



‘Bij de therapeute
vond ik erkenning
en herkenning.’

Hoera, over- won- nen!

Plus Apr.
2010

ANGST- EN PANIEKAANVALLEN

Kirsten van Meer (40), personeelsadviseur en moeder van twee kinderen, leed sinds haar 18de aan angst- en paniekaanvallen. Met hulp van een ervaringsdeskundige therapeute heeft ze die overwonnen.

"Het is begonnen tijdens mijn eerste baan. Ik werkte in de kasbox van een bank, een glazen hokje voor snelle geldopnames. Het zweet brak me uit als ik erin moest. Ik voelde me opgesloten, had het idee dat ik niet eens naar het toilet kon. Dan zou alles in het honderd lopen. Ik schreef het toe aan dat hok, maar toen ik weg was bij de bank, ging mijn angst niet over. Ik werd al onrustig bij het idee dat ik met de bus moest. De trein was helemaal vreselijk; dan zat ik tot de volgende stop opgesloten. Ik was altijd bang om flauw te vallen. Wie zou me oprapen en wat zouden ze wel niet van me denken? Naar een winkel durfde ik alleen 's ochtends vroeg en ik bleef net zo lang met mijn karretje rondrijden tot er niemand meer bij de kassa was.

Aan de buitenkant zag niemand iets aan mij. Ik ben een sociaal type, ik ben graag onder de mensen. Maar altijd stak na verloop van tijd de angst de kop op. Voor iedere situatie die ik eng vond, bedacht ik hele scenario's: wat zou er kunnen gebeuren? Waar ik bang voor was, gebeurde natuurlijk nooit, maar ik was er wel de hele dag mee bezig. Ik heb alles geprobeerd om ervan af te komen: psychotherapie, haptonomie, angstpoli's, anti-angst-cd's. Alles hielp een beetje, maar nooit voor lang.

Tijdens oudejaarsnacht 2008 kreeg ik een paniekaanval in mijn eigen huis. Daarna durfde ik niet meer alleen thuis te blijven. Ik durfde ook mijn kinderen niet meer naar school

te brengen. In die toestand kwam ik terecht bij MaatKracht, een hulpverleningspraktijk van ervaringsdeskundigen. 'Hier kom jij uit', zei de therapeute. Bemoedigend, maar ik geloofde er niets van. Op advies van MaatKracht ging ik naar de huisarts, die een antidepressivum voorschreef. Bij de therapeute vond ik erkenning en herkenning. Ik kreeg ademhalingsoefeningen en ging oefenen met moeilijke situaties: eerst samen naar een kleine winkel, daarna alleen. Dat hielp.

Maar het belangrijkste is dat ik mijn levensstijl heb veranderd. 'De hectiek moet uit je leven', zei de therapeute. Ik was verbaasd, tot ik me realiseerde dat ik altijd aan het rennen was. Ik had een scheiding achter de rug, was verhuisd, had een drukke baan en de zorg voor twee kinderen. Ik wilde alles perfect doen, was altijd aan het zorgen voor anderen. In het begin voelde het geforceerd om tijd voor mezelf te nemen. Langzaam leer ik bewuster te leven. Ik doe één ding tegelijk. Ik loop letterlijk langzamer en laat de vaat op het aanrecht staan als iets anders belangrijker is. Ik kan weer genieten en durf steeds meer. Ik ga weer met de kinderen op stap en ik reis weer met het openbaar vervoer. Mijn medicijnen ben ik aan het afbouwen. Gisteren heb ik de hele middag gewinkeld. Ik was me niet eens bewust van de rijen voor de kassa! Het klinkt te simpel om waar te zijn, maar voor mij heeft het echt gewerkt." ■

1,7 miljoen mensen in Nederland lijden aan een angststoornis. Meestal ontstaat een angststoornis tussen de 25 en 44 jaar. Het is vaak goed te behandelen.