen behoren, volgens de DSM-IV, de volgende stoornissen:

- Acute stressstoornis (shock)
- Agorafobie (pleinvrees)
- Angststoornis door een lichamelijke aandoening
- Generaliseerde angststoornis
- Obsessiecompulsieve stoornis of dwangstoornis
- Paniekstoornis
- Posttraumatische stressstoornis
- Specifieke of enkelvoudige fobie (bijvoorbeeld voor spinnen)
- Sociale fobie
- Angststoornis door alcohol of drugs
- Angststoornis die niet anders omschreven is (restgroep)
- Hypochondrie (bang zijn dat je ziek bent)

Een aantal van de bovenstaande stoornissen worden in het volgende hoofdstuk uitgelegd omdat ik er zelf mee te maken heb gehad.

Comorbiditeit

Comorbiditeit is het hebben van meer dan één stoornis in een bepaalde tijdsperiode.

Stemmingsstoornissen komen vaak samen met andere stoornissen voor: 46% van de mannen en 57% van de vrouwen met een stemmingsstoornis had in hun leven een soort angststoornis.

Uit 'Psychische stoornissen in Nederland, Overzicht van de resultaten van NEMESIS'. Trimbos-instituut Utrecht, augustus 2003

Een hele lijst van bijkomende stoornissen is in verband te brengen met het hebben van angsten. Voor bijna al deze stoornissen geldt vaak een overeenkomend klachtenbeeld: nervositeit, prikkelbaarheid, slapeloosheid, gewichtsverlies, concentratieproblemen, spanning/stress, overmatig zweten en natuurlijk: enorme angst.

Paniekstoornis

Stel: je komt plotseling oog in oog te staan met een vrachtwagen die in volle vaart op je afdendert. Dan is angst goed. Het zet een aantal fysiologische acties in je lichaam in de hoogste staat van paraatheid, klaar om te vluchten. Het lijkt wel of je hart uit je borstkas wil springen, je gaat zweten, trillen en je wilt het liefst zo snel mogelijk en zo hard mogelijk wegrennen. Het mechanisme van angst werkt dus prima wanneer je in echte nood verkeert.

Dit mooie oerinstinct is echter niet meer zo welkom als je lichaam zonder goede reden in de 'vlucht'-modus overgaat. Dat is wat er gebeurt bij mensen die een paniekaanval hebben.

Zonder aanwijsbare oorzaak is daar ineens de reactie in je lijf die zegt dat je moet rennen voor je leven.

Een reactie die je laat beven en zweten, die je duizelig en misselijk maakt, trillend op je benen en happend naar adem. Dit laatste wordt ook wel hyperventilatie genoemd, hierover meer in het stukje ‘hyperventilatie’.

Het akeligste is het gevoel flauw te vallen of het gevoel dat je dood gaat tijdens een dergelijke aanval. Vaak komen mensen op de eerste hulp terecht met wat zij denken dat een hartaanval is. Achteraf blijkt het een paniekaanval te zijn geweest. Omdat de aanval zomaar uit het niets kwam, is het voor de patiënt erg moeilijk te geloven dat hem/haar lichamelijk niets mankeert, zelfs na de nodige onderzoeken zoals een ECG.

Een paniekaanval is dus best heftig. Het komt dan ook vrij vaak voor dat men zó bang wordt voor de paniekaanvallen dat het uitgroeit tot een paniekstoornis. Je wordt dan dus bang voor de volgende paniekaanval. Zoiets wordt ook wel anticipatieangst genoemd. Je kunt in een vicieuze cirkel terechtkomen. Je gaat de plekken of situaties waarin je de aanvallen kreeg vermijden en zo kom je op steeds minder plaatsen. Bij een paniekstoornis is vermijdingsgedrag een veelvoorkomend probleem. Het is een belangrijke indicator voor de omvang van je probleem. Hoe meer je vermijdt, des te groter is het probleem.

Stel: je staat in de supermarkt in de rij voor de kassa en je krijgt daar een paniekaanval. Dan zul je de volgende keer niet graag naar de supermarkt toe gaan of misschien zelfs thuis blijven omdat je bang bent weer een aanval te krijgen bij de kassa. Je moet als het ware je hersenen herprogrammeren en jezelf inprenten dat de rij in de supermarkt niet echt gevaarlijk is.

Agorafobie, ook wel pleinvrees genoemd.

Agorafobie is eigenlijk het tegenovergestelde van claustrofobie. Claustrofobie betekent dat je bang bent voor kleine en gesloten ruimtes. Voorbeelden hiervan zijn liften of toiletten (waar ik ook bang voor ben trouwens).

Bij agorafobie ben je bang om je vertrouwde en veilige omgeving te verlaten. Je kunt bang zijn voor open ruimten of plaatsen waar veel mensen komen. Je kunt ook problemen hebben met reizen. Zoals ik met het reizen met het openbaar vervoer en met alleen autorijden op de snelweg.

Als je angstaanvallen hebt, kan het ook angst voor de angst zijn. Je bent dan niet bang voor open ruimtes of contact met andere mensen maar je bent bang voor de paniekaanval.

Hyperventilatie

Hyperventilatie betekent 'te veel ademen' en niet 'te snel ademen', ook al lijkt dat te zijn wat je doet.

Wanneer je adem haalt, wisselen je longen zuurstof en koolzuurgas uit tussen je bloed en de lucht. Koolzuurgas wordt ook wel koolstofdioxide of CO₂ genoemd.

Wanneer je hyperventileert dan adem je te veel CO₂ uit en word je vaak duizelig of je voelt je licht in je hoofd.

Tintelende vingers, handen en lippen en een drukkend gevoel op de borst horen daar ook bij. Je kunt je flink onrustig voelen door de aanval of zelfs in paniek raken.

Een paniekaanval wordt nogal eens verward met hyperventilatie. Hyperventilatie kan een reactie zijn op een paniekaanval maar ook andersom.

Rustig blijven is mijn advies bij acute hyperventilatie of een paniekaanval. Makkelijker gezegd dan gedaan, ik weet het.

Probeer drie tellen in te ademen en zes tellen uit. Dat is in het begin vrij lastig, maar het went op den duur. Op deze manier ademen zorgt ervoor dat de verhouding zuurstof en

CO₂ weer normaal wordt in je lichaam. Het is (zo goed als) onmogelijk om flauw te vallen als gevolg van hyperventilatie. Je hart is namelijk extra hard bezig om bloed rond te pompen en flauwvallen gebeurt doorgaans alleen bij een zuurstoftekort in de hersenen.

Sommige mensen hebben chronische hyperventilatie, wat veroorzaakt kan worden door (langdurige) stress. Je bent dan de hele dag je lijf aan het verzuren door te veel te ademen zonder dat je dat in de gaten hebt. Net zoals bij sporten kunnen je spieren op een gegeven moment gaan verzuren. Je kunt daardoor ook spierkrampen of koude handen en koude voeten krijgen. De bloedvaten in je handen en voeten gaan samentrekken om meer bloed te krijgen en daardoor gaan ze tintelen of pijn doen. Ook in de hersenen ontstaat een gebrek aan doorbloeding. Dit zorgt voor duizeligheid, wazig zien, hoofdpijn en oorsuizen.

Diverse psychische klachten zoals vergeetachtigheid, moeite met helder denken en moeite met praten kunnen gevolgen van hyperventilatie zijn. Voor chronische hyperventilatie zijn specifieke ademhalingstherapieën te volgen.

Obsessief Compulsieve stoornis

Dit wordt ook wel een dwangneurose genoemd. Deze stoornis veroorzaakt dwangmatige gedachten en dwangmatige handelingen. Misschien herken je het wel dat je van huis gaat en je afvraagt of je het gas wel hebt dichtgedraaid of dat je iets wat een tikkie scheef op de tafel ligt even recht wilt leggen. Iedereen doet dat wel eens en op zich is het een gezonde gedachte. Maar als je tien keer gaat checken of de gaskraan wel dicht is, terwijl je dat na de eerste keer eigenlijk al lang weet, dan is het dwangmatig. Een ander voorbeeld hiervan is continue je handen wassen bij smetvrees. Zodra deze dwangmatige acties je leven gaan beheersen wordt het een stoornis.

Gegeneraliseerde angststoornis (GAS)

Wanneer je je langdurig vreselijk druk maakt over gewone dingen in je leven, meer dan normaal en zonder echt een duidelijke reden, dan heb je een gegeneraliseerde angststoornis. Ze noemen dat ook wel een piekerstoornis.

Het gaat om dingen zoals werk, geld en gezondheid, maar bijvoorbeeld ook het nakomen van afspraken.

Veel mensen piekeren vaak 's nachts in bed, slapen daardoor slecht en worden prikkelbaar. Zo kom je onbewust in een vicieuze cirkel terecht.

Tics

Een tic is een spontane zenuwtrek die resulteert in de samentrekking van een spier. Dat kan zich uiten als een zich herhalende motorische of vocale afwijking. Voorbeelden van motorische tics zijn knipogen en je schouders optrekken.

Een vocale tic kan bijvoorbeeld kuchen of snuiven zijn.

Je kunt proberen om een tic te onderdrukken maar je voelt dan een enorme drang om toch te bewegen.

Helaas zijn het in mijn geval altijd van die rare tics, die overduidelijk aanwezig zijn. Een simpel onopvallend gefriemel met je kleine teen als tic is er voor mij niet.

Het is eens onderzocht of angsten en Tourette met elkaar te maken hebben. Niet aan OCD gebonden angststoornissen in het algemeen, en scheidingsangst in het bijzonder, zijn op een belangrijke wijze betrokken bij de manifestatie van ernstige tics in Tourette syndroom.

J Am. Acad. Child Adolescent. Psychiatry 2000 May, 39 (5): 562-8; Joint Paediatric Psychopharmacology Unit, Massachusetts General Hospital.

Migraine

Het is onderzocht wat de connectie is tussen serotonine en migraine. Het verband tussen de twee viel op toen mensen met en depressie én migraine antidepressiva kregen en zeiden dat beiden klachten verminderden.

Sommige wetenschappers noemen migraine ook wel het 'laag serotonine syndroom'. Vlak voor een migraineaanval stijgt de concentratie serotonine in het bloed. Meteen na het begin van de migraine neemt de concentratie weer sterk af. Het stijgen en afnemen van het serotoninegehalte zorgt voor vernauwing en verwijding van de bloedvaten in de hersenen. Ook spanningshoofdpijn is een vaak voorkomend verschijnsel bij angstige en depressieve mensen.

Depressie

Er zijn verschillende soorten depressies. Als je depressief bent dan voel je je minstens twee weken achter elkaar somber en heb je geen interesse of plezier meer in allerlei dagelijkse zaken waar je normaal wél plezier in hebt. Daarnaast kan een aantal andere klachten voorkomen, zoals concentratieproblemen, moeite met slapen, vermoeidheid of verlies aan energie, gevoelens van waardeloosheid en gedachten aan de dood. In de DSM-IV staan 9 criteria. Voldoe je aan 5 van die 9 criteria dan heb je, volgens de DSM-IV, een depressie.

Sommige mensen hebben dysthymie. Dan heb je een depressieve stemming die minstens twee jaar duurt, maar die niet altijd even sterk aanwezig is. Daarnaast heb je nog klachten zoals een slechte eetlust of juist te veel eten, moeite met slapen, vermoeidheid of verlies aan energie en gevoelens van waardeloosheid.

Bipolaire mensen hebben te kampen met perioden van depressiviteit die worden afgewisseld met perioden van grote activiteit, drukte of opwindning. In die perioden ben je

voortdurend uitgelaten of heb je juist een geprikkelde stemming.

Je hebt bijvoorbeeld een overdreven gevoel van eigenwaarde of grootheidsideeën, je hebt weinig slaap nodig en bent veel spraakzamer dan normaal.

Bij depressiviteit gaat het vaak om de gedachten die in je hoofd spoken. Soms helpt het als je ze opschrijft en omzet naar reëlere gedachten. Kloppen de gedachten die je hebt wel? Laat de gedachten komen en laat ze voor wat ze zijn: gewoon gedachten die komen en gaan.

Medicatie

In de hersenen zijn veel stoffen actief. Ondermeer voor het overbrengen van 'boodschappen'. Twee van die boodschappers, ook wel neurotransmitters genoemd, heten serotonine en noradrenaline. De hoeveelheden van deze twee stoffen die tussen de hersencellen actief zijn bepalen je stemming. Hoe meer aanwezig en hoe actiever de stoffen zijn, des te beter, blijer en vrolijker je je voelt.

Tijdens een depressie of bij een angststoornis worden de stoffen te snel weer opgenomen door de cellen. Daardoor doen ze hun werk niet lang en goed genoeg. Antidepressiva kunnen de stoffen langer actief houden en remmen de heropname van de stoffen.

De moderne antidepressiva zijn Selectieve Serotonine Heropnameremmers (SSRI's) of Serotonine Noradrenaline Heropnameremmers (SNRI's).

De SNRI's lijken op de SSRI's. Het verschil is dat naast de heropname van serotonine ook de heropname van noradrenaline wordt geremd door SNRI's. Daarom worden deze middelen ook duale re-uptake (dubbele heropname) remmers genoemd. Sommige van deze middelen remmen ook de heropname van dopamine bij hogere doses.

Met medicatie starten is vaak vervelend maar als het middel eenmaal aanslaat dan is het des te fijner. Wees dus niet bang om met medicatie te gaan beginnen of voor de bijwerkingen die ze geven. Die gaan echt weer (grotendeels) weg.

Sommige bijwerkingen kunnen blijvend van aard zijn en je kunt voor jezelf beslissen of dat opweegt tegen het gevoel van angst of depressie.

De medicatie wordt langzaam opgebouwd zodat je eraan kunt wennen. Het kan soms even zoeken zijn welke medicatie voor jou het beste werkt en wat de optimale dosis is. Toen ik zo'n 10 jaar geleden begon met medicatie heb ik

Paroxetine gekregen, een SSRI. Daarna heb ik nog Zolofit geprobeerd, ook een SSRI. Toen ik in 2012 opnieuw medicijnen kreeg werd dit Venlafaxine (een SNRI) en die heb ik nu nog steeds.

Voor mijn medicijnen is een dosis van 150 mg per dag gangbaar. Ik ben zelf echter blijven hangen op 75mg. Soms voel ik me nog angstig en soms komt ook even de depressieve sluier over me heen. Dan weet ik dat ik voor mezelf rust moet nemen en wat dingen op te lossen of te verwerken heb. Ik heb er dus bewust voor gekozen om emoties, goed of slecht, te blijven voelen in plaats van het compleet te verdoven met medicatie. Wel zijn bij mij de scherpe randjes eraf, wat ik nodig heb om goed te kunnen functioneren.

Venlafaxine is een kortwerkend medicijn, Paroxetine werkt langer. Dat wil zeggen: de stof wordt minder snel afgebroken en blijft dus langer in je bloed. Bij Paroxetine kon ik me wel eens permitteren om het een dag vergeten in te nemen. Dit gaat echter niet op voor de Venlafaxine.

Als ik deze medicatie vergeet heb ik de volgende dag al last van brain-zaps. Een brain-zap is een soort flits in je hoofd. Wanneer ik van links naar rechts keek was het net alsof er pas later een seintje (letterlijk) oversprong van links naar rechts. Een brain-zap is overigens één van de verschijnselen die vrij regelmatig voorkomen wanneer je stopt met de medicatie.

Afkicken is niet makkelijk en je moet de medicatie dan ook rustig afbouwen in stapjes, net als met het opbouwen. Van het laatste beetje overstappen naar niets wordt vaak als het heftigst ervaren. Neem gewoon je tijd hiervoor.

Overweeg je het nemen van medicatie, ga dan naar de huisarts of psychiater. Die kan jou het beste adviseren dus ga gewoon een gesprek aan. Neem hier ruim de tijd voor.

Wat wel en wat niet te doen?

Ik ben in de afgelopen jaren, sinds ik paniekaanvallen heb, bij verschillende instanties en hulpverleners geweest voor hulp. Je kunt therapie en genezing zoeken in alle hoeken van de wereld.

Nu was ik angstig voor de snelweg dus mijn vormen van therapie vonden voornamelijk in de buurt van mijn huis plaats maar ik heb heel wat uitgeprobeerd. Alternatieve therapie met druppeltjes die ik moest innemen, reiki (soort handoplegging), osteopathie, korreltjes om in te nemen, kaartjes die ik bij me moest dragen enzovoorts. Wat voor jou het beste werkt, dat kun je alleen zelf ervaren.

In een periode waarin je veel angstgevoelens hebt kun je het beste proberen om extreme prikkels zoveel mogelijk te vermijden, want die versterken de angst en haar symptomen alleen maar verder. Bij extreme prikkels kun je denken aan TV kijken of radio luisteren, social media, maar ook bijvoorbeeld aan pittig eten en sterke geuren.

Drink je veel alcohol en/of koffie? Probeer dit te beperken. Ook roken en light producten kun je beter achterwege laten. Conflictsituaties en heftige discussies met andere mensen kunnen veel stress of angst bij je opwekken op momenten dat het minder goed met je gaat. Gebruik je angst niet als een excuus om flink agressief of bot te zijn, maar probeer altijd vriendelijk te blijven. Maak geen belangrijke beslissingen alleen maar om ze achter de rug te hebben. Neem daar je tijd gewoon voor.

Ga niet zomaar googlen want je komt de wildste dingen tegen op het internet. Er zijn diverse fora waar je je verhaal kwijt kan en de gekste verhalen van anderen kan lezen. Ik ervaar zelf dat, wanneer het goed gaat met jezelf, je geen tijd

of interesse meer hebt om je bezig te houden met dit soort fora. Succesverhalen lees je er amper. Het is altijd diepe ellende.

Probeer altijd positief te blijven, hoe moeilijk het ook lijkt. En probeer dat positieve verhaal op die fora achter te laten. Zo kan ook jij met je verhaal iemand anders proberen te helpen.

Raak niet in paniek! Dat klinkt als een raar advies aan iemand die al in paniek is. Blijf je er altijd van bewust dat het een lichamelijke reactie is en dat er geen echt gevaar dreigt.

Als je rustig blijft dan zakt de ergste paniek vaak vanzelf weer weg. Het is gemakkelijker gezegd dan gedaan maar probeer de angst te ervaren als een lachbui. Het gaat ook weer over.

Voor wat betreft therapie, zowel voor jezelf als voor de therapeut: communiceer met elkaar! Je zoekt immers niet voor niets hulp. Als je het alleen kon dan zat je niet aan tafel bij een professionele hulpverlener, van wie je verwacht dat hij of zij je gaat helpen met het oplossen van je probleem. Klikt het niet, geef dat dan duidelijk aan. Misschien is het in dat geval beter dat je een andere therapeut neemt. Je kan ten slotte in het dagelijkse leven ook niet met alle mensen even goed overweg, dus waarom zou dat wel zo moeten zijn met de eerste de beste therapeut...

Je krijgt in het hulpverleningscircuit vast en zeker meerdere mensen te spreken. Bereid jezelf erop voor dat je jouw verhaal, of een gedeelte ervan, vaker dan één keer zal moeten vertellen. Zo zag ik wel 9 mensen tijdens mijn laatste therapieperiode:

- intake gesprek: 2 personen;
- psychiater: 1 persoon;
- psychiater in opleiding 2 personen;
- test therapeut: 1 persoon;
- therapeut: 1 persoon;
- vragenlijst afnemen: 1 persoon;
- evaluatie: 1 persoon.

Het kan best moeilijk zijn om steeds aan een vreemde je persoonlijke verhaal te moeten vertellen. Wellicht is het een geruststelling dat al deze mensen een beroepsgeheim hebben en jouw verhaal niet aan anderen mogen doorvertellen.

Maatschappij en paniek

Mensen die vroeger met psychiatrische problemen te kampen hebben gehad of er nog steeds last van hebben, lijden vaak onder maatschappelijke vooroordelen. Ook al zijn er tegenwoordig belangenverenigingen die krachtig voor psychiatrische cliënten opkomen, toch blijft dat een levensgroot probleem. Het vraagt van de ex-cliënt vaak grote moed om die vooroordelen te overwinnen. De maatschappij is nu eenmaal niet tegemoetkomend.
J.S. Reedijk – Psychiatrie

Of je het wil of niet, iedereen heeft bepaalde verwachtingen van het leven. Dan heb ik het niet over je droom om F-16 piloot te worden, maar over simpele dingen. Misschien wil je graag kinderen hebben op je dertigste, of een leuke baan. Dat is best logisch als je erover nadenkt, je leert al vrij vroeg op school dat je je best moet doen om een goede baan te kunnen krijgen. Net zoals je dromen komen je verwachtingen niet altijd uit. Naast jou zelf heeft de wereld om je heen óók bepaalde verwachtingen van jou als persoon. De vraag is wat je daarmee wilt doen. Je kan gewoon je eigen koers varen en denken dat de wereld zich moet aanpassen aan jou, maar helaas werkt het niet zo. Het zal van twee kanten moeten komen. Je hebt weinig invloed op de rest van de wereld, maar je zou bij jezelf kunnen beginnen. Daarmee wil ik niet zeggen dat je jezelf moet verloochenen en een toneelstukje moet opvoeren om maar door anderen aardig gevonden te worden. Het is een uitdaging om jezelf te blijven in een maatschappij die steeds sneller lijkt te gaan en harder lijkt te worden. Het gaat om het vinden van een balans.

Als je aan iemand vertelt dat je paniekaanvallen hebt en daar problemen door ondervindt, dan kan het al gauw gebeuren dat men denkt dat je een aansteller bent. Het is mij vaak genoeg overkomen. Als je vanwege je situatie niet kunt werken, dan kan het zijn dat je voor lui of profiteur wordt aangezien. Psychische klachten worden nog altijd niet door iedereen even serieus genomen.

Stigmatisering komt veel voor in de maatschappij. Een stigma is een stereotiep beeld dat men aan bepaalde kenmerken of eigenschappen van personen verbindt, een soort stempel. Het beeld dat men heeft van mensen met een psychische kwetsbaarheid is veelal negatief. De media werken hier ook niet altijd positief aan mee. Alleen als er iets ergs gebeurt, dan hoor je dit terug in het nieuws. Dat de meeste mensen met een psychische kwetsbaarheid gewoon een 'normaal' leven leiden, is blijkbaar het vermelden niet waard. Ik zet normaal tussen aanhalingstekens omdat je je natuurlijk altijd kan afvragen wat een normaal leven is.

Zoals eerder beschreven is vermijdingsgedrag een veelvoorkomend probleem bij mensen met een paniekstoornis. Als je op een onvertrouwde plek een paniekaanval krijgt, dan ga je die plek in de toekomst automatisch mijden, uit angst voor een nieuwe aanval. Hierdoor verklein je de wereld tot je eigen veilige huisje. De maatschappij is buiten en daar doe je niet aan mee. Feestjes, verjaardagen, uitgaan en bioscoopbezoekjes zijn vaak een no-go. Zeker als je ook al moeite hebt met kleine dagelijkse dingen, zoals naar de supermarkt gaan of gewoon buiten komen.

Praat met je familie en vrienden over je probleem en wat je voelt in een panieksituatie. Blijf er echter niet uittrentreuren over bezig.

Dit is voor jezelf niet goed en sommige mensen gaan je een zeur vinden. Probeer in te zien dat er ook andere en leukere dingen zijn om over te praten en blijf niet alleen bij jezelf hangen op een feestje. Op die manier kun je je angstgevoelens (tijdelijk) naar de achtergrond verdringen, waardoor je je beter gaat voelen. Het is heel hard maar waar: in moeilijke situaties kom je erachter wie je echte vrienden zijn. Er zullen waarschijnlijk (veel) vrienden gaan afvallen. Maar de échte vrienden laten je niet in de steek.

Er zijn mensen die niet weten hoe ze om moeten gaan met angstige mensen en daarom afstand nemen. Zoals jij respect verwacht voor jou als angstig persoon, zo zou jij ook respect voor hun onbegrip moeten opbrengen.

Een paniekstoornis hebben betekent niet dat je geen relatie kan hebben. Als jouw partner genoeg van je houdt, dan zal hij je door dik en dun willen steunen. Toch ben ik van mening dat het zo nu en dan in een relatie een uitdaging blijft. Als je partner erg veel van uitgaan houdt of graag uit eten gaat, dan kan het soms botsen als jij niet durft. Praat samen over je ervaringen en gevoelens. Probeer samen een middenweg te vinden waarbij je partner jou steunt, zonder de rol van therapeut over te nemen, en jij je partner steunt.

Het is niet zo dat we niet durven omdat de dingen moeilijk zijn, de dingen zijn moeilijk omdat we niet durven.

Seneca

Ga je stappen met vrienden en krijg je een paniekaanval, dan zul je in het vervolg niet gauw meer naar diezelfde plek toe willen gaan. Leg dat maar eens uit aan je vrienden... Ook hier geldt weer dat je er gewoon over kan praten, ook al is dat niet altijd gemakkelijk.

Het gebeurde mij wel eens dat ik met vrienden mee naar een feest toe ging en ik halverwege de avond een paniekaanval kreeg en vervolgens per se direct naar huis wilde gaan. De vrienden met wie ik daar was en die het prima naar hun zin hadden, moesten het feest dan verlaten vanwege mij. Vaak ga ik alleen naar feestjes zodat ik zelf kan bepalen hoe lang ik blijf.

Als gevolg van hyperventilatie kun je vaker moe zijn en daarom soms vroegtijdig willen vertrekken van een feestje. Soms wil je feestjes en uitstapjes liever helemaal overslaan. Zelfs als je een week van tevoren iets afspreekt dan kan het zijn dat je op de dag zelf geen fut meer hebt of je niet goed voelt. Door regelmatig afspraken te annuleren worden zelfs de beste vriendschappen op de proef gesteld. Probeer daarom toch open te staan voor feestjes en uitstapjes, ook al is dit soms moeilijk. Praat erover met je vrienden en leg uit hoe jij je voelt.

Voor de vrienden, familieleden, kennissen, collega's en andere betrokkenen: zoals ik al eerder aangaf zal het begrip van twee kanten moeten komen. Wil je de beste tips hebben hoe met een angstig iemand om te gaan, praat dan met die persoon.

Zoals mijn moeder het beleefde

Hoe heeft het kunnen gebeuren? Van een leuke spontane meid naar een schuw, bang vogeltje. Na een moeilijke zwangerschap en dito bevalling is Bonnie geboren. Meteen na de geboorte draaide ze alle kanten op met haar hoofdje. Mijn man, de huisarts en ik zeiden toen al “die wil niets van de wereld missen, die is nu al nieuwsgierig”.

Ze was een vrolijke meid vol levenslust, die zelden of nooit huilde. Ze ging graag naar de peuterspeelzaal om met de andere kindjes te spelen. Op de kleuterschool ging het goed. Er waren nooit problemen. Ook in groep drie ging het nog goed. De veranderingen werden langzaam merkbaar in de volgende groepen. Bonnie was volgens de leraar een druk kind en altijd haantje de voorste.

Ze kwam nogal eens huilend thuis en kon dan van woede niet uit haar woorden komen. Wat we toen niet wisten is dat ze enorm gepest werd. Dat drong pas veel later tot ons door, toen ze naar de Mavo ging. Het is onbegrijpelijk hoe ze het zo goed weg heeft weten te stoppen.

De periode dat ze in therapie ging was voor mijn man en mij ook zwaar. De telefoon ging altijd mee naar bed; mocht er iets aan de hand zijn dan waren we zo bij haar.

In het begin hebben we steeds gedacht dat de problemen bij het puberen hoorden. We waren ook druk met ons bedrijf en hebben er toch niet de aandacht aan besteed die achteraf gezien wel nodig was geweest. We dachten dat het vanzelf wel goed zou komen. We stonden er niet zo bij stil dat er daadwerkelijk iets ernstigs aan de hand kon zijn. Dat besef begon te komen toen we in de gaten kregen dat ze niet meer alleen auto durfde te rijden. Vooral de telefoontjes “Mam ik kom bij jullie eten”, om dan vijf minuten later weer te bellen met “nee, ik doe het toch niet” waren verontrustend.

Vanaf toen waren er weinig momenten meer van rust. Het loslaten ging niet meer. We hebben vaak tegen elkaar gezegd dat het wel weer een keer goed zou komen met ons meisje.

Het hield ons dag en nacht bezig. Continu waren en zijn onze gedachten bij Bonnie. Het is vooral ook erg moeilijk wanneer een ander voortdurend positieve dingen over zijn of haar kinderen en kleinkinderen vertelt. Ze staan er niet bij stil dat een ander het erg moeilijk kan hebben met zijn of haar kind, want je wilt niets liever dan dat het goed gaat. We wisten vaak niet wat we de omgeving en familie moesten vertellen op de vraag hoe het met Bonnie ging. Was het antwoord 'goed', dan haalde de bewuste persoon opgelucht adem. Was je antwoord 'slecht' dan wist niemand daar goed mee om te gaan. Gelukkig kon ik veel kwijt op mijn werk, zowel aan mijn leidinggevende als aan collega's. Lang niet iedereen begreep mij hierin, maar er werd wel geluisterd.

Ik kreeg vaak de opmerking "Is het dan zo erg met jullie Bonnie, ach het valt toch wel mee?". Nu geven veel vrienden en familie toe dat ze toch nooit goed beseft hebben hoe heftig het is geweest. Vooral de houding van onze naaste vrienden heeft mijn man en mij veel pijn gedaan. Momenteel is Bonnie weer onze spontane meid, die de draad van het leven oppakt en de dingen op zich af laat komen. Ook haar studie tot ervaringswerker doet haar veel goed. Door de verhalen van haar medestudenten leert ze dat ze niet de enige in de wereld is met problemen. Ondanks alles zijn wij ontzettend trots op haar. Afgelopen herfst zijn mijn man en ik weer eens samen ongedwongen op vakantie geweest. We durfden Bonnie weer eens 10 dagen alleen te laten en wat verder weg te gaan, zonder iedere minuut te twijfelen of alles wel goed zou gaan.

Dat ze de moed heeft verzameld om haar verhaal op papier te zetten en andere mensen te helpen dat vinden we knap. Wij weten intussen dat het zonder goede begeleiding en de juiste personen erg moeilijk is om in deze harde maatschappij vooruit te komen. We weten dat er nog velen dagen zullen zijn met 'downs', maar de 'ups' zullen het uiteindelijk winnen. Wij hebben er alle vertrouwen in dat er nog een mooie toekomst op haar wacht.

Mijn verhaal

A broken and haunted person began my journey, but the person who emerged was a survivor and would ultimately grow into the person I was destined to be
Eleanor Longden, stemmenhoorder en psychologe

De vroegste herinnering die ik heb is dat ik met mijn vader over het land achter het huis loop waar ze zelf de groenten verbouwden. Opeens zei ik “ho, wacht even!” zette twee passen terug en pluk het klavertje vier dat ik onder het lopen zag staan. Ook nu kom ik nog steeds heel vaak en snel klavertjes vier tegen.

Mijn jeugd heb ik doorgebracht in Helenaveen. Een klein dorpje op de grens van Noord-Brabant en Limburg. Ik ben enig kind. Het klinkt natuurlijk cliché maar het is waar: ik was en ben nog steeds een ‘verwend nest’, ondanks het feit dat ik toch al vroeg een bijbaantje had en mijn eigen geld verdiende.

Mijn ouders hebben altijd een eigen bedrijf gehad. Mijn vader had een loonbedrijf en mijn moeder een groentewinkel. De meeste groenten werden zelf verbouwd op het land dus ze waren daar vaak druk mee. Later ging mijn moeder het gemeenschapshuis in het dorp beheren. Dat heeft ze gedaan tot mijn ouders samen een nieuw bedrijf begonnen in het reinigen van kasdaken. Mijn ouders waren altijd druk met werken waardoor ik al vroeg zelfstandig werd. Mijn vader was in drukke periodes veel weg en zag ik soms een hele week niet. Het gespreksonderwerp tijdens het eten was altijd ‘werk’. Welke klant had er nog gebeld, waar moest er deze week gewerkt worden, hoe ging het bij die ene klant. Mijn verhaal kwam er vaak even snel tussendoor.

Mijn moeder was altijd een beetje een apart geval, op een leuke manier. Apart met dien verstande dat ze van aparte kleding hield. Dat nam ik al snel over. Ze maakte vaak zelf kleren voor mij. Deze droeg ik graag, omdat ik ze mooi vond. Ik was op jonge leeftijd helemaal niet bezig met mode en wat hip was. Kleren waren mooi of niet en dat had voor mij niets met de mode te maken.

Mijn ouders lieten me qua doen en laten erg vrij.

Toen ik in groep 8 zat mocht ik een pluk van mijn haren roze laten verven bij de kapper. In de stad zag je wel eens mensen met zoiets rondlopen, maar het was absoluut nog geen trend zoals het jaren later zou worden. In het dorp waar ik woonde was het al helemaal 'not done'. Vaak hoorde ik mensen zeggen 'dat je moeder dat goedvindt!'.

Ik speelde buiten en bouwde hutten, klom in bomen en speelde Tour of Duty.

Omdat mijn ouders een flink stuk land achter het huis hadden kon ik lekker mijn gang gaan in het zand. Ik heb daarnaast ook nog vrij lang met Barbies gespeeld. Ook speelde ik zelf winkeltje met mijn jongere buurmeisje, in de schuur achter het huis waar mijn moeder vroeger haar groentewinkel had. In de tuin stond een groot zwembad waar we met alle kinderen van de buurt in lagen als het 's zomers warm was.

Dat waren gezellige zomers met een klein clubje, dat het leuk maakte en het leven de moeite waard.

Ik ben vroeger op de basisschool en later op de MAVO enorm gepest. Het gekke is dat ik er niet alles meer vanaf weet. Volgens mijn moeder ben ik vaak huilend van school teruggekomen maar mijn geheugen laat me nu in de steek. Wel herinner ik me flarden van dingen die zijn gezegd en gebeurd. Dat het pesten de basis was voor mijn latere angst daar kwam ik pas 20 jaar later achter.

Ik denk niet dat het per se de woorden zijn die de pestkoppen gebruiken, die je ongelukkig maken. Daar wen je wel aan. Het is meer het gevoel dat je er niet bij hoort. Dat ze je niet accepteren zoals je bent, je daarom afkeuren en je links laten liggen. Je weet zelf niet beter dan 'dit ben ik' en die 'ik' is dan blijkbaar niet goed genoeg. Het duurt lang voor dat minderwaardige gevoel weer weg gaat. Of tenminste vervaagt... want of het ooit helemaal zal verdwijnen dat weet ik niet.

Pak een stuk papier en verkreukel het, maak er een prop van, gooi het op de grond en stamp erop.

Vouw het papier voorzichtig weer open en probeer het zo glad mogelijk te maken. Zeg het papier dat het je spijt. Hoe vaak je dat ook zegt en hoe hard je ook je best doet de kreukels uit het papier te halen, het papier wordt nooit meer zoals het was.

Op de basisschool bestond onze klas uit 12 leerlingen. Tot aan groep vijf ging het goed. We hadden een super juf, die leuk met ons omging.

Toen zij vertrok, werden we volgens de directeur een rotklas. De motivatie daarachter was dat de leraren ons een drukke klas vonden. Maar om dat nou meteen een rotklas te noemen... Ik kan me niet herinneren dat we de boel ooit op stelden hebben gezet of dat er onderling veel ruzie of gedoe was. Iedereen was wel eens de dupe van een plagerijtje maar grove pestpartijen deden zich niet voor. Als er iemand strafwerk kreeg dan waren dat bord-rijwoorden. Dat waren woordjes die we in die tijd elke week moesten leren. Een keer moest ik duizend keer 'ik ben lolbroek Wijnen' schrijven. Ik had waarschijnlijk een grapje gemaakt, ik weet het niet meer precies. Mijn moeder was het absoluut niet eens met die straf en heeft er direct actie op ondernomen.

Straf had ik dan misschien wel verdiend, maar niet de tekst die ik moest opschrijven.

Ik ben op de basisschool vaak uitgemaakt voor ‘konijn’, meestal door leerlingen van andere klassen. Mijn tanden stonden behoorlijk scheef in die tijd. Ze stonden naar voren en zelfs gedraaid. Lachen deed ik met mond dicht zodat het niet te zien was, bijvoorbeeld op foto’s. Ik hoorde er gewoon niet bij.

Ik was lid van de scouting en als ik terug kwam van een week scoutingkamp dan voelde ik me altijd alleen. Ik had geen broers of zussen en na een week met zo’n vijftien vriendinnen te hebben doorgebracht viel het thuis altijd tegen. Het duurde vaak een week voor ik weer gewend was aan het normale patroon. Ik vond het nooit fijn als we de bossen ingingen. Ik bleef dan altijd aan de rand van het bos, omdat ik bang was om te verdwalen. Dat had alles te maken met opgesloten raken.

Een andere herinnering uit mijn vroege jeugd is dat ik nooit in een lift durfde of ergens de wc-deur op slot durfde te doen. Ik was als de dood dat ik vast kwam te zitten. Als ik met pap en mam mee moest naar het ziekenhuis waar opa in lag dan ging ik met de trap, al moest ik op de vijfde verdieping zijn. Wc-deuren liet ik overal van het slot. Ik zei van tevoren wel dat ik er op zat, zodat er niemand binnen zou komen.

Afgezonderd van de buitenwereld zijn vond ik eng. Ik wilde juist overal bij zijn. Als ik ’s morgens vroeg op bed lag en ik hoorde buiten mensen praten dan stond ik meteen op om te kijken wat er gebeurde. Zo nieuwsgierig was ik wel. Ik wilde later dan ook journalist worden.

Toen ik eenmaal op de MAVO zat ging het pesten gewoon door. Het werd eigenlijk nog erger. Ook daar gaf mijn uiterlijk waarschijnlijk een aanleiding tot pesten. Mijn tanden stonden nog altijd scheef; een beugel kreeg ik pas

later. Iemand heeft eens geroepen dat ik met carnaval best als vogelverschrikker zou kunnen gaan, omdat ik er toch al het gebit voor had. Ook werd er wel eens gevraagd waar die grote tas met dat kleine meisje naar toe ging. Die vraag kreeg ik weliswaar niet rechtstreeks voorgelegd maar stelden mensen zich onderling.

Daarnaast was het van mij moeilijk te zeggen of ik nou een jongetje of een meisje was. Ik was een enorme laatbloeier en liep totaal niet mee met de mode. Ik liep in wijde broeken en met kort haar door de school en wist niet beter dan dat dit gewoon bij mij hoorde. Dit was ik.

Ik kon me niet voorstellen dat mijn uiterlijk voor anderen een reden kon zijn om mij te pesten. Daar kon ik tenslotte toch ook niets aan doen? Mijn tanden waren nou eenmaal scheef gegroeid en ik zou echt wel een keer een beugel krijgen.

Vaak heb ik me afgevraagd waarom mijn persoon er niet toe deed. Waarom die andere meiden beter zouden zijn dan ik. Vooral 's nachts in bed piekerde ik me suf om kleine dingen. Om dingen die misschien nog konden gaan gebeuren. En achteraf bleken ze vaak zelfs niet eens aan de orde te komen. Hele scenario's speelden zich af in mijn hoofd en ik bedacht vooraf hoe ik een gesprek of situatie zou gaan aanpakken. En zo'n gesprek liep dan toch altijd anders af dan dat ik het had voorbereid.

Na een tijdje kreeg ik last van dwangmatige handelingen. Bijna alles wat ik deed moest ik vier keer doen. Waarom het getal vier zo belangrijk was daar kwam ik later achter. Vier is twee maal twee en twee was mijn ongeluksgetal.

Vier keer de kraan aanraken. Vier keer de lamp aan en uit doen. Dat waren handelingen die nog wel te overzien waren en die ik goed verborgen kon houden, al was het enorm vermoeiend.

Op een avond moest ik vier keer het raam van mijn ouders' slaapkamer aanraken, op vier verschillende manieren. In totaal was ik dus zestien keer van mijn slaapkamer naar die van mijn ouders gelopen (die overigens nog niet in bed lagen). Ineens was ik er klaar mee. Huilend ben ik naar beneden gelopen en de dag erna ben ik naar de vertrouwensarts op school gegaan. Ik heb met haar een goed gesprek gehad en toen was ik al grotendeels geholpen met het probleem. Het hardop toegeven dat ik dwangmatige handelingen had, drukte ze grotendeels de kop in. Over pesten werd niet gesproken want dat hield ik voor mezelf. Zelfs mijn ouders wisten daar niets van.

Na het eerste jaar MAVO ging ik me al snel anders kleden. Geld voor de juiste, maar heel dure schoenen, had ik niet. Ondanks dat ik best verwend werd door mijn ouders, kreeg ik geen dure schoenen van ze. Ze waren zich niet bewust van mijn wens om de juiste kleding te dragen. In de zomer ging ik bosbessen plukken om wat bij te verdienen. Maar daar kon ik nog steeds geen dure schoenen van kopen. Dan maar neppers. Ik liet mijn haar langer groeien, nam lenzen en liet me bij regen door mijn ouders naar school brengen zodat ik altijd droog op school arriveerde. Ik deed er alles aan om maar niet het onderwerp van pesterijen te zijn maar het mocht allemaal niet baten.

Het leek ieder jaar erger te worden. Ik hoorde gewoon niet bij de grote massa en op dat moment vond ik dat héél erg. De pestkoppen van die tijd herinner ik me zeker nog. Sommige bij naam, sommige alleen van gezicht.

Toch zijn zij niet het eerste waar ik aan denk als iemand me vraagt naar mijn schooltijd op de MAVO. Ik herinner me van de MAVO vooral leuke dingen zoals de vriendinnen met wie ik in de pauze bij de trap zat en de filmavonden. De broodjes knak en de gekke conciërges. En die hele knappe jongen, de

broer van mijn beste vriendin. Dat maakte school toch ook zeker de moeite waard om naartoe te gaan.

Muziek speelde al vrij vroeg een belangrijke rol in mijn leven. Mijn vader drumde bij een band die Duitse volksmuziek maakte dus in huis stond een drumstel. Al vroeg sloeg ik er op los. Toen ik wat ouder was ging ik bij de drumband en kreeg ik drumles.

Ook luisterde ik graag naar muziek. Sowieso de radio maar ook de elpees van mijn ouders. Hun collectie bestond uit platen van Benny Neyman en Berdien Stenberg, maar ook Neil Diamond en Johnny Cash. Toen ik ouder werd, werd ik fan van René Froger. Mijn slaapkamer hing vol met posters van René.

Mijn ouders hebben me zelfs een keer meegenomen naar een concert van hem. Het was een verrassing en het eerste concert waar ik ooit bij was.

*Ja alles, alles kan een mens gelukkig maken,
een zingende merel de geur van de zee.*

Rene Froger – Alles kan een mens gelukkig maken

Later volgden er nog veel concerten want ik werd fan van Volumia! Wat heb ik veel concerten van die band bijgewoond... Het begon toen ze net hun eerste top 40 hit hadden: Het is over.

Ze speelden toen in het dorp tijdens de braderie en ik mocht er naartoe van mijn ouders. Ik was ongeveer vijftien jaar. Volumia! stond toen nog bekend als feestband en na het optreden waren de bandleden makkelijk te benaderen voor een handtekening. Volumia! was een fan rijker en dolgelukkig ging ik naar huis.

In de daarop volgende jaren heb ik het hele land afgereisd om ze te kunnen zien, zowel tijdens als na concerten. Het

leuke daaraan was dat de bandleden me na verloop van tijd begonnen te herkennen.

Vooraan in het midden staan was een sport geworden. Vroeg aanwezig zijn, voor de deur zitten en zodra die open ging rennen naar het podium. Vaak stonden we met hetzelfde groepje meiden aan het podium. Aan de concertbezoeken heb ik nog een aantal vrienden door het hele land overgehouden.

In die tijd had ik in het dorp wel een paar vriendinnen met wie ik veel omging. Met z'n drieën gingen we overal heen en hingen we ook vaak rond op straat met een groep jongeren. Buiten die twee vriendinnen was ik wel het buitenbeentje van de groep. Er was niet heel veel te beleven in het dorp, afgezien van een bezoek aan de jongerensoos op zondagavond.

Zoals gezegd hielden we ons vaak op straat op, tot grote ergernis van veel dorpsgenoten.

Vooraf de eigenaar van de friettent was regelmatig de dupe. Wanneer onze club door het dorp fietste, ging dat meestal niet geruisloos. Het dorp zou weten dat we er waren. Dit gold vooral met oudjaar als we vuurwerk af gingen steken. Ook weer bij diezelfde friettent.

Tijdens carnaval gingen we altijd op vakantie in Nederland of Duitsland. Toen ik zestien werd, was ik er wel een beetje klaar mee om met mijn ouders weg te gaan. Om het goed af te sluiten gingen we dat jaar naar Gran Canaria. Het was de eerste keer dat ik in een vliegtuig zat. Te gek vond ik het! Dat zo'n grote bak de lucht in kon. Het gevoel van opstijgen... De vakantie zelf vond ik minder leuk. Er waren op de plek van bestemming vooral veel strand en goedkope kraampjes te vinden. Het eten was er niet lekker; ik zal de smaak van een broodje dat ik er heb gegeten nooit meer vergeten. Voor mij hoefde vakantie naar een ver, warm land daarna niet meer zo nodig. Ik vond Nederland mooi genoeg.

Sowieso vond ik het in mijn eigen omgeving veel fijner en ik hoefde dan ook niet meer zo nodig weg. Het gaf me toch alleen maar een onprettig gevoel.

Op het MBO ging het beter. Daar waren de medescholieren ook al wat ouder en wellicht wijzer. Maar omdat ik altijd een beetje anders gekleed ging merkte ik goed dat ik anders behandeld werd. Ik had niet het 'Oilily-sjaaltje' of de juiste schoenen. Ook kwam ik wat jonger over dan mijn echte leeftijd en ik was vaak nog een beetje kinderlijk blij en enthousiast, minder volwassen en serieus dan de rest. Ik hoorde er nog steeds niet echt bij. Een beugel had ik toen inmiddels wel, omdat ik eindelijk had geleerd mijn gebit goed schoon te maken. Dat was echt een harde eis van de tandarts. Dat maakte al snel een groot verschil in mijn mond. Voor mijn achttiende verjaardag kreeg ik twee super cadeaus. Van mijn ouders kreeg ik autorijlessen. Dat was handig omdat de dichtstbijzijnde supermarkt op tien minuten afstand lag. Als ik met de scooter en bus naar school ging dan deed ik daar een uur over. Met de auto slechts twintig minuten. Binnen drie maanden haalde ik mijn rijbewijs en scheurde ik overal naar toe, zelfs naar vrienden in Drenthe. Van mijn peettante kreeg ik een parachutesprong cadeau. Een paar weken na mijn verjaardag was het zo ver en ging ik de sprong daadwerkelijk maken, in België. Als ik er nu aan terug denk dan snap ik nog steeds niet hoe ik dat ooit gedurfd heb.

Ik ging er naartoe samen met mijn ouders, de peettante en nog een oom en tante die vaker parachute sprongen. Het werd een duosprong, waarbij ik aan een ervaren instructeur vastgegespt zat. Vooraf werd uitgelegd wat de bedoeling was en vervolgens gingen we de lucht in. In een krakkemikkig vliegtuigje gingen we steeds hoger en hoger, tot we boven de wolken uitvlogen.

Toen het vliegtuigje de juiste hoogte had bereikt was het tijd om eruit te springen. Daar hing ik dan, aan de instructeur. Hij zat zelf nog in het vliegtuig maar omdat ik aan hem vastzat hing ik al buiten de deur. En toen sprong de goede man uit het vliegtuig, met mij aan hem vast.

Dat ging erg hard, met zo'n tweehonderd kilometer per uur. Je kan het vergelijken met je hoofd uit het autoraam steken als je met zo'n vaart over de snelweg rijdt. De wind maakt dan dat je hele gezicht wappert.

Na een paar minuten vrije val ging de parachute (gelukkig) open. Toen kwam het mooiste van de sprong: rustig naar beneden dwarrelen. Het is mooi om dan om je heen te kijken en in de verte een soort speldenknop te zien die de beoogde landingsplek vertegenwoordigt. Eenmaal geland viel alles op zijn plek en kwam het besef van wat ik zojuist had gedaan. De kick was overweldigend en ik had het voor geen goud willen missen.

Ik kreeg verkering met een jongen en leerde ik mijn huidige vriendengroep kennen. Omdat ik niet de makkelijkste persoon was om mee om te gaan botste ik in vriendschappen geregeld tegen muren op. Misschien wilde ik wel té graag leuk gevonden en geaccepteerd worden. Waarschijnlijk wisten zij ook niet goed hoe ze moesten omgaan met een klein meisje met een grote bek die enorm druk was en daardoor erg irritant kon zijn. Het heeft een tijdje geduurd voor ik me goed voelde binnen de groep en ze mijn karakter en gedrag konden accepteren.

Ik kreeg in die tijd last van tics. Ze varieerden per periode en ook de lengte van de perioden wisselde.

Het lag er ook helemaal aan of ik moe was, me op mijn gemak voelde of last had van stress. Ze waren erg vermoeiend en ik schaamde me er vaak voor. Gemiddeld 1x per week zat ik bij de huisarts met vage klachten. Hij begon erover dat ik misschien eens moest gaan nadenken over

antidepressiva. Ik vond dat maar een gekke invalshoek: ik was niet depressief, ik lachte altijd! Ik had gewoon iets onder de leden dat goed onderzocht moest worden.

Mijn eigen idee was om een keer naar het ziekenhuis te gaan om een hartfilmpje te laten maken. Daar lag het vast aan, mijn hart. Iets lichamelijks. De huisarts dacht er toch anders over. Het waren volgens hem verschijnselen van stress. Zelf kon ik de symptomen niet linken aan stress want die had ik niet. Ik ging naar school, liep stage, beoefende wekelijks de vechtsport jiu-jitsu en ging wel eens vaker op stap. Het lag vooral niet aan mij, maar aan de rest van de wereld.

In die tijd kreeg ik mijn eerste angstaanval. Twee keer zelfs, zonder te weten wat het was. De eerste angstaanval kreeg ik toen ik samen met een vriend in een file stond.

De tweede keer gebeurde het toen ik met vrienden naar een voorstelling van Hans Teeuwen ging. Ik voelde me gewoon niet lekker, dacht dat ik ziek werd en zou moeten overgeven. Wist ik veel dat het een angstaanval was. Want echt heel bang was ik niet. Het was een onaangenaam gevoel en angst zonder een directe aanleiding zoals bij de lift was mij onbekend.

Ik ging de HBO opleiding Music Management in Tilburg volgen. Daar kon ik al een beetje meer mezelf zijn. Daar liepen mensen rond die nog wat gekker gekleed en uitgedost waren dan ik. Daar durfde ik ook eens een apartere broek te dragen. Ik liep er zelfs rond als een echte skater: wijde broeken met een ketting eraan. Ik droeg stoere gympies en mijn haar verfde ik in allerlei kleuren.

Ik ging op kamers en moest voor het eerst in mijn leven voor mezelf zorgen. Na het eerste semester was het voor de mentor van school duidelijk dat het niet goed met mij ging. Hij verwees me vervolgens door naar een bevriende psychiater, met wie ik een aantal gesprekken heb gevoerd. Dat heeft me geholpen om niet vroegtijdig te stoppen met

school. Omdat het maar niet beter met me wilde gaan kwam ik opnieuw bij de huisarts terecht met een reeks vage klachten en huilbuien. Na een goed gesprek met hem en mijn ouders ben ik toch maar begonnen met Paroxetine, een antidepressivum. Nadat ik het middel thuis twee weken lang op me had laten inwerken ging ik weer naar school. Daar lag ik in mijn bedje, hartstikke gelukkig te zijn. Dat het nou zo goed werkte kon ik niet zeggen. Er was ook geen woord gesproken over angstaanvallen. Het waren puur de vage klachten en sombere buien waarvoor ik het middel kreeg. School pakte ik na een week weer op. In de weekends ging ik naar huis met de trein. Deze stond een keer stil en ik weet nog dat ik toen angstig werd. Dat kwam natuurlijk vooral door het claustrofobische gevoel van geen kant op kunnen. Dat dit een echte angstaanval was wist ik toen nog steeds niet. Het was gewoon een onaangenaam gevoel wat ik uit de weg ging. Op een gegeven moment leek het mij gewoon prettiger om met de auto te gaan en het was ook nog eens goedkoper dus dat deed ik maar. Handig ook, zo hoefde ik nooit meer op de bus te wachten op de hoek van de straat waar ik woonde. En ik vond het wel stoer dat ik met mijn eigen auto naar school ging. Dat ik nu bang was geworden om met de trein te reizen had ik niet door. Dat er méér aan de hand was dan alleen het claustrofobische gevoel dat werd me duidelijk toen ik met de auto in een file voor Eindhoven terecht kwam en daar angstaanvallen kreeg. Ik stond dan misschien vast in de file maar kon toch uitstappen en wegrennen?

Het gevoel dat ik ging flauw vallen riep schaamte op. Wat zouden mensen wel niet van me gaan denken... dat ik hier een file sta te veroorzaken! Steeds vaker regelde ik dat er iemand met me mee zou rijden, zodat ik niet alleen hoefde te zijn en me veilig kon voelen.

Mocht ik toch een keer flauwvallen dan kon die ander de auto van de weg rijden, niets aan de hand. Nog steeds had ik niet door dat ik een angststoornis aan het ontwikkelen was. Ik had immers toch medicijnen die ook tegen angsten werkten? Het was gewoon een autorijd-situatie en meer niet. Ik ging tenslotte gewoon naar school en de supermarkt en genoot van het leven.

School ging me verder ook goed af. Music Management was een tweejarige opleiding. De lessen werden voornamelijk gegeven door oude rotten uit de muziekwereld dus de dag begon niet bijzonder vroeg en het niveau van die lessen was niet zo enorm hoog. De echte vakken zoals Engels en marketing wel. Daar ben ik uiteindelijk ook gigantisch op gezakt. Omdat ik geen zin had om nog een jaar over te doen ben ik ermee gestopt en ging ik werken.

De rit van huis naar werk duurde 45 minuten, maar dat ging prima want ik hoefde niet over de snelweg. Het was een leuke baan waar ik veel verschillende dingen deed. Ik startte met een soort callcenter-werk. Het bedrijf had zoiets nog niet en wilde dat graag gaan opzetten. In de loop van een jaar breidde zich dat uit naar meerdere medewerkers en ik was degene die de leiding nam over dat groepje. Toen er meer computers op het kantoor kwamen mocht ik deze installeren en gereed maken voor gebruik.

's Middags werkte ik als secretaresse en stelde ik contracten op. Met mijn collega's kon ik goed opschieten en we hadden samen veel lol. Op dat moment leek er niets aan de hand. Het enige wat ik niet deed was meegaan op bedrijfsuitjes als dat verder weg was, maar ik vond dat niet eens erg.

Ik had nog altijd medicijnen en die deden hun werk. Alleen 's nachts had ik soms last van paniekaanvallen. Ik werd ermee wakker en ze gingen vanzelf ook weer weg. Het was dan even vervelend, maar ik kon er toen goed mee omgaan.

Ik belde een vriend in de buurt die even langskwam en daarna zakte de aanval snel.

Maar ik maakte me niet druk omdat het dagelijks leven nog steeds gewoon door ging. Ik ging soms wel vier dagen in de week op stap, ging met carnaval mee lollig doen, ging de stad in en deed gewoon mijn boodschappen.

Daar naast had ik bij de lokale radio-omroep mijn hobby gevonden in radio maken. Na een cursus van een aantal weken ging ik 'on air'. Wat een kick gaf dat! Mensen die naar jou luisteren omdat jij op de radio bent. Je ding roepen door een microfoon, met aan de andere kant een horde luisteraars. Dat gaf een enorme kick en ik verloor snel mijn hart aan het werk.

Dat ik in mijn familie niet de enige was met psychische problemen wist ik al.

Behalve andere familieleden was mijn moeder vroeger toen ik klein was al eens overspannen geweest. Maar het kwam opeens heel dichtbij toen mijn vader zijn bedrijf verkocht. Normaal was hij dag en nacht bezig met werken. Nu zat hij thuis en had niets om handen. Bij hem kwamen toen ook de paniekaanvallen naar boven. Hij durfde de straat niet eens meer over te steken. Pas nadat ik hem uitlegde dat zijn aanvallen precies hetzelfde waren als de aanvallen die ik had, daagde bij hem de ernst van het probleem. Hij had ook altijd gedacht dat ik me maar aanstelde en vond dat ik maar gewoon moest doorrijden. Nu voelde hij zelf de onmacht en moest ik hem leren ademen en rustig te blijven.

Nog nooit had ik van dichtbij een sterfgeval meegemaakt en nog nooit had ik een begrafenis bijgewoond.

Een paar maanden voor mijn 23^e verjaardag stierven binnen een periode van vier dagen de moeder van een vriendin en mijn opa van moeders kant.

Op maandag nam ik afscheid van de een en zag ik voor het eerst van mijn leven een dood persoon.

Een dag later belt mijn moeder met het nieuws dat mijn opa is gestorven. Onwerkelijk zat ik op mijn werk mezelf af te vragen of het wel echt is wat er gebeurt. Ik reed vervolgens naar oma en toe en werd voor de tweede dag op rij geconfronteerd met een dood mens. Dit sterfgeval was wel een stuk minder oneerlijk dan het eerste; opa was 97 jaar en vond het al jaren welletjes geweest. Als enige kleindochter zat ik uiteindelijk samen met mijn moeder, een tante, oma en twee ooms opa's begrafenis te regelen. Die week had ik dus twee begrafenissen en toen het eenmaal achter de rug was lag ik in bed met een paniekaanval. Hardop zei ik “Jees Bonnie, heb je dit nou vanwege die begrafenissen? Dit had opa echt niet gewild hoor!”. De paniekaanval zakte en ik werd rustig.

Don't cry for me Argentina
The truth is I never left you
Evita – Don't cry for me Argentina

Het begint tot me door te dringen dat de medicijnen niet werken omdat ik zélf kan bepalen hoe ik me voel. Een dag later laat ik de huisarts weten dat ik wil stoppen met de medicatie.

Hij vindt het een goed idee, op voorwaarde dat ik ga praten met een psycholoog. Vooruit dan maar, tenslotte is er de laatste tijd toch veel gebeurd en het zal geen kwaad kunnen dacht ik.

Ik kwam terecht bij een instelling in Weert, waar ik een psycholoog en een psychiater kreeg toegewezen.

Of eigenlijk een heel team met therapeuten die ik nooit te zien of te spreken zou krijgen.

Volgens de psychiater had ik al die tijd te weinig medicijnen geslikt en hij verhoogde de dosis.

In de tussentijd ging ik praten met een psycholoog om te bekijken wat het probleem zou kunnen zijn.

Ik had het op mijn werk erg naar mijn zin tot er nieuw personeel kwam werken en dat klikte niet. Op een gegeven moment was ik het zat en ben ik ander werk gaan zoeken. Daarna ging het alleen maar mis met werken. Ik wisselde vaak van baan omdat ik nergens kon wennen. Overal was er wel wat. Ik heb vaak gezegd dat het aan de bazen die ik had lag. Achteraf bekeken heb ik wel pech gehad wat dat betreft maar het lag ook zeker voor een grootdeel aan mij. Het duurde alleen even voor ik zelf inzag dat ik niet goed in mijn vel zat. Na vijf banen te hebben gehad in anderhalf jaar tijd raakte ik na mijn laatste baan overspannen en kwam ik thuis te zitten. Dit keer had ik echt tijd voor mezelf nodig want ik was al het gedoe goed zat. Inmiddels had ik Edward leren kennen bij de radio.

Het klikte tussen ons en al snel waren we een setje. We waren erg vaak samen. Dat, gecombineerd met mijn financiële situatie, zorgde ervoor dat we besloten dat ik bij hem ging wonen. Edward was anders dan de vriendjes die ik voor hem had: rustig en een soort veilige haven.

Ondertussen kwam ik nog steeds bij de psycholoog en psychiater in Weert. De medicijnen deden nog altijd niet hun werk. Ik begon steeds angstiger te worden voor simpele dingen zoals de supermarkt. Het 'team' achter de psycholoog en psychiater vond het daarom tijd om eens wat anders te proberen. Ik heb vanalles mogen proeven. Eerst probeerden ze een antipsychoticum, Risperdal. In korte tijd kwam ik 5 kilo aan en werd ik niet meer ongesteld.

Elke maand deed ik voor de zekerheid maar een zwangerschapstest. Na drie maanden ging ik naar de huisarts om te vragen wat er aan de hand kon zijn.

Wat bleek: het kwam door de Risperdal. Het middel maakt me enorm duf en een soort van zombie dus besloot de

psychiater over te stappen naar het volgende middel. Omdat er een kans was dat ik misschien ADHD had wilde hij Ritalin proberen. Ritalin remt hyperactiviteit, impulsiviteit en bevordert de concentratie. Hyperactief en impulsief was ik wel, maar ik kon me vrij goed concentreren als het moest. Maar wie was ik om de psychiater tegen te speken, ik wilde ten slotte van mijn probleem af. Bij mij had Ritalin niet het gewenste effect. Mijn reactie was juist het tegenovergestelde. Ritalin kan namelijk ook gebruikt worden - weliswaar illegaal - als pepmiddel. Ik stuitte door het huis. Het was afgelopen met die medicijnen toen Edward zei: "die pillen of jij eruit!". De medicatie werd gestopt maar om het zekere voor het onzekere te nemen werd ik nog eens aan een gericht onderzoek onderworpen. Ook hieruit bleek dat ik geen ADHD had. Wat leidde tot veel vraagtekens bij vrienden, want ik was altijd super druk.

Ik kreeg weer een nieuw antidepressivum en er volgde een periode van wennen, ophogen, afbouwen en weer wat anders proberen.

Ondertussen kreeg ik ook de nodige diagnoses. Omdat de medicatie niet aansloeg voor ADHD werd de diagnose van de baan geveegd. Daarna werd er latent borderline genoemd. In goede tijden was er dan niets aan de hand maar in slechte tijden zou ik borderline hebben. Wat borderline inhield zocht ik op via google en trimbos.nl want ik had geen idee. Naast een aantal herkenbare symptomen stond er ook 'terugkerende pogingen tot zelfdoding of dreiging' en 'middenmisbruik' en daar schrok ik enorm van. Ging ik dat soms nog allemaal doen?

Werd ik een gevaar voor mezelf? Vragen waar ik nooit antwoord op zou krijgen van mijn behandelaar. Echt serieus genomen voelde ik me daar niet maar ik bleef doorzetten. Met deze therapeut ging ik ook het autorijden aanpakken. Maar liefst één keer. Samen met haar stapte ik in de auto en

gingen we een stukje de snelweg op. De ene oprit erop, de volgende afrit er alweer af. Natuurlijk had dit geen enkel nut. Hetzelfde gold voor haar oefeningen om elke dag naar de supermarkt te gaan, wat op dat moment ook lastig voor me was. Ze beweerde stellig dat het iedere dag beter zou gaan. Dat ging het ook wel, maar na 8 dagen had ik een terugval en moest ik weer van voor af aan beginnen.

Na een jaar lang het idee te hebben gehad dat ik beter tegen een stoel kon praten dan tegen de psychologe die ik had, ben ik gestopt. Ik heb het nog geprobeerd met een particuliere psycholoog maar ook daarmee kwam ik niet verder.

De ene week bepaalde ze de diagnose. Deze had volgens haar ondermeer te maken met enig kind zijn. Een week later vroeg ze hoe het met mijn zussen ging.

Toen ik zei dat ik die niet had, en dat dat volgens haar juist een van de oorzaken was van mijn problemen keek ze me eens vreemd aan. Op dat moment besloot ik dat het genoeg was geweest wat psychologen betreft. Ik voelde me totaal niet serieus genomen!

Dan ging ik maar op een andere manier zorgen dat het beter zou gaan. Zelf dacht ik dat het wel over zou gaan als ik maar genoeg rust zou nemen. Rust nemen hielp inderdaad wel maar wilde ik dit de rest van mijn leven zo blijven doen?

Op de bank liggen na een middagje werken of wat leuks doen. Ik deed sowieso al niet zoveel leuke dingen meer.

Als vrienden me meevroegen naar de bioscoop of wat anders wil ik op dat moment graag mee gaan.

Maar op de dag zelf was ik dan misselijk en voelde ik me niet lekker dus belde ik af.

In die tijd kreeg ik weer veel last van tics. Vooral mijn hoofd naar achter gooien was er eentje waar ik veel last van had.

Ik kreeg er zelfs hoofdpijn van. Omdat de dokter bang was dat ik mijn nek had beschadigd met het knikken moest er een scan gemaakt worden. Een scan gecombineerd met mijn

claustrofobie... dat was geen succes. Ik durfde niet in zo'n kleine ruimte te gaan liggen zonder er zelf uit te kunnen komen. Inmiddels werd me duidelijk dat ook Edward mijn problemen niet kon wegnemen. Er moest iets veranderen en ik moest hulp gaan zoeken want zo kon ik niet langer doorgaan. Van alleen thuis zitten, poetsen en koken werd ik niet gelukkiger. Daarnaast groeiden Edward en ik uit elkaar. We waren goede vrienden geworden, allebei met ons eigen leven. Na drie jaar samenwonen ging ik weer op mezelf wonen. Het klinkt cliché om afscheid te nemen met de woorden "maar we blijven wel vrienden he!". Toch is het ons gelukt.

Het is twee dagen voor mijn 28^e verjaardag en ik sta er even bij stil. 28 en dat wil toch zeggen dat je geen meisje meer bent maar een vrouw. Tenminste, dat wordt van je verwacht.

Ik voel me nog lang niet volwassen en als ik naar mijn leven kijk is het alles behalve wat ik in ervan verwacht had. Ik had gedacht op deze leeftijd een leuke en goede baan te hebben. Op zijn minst werk te hebben. Ik had niet gedacht aan paniekaanvallen die mijn leven in bedwang houden.

Juli 2010

Nadat ik zo'n halfjaar alleen woonde werd ik weer angstiger dan normaal. Een instelling in de buurt die ambulante cliënten begeleidt, bood uitkomst en stuurde iedere week hulpverleenster Kim. Met haar nam ik de week door en besprak alle dingen die niet goed gingen. Soms gingen we ook gewoon gezellig de stad in.

Mijn werk bij de radio bleef wel goed gaan. Ik kreeg zelfs mijn eigen programma. Ik ging iedere week met plezier naar de studio om mijn programma te presenteren.

Ik werd door een regionale radiozender gevraagd als regiocorrespondent. Ik mag elke week kort iets vertellen over een onderwerp dat actueel is in de stad. Voor mij is dat een mooie uitdaging, na al een aantal jaren bij de lokale radio te hebben gewerkt.

De radio was inmiddels een echte passie geworden maar in de buurt zijn geen banen te vinden in dat vak. Daarvoor zou ik op zijn minst de snelweg op moeten.

En dat ging niet, want ik had nog altijd veel angst om auto te rijden op de snelweg. Ik wilde niet dat mijn angsten me zouden weerhouden van het uitoefenen van mijn grootste hobby.

Na een periode van ups en downs besloot ik therapie nog één kans te geven. Maar deze keer dan wel bij echte experts. Op internet vond ik een angstcentrum, zo'n drie kwartier rijden van mijn huis vandaan. Omdat ik toch al niet de snelweg op durfde zag ik het meteen als een uitdaging om zo ver weg hulp te zoeken. Op dat moment had ik nooit kunnen bedenken dat mijn leven hier een totaal andere wending zou krijgen.

Ik had niet kunnen weten dat de 'highway to hell', zoals ik mijn ritjes over de snelweg voor de grap noemde, een echte weg naar de 'hel' zou worden. Nooit had ik gedacht een kijkje te mogen nemen in het zwarte gat genaamd depressie en dat ik me zo beroerd zou gaan voelen dat ik bijna smeekte om een opname.

*Taking everything in my stride
Don't need reason, don't need rhyme
AC/DC - Highway to hell*

Na de nodige intakegesprekken bij de instelling kreeg ik een gesprek met de psychiater omdat ik nog altijd medicatie gebruikte. Hij dacht dat het goed zou zijn om daar eerst mee te stoppen om daarna pas met de therapie te beginnen. Zonder te weten wat me te wachten stond ging ik naar huis. Wist ik veel dat stoppen met antidepressiva zo enorm heftig zou zijn. Niemand had me verteld wat er zou gaan gebeuren. Maar wat me overkwam was alles behalve leuk. Het afbouwen gaat langzaam. Steeds een half pilletje minder. Ik slikte nog maar een half pilletje per dag en dat werd een half pilletje om de dag. De eerste dagen verliep dat best goed. Het middel zat dan ook nog in mijn lijf. Pas toen ik helemaal stopte begon ik wat te merken. Toen kwam er een soort griep opzetten die niet met een normale griep te vergelijken is. Duizelig, misselijk en me gewoon niet lekker voelen, daar begon het mee. Ik sliep niet meer goed en was enorm onrustig. Ik was afwezig en voelde me moe. Het ergste vond ik de zogenaamde brain-zaps. Ik voelde flitsen in mijn hoofd. Als ik van links naar rechts draaide dan was het of er in mijn hoofd nog een bliksemschicht achteraan kwam. Via internet kwam ik erachter dat het een naam had: het SSRI discontinuation syndrome. De psychiater in opleiding had er niets over gezegd. Ze dacht dat ik mij de ontwenningssverschijnselen anders zou gaan inbeelden. Nou, een ding was zeker: dit haalde ik me niet in mijn hoofd, dit was echt! Na 2 maanden voelde ik me eindelijk weer mens. Het afkicken was achter de rug. Wat was ik blij dat ik eindelijk van de medicatie af was... ik kon nu prima zonder en dus door naar de therapie.

If only more doctors would explain symptoms more fully to patients whom they think neurotic, they would be surprised by the improvement in the patients.

Uit 'Essential Help for your Nerves' van Dr. Claire Weekes

In therapie

Het is januari 2012. Daar zit ik dan, in de auto achter het stuur. Ik ben onderweg naar therapie, zo'n zestig kilometer verderop, waarvan vijftig kilometer over de snelweg. In mijn eentje rijden dat gaat echt niet, dus Kim gaat mee en zit naast me. Ik durf zelfs met haar naast me amper auto te rijden op de snelweg. Als ik nu de therapie gewoon afzeg dan hoef ik niet meer te gaan en is er ook geen probleem meer. Het lijkt mij niet simpeler op te lossen. Maar Kim zit naast me en die gaat echt niet terug. En ik wil toch een keer van dit probleem afkomen.

Voor de stad staat een file, die er elke dag schijnt te staan vanwege stoplichten. De file is zo'n twee kilometer lang en ik zie hem van een afstand al opdoemen. Een akelig gevoel bekruipt me. Vanwege de aankomende therapie voelde ik me toch al nerveus, maar nu krijg ik het warm, mijn handen worden klam van het zweet en een kort moment heb ik een black-out. Ik probeer rustig te blijven door mijn ademhaling te controleren, want vluchten gaat niet zolang ik vast sta. De lucht lijkt te zwaar om normaal te inhaleren maar ik doe mijn best om toch rustig te ademen. Het helpt dat de auto's voor mij toch vrij goed doorrijden. Aangekomen op de plaats van bestemming gaan Kim en ik in de wachtkamer zitten. Daar bekruipt me weer dat akelige gevoel, omdat ik weet wat er komen gaat: CO₂ therapie. Ze noemen het ook wel CO₂-provocatietest of CO₂ inhalatie. Dit hele CO₂ gedoe heb ik al eerder gehad, om te testen of ik wel echt een paniekstoornis had.

Zometeen krijg ik een masker op dat aangesloten is op een tank waar een mix van 65% zuurstof en 35% koolstofdioxide in zit. Eerst moet ik dan heel goed uitademen en vervolgens door het masker inademen.

Iedereen reageert er lichamelijk hetzelfde op: ademnood, een rood hoofd en een onprettig gevoel.

Ik reageerde op de test door compleet over mijn toeren te raken, in paniek te raken. Ik dacht echt dat ik ter plekke dood zou gaan. Ik kon niet geloven dat dit een gangbare en veilige manier van testen was.

Is deze vorm van therapie wel goedgekeurd? Is het niet gevaarlijk? Ik wilde echt nooit meer door dat masker ademen! Toen ik weer wat rustiger was zei de therapeut dat ik het nog een keer mocht doen. Die is gek dacht ik! Het was na één keer toch zeker wel duidelijk dat ik een paniecreactie had. Waarom dan nog een keer? Huilend heb ik de therapeut toen gezegd: ‘als jij denkt dat ik dit nog eens doe moet jij zelf maar eens in therapie!’.

Een half uur later ademde ik toch voor de tweede keer door het masker. Dit keer ging het beter omdat ik wist wat er ging komen maar het bleef verschrikkelijk akelig.

En nu zit ik dan te wachten op nóg meer CO₂. Wat bezielt me? En hadden we juist niet een probleem met teveel CO₂ op aarde? Als ik nu naar huis ga dan ben ik nog goed voor de aarde ook. Kim lacht om mijn smoesjes en we blijven braaf zitten.

Dit keer komt Bas me halen. Op het eerste gezicht bevalt hij me wel. Hij is niet veel ouder dan ik en ziet er niet slecht uit. Hij wordt dus mijn nieuwe therapeut voor de aankomende tijd. Deze keer kon therapie wel eens leuk gaan worden!

Zodra hij zich omdraait kijken Kim en ik elkaar even goedkeurend aan. Maar al na een kwartier wens ik Bas dezelfde dingen toe als de ‘testtherapeut’ en vraag ik me af waarom ik terug ben gekomen naar deze plek vol CO₂.

Er ligt een lijstje voor me waarop ik moet invullen hoe ik me voel. Heb ik last van misselijkheid? Kortademigheid? Zweet ik? Tril ik?

En ik moet een cijfer geven van nul tot tien aan mijn angst op dat moment. Een dikke acht. Ik weet wat er gaat komen en ik ben enorm zenuwachtig.

Dan komt het moment dat ik door het masker moet ademen. Alles in mijn lijf is bezig om dat tegen te houden. Het zweet staat in mijn handen. Na het diep uitademen moet ik het masker pakken en inademen maar het lukt me gewoon niet. Zodra ik het masker op mijn mond wil zetten gooi ik het in een reflex aan de kant. De angst die in me opkomt is té heftig en ik wil dat niet meer voelen. Ik kom hier toch juist om er vanaf te komen? En wat doen ze? Ze gaan het juist een beetje opwekken. Alles in me schreeuwt ‘dit klopt niet!’ Ik wil naar huis, weg van deze verschrikkelijke plek. Ik ben er opnieuw van overtuigd dat ik dood zal gaan van de CO₂. Om te bewijzen dat het niet dodelijk is en dat er niets kan gebeuren, doet Bas het een keer voor. Hij wordt rood maar blijft verder rustig ademen. Ik verdenk hem ervan dat hij stiekem een andere tank met alleen maar zuurstof heeft gepakt. Toch is het dezelfde tank. Hoe kan dit? Hoe is het mogelijk dat hij zo rustig blijft? Waarom hapt hij niet naar adem en raakt hij niet in paniek? Voelt hij nou echt niet wat ik voel? Natuurlijk niet... hij heeft immers geen paniekstoornis.

De angst om na een teug CO₂ dood neer te vallen wordt door de rustige reactie van Bas iets minder. Nu mag ik het proberen en het lukt, al is het kort. En ik blijf niet zo rustig als Bas. De CO₂ smaakt naar spa rood, wat ik toch al vies vind om te drinken. De smaak gaat in mijn neus en keel zitten, de lucht blijft in mijn maag hangen en ik word misselijk. Ik ben zo duizelig dat ik even voorover leun in de stoel want ik wil de kamer niet zien draaien.

Met mijn benen schop ik tegen de zitting in de hoop dat daardoor het gevoel sneller zakt.

Omdat ik het gevoel heb dat ik geen lucht krijg, hap ik naar adem. De paniek is enorm. Dit keer ben ik er zeker van: ik ga dood! Als het ergste is gezakt ben ik in tranen. Waar komt dit angstige verdrietige gevoel nou vandaan? Hoe heeft het zo ver kunnen komen? Waarom raak ik over mijn toeren en blijven anderen rustig? Ik begrijp er niets van.

Als ik weer wat gekalmeerd ben komt het lijstje met vragen terug. Hoe angstig ik nu ben? Een elf! Maar ik heb het tenminste gedaan. Klaar! Naar huis! Niet dus; Bas zegt dat ik het komende uur nog een paar keer door het masker zal moeten ademen. Deze keer graag ook wat dieper inademen dan zojuist, want dat was natuurlijk niets. Hij mag van mij zijn gastank op een plek stoppen waar de zon nooit schijnt. Op de één of andere manier is er toch iets in me dat me motiveert om door te zetten. Een uur en zo'n vier paniekaanvallen later ben ik doodmoe. Afgemat door de CO₂ wil ik eigenlijk alleen nog maar slapen, maar we moeten nog naar huis toe rijden. Ik stel voor dat Kim rijdt, maar daar wil Bas niets van horen en hij zegt 'ook als je moe of ziek bent moet je soms autorijden'. Dus ik rij naar huis en onderweg evalueren Kim en ik de ochtend. De rest van de middag lig ik in bed: ik ben kapot!

De week daarna is het precies hetzelfde verhaal: weer de file, weer de CO₂, weer Bas en weer 's middags doodmoe. En zo volgt er nog een week, en nog een...

Het autorijden gaat steeds iets beter en Kim gaat nog steeds mee.

Ook met de CO₂ gaat het de goede kant op. Ik reageer er steeds rustiger op. Thuis echter niet, want daar komt de naschok. Blijkbaar is de therapie heftiger dan ik in eerste instantie dacht. Eerst was een middagdutje genoeg om weer bij te komen. Inmiddels word ik angstig wakker. Zo af en toe gebeurt dat ook 's nachts.

Dan word ik niet gewoon angstig wakker maar hartstikke in paniek. Happend naar lucht en verstijfd van angst lig ik in bed. Ik ben te duizelig om op te staan. Op zo'n moment weet ik zeker dat ik doodga. Er is voor mij op dat moment geen andere verklaring voor wat er gebeurt dan dat. Naderhand snap ik natuurlijk best dat het een paniekaanval was maar dat besef is er in 'the heat of the moment' niet. Omdat ik me na een aanval zo beroerd voel sms ik Edward met de vraag of hij 's morgens even bij me controleert of alles oké is. Dit gaat zo een paar maanden door. Ongeveer twee tot drie keer per week word ik in paniek wakker en sms ik naar Edward of Kim. 's Morgens is alles weer voorbij en kan ik de hulptroepen weer sms'en dat alles goed gaat. Aan mezelf verklaar ik het als neveneffect van de therapie.

Dan laat Kim me weten dat ze niet meer met me mee naar de therapie kan gaan vanwege andere werkzaamheden. In plaats van haar zal mijn moeder meegaan. Maar een week voordat ze dat voor het eerst zou doen wordt ze ziek. Ze is al een tijdje niet fit en opeens wordt ze nog zieker. Ze valt flauw en er komt een ambulance. Achteraf blijkt het gelukkig niet ernstig te zijn, maar de schrik zit er toch wel in. Het heeft allemaal een grote impact op me, omdat het toch al niet zo lekker met me gaat. Mam moet een paar weken rust houden, in afwachting van enkele onderzoeken. Hoe kom ik nu bij mijn therapie? Na wat belletjes met Bas besluiten we dat het autorijden opgepakt kan worden, en nu ook moet gaan worden.

De eerste keer rijdt een vriend mee op de heenweg en ik moet alleen terug. Het idee alleen al brengt weer dat oude vertrouwde gevoel bij me op: angst en misselijkheid die in mijn buik opborrelen, zweethandjes en de korte black-outs. Godzijdank zegt Bas dat hij een groot gedeelte van de terugweg achter me aan zal rijden.

Nu ik weet dat ik niet helemaal alleen de snelweg op hoeft te gaan valt er direct een last van mijn schouders af.

Zelf hoeft ik nog maar zo'n twintig kilometer, dus tien minuten, alleen te rijden. Als ik dan op de helft een paniekaanval krijg ben ik zó thuis, of bij iemand die me kan opvangen. Ik bedenk vanalles om mezelf gerust te stellen, mocht het soms misgaan.

Bas en ik starten de rit en opeens rijd ik voor het eerst in tien jaar alléén in een auto op de snelweg. Onderweg stoppen we nog even om te evalueren hoe het eerste stuk ging. Dan komt het laatste stukje, het stuk dat ik zelf moet doen. Bibberend stap ik in en rij ik verder. Het gaat eigenlijk best goed en voor ik het weet ben ik bij de afslag die ik moet hebben. Ik ga van de snelweg af en op de radio zingt Sia 'I am titanium', en zo voel ik me ook! Wat een te gek gevoel dat ik deze vijf minuutjes toch alleen heb gereden.

*I'm bulletproof, nothing to lose
You shoot me down but I won't fall
I am titanium
David Guetta ft Sia – Titanium*

Stilaan krijg ik zin in de volgende week. Dan moet ik weer tien minuten alleen rijden, tot aan een parkeerplaats waar Bas op me wacht en dan gaan we van daaruit verder. Gaat helemaal goed komen dacht ik. Niet dus hè. Weer datzelfde verhaal. Zweten, duizelig en angstig. De avond van tevoren zelfs al. 's Ochtends is het nog net wat erger. Ik start de motor en mijn angst wordt alleen maar erger. Vlak voor de snelweg ligt een dubbele rotonde. Deze rijd ik drie keer rond voor ik besluit om een weg binnendoor te zoeken. De navigator op mijn telefoon wil niet meewerken. Dan maar terug naar huis? Iets in mij houdt dat tegen.

Zo snel ga ik het toch niet opgeven? Huilend en trillend rij ik alsnog de snelweg op. Van de snelweg kan ik me weinig herinneren, behalve de afslag.

Nog helemaal bevend van de zenuwen kom ik aan op de plek waar Bas godzijdank al staat te wachten. Hij vraagt hoe het is gegaan en ik laat een trillend handje zien. Bas rijdt het volgende stuk achter me aan. Als er maar iemand in de buurt is die ik enigszins ken en vertrouw, gaat het prima. De terugweg gaat beter. Dat gaat het altijd, gek genoeg. Het lijkt erop dat ik dan van de spanning af ben.

Elke twee weken wordt de afstand die ik alleen heen en terug moet rijden groter. Zo ook mijn onrust. Steeds vaker word ik 's nachts wakker met paniekaanvallen. Het gaat steeds minder goed met me en ik voel me steeds angstiger worden.

Ik word wakker. Misselijk, droge mond, vaag in mijn hoofd en ik moet enorm nodig plassen. Maar ik kan en wil niet opstaan. Nog niet. Ik ben bang dat ik omval.

Ik leun op mijn armen wat omhoog. Het wordt er niet beter op, dus ik laat me weer met mijn hoofd op het kussen vallen. De buurvrouw is op vakantie, andere mensen zijn al aan het werk. Geen directe back-up dus, voor als het echt mis gaat. Shit, daar gaat mijn controle over de aanval.

Snel weer de rem erop en rustig ademen.

2 seconden inademen, 5 seconden puffend uitademen.

Wat is dit verrekte moeilijk tijdens zo'n aanval. Het lukt gewoon niet!

Ik pak mijn telefoon erbij. Even via dat ding op internet wat dingetjes opzoeken. Afleiding zoeken. Ik lees wat, scroll wat door een paar sites.

Dan komt toch het moment dat ik er weer aan herinnerd wordt dat ik naar de wc moet en dus op moet staan. Ik ga rechtop in bed zitten. De hond komt naar me toe en duwt

ter aanmoediging zijn hoofd onder mijn hand. 'Aai me', wil hij daarmee zeggen.

Het beest is er altijd bij als Meneer Paniek op bezoek is.

Wakend over zijn baasje.

Na een paar aaien voel ik me beter en sta ik op.

Snel naar de wc, aankleden en naar buiten met de hond.

Daarna voel ik me een stuk beter.

Morgenvroeg weer hetzelfde liedje...

Om afleiding te zoeken ga ik op bezoek bij een van mijn beste vriendinnen. Ze heeft al twee kinderen en is zwanger van nummer drie. Het meisje is een maand jonger dan ik en zit volop in de kindjes. Poeh, ik moet er niet aan denken. Ik vind ze wel lief hoor, de kids, daar niet van. Ze mogen van mij alles. Ik zeg altijd 'tante Bonnie vindt jullie superlief, tot de luier vol is, dan gaan jullie retour afzender'.

De oudste is vier jaar en gaat al naar school. De jongste is twee en is nog thuis. Hij komt met een grote lach op me af rennen en terwijl ik daar normaal voor smelt voel ik nu niets.

Nouja, niets... ik voel me verdrietig omdat zijn lach me zo weinig doet. Hoe graag ik ook diep in mijn hart de liefde voor dit kleine mannetje wil voelen: het is er niet. Angst overvalt me want dit klopt niet. Hoe is het mogelijk dat het me niet raakt en dat ik me zo verdrietig en ellendig voel?

Iets moet er goed mis zijn met mij.

Die week ga ik weer de snelweg op, naar een tankstation waar Bas op me wacht. Deze keer weer een aantal kilometer verderop, die ik dus alleen moet rijden.

Ik kom er uitgeput aan. Hij vraagt wat het nou is dat ik wil en huilend vraag ik of ik weer medicijnen kan krijgen.

Uit het feit dat ik mijn emotie de vrije loop laat in zijn bijzijn blijkt dat het niet goed gaat. Normaal kan ik mijn tranen bedwingen en moet er veel gebeuren wil ik huilen waar iemand bij is, maar nu niet meer. Hij wuift het verzoek

half weg maar zegt toe dat hij het zal bespreken met een collega. Ik zou het liefst willen stampvoeten en schreeuwen: ‘Neem me nu eens serieus! Er is iets niet goed met mij!’.

Waarom ik dat niet doe is mij een raadsel. Verdriet is alles wat ik voel en ik ben al lang blij dat ik terug naar huis kan om te gaan slapen.

Het verzoek om medicatie wordt tot mijn grote verbazing afgewezen en Bas spoort me aan gewoon door te zetten. Dat doe ik dan ook maar. Hij zal het toch wel weten, hij is de expert. Als ik het zelf kon oplossen, hoefde ik toch niet naar een therapeut te gaan? Wel krijg ik wat kalmerends voorgeschreven. Ik neem het in en ik voel me voor een moment rustig.

Drie dagen later voel ik me beroerd en verdrietig. Ik stop niet meer met huilen en ben enorm boos. Het is net of de kalmerende middelen iets los hebben gemaakt.

Wat ik pas veel later in de bijsluiter lees is dat in zeldzame gevallen depressieve gevoelens naar boven kunnen komen. Verdrietig had ik me al eens eerder gevoeld maar zó enorm verdrietig nog nooit. Het is een sluier die over me heen trekt en me opslokt.

Een paar dagen later ben ik weer een beetje opgeknapt. ‘Doorgaan’ is het mantra in mijn hoofd. De eerste keer alleen rijden staat op de planning. Als ik aan de reis begin voel ik me al niet goed. Misschien een voorgevoel? Ik kom in de file terecht. Wéér dat angstige gevoel, maar deze keer is de black-out wat erger. Het is net of ik in een seconde buiten mezelf treed en op overlevingsmodus doorga. Gelukkig rijdt de file door en valt het reuze mee. Als ik er doorheen ben bel ik een vriendin en zeg ‘als ik dit kan, kan ik alles!’.

Maar al snel daalt de adrenalinespiegel in mijn bloed en steekt angst weer de kop op. Voor ik bij Bas aan tafel zit trilt mijn hele lijf en wil ik huilen. Ik probeer me in te houden en

te luisteren naar wat Bas vertelt.

Het heeft geen nut. Ik heb geen idee wat hij allemaal zegt.

Het gaat langs me heen. Ik wil gewoon naar huis. Ziet die man nou echt niet dat het slecht met me gaat? Het is mij wel duidelijk dat er echt iets niet goed zit.

Eenmaal thuis stort ik in en stuur ik Bas een e-mail.

Hoi Bas,

Ik heb zo'n beetje de hele weg naar huis gehuild, vooral het laatste stuk. Toen ik thuis kwam ben ik naar een vriendin gegaan, daar ben ik een uurtje rustig geweest.

Daarna, thuis, was ik weer enorm verdrietig en angstig. Ik ben misselijk, voel me ellendig en wil met rust gelaten worden en slapen. Ik heb het gevoel van 'ik wil dit niet meer'.

Ik ben boos, wil met dingen smijten en iets in elkaar slaan. Waarom nou zo'n heftige reacties op een file? Waar komt die paniek vandaan? Waarom gaan dingen niet vanzelf? Het slaat gewoon nergens op! Ik wil me gewoon eens een dag goed voelen. Niet zo moe en niet steeds ziek of misselijk. Of het idee hebben dat ik ga flauwvallen. Niets boeit me meer op het moment. Wat maakt het allemaal nog uit!?

Ik ben erg verdrietig en wil getroost worden maar is er wel iemand die me kan troosten?

Verlang naar een knuffel maar als iemand me dan een knuffel geeft vind ik het na een halve minuut wel weer goed geweest. Ik voel me ontroostbaar.

Ik wil niet meer alleen zijn. Dat geldt vooral in dit soort buien, daarbuiten vind ik het weer heerlijk om alleen te zijn.

22-6-2012

Ik begin me steeds eenzamer te voelen. Sommige mensen lijken wel 'allergisch' voor mensen met wie het minder goed

gaat. Als ze me vragen hoe het gaat en ik zeg 'goed, maar in therapie' dan weten ze soms niet hoe snel ze weg moeten rennen of hoe snel ze van onderwerp moeten veranderen. Ik krijg het gevoel dat niemand echt iets om me lijkt te geven. Iedereen heeft zijn eigen leven en daar past het ongemak van een ander niet bij, zo lijkt het. Er zijn wel een paar vrienden die zo nu en dan bellen en vragen hoe het gaat met de therapie en met het rijden. Ook is er een aantal mensen waar ik terecht kan als ik me niet goed voel of afleiding zoek. Of ze echt begrijpen wat er in mij omgaat weet ik niet. Dat alles maakt dat ik me zo alleen voel. Het lijkt steeds slechter te gaan. Ik slaap niet meer en eet amper. In twee weken tijd val ik twee kilo af. Omdat ik toch al niet zoveel woog zit ik meteen op ondergewicht. Mijn ribben zijn te tellen en ik vind het lelijk. Waarschijnlijk ben ik een van de weinige meiden op de wereld die liever te dik dan te dun is.

Omdat ik het afgelopen half jaar al wat gewicht was kwijtgeraakt heb ik contact met een diëtiste.

Ze raadt me nu aan om drinkvoeding te gaan gebruiken. Die krijg ik vergoed en het zal me helpen op gewicht te blijven. In 1 flesje van 300 milliliter zitten 300 calorieën en ik moet vanaf nu 6 flesjes per dag drinken. Lekker is anders, maar ik zal wel moeten, wil ik niet nóg meer afvallen.

's Morgens word ik wakker en hoewel ik beseft dat ik wakker ben lijkt het alsof ik nog droom. Het lijkt net of ik droom dat ik met een aantal bouwvakkers aan een tafel zit te praten. Maar ik droom niet, ik ben klaarwakker.

De gedachten in mijn hoofd lijken niet meer te stoppen. Het is net een mierennest dat maar blijft krielen.

Mijn zenuwstelsel is overstuurd en bij het kleinste geluid schrik ik. Als ik een ambulance hoor raak ik in paniek.

De laatste tijd ben ik ook angstig als ik ga douchen. Ik ben bang om flauw te vallen in de douche.

Dan lig ik daar en er is niemand die me vindt. Wie weet hoe lang dat dan duurt. Voor de zekerheid sms ik Edward voordat ik de douche instap, zodat hij mij kan controleren. Als ik dan klaar ben met afdrogen sms ik hem opnieuw en weet hij dat alles in orde is.

Zo niet, dan kan hij in actie komen. Niet dat het ooit nodig is... Na het douchen merk ik bij het föhnen dat mijn haar aan het uitvallen is.

Ik begin er steeds slechter uit te zien. Ik heb een bleek gezicht, wallen onder mijn ogen en een heleboel kapot gekrabde plekken. Van de stress heb ik een soort uitslag gekregen. Wat begint met een klein jeukend bultje wordt in no-time een grote wond. Ook is duidelijk te zien dat ik veel ben afgevallen.

Als ik iets wil verhitten op het gasfornuis moet ik mezelf er goed aan herinneren dat ik na het aanzetten van het gas ook nog een knopje moet induwen om het aan te steken.

Als ik klaar ben met koken moet ik mezelf er ook aan herinneren dat ik het gas weer uit moet draaien. Het is net alsof ik alles opnieuw aan het leren ben. Tijdens het snijden van een stuk kip word ik bang. Wat nou als ik in een onbezonnen bui het mes niet in de kip zet, maar in mijn arm? Plotseling ben ik bang voor mezelf. Ik wil toch helemaal niet dood? Of wel? Wat nou als ik het echt eens probeer, hoe zou dat dan gaan? En wat is er als je dood bent. Hoe is dat? Allemaal vragen waar ik het antwoord nog lang niet op wil weten maar toch spoken ze door mijn hoofd.

Hoi Bas

Sinds gisteren 5 uur voel ik me niet ok: huilen en me diep ellendig voelen.

Ik heb geen zin om te eten (toch wel gedaan) en weet niet meer wat te doen. Ik heb nergens zin meer in, zelfs niet om mijn radio uitzending voor te bereiden.

Vanmorgen bij het opstaan was het niet veel beter.
Ik probeer mezelf te zeggen dat het tijdelijk is, en dat ik het
maar even moet laten gebeuren.
Alles in mij schreeuwt 'slapen! dan voel je tenminste niets',
maar dat durf ik overdag niet eens meer omdat ik dan met
een rotgevoel wakker word!
Ik ben sinds een week (nog niet eens zelfs) weer een kilo
kwijt!
Ik maak me enorm zorgen omdat het bergafwaarts gaat. Ik
ben bang dat dit verdrietige ellendige gevoel aanhoudt en
dat ik in een vlaag mezelf iets aan zou kunnen doen.
Als ik met mensen erover praat schrikken ze hiervan maar ik
wil absoluut niet dood!! Ik wil gewoon dat ik me eens wat
beter voel en een beetje normaal kan eten...
Zit nu weer trillend op de bank, en t is pas 8 uur!
De angstige gevoelens willen niet zakken en ik weet
gewoon niet wat te doen met mezelf.
Gr Bonnie
16 mei 2012

Ruth, een goede vriendin, is een grote steun voor me.
Regelmatig bel ik met haar, omdat ze helaas ver weg woont.
Ze weet als geen ander hoe het is om depressief te zijn en
heeft zelfs een aantal zelfmoordpogingen gedaan. Gelukkig
mislukt! Van 100% afgekeurd naar een full-time baan waar
ze een HBO opleiding naast deed. Haar levensverhaal is er
een om trots op te zijn, petje af. Mij geeft dat alle reden om
te geloven dat het met mij ook weer goed zal komen.
Met haar kan ik al mijn gedachten en problemen bespreken
zonder het gevoel te hebben beoordeeld te worden of voor
gek te worden verklaard.
Ruth is niet de enige met wie ik bel. Ik bel vaak met Bas en
wanneer hij niet aanwezig is met een collega van hem. Ik bel
steeds vaker de huisarts en ook Paul moet eraan geloven. Hij

is natuurgeneeskundig therapeut en al een aantal jaren mijn personal coach. Bellen, bellen en nog eens bellen. Om steeds maar te zeggen dat ik me niet goed voel, dat ik geholpen wil worden, dat ik gehoord wil worden. Niemand schijnt een oplossing voor me te hebben. Al krijgt Paul me met Reiki wel rustiger voor korte momenten.

Inmiddels zit ik al even zonder thuisbegeleiding omdat Kim weg is. Met een andere medewerker maak ik een signaleringsplan. In dat plan staat welke symptomen en gemoedstoestanden horen bij de kleurcodes groen, oranje en rood. Bij groen gaat alles goed. Bij rood gaat het niet goed. Ook staat er bij wie bij welke code wat moet doen. Het is nu goed mis aan het gaan en daarom moet er nu toch echt een nieuwe begeleider komen.

Dat wordt Kees. Een man van in de vijftig, met wie ik het van meet af aan goed kan vinden. Hij heeft dezelfde humor als ik en er is niets wat ik met hem niet kan bespreken. Hij zal wekelijks bij me aankomen maar hij gaat niet mee naar de therapie. Autorijden moet ik vanaf nu alleen doen.

Ondertussen blijft Bas maar zeggen dat ik moet doorgaan. Hoe vaak heb ik dat nou al gehoord? Maar hij zal het wel weten, hij is de therapeut. Toch? Zelf denk ik niet meer zo veel na. Elke dag is een overwinning. Dus na een motiverend telefoontje van Bas ga ik toch maar weer de snelweg op.

Dat ik inmiddels zo vaag in mijn hoofd ben dat het gewoon gevaarlijk is om nog te rijden zie ik niet in. Sommige delen van de rit kan ik me niet meer herinneren. Doodmoe kom ik thuis en ik plof op de bank.

Bas krijgt weer eens mail.

Hi Bas,

Ik dacht na je telefoontje: laat ik nu ik me rot voel toch even een stukje snelweg rijden.

Vlak voor de snelweg ben ik bij de rotonde tegen een vrachtwagen aangereden. Heel zachtjes maar, de vrachtwagenchauffeur merkte niets en ik heb alleen een scheurtje in de bumper.

Ik schoot een seconde in de paniektoestand maar toen dacht ik heel rationeel 'even doorrijden, parkeerplaats op, even kijken of je auto stuk is en dan alsnog de snelweg op'. Het eerste stuk ging vanzelf maar ik merkte wel dat hoe verder ik van huis raakte, hoe spannender en akeliger het werd.

Dit keer heb ik wat beter opgelet wat ik voel zodat ik dan kan proberen uit te leggen:

Ik werd licht in mijn hoofd. Niet zoals bij flauwvallen maar 'leeg'. Ik ben er ook niet bij, merk dat ik erg mijn best moet doen om op te letten.

Op de terugweg was ik erg duf, moe, had lichte hoofdpijn en heb me goed moeten concentreren.

Ik word ook heel stil (als er iemand naast me zou zitten dan zou ik geen zin hebben om te praten), de muziek moet zachter en rustiger. Net of ik dan teveel prikkels krijg. Ik zou het liefste weg willen kruipen.

Nu ik thuis ben dringt het ook echt niet tot me door dat ik dat stuk heb gereden...

25-6-2012

Dat ik me niets meer kan herinneren van de rit en dat sommige dagen als een film voorbij lijken te gaan, wijst op depersonalisatie. Depersonalisatie is het gevoel hebben buiten de werkelijkheid te staan, een mechanisme van het lichaam om je tegen stress te beschermen. Het is een rare gewaarwording; net alsof ik droom. Zo kan ik in de spiegel kijken en beseffen dat ik het ben die ik zie. Normaal is dat een logisch gegeven maar als ik aan het depersonaliseren ben is het heel apart om mezelf te bekijken. Bij het uitlaten

van mijn hond lijkt het alsof iemand anders mij en de hond uitlaat. Ik zie ons lopen vanuit het standpunt van een ander persoon. Soms is het enorm beangstigend want op sommige momenten lijkt het alsof ik letterlijk buiten mijzelf treed. Een paar dagen later is mijn vader jarig. Ik durf niet goed naar huis te rijden. De weg van een half uur binnendoor, door dorpjes, is voor mij een helse rit. Hier heb ik normaal toch geen last van? Hoe kan dit nou weer?

Net voordat ik bij mijn ouders de oprit oprijd belt Bas. Ik vertel hem dat het zo niet langer kan.

Mijn ouders zijn inmiddels in alle staten en willen hem ook wel eens even spreken aan de telefoon.

Ik krijg daarvan maar de helft mee, maar blijkbaar heeft hij gezegd dat ik het wel red, dat ik een sterke meid ben of zoiets. Zo voel ik me op dat moment dus niet. Ik voel me slap. Ik voel me een loser die gefaald heeft. Moe ga ik na een kwartiertje weer terug naar huis.

Naar de bank waar ik kan slapen en nergens last van heb.

De dag erna word ik 's morgens trillend van angst wakker en ik besluit dat ik dit niet meer wil. Er moet iets veranderen. Ik bel de huisarts. Ik kan er een uur later terecht. Dat is genoeg tijd voor mijn moeder om naar me toe te komen en mee naar de huisarts te gaan.

Trillend zit ik naast mijn moeder bij de huisarts. Hij ziet meteen dat het zo niet door kan gaan en belooft me nog dezelfde dag contact op te nemen met de psychiater.

Later die dag word ik gebeld om een afspraak te maken met de psychiater; ze hebben telefoon gehad van mijn huisarts en vernomen dat het niet zo goed gaat.

De psychiater vraagt me of ik woensdagochtend kan komen. Dat het die dag mijn verjaardag is dat zeg ik er niet bij, bang dat ze de afspraak om die reden zal willen verplaatsen. Ik regel een taxi want ik heb gehoord dat ik die vergoed krijg van het ziekenfonds. Mijn peettante gaat mee want mijn

moeder wil ik niet meer belasten. Ik weet niet eens zeker of ik dat doe, maar voor mij voelt het enorm zwaar om haar erbij te betrekken.

*Niet geslapen, weer een lange nacht
Waar is alles toch zo mis gegaan?
Duizend vragen, tollend in je hoofd
zoekend naar de zin van het bestaan
Er is altijd een weg, altijd een licht
Veeg de tranen nu uit je gezicht
Want er komt een moment dat het geluk voor je staat
dus hou nog even vol als het niet gaat
Volumia! - Er is altijd een weg*

Eerst nog even mijn verjaardag vieren want dat had ik een paar weken geleden al geregeld. Ik probeer op allerlei manieren afleiding te zoeken. Op zaterdag komen mijn vrienden langs en het is druk.

Ik vermaak me prima maar ondanks de kalmeringspillen die ik heb ingenomen ben ik druk, zoals altijd.

Op zondag komt de familie en zit ik erbij als een zombie. Ik tel in mijn hoofd af naar woensdag. Van mij mogen ze me ook daar houden, als het maar beter wordt.

Woensdag breekt aan. Ik ga eerst mijn tante ophalen en samen wachten we bij mij thuis op de taxi. Stiknervus ben ik. Wat nou als ze me echt daar houden? Van mij mag het, maar dan? Wie vangt de hond op? Ben ik dan helemaal tot de bodem gezakt en was dit het dan? Ben ik vanaf nu echt 'gek' geworden? De gekste vragen tollend rond in mijn hoofd. Ik beseft dat ik mezelf gek maak. Ik vertik het om nog wat kalmerends te pakken want de psychiater moet goed zien hoe ik eraan toe ben. En dat ziet hij! Hij stelt wat vragen zoals 'zou je willen dat je gaat slapen en 's morgens niet meer wakker wordt?'. Ik wil morgen wakker worden en

dat alles weer normaal is, dat ik niet meer bang ben... voor niets.

*I don't want to die,
But I ain't keen on living either
Robbie Williams – Feel*

Als hij vraagt waarom ik er nu zelf via de huisarts mee kom en het niet via Bas heb geregeld weet ik even niet wat ik moet zeggen. Er zal toch wel gecommuniceerd zijn over mij? Ik heb toch al eens om medicijnen gevraagd? Ik durf bijna niet te zeggen dat er volgens Bas niets ernstigs aan de hand is en dat ik gewoon moet doorgaan. Ineens twijfel ik. Hij zei dat toch echt? Of heb ik mij vergist? Ik hoop van harte dat ik nu niet iemands baan om zeep heb geholpen met deze uitspraak. De psychiater is daarna even stil en hij concludeert dat ik toch wel depressief ben en dat medicijnen voor dit moment een goede oplossing zullen zijn. Hij schrijft een recept uit en als hij naar mijn geboortedatum vraagt kijkt hij op: 'Dat is vandaag, je bent jarig? Hoe oud ben je nu geworden, 30 hè? Tjonge, en dan hier zitten? Dat is wat'. Zelf kan ik me geen beter verjaardagscadeau wensen dan mijn leven terug te krijgen. Met een recept voor antidepressiva ga ik weer naar huis.

Mijn verjaardag verloopt verder rustig. Niets interesseert me nog en ik wil gewoon rust in mijn hoofd. Henri, een goede vriend, is op bezoek en dat is genoeg. Mijn moeder wil per se lasagne komen maken en ik laat het toe.

Ik durf haar niet meer teleur te stellen.

's Avonds pak ik mijn eerste pil. Ik doe vervolgens geen oog meer dicht. Om het uur zit ik rechtop te huilen. Gelukkig is Henri blijven slapen, al is slapen er voor hem ook niet bij. De nacht breng ik trillend, slapend en huilend op de bank door. Pas in de ochtend, wanneer ik uitgeput ben, doe ik een

paar uurtjes mijn ogen dicht.

Ik besluit alles te laten voor wat het is en mezelf tijd te geven om de medicatie zijn werk te laten doen. Ik zet voor de hele maand juli al mijn plannen op een zijspoor.

Nu doe ik toch al niet veel, dat scheelt. Mijn wekelijkse programma bij de lokale omroep en mijn wekelijkse bijdrage als regiocorrespondent bij de provinciale omroep komen te vervallen. Het is een hele grote beslissing voor me om deze activiteiten tijdelijk stop te zetten. Radio maken is de grootste passie in mijn leven geworden en het enige dat ik de afgelopen jaren consequent heb volgehouden. Ik stopte met werken, maar mijn radioprogramma bleef. Ik stopte met uitgaan, maar mijn radioprogramma bleef...

Het weekend na mijn verjaardag is er een popfestival in de buurt. Met de radio zijn we daar elk jaar bij om verslag te doen. Ik was ingepland als verslaggever maar ook dat moet ik afzeggen. Natuurlijk baal ik daar enorm van, maar ik zie in dat er nu even geen andere optie is.

Ik ben erg onrustig en angstig en slaap nog steeds niet door. Het hoort erbij dat je aan dit soort medicatie de eerste paar weken erg moet wennen.

Het is alsof er mieren door mijn aderen kruipen, mijn armen kriebelen enorm, van binnenuit. Slapen lukt niet. Zodra ik wegzak, schrik ik met een schok wakker. Niets helpt me om beter te slapen. Eén van de bijwerkingen van de medicijnen is dat ik veel meer moet plassen dan gewoonlijk. Ik zit ieder uur op het toilet en daar zit ik dan ook meteen een tijdje; een andere bijwerking is dat je moeilijk kan plassen. Ik blijf het internet afspeuren naar het medicijn. Wat zijn de bijwerkingen? Hoe lang duurt het voor ik me beter ga voelen? Ga ik me ooit nog beter voelen?

Ik kom op fora en lees de meest afgrijselijke dingen over deze medicatie. Bij iedere zin die ik lees voel ik me slechter worden en toch kan ik de laptop niet aan de kant leggen. Als

het al lukt, pak ik mijn telefoon om weer verder te zoeken. Mondjesmaat komen er positieve dingen naar voren, maar ik lees vooral afschuwelijke verhalen van mensen bij wie de medicatie niet aanslaat.

Natuurlijk mag ik wel wat kalmerends pakken om me beter te voelen, maar ik heb het vertrouwen in die medicijnen verloren. Eén keer, wanneer ik het echt niet meer uithoud, pak ik een tabletje. Het effect is niet merkbaar dus ik besluit om de pillen voor altijd weg te gooien

Ik zal hier doorheen moeten zien te komen. Slechter dan ik me nu voel kan niet. Bij Edward mag ik een paar nachten blijven slapen. Daar voel ik me iets rustiger, maar niet veel. Het is wel fijn om te weten dat er iemand op me let.

Edward is vooral op het festivalterrein aan het werk en komt laat thuis. Ik vermaak me ondertussen met hetzelfde als de afgelopen dagen: trillen en me ellendig voelen.

Op zondagmorgen word ik erg onrustig wakker en ik voel me enorm agressief. Het voelt alsof ik naar buiten wil rennen en iedereen die ik tegenkom neer wil maaien.

Na een uurtje zakt dat weg en voel ik me opeens een stuk beter. Zou de medicatie zo snel al werken of beeld ik het me in? Hoe dan ook, ik voel me prima en besluit om even naar het festival toe te gaan. Ik kan toch backstage bij de locatiestudio rondhangen? Daar is het rustig. Bij Tom Jones ga ik samen met Edward even het terrein op. Bij 'Delilah' zingen Edward en ik zelfs mee.

*But I was lost like a slave that no man could free.
Tom Jones - Delilah*

Voor een half uurtje voel ik me prima en is het gezellig. Maar dat blijkt me toch meer energie te hebben gekost dan ik had gedacht. Na twee uurtjes ga ik moe naar huis, om te slapen.

De week daarop begin ik me eindelijk weer wat beter te voelen, de medicijnen slaan aan. Ik ben nog wel onrustig maar de goede momenten winnen het langzaam van de slechte. De psychiater besluit om de medicatie wat op te hogen. Twee weken later gaat het redelijk goed met me. Ik hervat de therapie.

Omdat ik nog niet mag autorijden in verband met het opstarten van de medicijnen ga ik weer met de taxi. Deze krijg ik nog steeds vergoed.

Een psychiater in opleiding, die ook bij het gesprek met de echte psychiater zat, wil me zien om weer een ophoging van de medicatie te bespreken. Aan de telefoon had ik al aangegeven dat het niet nodig is, dat ik me goed voel.

Toch wil hij me even zien. Ik slik nu 75mg Venlafaxine in plaats van 150mg.

Als ik vrolijk zwaaiend binnenkom besluit de psychiater in opleiding al gauw dat ik toch wel op de goede dosis zal zitten. Hierna wacht de volgende afspraak: Bas.

Die heb ik toch al een tijd niet gezien en ik weet nog steeds niet of ik teleurgesteld of boos ben over wat er is gebeurd.

Bas gaat eens achterover in zijn stoel hangen en zegt 'ik ben geloof ik toch wat te snel gegaan'. Hij laat vanaf nu de snelheid van de therapie aan mij over. Dat is het moment dat ik opeens beseft wat ik eigenlijk al veel langer weet: ik heb de regie teveel uit handen gegeven. Ik zag hem steeds als therapeut, een functie. Hij had de rol van hulpverlener en hij moest mij, hulpvrager, helpen. Dat zijn voor mij twee hele duidelijke rollen. Al die tijd gaf ik me compleet over aan die rol en liet hem beslissen. Als ik het alleen af kon, dan kwam ik in de eerste plaats toch al niet bij hem? Tot nu!

Dit is een keerpunt voor me. Al veel eerder had ik zelf 'stop' moeten zeggen en rust moeten nemen. Het is niet zijn schuld dat ik ziek werd. Ik was er zelf ook bij. Samen waren we aan het werk en ook al was hij de therapeut, *ik* had op de rem

moeten trappen en voor mezelf moeten opkomen. Een wijzere les zal ik hierin nooit meer krijgen. Vanaf hier gaan we door, maar dan wel op een andere manier, namelijk die van mij.

Om wat zaken uit te sluiten krijg ik een persoonlijkheidsonderzoek. Dat is een onderzoek om te kijken of ik geen persoonlijkheidstoornis heb.

Een therapeute stelt me een heleboel vragen en daaruit zal blijken of ik schizofrene trekjes heb, borderline of misschien toch ADHD. Dit allemaal om te kijken of er misschien een achterliggende reden is voor de angstaanvallen.

Na twee sessies vragen beantwoorden komt het verlossende antwoord. Omdat er in mijn vriendengroep al veel over gesproken is, besluit ik ze een mail te sturen met de uitslag.

Hoi allemaal,

Met een aantal van jullie heb ik het gehad over mijn onderzoek naar onder andere ADHD.

Omdat ik geen zin heb om jullie allemaal apart te whatsappen/mailen/vertellen wat hieruit is gekomen hier een samenvatting:

- ik heb geen persoonlijkheidsstoornis
- er zijn aanwijzingen dat ik ADHD zou kunnen hebben maar het is niet aangetoond met het onderzoek.

Omdat eerdere medicatie hiervoor niet aansloeg maar juist averechts werkte gaan ze dat ook niet verder onderzoeken.

Of ik het nou wel of niet heb volgens sommige: het antwoord is zo goed als NEE volgens de specialisten. Laten we het daarop dan maar houden.

1-10-12

Langzaam begin ik mijn leven weer op te pakken en begin ik weer met het autorijden en met mijn radioactiviteiten.

Daarnaast ga ik een dag in de week werken op de IT-afdeling, op een aangepaste werkplek. Er zitten meer jongeren op deze plek, allemaal met een psychische beperking. Allemaal krijgen ze aangepast werk achter de computer om de dag goed te besteden. Ik houd me bezig met het maken van websites. Het is een fijne groep waar ik me al snel op mijn gemak voel. Er is veel respect voor elkaar en zo ontstaat er al snel een onderlinge band. Het geeft me weer een dagritme en een doel.

Op de maandagochtend ga ik naar therapie en omdat ik dan ook op de radio kom met mijn praatje, combineer ik de twee. Bas komt me tegemoet rijden tot halverwege de route op de snelweg. Samen rijden we naar de instelling, op de terugweg even naar de radiostudio die om de hoek ligt en vervolgens rijdt Bas nog een stuk achter me aan over de snelweg. Elke week rijd ik een stuk verder in mijn eentje, tot ik de hele rit alleen maak. Het roept steeds minder angst op.

Hoi Bas,

Ik ben thuis en heb nergens last van gehad! T gaat steeds beter! Ik merk dat ik niet eens meer van te voren kijk of er misschien files staan. De laatste tijd gaat het wel goed: dingen raken me niet meer zo en glijden makkelijker van me af.

24-10-12

Bas wil dat ik mijn angst meer onder ogen ga zien en wil weten waar ik nog meer bang voor ben. Behalve het autorijden heb ik mijn hele leven niet in de lift gedurfd. In 30 jaar tijd ben ik er misschien 3 keer in geweest omdat het echt moest. Ik begrijp mijn eigen angst niet voor de lift, maar zodra ik erin sta blokkeert alles. Hoe moet ik nou uitleggen dat voor mij die lift instappen net zoiets is als voor andere mensen parachute springen of praten op de radio?

Iets waar ik dan weer geen moeite mee heb.

Daar gaan we dan, Bonnie gaat haar angst voor de lift overwinnen, het moet er toch ooit van komen.

Bas gaat voor de deur staan zodat deze niet dicht kan en ik moet in de lift gaan staan. Ik ben alleen maar bang dat hij voor de deur weg stapt en dat deze dicht glijdt. Wat dan?

Dan sta ik daar alleen! Ik vraag hem dan ook uitdrukkelijk niet weg te gaan. Nou ja, vragen, het is meer een bevel.

Bas legt uit hoe de lift werkt en waar de knopjes voor dienen en komt ook in de lift staan. Dan gaat de deur dicht. Het gevoel dat ik geen kant uit kan slaat om in angst. Nog net geen paniek, maar t scheelt niet veel.

Zolang niemand op een andere verdieping de lift oproept zal de lift gewoon blijven staan. Zo blijven we een tijdje in de lift staan. Het liefste zou ik zo hard mogelijk wegrennen, naar buiten, de open lucht in.

Na een tijdje moet ik het alleen doen. Als de dood dat iemand anders de lift zal oproepen doe ik natuurlijk meteen de liftdeur weer open zodra die dicht is.

Is er niet ergens anders een lift waarmee we kunnen oefenen? Een lift waarvan we zeker weten dat niemand erin mee hoeft te gaan?

Bas komt ook weer in de lift staan om naar een verdieping lager te gaan. Natuurlijk, waarom niet. Ik sta er inmiddels toch al een half uur in, dan maar letterlijk het diepe in. We staan op de eerste etage en ik mag zelf op het knopje van de begane grond duwen. Daar gaat de lift omlaag en meteen krijg ik een weeïg gevoel in mijn maag als de lift zakt. De zweethandjes, duizeligheid en misselijkheid gaan natuurlijk gezellig met mij mee in de lift naar beneden. Eenmaal daar aangekomen maakt de lift ook nog zo'n zachte remmende landing waardoor mijn maag nog meer begint te kriebelen. 'Als die verdomde deur maar opengaat!' is het enige wat ik

denk. En de deuren gaan open. Natuurlijk. Wat zouden ze anders moeten doen?

In mijn belevingswereld is de lift onderweg al tig keer blijven hangen en zat ik erin vast. Dit valt dus mee. Zo gaan Bas en ik nog een paar keer op en neer. Daarna mag ik alleen...

Maar dat is niet de bedoeling! Stel dat de lift blijft hangen? Met Bas erin was er tenminste nog iemand bij die weet wat hij moet doen. Ik in mijn eentje zal compleet over mijn toeren raken en er getraumatiseerd voor het leven uitkomen. Zul je ook net zien dat als ik erin sta, alleen, dat dan juist de lift blijft hangen... Het zijn doemdenk-gedachtes, maar ik krijg ze mijn hoofd niet uit. Toch zal ik doorzetten en ga ik alleen met de lift. Voor het eerst in 30 jaar tijd. Ook dit keer doet de lift gewoon zijn normale werk. Een verdieping lager gaan netjes de deuren open. Ook op de terugweg naar boven doet de lift weer wat hij moet doen. Na de sessie met de lift vraagt Bas mij wat ik voelde toen ik in de lift stond. Wat voor gevoel er op kwam zetten, naast de angst.

Ik denk even na en opeens zeg ik heel zacht 'ik ben vroeger gepest'. Hadden we hier te maken met een doorbraak? Komt mijn angst door het pesten vroeger?

Ik kan het me niet voorstellen maar toch komen dezelfde gevoelens van onmacht omhoog als toen. Het wegkruipen in een hoekje krijgt opeens een betekenis. Ik wil me verschuilen voor de pestkoppen. In dit geval is de angst de grote pestkop.

Voel jij wat ik voel?

Bonkend hart, duizeligheid

De drang om heel hard weg te rennen

Van deze plek des onheil

Rennen tot ik niet meer kan

En omval van verdriet

Weg willen kruipen in een hoekje
Zodat niemand me ziet
Waar de angst me niet kan vinden
Voel jij wat ik voel?

Na een paar weken oefenen hebben Bas en ik een evaluatie. Hij vraagt hoe mijn week was en plots verandert er iets. Bas is voor even niet meer mijn therapeut maar vertegenwoordigt op dat moment alle toekomstige mannen die ik ooit nog in mijn leven tegen ga komen.

Hoe ga ik een man, die niet heel veel ouder is dan ik, en een full-time baan heeft, vertellen dat ik veel in bed heb gelegen omdat ik enorm moe was en dat ik niet echt naar buiten durfde? Voor mij zijn veel dagelijkse ‘normale’ dingen nog steeds zwaar. Op het moment is zelfs naar de supermarkt gaan teveel. Met zachte stem vertel ik hoe mijn week is geweest. Dat ik me rot voel omdat alles zoveel moeite kost. Opeens voel ik me enorm klein en minderwaardig. Het liefste zou ik in een hoekje wegkruipen.

Wie neemt nou zo iemand als mij op sleeptouw in een relatie?

Een meisje dat veel dingen niet durft en niet volgens de standaard leeft. Een meisje dat niets van de wereld weet, wat absoluut niet leeft naar haar leeftijd. Ik ben niet normaal.

Bas vraagt me wat dan eigenlijk normaal is. Het enige antwoord dat ik kan geven is dat ik het niet ben. Want als ik normaal ben dan zijn er veel mensen abnormaal en sluiten er veel abnormale levens niet bij het ‘normale’ leven, zoals het mijne, aan, is wat ik denk. Mijn gevoel op dat moment zegt me dat ik er niet toe doe. Ik klap dicht omdat het me te persoonlijk wordt. Heel veel persoonlijker kan de therapie voor mij niet worden. Er is maar één iemand op de wereld die zo goed als alles van me weet en dat is Edward. Hem ken

ik al 7 jaar, Bas pas 7 maanden. Ik schaam me enorm voor mijn verhaal en wil er niet meer over praten.

Omdat ik vooral bang ben om in een file terecht te komen tijdens het rijden moeten we die gaan opzoeken. Dus op zoek naar de files. Richting het zuiden staat nooit file, dus het idee ontstaat dat Bas naar mij toe komt en dat we dan samen naar het noorden gaan rijden.

Hij komt naar mij toe en daar ben ik enorm blij mee want ik krijg eindelijk het gevoel dat er iemand is die mijn klachten serieus neemt en er met mij aan wil gaan werken. File rijden it is! We zullen deze angst wel eens even laten weten wat we ervan vinden!

Twee keer rijden we samen 30 kilometer snelweg en zijn we een goed uur onderweg voor we aankomen. Zo'n beetje de hele weg staat er file. Dat was voor mij wel genoeg file voor een dag.

De file maakt mij in dit geval niet meer angstig, het was zelfs best gezellig. Muziekje aan en maar wachten tot de auto's weer rijden. Net of ik met een vriend in de auto zat in plaats van een therapeut. Het begint inmiddels tot me door te dringen dat ik bepaalde dingen alleen moet gaan doen.

In februari 2013 besluiten Bas en ik dan ook dat het tijd wordt om met therapie te stoppen. Met een hand en 'veel succes' nemen Bas en ik afscheid.

Na een tijd van openhartige gesprekken, van mijn kant uit, is het toch vreemd om afscheid te nemen van hem. Het afgelopen jaar was hij toch iemand die me door angstige momenten sleepte. Ik deed het dan wel grotendeels zelf, het was toch prettig iemand te hebben om op terug te vallen in geval van nood.

Daar sta ik dan. Buiten op de gang. Weer gaat er van alles door mijn hoofd. Ben ik er wel écht aan toe om te stoppen met therapie? Is het niet te vroeg? Wat nu als het weer mis gaat? Kortom: ik sta er vanaf nu steeds meer alleen voor en

van de ene kant ben ik bang, aan de andere kant voel ik me groeien. Als ik mijn toestand vergelijk met die van een jaar geleden dan kan ik alleen maar concluderen dat het nu beter met me gaat. Met meer kennis over mezelf en mijn kwetsbaarheden is het nu tijd voor de volgende stap.

Een week later begin ik met de opleiding tot ervaringswerker. Al een paar jaar heb ik de behoefte om iets nuttigs te doen met mijn angsten. Ik had alleen geen idee hoe. Vol spanning en enthousiasme begin ik aan de eerste schooldag. Weer een nieuwe groep waarin ik terecht kom. Hoe zal ik in die groep gaan passen en zullen ze me accepteren?

Voor het eerst beland ik in een groep waar ik mag zijn wie ik ben. Een druk en spontaan meisje dat soms tics heeft.

Niemand kijkt er raar van op, of spreekt me erop aan, omdat het niet erg is. Nu pas kom ik erachter dat ik een enorm laag zelfbeeld heb. Het is toch niet mogelijk dat men mij en mijn onhebbelijkheden zo gemakkelijk accepteert? Er moet toch iemand bij zijn die mij niet aardig vindt... of iemand die toch iets van kritiek heeft? Er is niemand die me even op hardhandige manier laat weten dat ik er niet toe doe.

Later loop ik ook op school weer tegen oude gewoonten aan en botst het hier en daar. Naast het educatieve stuk is de opleiding ook een stuk therapie. Er komen regelmatig emoties los en ik leer enorm veel van mezelf. Tijdens de opleiding krijgen we veel opdrachten in de klas. Zo ook een opdracht die gericht is op pesten. Twee klasgenoten gaan tegenover me zitten en mogen me zachtjes pesten. Terwijl ik me laat bekritisieren en het gelaten over me heen laat komen blijkt de rest van de klas vol verbazing toe te kijken. Ze vonden het té heftig en waren na een minuut al klaar met het gesprek. Dat zet me aan het denken. Laat ik echt zoveel shit over me heen komen? De dagen erna zit ik huilend op de

bank. Onder een deken, helemaal opgerold en knuffelend met een kussen. Dit gevoel krijg ik van het gepest worden. Nu pas komt het allemaal terug. Niet de woorden die zijn gezegd, maar een gevoel. Een gevoel van mij geborgen willen voelen, van veilig willen zijn.

Dat gevoel heb ik vroeger niet gekend en nu pas herinner ik me dat ik toen ook vaak onder een deken wegkroop met een knuffel.

Ondanks het feit dat ik me realiseer dat het iets uit het verleden is, en dat het er nu niet meer toe doet, dat ik ben wie ik ben en dat dat goed is, blijven sommige dingen me achtervolgen. Soms hoef ik maar even getriggerd te worden om terug te vliegen in de tijd.

Zo zijn er wel vaker mensen tegen wie ik opkijk, omdat ze een bijzonder leven leiden. Of gewoon leeftijdsgenoten die lekker aan het werk zijn, hun financiën goed voor elkaar hebben en een reservepotje hebben.

Ik zie op facebook een foto van een bekende die in een vliegtuig zit. De persoon in kwestie gaat naar Amerika. Voor 3 weken nog wel!

Vliegen of busreizen van de ene naar de andere plek. Ik kan me er niets bij voorstellen. Het is net alsof ik naar een film kijk in 3D die letterlijk door de laptop mijn kamer in komt denderen.. Dit is géén film, dit gebeurt echt!

Ik kijk met gemengde gevoelens naar de foto. Hartstikke leuk voor hem natuurlijk. Maar ik voel diep van binnen een soort jaloezie. Al is dat niet het goede woord.

Het is een vreemd gevoel dat in mijn buik ontstaat. Het 'ik zal dat wel nooit doen'-gevoel. Het 'ik doe er niet toe want ik kan niet zulke reizen maken'-gevoel.

Het is volkomen absurd om mijn leven te meten aan deze man, dat weet ik ook wel. Het merendeel van de mensen reist niet de helft van het jaar de wereld over.

Maar het merendeel van de mensen gaat wél eens op

vakantie. Gaat wél eens op reis. Ik zal misschien wel nooit op reis gaan. Ik ben nog altijd bezig met het 'overleven' van de snelweg.

Hoe het zien van één foto me in één klap onderuit haalt. Me laat stilstaan bij wat ik niet ben. Terwijl ik al zoveel heb bereikt lijkt het alsmáar niet genoeg...

maart 2013

Het gaat nog steeds niet zo goed met mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde. Plotseling besef ik me dat mijn imago van stoer meisje met een grote bek alleen maar een mechanisme is om niet gekwetst te worden. Ik wil mensen vooral op afstand houden zodat ze me niet kunnen kwetsen.

Mensen roepen dit al veel langer naar me, maar ik zag het zelf niet. Nu pas ervaar en voel ik dat ze gelijk hebben. De muren waar ik altijd tegenaan liep had ik zelf opgetrokken. Ik besluit dat het tijd wordt om wat meer aan mezelf te denken dan aan anderen. Niet dat ik egoïstisch wil zijn, maar ik moet eens leren om me niet zoveel aan te trekken van wat anderen van me denken of vinden. Wederom vind ik hierin een heleboel steun in de opleiding.

Natuurlijk mis ik ook wel eens een les. Zo ontdek ik op een dag rond een uur of 11 opeens brain-zaps in mijn hoofd.

'Pillen vergeten!' schiet er door mijn hoofd. De buurvrouw, die een sleutel heeft van mijn appartement, gaat mijn pillendoosje checken en ja hoor, ik ben gisteravond inderdaad mijn dosis vergeten in te nemen! Samen met de lerares besluit ik dat het beter is om naar huis te gaan. Op mijn gemak rijd ik naar huis. Niet angstig, hoewel ik twaalf uur na het missen van de dosis al afkickverschijnselen vertoon. Vreemd vind ik het wel. Dit spul werkt dus maar heel kort. Goed opletten vanaf nu!

Mijn leven verandert op sommige delen enorm. Het gaat niet snel, maar na een paar maanden begin ik toch echt verandering te ervaren in mijn mening over bepaalde zaken

en hoe ik in het leven sta. Zo kan ik me niet meer druk maken om dingen waar mensen om mij heen veel ophef over maken. Triviale dingen zoals een rij bij de kassa.

Radio maken is ook veranderd. Mijn eigen programma is gestopt; de 200^e uitzending was de laatste en het voelt niet eens als een gemis. Het is tijd voor andere dingen, andere normen en waarden. Zelfs maanden later mis ik het nog steeds niet. Het lijkt wel of mijn drijfveer achter het radio maken echt is veranderd. Het voelt alsof ik de schreeuw om gehoord te worden niet meer nodig heb. Het is niet meer nodig om de aandacht op te eisen. Radio maken blijft echter een leuke hobby waarin ik nog altijd veel wil leren.

Mooie programma's maken samen met anderen, dat is waar het mij om gaat.

Wat waarschijnlijk ook een grote rol speelt is het feit dat ik een andere passie heb gevonden. Het helpen van mensen met een psychische kwetsbaarheid is voor mij zó belangrijk geworden dat dit nu op de voorgrond staat en al het andere minder belangrijk maakt.

Nog steeds heb ik wat moeite met autorijden op de snelweg. Sommige (bekende) stukken gaan heel goed en daar rijd ik zonder problemen. Er zijn ook trajecten die ik nog altijd vermijd omdat ik ze eng vind om te rijden. De zweethandjes blijven en ik ben vooraf vaak al nerveus. Ik blijf steeds maar hopen dat er geen file staat want dat vind ik nog altijd akelig. Het idee dat ik vast kan komen te staan en nergens naartoe kan als ik wil vluchten blijft beangstigend. Er valt nog veel te leren maar in tegenstelling tot twee jaar geleden rijd ik nu wél de snelweg op. Vroeger bleef ik thuis, zelfs al voor de kleinste stukjes. Als ik me angstig voelde dan betekende dat thuis blijven wachten tot het over ging. Inmiddels heb ik alweer een paar keer, zij het samen met iemand anders, in de file gestaan. Één keer zelfs voor een tunnel die afgesloten was. Daar kreeg ik het wel even

benauwd van, maar de bijrijdster was mijn klasgenootje Jessica en we besloten om er samen een feestje van te maken. Jessica belt naar huis om te laten weten dat ze later is en vertelt haar vriend lachend in welke situatie we zitten. ‘Drie keer raden wat Bonnie haar grootste angst is! FILES!’.

Ik kan het niet helpen en lig ook in een deuk. Het is eind juni en vandaag is mijn vader jarig. Ik denk terug aan vorig jaar, toen ik naar hem toe reed in angst. Dat ik maar een kwartiertje ben gebleven en trillend weer naar huis ben gereden. Nu rij ik er vol goede moed naartoe en ik heb zelfs zin in een feestje.

Ik blijf een aantal uurtjes en op de terugweg voel ik me enorm trots dat ik het afgelopen jaar zo hard heb gewerkt. Nog een weekje en dan ben ik zelf jarig. Ik durf niet hardop te zeggen dat het dit jaar beter wordt want ‘je weet maar nooit’, maar hoe dichterbij de verjaardag komt, des te enthousiaster ik word. Ik heb er zin in! De avond met vrienden is gezellig. Als ik de kamer rondkijk, besef ik hoe fijn het is om leuke mensen om me heen te hebben. Ook al zien we elkaar niet wekelijks, ze zijn er nu op mijn verjaardag en dat is waar het om gaat. Om deze avond, dit moment. Morgen zien we wel weer verder. Op de eigenlijke dag van mijn verjaardag komen er nog wat vrienden en familieleden. Zo ook mijn peettante, die vorig jaar is meegegaan naar de therapie. Het is raar om uit te leggen hoe ik me voel. Het is een mengelmoes van overwinning en angst. Angst dat de nare gedachten en gevoelens zomaar terug kunnen komen. Ik realiseer me dat mijn leven radicaal is veranderd en dat het zo prima is.

Het jaarlijkse popfestival waar de lokale radio altijd verslag van doet komt er weer aan. Ook al probeer ik er niet teveel bij stil te staan, er komen toch vlagen van gedachten aan vorig jaar terug. Hoe ik me toen voelde. Het is allemaal erg

vaag. Ik zie mezelf weer op de bank liggen bij Edward. Dit jaar is het gelukkig anders.

Met lichte angst laat ik me om half twee afzetten bij het terrein. Om twee uur begint de uitzending, dus ik ben ruim op tijd. Dit jaar mag ik de social media doen. Dat is aan mij wel goed besteed want in het dagelijkse leven ben ik ook vaak te vinden op Facebook.

Tussendoor besluit ik even over het terrein te lopen. Het is druk, het festival is uitverkocht. De locatiestudio staat achter het podium en de festivalmarkt is aan het andere eind van het terrein; Een mooie uitdaging voor me om daar eens heen te lopen.

Drukke plekken hebben me nooit blij gemaakt en niet helemaal zeker van mijn zaak loop ik door de menigte. Het gaat goed! De angst die af en toe de kop opsteekt mag er zijn van mij en ik weet dat het geen kwaad kan. Het is een heerlijk gevoel om te weten dat ik het kan. Mijn zelfvertrouwen krijgt een enorme boost.

Omdat het goed met me gaat komt Kees eigenlijk alleen nog maar voor de gezelligheid langs. We praten over allerlei dingen die spelen maar me echt adviseren of helpen dat hoeft hij niet meer. Het is tijd om ook zijn begeleiding af te ronden. Bij zijn laatste bezoek neemt hij gebak mee en kletsen we zoals altijd over vanalles en nog wat. Als hij afscheid neemt omhelst hij me. Was het bij Bas een hand en 'veel succes', Kees laat weten dat hij het zelf ook een mooie ervaring vond en dat ik altijd nog kan bellen als er iets is. Ik merk dat ik dit een prettiger afscheid vind dan dat van Bas. Deze keer blijven vragen zoals 'kan ik het wel alleen?' uit. Nu voelt het goed om te stoppen met alle hulpverlening. Nu kan ik het alleen.

Hoe gaat het nu?

Geschreven toen ik 31 jaar oud was:

Inmiddels ben ik 31 jaar en ondervind ik in mijn leven nog regelmatig de gevolgen van het pesten; ik heb er een angststoornis aan overgehouden.

Zoals eerder gezegd gaat je lijf in een angstige situatie vechten of vluchten. Dat was ook wat ik deed. Ik vluchtte voor mijn gevoelens en ik vocht om mijn emoties niet te hoeven voelen, die gevoelens van waardeloosheid, onzekerheid en afwijzing. Waarom zou dat ooit gaan veranderen... ik was toch niet anders gewend?

Ik liet mensen vantevoren alvast weten dat met mij niet te sollen viel, door hard te schreeuwen en van me af te bijten. Door hun hart éérst te breken konden ze het mijne niet vertrapen. Daardoor bleven mensen liever uit mijn buurt. Ik schreeuwde om aandacht: zie mij, hoor mij!

Ik was vaak de lachebek die altijd grapjes maakte en de lolbroek uithing. Daardoor was het moeilijk om mij serieus te nemen en gingen mensen dus ook niet serieus met me om. De meeste pestkoppen ken ik nog bij naam, sommigen zijn me ontschoten. Wat mij betreft is er geen behoefte om met ze in gesprek te gaan. Ik heb geen idee of zij nog weten wie ik ben, of ze weten wat ze vroeger gedaan hebben en wat dat bij mij heeft aangericht. Daar had ik zelf aanvankelijk niet eens een idee van. 10 jaar later kwam ik er pas achter welke impact het pesten op mij heeft gehad. Pas tijdens het schrijven van mijn verhaal, mijn herstelverhaal, kwam ik erachter.

Mijn gevoel van eigenwaarde is groeiende, maar er zijn nog steeds wel eens lastige momenten die ik moet overwinnen. Dat ik heb geleerd om mijn angst te ontmoeten en hem te overwinnen brengt nieuwe uitdagingen en kansen met zich mee. Wil ik bijvoorbeeld op vakantie? Daar stond ik eerder

nooit bij stil omdat ik toch niet eens naar het vliegveld durfde. Durf ik te shoppen in een grote stad? Het antwoord op dit soort vragen komt vanzelf. Gewoon doen. De wereld wordt steeds groter op die manier.

Met angst moet een mens leren omgaan. Als iemand veel heeft meegemaakt, gaat het angstgevoel nooit meer weg en zal van tijd tot tijd weer terugkomen, in de vorm van nachtmerries en paniek. Die persoon kan wel groeien en steviger worden zodat hij de herinneringen beter kan verdragen en de angst minder kwellend wordt.
Uit 'Psychiatrie' van J.S. Reedijk

Depressief voel ik me nog wel eens, maar niet meer zo erg als het ooit was. Het zijn kortdurende buien en het beste dat ik kan doen is het over me heen laten komen. Dan is er maar eventjes verdriet... het is wat het is.

Dat is niet altijd even makkelijk, maar het gevoel er gewoon laten zijn maakt dat het lijden er af gaat.

De tics zijn ook nog altijd aanwezig en kunnen met periodes zelfs tamelijk heftig zijn. Het is een soort uiting van stress. Als het ergens heel druk is dan voel ik me daar niet op mijn gemak, maar ik ga het toch niet uit de weg. In sommige gevallen maakt het mij nog wel eens angstig en word ik wat stiller.

Of je ooit over zoiets heen kunt groeien? Sommige mensen wel, andere niet. Ik weet het niet, het is ieder zijn eigen verhaal. Geef jezelf de tijd en oordeel niet te hard over jezelf. 'Je bent goed zoals je bent, anders was je wel anders geweest' is een quote die ik regelmatig in mijn hoofd afspeel.

Zelf ben ik anders tegen de angst gaan aankijken en gebruik ik mijn ervaringen om anderen te helpen, zoals ik altijd al

graag wilde. Met de opleiding tot ervaringswerker heb ik het gevoel dat ik op de juiste plek in mijn leven terecht ben gekomen.

De therapie, alles wat er gedurende dat jaar is gebeurd, samen met de opleiding, heeft voor dat stukje kennis en ervaring gezorgd dat ik nodig had om mijn leven te maken tot wat het nu is. Het heeft me geholpen om een heleboel dingen alsnog te verwerken en achter me te laten, of soms gewoon met me mee te nemen. Maar dan wel naast me, in plaats van hangend aan mijn schouder.

Voor een ander zou het woord angst kunnen worden vervangen voor rouwverwerking, depressie, verslaving of overgewicht. We hebben allemaal wel iets van een psychische stoornis in ons. Iedereen is wel eens bang of voelt zich wel eens treurig. Denk aan de tandarts of liefdesverdriet. We zijn ook allemaal wel eens boos en in staat daarbij iets kapot te maken. En hoe vaak wensen we iemand niet iets toe wat we helemaal niet menen?

Het bovenstaande is een verhaal waarvan ik oprecht hoop dat anderen er iets aan zullen hebben. Dan heb ik deze ellende in elk geval niet voor niets doorstaan.

Ook met (en na) angst, depressies of andere psychische beperkingen is een zinvol leven echt heel goed mogelijk!

Hoe gaat het nu ik 41 jaar oud ben.

Ik heb nog steeds angst- en paniekaanvallen! Maar ik ben ook weer 10 jaar verder en dus 10 jaren aan wijsheid verder. Al vraag ik me soms af waar die wijsheid verstopt zit... Sommige lessen zijn moeilijk om te leren. Daarvoor is het blijkbaar nodig om nóg eens die ene fout te maken, nóg eens in die ene valkuil te lopen. Je blijft leren.

Ik werk weer, part-time, ga wel eens uit eten of op stap. Ik durf in mijn eentje naar de supermarkt of de stad. Soms lijken de dagen van 20 jaar geleden terug te zijn, maar als ik dan denk aan wat ik wél doe, vergeleken met toen, dan ben ik trots.

Het verschil is dat ik ondanks de angst gewoon ga. Als ik daarna ook maar mijn rust neem gaat het goed.

Een nieuwe valkuil is hierdoor ontstaan: gewoon doorgaan (dankjewel Barry Stevens hiervoor) is mijn motto. Grenzen aangeven is mijn nieuwe leerdoel. Niet alles moet, hoeft en kan. Dus over 10 jaar zal mijn 'hoe gaat het nu' wéér anders zijn. Gaat het zo niet met iedereen? Iedereen leert zijn/haar lessen.

10 jaar later is er wel wat meer begrip rondom psychische kwetsbaarheid.

Een periode leek er een ware trend rondom paniekaanvallen te ontstaan nadat diverse artiesten één voor één hun concerten cancelde omdat ze last hadden van paniekaanvallen.

Het komt denk ik ook omdat we een rare periode genaamd Corona achter de rug hebben. Ineens (en nog steeds) kwamen er berichten van, vooral jongeren, die met angst en depressie kampen.

Het begin is gemaakt. Maar ik hoop dat er nog meer openheid komt rondom psychische kwetsbaarheden. Dat het net zo normaal wordt als een gebroken been.

Dat hoop ik niet alleen voor mezelf maar vooral voor jongeren. Ik zelf schaam me er niet voor en ik praat er over net als dat ik over mijn bril praat. Ik werk geen 40 uur en 'fear of missing out' heb ik niet meer. Maar ik kan me goed voorstellen dat jongeren hier enorm mee worstelen. Er komt zoveel op je af en de wereld wordt steeds lastiger om in te navigeren. Als ik zelf iets aan mijn jongere zelf had kunnen zeggen dan zou het zoiets zijn als: adem in en uit. Rustig aan. Iedereen heeft zijn/haar eigen talenten. En al loop je nu tegen muren aan, er komt een moment dat je talenten de vrijheid krijgen en dan zul je stralen!

Dankwoord

Mensen bedanken, het blijft lastig, want je zal altijd zien dat je iemand vergeet.

Het zijn alle mensen die met me mee zijn gereden naar therapie, die mijn verhaal hebben aangehoord, waar ik terecht kon als het me teveel werd, die me net dat ene duwtje in de rug gaven wat ik nodig had om mijn angst te overwinnen, die me zijn blijven steunen hoe moeilijk ik het ook had. Als je ook maar het minste voor me hebt gedaan de afgelopen jaren: Bedankt, bedankt en nog eens bedankt!

Een paar mensen moeten wel bij naam worden genoemd.

Mijn ouders, Hans en Nettie. Bedankt voor wat jullie voor me hebben gedaan, al 31 jaar lang. Maar vooral bedankt dat jullie mij laten zijn zoals ik ben.

Edward. Bedankt je eindeloze begrip. Je hebt me een veilige haven geboden maar ook geleerd dat ik zelf uit varen kan gaan.

Mijn lieve vriendin Ruth. Bedankt voor de laaaange (maar dan ook echt lange!) telefoongesprekken.

Je gaf me de kracht en hoop om door te gaan, om te relativieren en om te blijven lachen. Je bent hét voorbeeld van wilskracht.

Mr T. Je liet me tijdens de opleiding en stage inzien en voelen wie ik écht ben.

Bas. In eerste instantie dacht ik dat je de zoveelste reddingsboei was. Maar nee hoor: je gooide me meteen in het diepe. Je hebt me flink laten spartelen maar leerde me zwemmen zonder bandjes ;o) Bedankt!

Mijn peettante voor het meerijden en begrijpen.

Jessica voor het lachen.

Henri voor het uit het oog raken maar niet uit het hart.

Wendy en haar lieve familie voor het bijvoeren.

Kees voor de after-therapie-care.

Mijn huisarts voor het bé-grijpen en in-grijpen.

Paul V. voor de rustige momenten.

Paul S. voor schrijvers-tips.

In soms rustig en soms woelig water gaat mijn leven verder.
Een reddingsboei is altijd in de buurt mocht het nodig zijn. Al
weet ik nu dat ik goed in staat ben om zelf mijn hoofd
boven water te houden.

Ik worstel en kom boven; watertrappelen.

Selah Sue - Explanations

*I'm not feeling so well lately
Lying to myself just wait and see
Time of the month so I'll blame it all on that
But one week later surprise surprise nothing to detect
Tears in my eyes
No reason why I feel so damn depressed*

*So shrink tell me what's going on
I hate myself so bad, just can't hold on
The feeling that I'm locked inside myself
But Sally girl, come on, don't be sad just be strong
Don't see black or white, but see things more in grey*

*But I need explanations and some fitting solutions
Cause, I am turning in a stranger more and more yeah
I need explanations and some fitting solutions
Cause, my emotions make me feel so insecure*

*I'm not being myself lately, so I try to act more naturally
But that story wasn't planned for me
And instead of that I get more upset
Bad thoughts are spinnin' in my head
Don't say blame it all on puberty*

*But don't fake it embrace it cause it's just the way you are
Just wait, meditate, and in the end you'll bring it far*

In februari 2013 begon ik aan de opleiding tot ervaringswerker.
Een van de opdrachten was het schrijven van je herstelverhaal.
Wat startte als een opdracht, groeide uit tot dit boek.

In dit boek beschrijf ik mijn levensverhaal, van een
gewoon klein meisje tot een volwassen vrouw.
Niets bijzonders zo op het eerste oog...
Wat het verhaal anders maakt dan dat van anderen is dat
de ontwikkeling van een angststoornis centraal staat.
Ik vertel over de eerste lichte angstaanvallen, tot aan
de extreme angst voor autorijden op de snelweg.
Hoe in therapie gaan mij teveel werd en ik in een crisis
terecht kwam. Maar vooral hoe ik er weer bovenop
kwam en nu mijn leven leid op een eigenzinnige
manier, waarin ook angstige momenten
een eigen plek hebben gekregen.

*Life is what happens
to you while you're busy
making other plans*
John Lennon

ISBN 978-90-90-27646-5



9

789090

276465