

“Ik zag en hoorde niets meer, voelde alleen paniek”

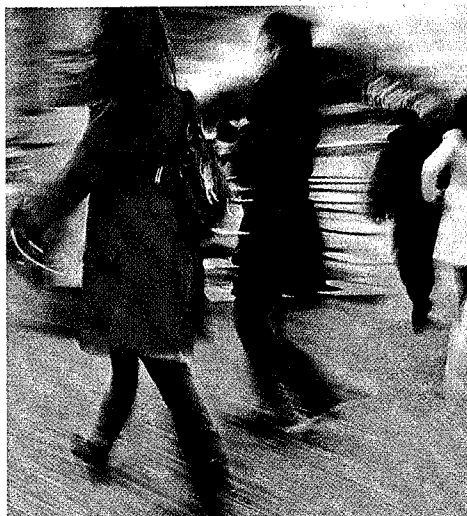
Hartkloppingen, angst en hyperventilatie. Bijna twee procent van de mensen in Nederland heeft wel eens last van een paniekaanval of een milde vorm daarvan.

Monique: ‘Al 31 jaar ben ik maar ik heb het gevoel dat mijn leven nu eindelijk kan beginnen. Vijftien jaar ben ik kwijtgeraakt aan bang zijn: aan vreselijke, afschuwelijke doodsangst die al mijn dagen beheerste. Al die jaren ben ik beperkt geweest in mijn bewegingsvrijheid, zó zonde! Maar gelukkig gaat tegenwoordig alles goed en woon ik eindelijk op mezelf. Ik ben blij dat ik van die nare gedachten en gevoelens af ben. Ik heb me vaak genoeg afgevraagd: hoe moet dit ooit nog goed komen? Dus te veel treuren om de verloren tijd heeft geen zin. Ik ben allang tevreden dat ik er weer ben. En dan te bedenken dat ik tot mijn vijftiende een zelfverzekerd, vrolijk meisje was. Ik heb een normale jeugd gehad met lieve ouders en een fijne zus. Ik ben nooit gepest of zo, niets van dat al. Ik was ook geen toberig type maar juist iemand die overal maling aan had. Zoals aan mijn huiswerk. Het ging me best makkelijk af op school dus ik stelde het leren en opdrachten maken altijd uit tot het allerlaatste moment. Dat ging goed, maar ik denk dat dit onderhuids toch voor stress heeft gezorgd. En dat daar die klachten door kwamen. Rond mijn vijftiende kreeg ik gezondheidsproblemen. Ik herinner me de eerste keer niet meer precies, misschien

sloopt het er langzaam in, maar ik begon last te krijgen van benauwdheid, trillen, hartkloppingen, tintelingen, klamme handen enzovoort. Mijn omgeving verdween op zo’n moment, ik kwam helemaal in mijn eigen wereld. Ik zag en hoorde niets meer, voelde alleen mijn eigen paniek. Dat kon zó hevig worden dat ik er op zo’n moment van overtuigd raakte dat ik dood zou gaan. Dat het een hartaanval was, dat mijn laatste uurtje had geslagen. Maar dat was niet zo, het bleken paniekaanvallen door hyperventilatie te zijn. Dat wordt agorafobie genoemd, straatvrees. Want door de angsten wordt je wereld vaak heel klein, soms zo dat je letterlijk geen voet meer buitenshuis durft te zetten.”

Relatie

“In mijn familie is dit niet iets onbekends. Ook mijn oma en mijn tante hadden wel eens last van paniekaanvallen gehad en soms speelde dat nog bij hen. Maar zij konden er beter mee omgaan. Mijn oma zei altijd laconiek: ‘Laat de paniek gewoon komen en verdraag het, dan ebt die vanzelf weer weg.’ Ook mijn moeder probeerde me gerust te stellen: er zou mij heus niets overkomen. Maar zo kon ik er niet tegenaan kijken. Ik vond de



lichamelijke sensaties van mijn verstoorde ademhaling vreselijk angstaanjagend en was van tevoren telkens bang dat het me weer zou gaan overkomen. Na een tijdje heb ik heb ik van mijn huisarts antidepressiva gekregen. Die hielpen redelijk en zo heb ik mijn school toch kunnen afmaken. Wel was ik een ander meisje geworden: van mijn vrolijkheid was niet veel meer over. Gelukkig bleef ik wel vriendinnen houden. Toen ik negentien was en in een fabriek werkte, begonnen de paniekaanvallen weer. Telkens opnieuw kreeg ik van die verschrikkelijke aanvallen. Wanneer er anderen bij waren was het nog wel te doen, maar ik was bang dat iets dergelijks me zou overkomen als ik alleen was. Als het dan helemaal mis zou gaan, zou er niemand zijn om te helpen en zou ik vast écht doodgaan. Daarom durfde ik niet meer alleen naar mijn werk. Straks zou er onderweg wat gebeuren! Dus ik drong aan dat één van mijn ouders of mijn toenmalige vriend mij weg zou brengen. De keren dat ik mijn ex 's ochtends om zeven uur uit bed heb gebeld voor hulp zijn niet te tellen. Helaas is onze relatie uiteindelijk stukgelopen vanwege mijn angst. Hij kon er niet mee omgaan. Ik durfde 's avonds en 's nachts absoluut

niet alleen te zijn en hij zag de toekomst daardoor somber in met mij. Het was zijn grote droom om bij de marechaussee te gaan werken en dat zou betekenen dat hij vaak 's avonds weg zou zijn. Hij zei: 'Hoe moet dat dan later, als wij samenwonen, en ik weet dat jij altijd zo angstig thuiszit? Dat kan toch voor ons beiden niet?' Ergens begreep ik het wel maar het deed me erg veel pijn; we waren twee jaar samen, dan is het vreselijk om door iets wat je zelf ook afschuwelijk vindt afgewezen te worden. Om die reden heb ik mij sindsdien niet meer echt open durven stellen voor een nieuwe relatie. Ik was bang dat die weer stuk zou lopen vanwege mijn angsten. Ik wist dat ik eerst aan mijn eigen problemen moest werken, pas daarna zou er ruimte voor de liefde zijn."

Geluk

"Maar wat ik ook deed, ik kon mijn straatvrees niet overwinnen. Terwijl ik echt alles heb geprobeerd. Caesartherapie, psychotherapie, cognitieve gedragstherapie, medicijnen, yoga en ga zo maar door. Soms leek het even te helpen en maakte ik een betere periode door, maar telkens viel ik toch weer terug. Het gebeurde wel dat ik 's nachts zulke heftige angstaanvallen kreeg dat ik mijn vader of moeder wakker

moest maken. Dat was zwaar voor hen. De ene keer werden ze er knettergek van, andere keren juist erg verdrietig. Ik heb mijn moeder regelmatig hard zien huilen omdat ze het zo erg vond dat ik maar geen gewoon leven kon leiden, terwijl mijn zus al jaren op zichzelf woonde. Maar ik was totaal afhankelijk van mijn ouders. Als ze er een enkele keer 's avonds niet waren vluchtte ik wel eens naar de burens omdat ik het in mijn eentje niet trok. Of ik belde mijn ouders met de vraag of ze gauw terugkwamen, al zaten ze dan op een leuke verjaardag. Als mijn angst zo groot was, kon ik nergens meer aan denken of met anderen rekening houden, hoe erg ik dat ook vond.

Toch vond ik op andere momenten ook zo mijn eigen manier om met mijn probleem om te gaan. Wanneer ik het had aangedurfd om in mijn eentje naar mijn werk te gaan maar ik werd toch overvallen door angst, sprak ik gewoon wildvreemden aan. Dan vroeg ik of ik een stukje met hen op mocht fietsen. Gelukkig ben ik nooit iemand tegengekomen met slechte intenties, daar heb ik wel geluk mee gehad! Als ik uitlegde wat er speelde, reageerden mensen altijd goed en steunden ze me, alleen al door hun aanwezigheid. Ik weet dat veel mensen met soortgelijke klachten zich schamen, hun problemen liever verdoezelen dan er open over te zijn. Ik heb er juist altijd vrij over gepraat en ik heb gemerkt dat dit voor mij goed werkte; mensen veroordeelden me heus niet snel. Ze tonen juist begrip. Ook op mijn werk wisten ze ervan. Ze zagen het zelfs vaak precies gebeuren als ik een paniekaanval kreeg. Dan trok ik wit weg en bleef er weinig van mij over. Mijn werk heeft ook wel eens een financiële bijdrage aan therapie geleverd; heel aardig. Nee, schaamte heb ik nooit gekend, moedeloosheid wel. Want wat ik dus ook probeerde, het ging maar niet over. En ik was er erg verdrietig over dat mijn wereldje zo klein was. Gelukkig ben ik altijd blijven werken, dat wel, maar zelfs boodschappen doen was moeilijk en ook uitgaan deed ik maar

weinig. Als ik al ging, samen met mijn zus, kwam het vaak voor dat we om de haverklap op de gang stonden omdat ik me niet goed voelde of dat ik vroeg naar huis wilde. Voor mijn zus ook niet leuk natuurlijk! Dat vond ik heel rot. Er was een periode dat zij veel met een nichtje van ons uitging en dat was voor haar veel gezelliger. Samen maakten ze er een dolle boel van, zonder dat er steeds iemand was die – hoe erg ik dat zelf ook vond – de spelbreker moest zijn."

Ademen

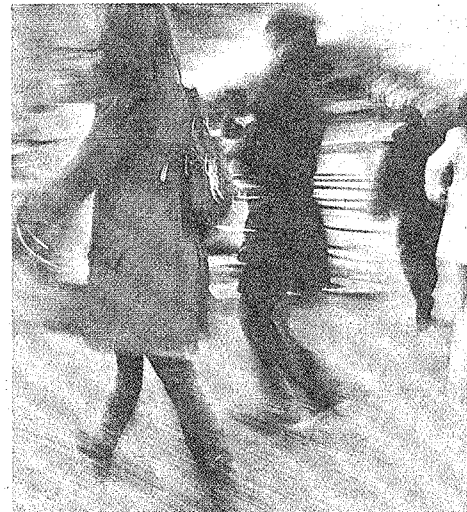
"Al die jaren ben ik bij mijn ouders blijven wonen. Zelf een huis zoeken was absoluut geen optie: hoe zou ik daar in vredesnaam in mijn eentje kunnen slapen 's nachts? Maar het idee dat ik op mijn veertigste nog steeds bij mijn ouders zou moeten wonen, maakte me doodongelukkig. Ik wilde graag zelfstandig zijn, op mezelf wonen en mijn eigen spulletjes hebben. Ook vond ik het vervelend voor mijn ouders dat zij altijd maar voor mij moesten zorgen. Ik gunde hen ook vrijheid. Vorig jaar kwam er opeens een prachtige woning vrij. Dit was een gouden kans, ik moest die gewoon nemen. Dus ik heb de sleutel geaccepteerd, al wist ik werkelijk nog niet hoe ik het voor elkaar zou kunnen krijgen om daar zelfstandig in te trekken. Daarom ben ik opnieuw hulp gaan zoeken. Via internet kwam ik op de site van *Maatkraft*, waar ervaringsdeskundigen een combinatie aan hulp bieden. Het waren allemaal onderdelen die ik wel eens gedaan had, maar nog nooit samen. En juist de combinatie bleek heel goed aan te slaan! Bovendien bleek het heel prettig om te werken met een therapeut die precies wist wat ik door moest maken, omdat ze zelf deze angst ook kent. In eerste instantie begon ik met ademhalingsoefeningen; ik bleek namelijk veel te hoog, in mijn borstkas, te ademen. Daar kwam mijn therapeut, Yvonne Pouwer die *Maatkraft* heeft opgericht, zelfs voor bij mij thuis, want de drie kwartier met de auto naar haar toe was

mij op dat moment veel te ver, zelfs al zouden mijn moeder en mijn zus meegaan. Ik belde op het laatste moment af, omdat het simpelweg niet ging. Daarom hebben we het met thuisbezoeken opgelost. Toen ik na twee sessies en veelvuldige ademhalingsoefeningen de angst iets kon beheersen, ben ik onder begeleiding van mijn vader naar Yvonne toegegaan. We namen, met hulp van een arts, mijn medicatie onder de loep. Ik was daarmee gestopt maar ben opnieuw begonnen, langzaam, en dat had een goede uitwerking. Ik denk niet dat ik daar ooit nog mee ga stoppen, want aangezien mijn klachten mede genetisch bepaald zijn, denk ik dat ik deze medicijnen gewoon echt hard nodig heb. En wat maakt een pilletje per dag nu uit, als ik mij daarvoor beter voel? Verder kwam er psychotherapie bij kijken en ging ik steeds de grenzen opzoeken van wat ik durfde. Tot slot bleven ontspanningsoefeningen heel belangrijk. Alles bij elkaar heeft het me bloed, zweet en tranen gekost, maar stapje voor stapje is het gelukt! Er is licht aan het einde van de tunnel gekomen: ik heb geen angstaanvallen meer. Ik voel me veel vrolijker, leef niet meer zo geforceerd. Ik ben een heel andere Monique geworden. En ik woon zelfs op mezelf! Toen ik in juni in mijn eigen huis trok had ik met mijn zus de afspraak dat we allebei onze mobiele telefoon mee naar bed zouden nemen. In geval van nood kon ik haar bellen. Gelukkig is dat nooit nodig geweest. Hoewel ik mijn mobieltje nog steeds meeneem naar bed, is dat nu niet meer dan een gewoonte. Want mijn angst is over en ik slaap nog heerlijk ook! Ik durf nu gewoon in mijn eentje boodschappen te doen en te rijden. Mijn wereld is veel groter geworden. Komende zomer staat er zelfs een vliegvakantie op het programma! Ik heb nog nooit gevlogen; dat leek me veel te eng. Verder dan met de trein naar Maastricht of Zandvoort kwam ik niet. Nu droom ik over mooie Griekse eilanden. Ik ga een geweldige vakantiebestemming

uitkiezen en daar enorm van genieten. Ik heb echt zin in dit jaar; ik voel me vrij en blij en heb het gevoel dat ik de hele wereld aankan!"

Meer info: www.maatkracht.com.

Wil jij een ervaring delen of je mening geven? Altijd welkom op www.vriendin.nl/vriendschap/openhartig.



Wat zijn paniekaanvallen?

Paniekaanvallen zijn plotselinge periodes van intense angst. Deze angst duurt meestal erg kort en is van irrationele aard. Dit wil zeggen dat er een angst ontstaat die is gebaseerd op in feite niets. Bij een paniekaanval heeft het lichaam op dat moment een overschot aan adrenaline en dit uit zich door een aantal symptomen zoals bijvoorbeeld hartkloppingen, angstige gevoelens, pijn in de borst enzovoorts. Mensen die voor het eerst een paniekaanval krijgen, denken daadwerkelijk dat ze doodgaan. Als mensen vaker last hebben van een paniekaanval wordt dit een paniekstoornis genoemd. De meest gangbare theorie is dat mensen met een paniekstoornis een tekort hebben aan serotonine, een stof die ervoor zorgt dat bepaalde informatie wordt uitgewisseld in de hersenen en onder meer angst reguleert. Veel medicijnen tegen paniekstoornissen zorgen ervoor dat de serotonine in de hersenen beter gebruikt wordt. De omstandigheden waarin de aanvallen optreden zijn verschillend. Dat kan bijvoorbeeld op straat zijn, in drukke mensenmassa's of tijdens het autorijden. Terwijl de oorzaak van paniekaanvallen niet bekend is, zijn er wel effectieve behandelmethodes beschikbaar. In de meeste gevallen verdwijnen de paniekaanvallen bij mensen met een stoornis. Meestal wordt in het begin van een paniekstoornis medicatie voorgeschreven. Maar ook therapie kan een stoornis verhelpen.
Bron: www.paniekaanval-hebben.nl.