

**Had Philipsen: 'Ik sterf van de angst.'** Uitgeverij In-Out Books, Helden 2010. ISBN 978940537036 (Fobie/1)

**Soort boek/Stijl:** Ervaringsverhaal van Had Philipsen over ontstaan van en leven met fobieën. Met een voorwoord van Ann Philipsen, een zus van Had. Goed leesbaar boekje.

**Over de schrijver:** Had Philipsen (1950) woont in Helden in Noord-Limburg en is vanaf zijn vroege jeugd al een 'fobiegehandicapte'. Hij werkte als vertegenwoordiger en later in een eigen zaak met droogbloemen. Had heeft 3 kinderen en was getrouwd, maar door de fobieën liep zijn huwelijk spaak.

**Korte beschrijving:** In dit boekje beschrijft Philipsen hoe hij in zijn jeugd angstfobieën ontwikkelde. Naaldfobieën, angsten voor bloedvergiftiging, vallen, glas etc. maakten gewoon leven voor hem onmogelijk. Zijn gezinsleven had er zodanig onder te lijden dat gewoon genieten niet mogelijk was, hij geen steun kon leveren aan vrouw en kinderen. In zijn eigen zaak kon hij zich terugtrekken op een bankje. Zijn leven werd gedomineerd door een panische, gekmakende angst die voortdurend op kon duiken. Hij vertelde er niemand over, zodat zijn gedrag vreemd overkwam en hij niet begrepen werd. Uiteindelijk belandde hij op de PAAZ-afdeling van een ziekenhuis in Roermond. Hij volgde diverse therapieën en slikte ook antidepressiva. Pas op oudere leeftijd rond zijn 60<sup>ste</sup> weet hij dat de angst in zijn denkwereld zit en heeft hij zoveel therapieën gehad dat hij zijn eigen therapeut is geworden.

**Wat viel op:** Dit boekje levert veel inzicht in hoeveel impact angsten op het leven van iemand kan hebben zonder dat anderen weten wat er aan de hand is. Dat maakt het gedrag van iemand die met een fobie leeft dan vaak onbegrijpelijk. Duidelijk werd ook al in het voorwoord van de zus van Had, dat die graag had geweten wat er aan de hand was, omdat ze hem dan meer had kunnen begrijpen en misschien meer ondersteunen.

**Citaten:** Pag. 5: 'Niemand die weet had van wat er werkelijk speelde. Dat spijt mij Had, ik heb er minstens zes jaar overheen laten gaan eerdat ik opnieuw contact met je zocht. (...) Nu, tien jaar later, stuur je mij mails. Teksten die vertellen over jouw leven. 'Wil je er eens naar kijken en zeggen wat je ervan vind'. Ik weet niet wat ik lees. Een leven beheerst door angst voor artsen, spuiten, scherpe messen. Je schrijft enkele keren zelfs dat je liever dood dan een spuit wil.'

Pag. 10: 'En dat was de tijd dat ik een mooie vrouw leerde kennen, waarmee ik drie bloedmooie kinderen als geschenk heb gekregen, het was de tijd waar ik de kracht zou hebben gehad om groot te worden in alle geledingen en achteraf is die tijd hopeloos verloren gegaan door pilletjes, bijkomende angsten om een 'loser' gevonden te worden, maar het meeste nog door mijn eigen zwijgen.'

Pag. 55: 'Als ik toen de courage had gehad om haar eens te vragen om over 'ons' te praten was ik voor even toch bij mijn vrouw geweest. Ons bestond voor mij uit stilzwijgend en weinigzeggend op mijn bankje zitten en apathisch naar vrolijk huppelende tieners te kijken en naar die nog steeds zorgzame vrouw. Samen, alleen, en ik had geen handvatten om dat alles samen te smeden, ik wilde wel in mijn diepste gevoelens, maar het was gevaarlijk mijn gevoelens kenbaar te maken.'

**Recensie:** Pieter Duijf;

([http://www.deweekkrant.nl/artikel/2010/maart/24/bijna\\_sterven\\_van\\_angst](http://www.deweekkrant.nl/artikel/2010/maart/24/bijna_sterven_van_angst)) dé Weekkrant Limburg 24 maart 2010: GRASHOEK - Had Philipsen (60) was nog maar een peuter toen zijn moeder hem door een loketje duwde en hij in de strenge en meedogenloze ogen keek van een verpleegkundige non. Krijsend onderging het knaapje zijn lot. Op het consultatiebureau werden de eerste inentingen in zijn bovenarmpje gezet. Het was de geboorte van een fobie, die zijn leven ging beheersen. Luttele jaren later maakte het overlijden van een voetbalvriendje veel indruk. Een wondje was de oorzaak van een fatale bloedvergiftiging. De angst zat er definitief in. De naaldfobie was geboren. (...) “Ik word zelfs niet goed als ik een artikel over bloedprikken aan het lezen ben, ik krijg de rillingen als ik iemand met gaatjes in de oren zie. Alle scherpe voorwerpen van metaal, daar ben ik huiverig voor. Maar ook van rietplanten of glasscherven moet ik niets hebben. Een houten tandenstoker doet me vreemd genoeg niks.” bekent Philipsen.(...) Het is niet dat ik geen pijn kan verdragen. Integendeel. Ik heb als voetballer alles gebroken wat je maar kunt breken. Maar als ik een injectienaald of een infuus zag of zie, dan heb ik mezelf niet meer onder controle.” (...) Jarenlang hield hij zijn fobie verborgen voor zijn omgeving. Zijn huwelijk liep na 25 jaar op de klippen. “Mijn kinderen hebben niets aan mij gehad. Ik had een bedrijf in droogbloemen. Daar vluchtte ik in weg.”(...) Het boek is ook te bestellen via [had@home.nl](mailto:had@home.nl)