

Patricia Coppes (pseudoniem): Als je zo bang bent om te leven. Uitgeverij Free Musketeers BV, Zoetermeer 2009. ISBN 9789048406258 (Angststoornis/1)

Soort boek/stijl: Klein document van 75 pagina's, ervaringsverhaal van Patricia Coppes over haar angststoornis en die van haar kinderen. Met enige gedichten en illustratieve foto's. Patricia Coppes heeft in dit boekje tussen de hoofdstukjes door gedichten, bewerkte foto's en brieven aan de kleine Patricia, haar vader, haar dochter en zoon toegevoegd.

Over de schrijfster: Patricia Coppes (1964) groeide op in Hillegom. Ze is in 1993 getrouwd, heeft een dochter Dianne Carmelitta en een zoon Mike Mattheo. Ze woont in Wezep, dat ligt in de buurt van Zwolle.

Korte beschrijving: In dit boekje vertelt Patricia dat zij niet anders weet dan dat zij bang was voor allerlei zaken. Dat bang zijn ontwikkelde zich gedurende de puberteit tot angst- en paniekaanvallen die haar zodanig in haar functioneren belemmerden dat ze de middelbare school niet af heeft kunnen maken. Ook consulteerde ze talloze hulpverleners, die haar niet van haar angsten af konden helpen en ze belandde zelfs in de psychiatrie. Als ze 26 is krijgt ze het medicijn serotonine, en dat helpt bij haar. Ze kan weer wat gewoner gaan leven. Ze weet dan ook zeker dat een angststoornis niet is aangeleerd, maar dat er een biologische component aan ten grondslag ligt. En onlangs heeft ze ontdekt dat er een *gen voor angsthazen bestaat*. Het gaat om twee kopietjes van een bepaalde versie van het zogenaamde COMT-gen, dat er voor zorgt dat iemand sneller last heeft van angst en stress stoornissen. Wanneer Patricia bij haar twee kinderen dezelfde verschijnselen ziet ontwikkelen die zij ook had, besluit ze dit boek te schrijven. Dit om bang zijn uit de taboesfeer te halen, omdat mensen vaak zeggen dat het aandacht vragen is en aanstellerij, zodat mensen met een angststoornis het gaan verzwijgen. Ze hoopt meer begrip te kweken bij mensen die er negatief over oordelen. Ook wil ze steun geven aan mensen die zich in het verhaal herkennen. Die kunnen haar mailen op dit adres: coppesangststoornis@hotmail.com

Wat viel op: Indruk maakte de lange weg die Patricia heeft moeten afleggen voordat ze iets vond dat haar kon helpen. Ook de impact van de paniek aanvallen op haar leven en dat van haar kinderen. Of ze nou aangeleerd zijn of aangeboren, ze moeten sowieso meer serieus genomen worden. En dat de serotonine haar zo goed heeft geholpen en haar dochter ook.

Citaten: Pag. 16-17: 'Alles was eng, hoeveel angsten je wel niet had. Bang, altijd bang. Weet je nog, die periode dat je zo bang was voor file rijden? Dat je hysterisch riep te schreeuwen dat je vader afstand moest houden, niet begrijpend dat je wel aan moet sluiten bij een file. Jouw hoofdje had de wildste fantasieën. Je 'zag' de ergste ongelukken, 'hoorde' de ziekenauto 's steeds aankomen als je vader weer optrok. '(..) 'Angst, altijd angst. Het leek wel of je lichaam constant gevuld was met adrenaline. En niet zo'n beetje ook. Heimwee sloeg je ook al niet over.'

Pag. 23-25: 'Het is nooit te voorspellen, een paniekaanval. Het kan plotseling opkomen, maar meestal voel ik me al even niet lekker. Of ik ben gespannen en zenuwachtig zonder een aanwijsbare reden. Deze gevoelens probeer ik zolang mogelijk te negeren, gewoon doorgaan met mijn dagelijkse bezigheden in de hoop dat ze weer wegvloeien. Vaak is dat inderdaad het geval. Maar niet altijd. En dan begint de ellende.(..) 'Via een psychiater van het Riagg werd er een opname geregeld in een psychiatrische kliniek in Oegstgeest. Ik heb het er twee dagen volgehouden, toen

hebben mijn ouders me weer meegenomen. Die sukkels, die dachten dat ik anorexia had. De zoveelste instelling met artsen die dat dachten. Terwijl ik daar doodziek mijn dag door probeerde te komen en dat ook nog eens in een onbekende omgeving.' Pag. 31-33: 'De nieuwe huisarts was jonger en had nog patiënt met zo'n handicap. Hij kwam met het verhaal dat ik misschien een tekort aan serotonine in de hersenen had. Hierdoor raak je gauw uit balans, angstig en in paniek.(...) 'Die middag met mijn vader even een boodschap gaan doen in het centrum , maar er gebeurde helemaal niets. Helemaal niets. Geen paniek,geen brok in mijn keel, niet happen naar adem,geen vluchtgedrag.'

Recensie: Jordy Boschman (De weekkrant 12 mei 2009 Pag. 15:

http://www.deweekkrant.nl/files/pdfarchief/HHE/20090512/HEN_HENE-1-15_090512_1.pdf): (..)Wezep - (..)Een drama!" Jarenlang liep Coppes alle mogelijke hulpverleners af.(..) " Coppes werd door niemand begrepen. "Een aansteller, noemden ze me." Van de huisarts kreeg ze het advies maar niet over haar angsten te vertellen, omdat niemand het zou kunnen begrijpen. Tot haar vader op het sterfbed lag en vertelde altijd bang te zijn geweest, maar het nooit te hebben verteld. Coppes kwam tot de conclusie dat de angststoornis erfelijk is,wat voor haar bevestigd werd toen haar kinderen ouder werden. "Mijn dochter kreeg dezelfde klachten. Ik was overbezorgd, zeiden hulpverleners, maar ik wist al wel wat er aan de hand was", kijkt Coppes terug. "Op haar twaalfde liep het de spuigaten uit. Ze was ziek van angst en zei zelfs dat ze niet meer hoefde te leven." Coppes kreeg het voor elkaar dat haar dochter dezelfde medicijnen kreeg als die zij sinds haar 26ste slikt. "Het probleem is dat de serotoninehuishouding niet goed is. Met die medicijnen gaat het redelijk goed." Bij haar nu 9-jarige zoon ontdekte de schoolarts in groep 2 dat er iets niet goed zat. "Ik herkende alles", zegt Coppes over de angsten van haar zoon. Alleen mag hij het medicijn nog niet, omdat hij nog te jong is. Coppes is er honderd procent van overtuigd dat de angststoornis erfelijk is. "(..) Met haar boek wil ze een taboe doorbreken. "Er zijn heel veel mensen die een angststoornis hebben, maar ze verschuilen zich. We hoeven geen medelijden of aandacht, alleen begrip. Angststoornis is nog steeds een ondergeschoven kind. Als ik er niet over schrijf, doet niemand het."