

Recensent: H.J.Lammers

Saskia van der Heijden – van der Linden : “Toen ik bang was”

Uitgeverij Tobi Vroegh, Amsterdam 2012, ISBN 90-90-78761-28-0. (Fobie/
Hyperventilatie/ED/1) Zie ook: www.tobivroegh.nl en www.toenikbangwas.nl

Soort boek / ziekte / stijl: een zeer openhartig en zeer toegankelijk geschreven chronologisch verslag van het negentien jaar zonder behandeling of hulp vragen leven met en daarna de behandeling van agorafobie met angststoornis. Boek van 184 bladzijden.

Over de schrijfster: Saskia van der Heijden – van der Linden (1966) is gehuwd, heeft twee kinderen en is parttime employee bij de NS-Venlo. Zie ook: www.saskiavanderheijden.nl

Boekbespreking: Saskia had als kind al angst voor de dood. Tijdens een logeerpartij in Duitsland bij een uitje met vriendinnen naar een disco werd zij plotseling overvallen door misselijkheid, het werd zwart voor haar ogen en Saskia viel flauw. In de disco was het warm geweest, er waren lichteffecten en er waren veel mensen. Dit herhaalde zich met een zekere regelmaat ook thuis, gecombineerd met moeheid en lusteloosheid. De huisarts constateerde de ziekte van Pfeiffer en hyperventilatie. Ook na herstel van de ziekte van Pfeiffer bleven angstaanvallen komen tijdens winkelen, in de lift, op bruggen. Saskia kreeg daarbij last van hartkloppingen, duizeligheid, spierversijting, wazig zien, zweten, misselijkheid, zelfs flauwvallen. Ze kreeg het medicijn Anafranil voorgeschreven hetgeen haar goed hielp om de paniekaanvallen te onderdrukken; Saskia was een lange tijd vrij van aanvallen. Maar de bijwerkingen (o.a. onhoudbare jeuk) doen haar besluiten het gebruik af te bouwen. Enige tijd gaat het goed. Dan treden de aanvallen weer heftig op, op allerlei momenten. Met uiterste krachtsinspanningen en trucjes om de aanvallen te onderdrukken, weet ze de aanvallen te maskeren en te bedwingen (bijvoorbeeld het tellen van jampotten in een winkel, van patroontjes in het behang, vloertegeltjes). Alleen haar man en haar hartsvriendin zijn op de hoogte.

Saskia heeft ervaren dat “men” weinig of geen begrip heeft of toont voor haar probleem: Er werd gezegd dat het aanstellerij was, te maken had met drugsgebruik en daarom was zij begonnen met erover te zwijgen en de problemen maskeren. Maar de aanvallen werden steeds heviger en frequenter. Saskia beschrijft hoe, gedurende 19 jaar vele van deze aanvallen waren, waar ze plaatsvonden, rond welke tijd. Zij kreeg ook paniekaanvallen op haar werk als perronopzichter. Ze had onder andere de angst, dat er iets zou gebeuren met een reiziger, dat zij zelf zich niet in bedwang zou kunnen houden.

Begin 2000 meldde Saskia zich ziek. Haar directe vrouwelijk chef voelde aan dat er iets niet goed zat en gaf verlof. Saskia moest bij de bedrijfsarts komen. Dat bezoek leverde een hevige paniekaanval; de arts stelde ongeïnteresseerd vragen, zittend achter de computer, hetgeen Saskia deed wegvlugten. Uiteindelijk werd zij doorverwezen naar HKS, een groep voor werknemerszorg en kreeg zij een behandeling in Nijmegen. Daar kwam zij, na een prettige ontvangst en intake, onder behandeling bij de therapeute Esther. Na een aantal gesprekken en het invullen van diverse vragenlijsten werd de diagnose agorafobie met angststoornissen vastgesteld. Saskia zal zich zelf,

onder begeleiding, moeten inzetten om zich zelf onder controle te krijgen maar definitief genezen zal niet mogelijk zijn. Aanvankelijk kreeg zij wekelijks therapie.

De therapeute formuleerde een driehoek van: angst>spierspanning>lichamelijke klachten. Deze trits moest worden onderbroken. Er werd begonnen met ademhalings- en ontspanningsoefeningen die zij dagelijks thuis uitvoerde. Het wierp al spoedig vruchten af, zodat begonnen wordt aan introspectieve exposure; het door bepaalde oefeningen veroorzaken van lichamelijke klachten en de oorzaak dan te beredeneren. Daarbij werd cognitieve therapie gebruikt om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten. Tenslotte moest bewust gedaan worden waar Saskia angst voor had. Zo ging ze bijvoorbeeld naar V&D, en liep daar een halve begane grond rond, de volgende keer een hele begane grond, daarna de roltrap, steeds iets meer. Toen zij uiteindelijk op de bovenste verdieping durfde rond te lopen moest ze een cadeautje voor zichzelf kopen. Zo ging het ook met andere situaties waarbij zij angstig werd, bijvoorbeeld met de brug over de Maas, de lift et cetera. Tijdens deze behandelperiode waren er enkele momenten dat Saskia dacht te moeten opgeven. Maar Esther weet haar daar overheen te helpen.

De vooruitgang was duidelijk merkbaar, de paniekaanvallen namen af, zodat besloten werd de behandelafspraken om de veertien dagen te gaan houden. In Mei 2001, na een twintigtal sessies, kon de behandeling worden gestopt en kon Saskia weer aan terug naar haar werkplek. een reorganisatie had haar functie doen vervallen, daarom werkt zij nu bij de groep tickets en service.

Na een aantal moeilijke en verdrietige ervaringen in haar sociale leven steekt “het monster” toch weer de kop op, maar Saskia weet hem snel te verjagen en besluit in 2011 haar ervaringen op te schrijven en uit te geven zodat ook anderen er wat aan kunnen hebben. Zij is dan tien jaar fobieloos.

Wat viel op:

Het taboe en onbegrip dat bij velen heerst omtrent psychische en psychiatrische aandoeningen, en de moeite en tijd die het kost om tot een juiste diagnose en therapie te geraken. Maar het is wel belangrijk om, als de klachten blijven, professionele hulp te zoeken en niet uit schaamte te proberen de klachten te verdoezelen en stil te houden.

Als een therapie gestart kan worden dan moet er tijd genomen worden en beslist niet overhaast gewerkt worden.

De kern van de problematiek is het angst hebben om bang te worden waardoor men juist in paniek raakt.

Het grote doorzettingsvermogen wat nodig is om zelf, mét de juiste professionele begeleiding, te leren de paniekneiging te “managen” dwingt respect af.

Het boek kan warm worden aanbevolen aan iedereen die zich wil verdiepen in het leven met fobieën en hoe het aangepakt kan worden.

Citaten:

Pag.41: “Nadat ik al een hele tijd naar het plafond heb liggen staren begin ik me opeens heel vreemd te voelen. Het is net of alle prikkels van buitenaf verstommen. Kan ik wel horen? Ik ga rechtovereind zitten, sper mijn ogen wijd open en probeer een geluid op te vangen. – Het zweet breekt me uit, mijn

hart slaat een keer over. Wat is dit. Mijn mond en keel zijn kurkdroog. –“

Pag.43: Zou ik kanker hebben? Kut, ik heb minstens kanker – zou ik dood gaan?”

Pag. 181: “Een fobie hebben is al vervelend genoeg, onbegrip is niet iets wat je daar nog bij kunt gebruiken.”

Pag.183: “Ik heb dit boek zo geschreven, zoals ik mijn fobie en de daarbij behorende therapie heb ervaren. – Ik wil met dit boek ook absoluut niet zeggen dat mijn therapie de enige juiste is. Bij mij heeft het geholpen en ik ben er zeer tevreden over.”