

**HÉ JONGEN,
DAAR BEN JE WEER
OVER-LEVEN MET ANGSTEN**

© 2022, Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum BV
Postbus 43, 9400 AA Assen.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

NUR 682

ISBN 9789023259220

Eerste druk, 2022

Uitgave: Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum, Assen
Ontwerp en opmaak: WinkOntwerp
Tekstredactie: Leef in tekst, Lilian Eeefing
Druk: Drukkerij Van Gorcum, Meppel

VOORWOORD

Toen ik op kamers ging, moest ik naar IKEA om, zoals iedere eerstejaarsstudent, van het hoogstnodige meubilair de goedkoopste variant te kopen. Mijn vader ging mee naar de woongigant, maar wachtte buiten op de parkeerplaats. In 2015 verhuisde ik weer, ditmaal van Groningen naar Amersfoort. Ik kan op één hand tellen hoe vaak hij op bezoek is geweest, heb hem zelfs nog nooit de stad laten zien. Is dat leuk, voor mij? Nee. Maar voor hem is het veel erger. Voor de meeste mensen is IKEA doodnormaal tot gezapig, voor mijn vader is het een blauw-gele nachtmerrie. En waar Amersfoort voor de meeste Groningers gewoon een stad verderop op nog geen twee uur rijden is, is het voor hem een wereldreis.

Als kind heb ik weinig gemerkt van de angsten en hyperventilatie. Hij hield het zorgvuldig voor ons verborgen. Zo zorgvuldig dat, toen ik op mijn zestiende zelf een paniekaanval kreeg, ik niet wist wat het was, hoe ermee om te gaan. De kleine signalen vielen ons wel op. Vliegangst, liftangst, altijd de zijkant van de bioscoopzaal, voor alle zekerheid toch even snel langs de huisartsenpost. En een steeds kleiner wordende wereld, met Groningen als veilige haven.

Net toen ik dacht dat hij de angsten had geaccepteerd voor wat ze waren, kwam er een kentering. Hij begon te praten en kort daarna te schrijven. Dit boek is het resultaat, en volgens mij zelfs meer dan dat. Deze zomer verraste hij iedereen door aan te kondigen zijn vaste en veilige vakantieverblijf op Texel in te ruilen voor Portugal, inclusief vliegreis. Als familie waren we voorzichtig enthousiast. Zou hij echt gaan? Na drie weken grapjes over valium kreeg ik een foto doorgestuurd op een strand van Monte Gordo. Portugal. Hij had eindelijk zijn eigen grens opgezocht, was er zelfs letterlijk overheen gegaan.

Voor mijn vader bleek dit boek de therapie te bieden die hij nodig had.
Hopelijk voor anderen ook.

Welmoed van Dijken

INHOUD

Voorwoord	3
Piet	7
Onderweg	19
Presenteren	29
Jeugd	39
Angst en dwang	49
Piet in coronatijd	65
Van kwaad tot erger	69
Strikwerda	103
Van vluchten naar winnen	109

PIET



Hé jongen, daar ben je weer.

Hé jongen, daar ben je weer. Als het goed is, ga je ook weer weg. Dat is namelijk altijd zo wanneer je onverwacht en ongevraagd langskomt. Gelukkig wel steeds minder, maar wennen doet het nooit.

Na veertig jaar weet ik als geen ander wat hyperventilatie is. Letterlijk betekent het dat je te veel ademt. Hyperventilatie gaat vaak gepaard met paniekaanvallen en angst. Als oorzaak van het hyperventileren noemt men vaak stress. Eind jaren zeventig krijg ik voor de eerste keer zelf met hyperventilatie te maken. Het gebeurt tijdens mijn werk als discjockey in nachtclub Cachet in de Herestraat in Groningen. Van het ene op het andere moment word ik overvallen door angst. Ik begin verkeerd te ademen, raak in paniek en denk dat ik doodga. Sterven tijdens het uitoefenen van mijn werk. Het kon minder, zou een echte Groninger zeggen, maar nu nog niet.

Terwijl ik dit opschrijf, moet ik denken aan het zogeheten 'Tommy Cooper-effect', genoemd naar de fameuze Britse komiek en goochelaar Tommy Cooper, die op 15 april 1984 tijdens een optreden in Londen op het podium het leven laat. Wanneer ik mijn eerste aanval van hyperventilatie krijg, heb ik er nog niet eerder van gehoord. Het is voor mij op dat moment een onbekend verschijnsel.

De volgende dag stelt mijn toenmalige huisarts Theo Ubbink mij gerust. Er is niets mis met mijn hart. Het lijkt de dokter een goed idee om maar eens met een psycholoog te gaan praten. Die psycholoog heet Fred Musch. Maar liefst 32 keer zit ik tegenover hem. Pas na de laatste sessie heb ik weer enigszins het hoofd door het halster. Het voelt als een abces dat eindelijk knapt en langzaam leegloopt.

Fred confronteert mij met mijn angsten. Wanneer ik op een zaterdagmiddag de Herestraat inloop en ik zie al die mensen die mij tegemoetkomen, ga ik terug. Van Fred moet ik juist doorlopen. Steeds maar weer moet ik mijzelf overwinnen. Wanneer dit dan lukt en ik bereik de andere kant van de Herestraat, ben ik trots en blij. Het is niet erg als ik af en toe verlies, maar het goede gevoel dat ik er bij winst aan overhoud is super fijn. Een

kennis die tobt met dezelfde kwaal spreekt met zijn vriendin af dat ze elkaar tegemoetlopen. Geef toch net even wat meer houvast.

Hyperventilatie is lastig en blijft zwaar. Ook al weet je wat het is, toch is het ronduit vervelend. Laatst in de schouwburg heb ik mazzel. Rij 10, stoel 1 en 2. Op de hoek dus en vlak bij een van de vele uitgangen. Opluchting. Zit moeiteloos de voorstelling, die twee uur duurt, uit. Heb altijd veel bewondering voor mensen die zonder problemen midden in de rij gaan zitten. Om helemaal maar te zwijgen over echtparen helemaal vooraan. Als ik dat toch nog eens mag meemaken. En dan liefst zonder mijn vaste flesje water. Want waar ik ook ga of sta – water hoort erbij.

Het komt vaak onverwacht, dus moet je je erop instellen. Van het ene op het andere moment voel je het slechte gevoel opkomen. Je kunt je er niet tegen wapenen. Het is er en het gaat ook weer weg. Als je dat weet lijkt het voor een buitenstaander simpel, maar dat is het niet. Elke angstaanval is vervelend, het went eigenlijk nooit. Je zou toch zeggen dat als je er zo lang last van hebt als ik, dat je je er dan niet druk over hoeft te maken. Dat zou makkelijk zijn. Zo van: 'Ach, het stelt toch niets voor.' Vergeet het maar. Hyperventilatie blijft je bezighouden. Als er een zich afvraagt waarom, dan ben ik dat wel. Ik snap er vaak helemaal niets van. Zelfs na veertig jaar blijft het een groot raadsel.

Wat gebeurt er met me wanneer angsten en paniekaanvallen mijn leven voor een deel gaan beheersen? Ik wil het niet, maar toch is het altijd dichtbij. De ene dag minder dan de andere, maar helemaal weg zijn ze nooit: gedachten die door mijn hersenpan malen over wat deze dag zal brengen en de wil om hier zo weinig mogelijk op te anticiperen. De weg om dit alles onder controle te krijgen is vaak lang. Heel lang.

Mazzel moet je ook hebben met de therapeut die je krijgt toegewezen. Ikzelf heb het meest baat bij iemand die af en toe best eens hard tegen me is. Zoete broodjes helpen me niet verder. Mijn eerste psycholoog, Fred Musch, had gelijk toen hij in 1981 na 32 sessies tegen me zei dat ik er nooit helemaal van af zou komen. Dit leest erger dan het in werkelijkheid is, maar wanneer de hyperventilatie en het bijbehorende slechte gevoel weer eens de kop opsteekt, moet ik toch altijd even aan die rake woorden van Fred Musch

denken. 'Bij creatieve en gevoelige mensen blijft het altijd rondzingen.' Het kost vaak jaren om iets te vinden waarmee je de angst kunt indammen. Minder kan maken. Vandaar dit boek.

Het is fijn om er met lotgenoten over te kunnen praten. Over angsten, therapieën, wel of geen medicijnen? Over je angsten praten kan verhelderend zijn; bovendien geeft het een inkijk hoe anderen hiermee omgaan en wat zij doen om zich beter te gaan voelen.

Wanneer ik lees dat ongeveer één op de vijf mensen te maken krijgt met een angststoornis, bekruipt me altijd het gevoel van hoe ernstig dit probleem is. Zeker ook wanneer je de vergelijking trekt tussen mensen met mentale of met fysieke problemen. Het verschil tussen iemand met een gebroken been en iemand met een paniekaanval. Wanneer de eerste afzegt wordt zijn excuus moeiteloos aanvaard, terwijl voor het excuus van de paniekaanval weinig of geen begrip is.

Zelf herken ik het onberekenbare gevoel van wel of niet naar een receptie, theater of film durven gaan. De ene dag lukt het prima, de volgende dag steekt de angst de kop op en blijf ik thuis. Winst en verlies liggen in dergelijke situaties dicht bij elkaar. Het goede gevoel is binnen een dag alweer verdwenen. Leven met angst is en blijft een probleem dat groter is dan menigeen denkt. Een groot deel reageert nogal laatdunkend: 'Hoezo paniekaanvallen? Kom op, man! Houd toch eens op met die flauwekul!'

■ *Vrees, de emotie die iedereen kent*
Niemand kan zeggen dat hij nooit bang is geweest. Vrees is een universele emotie die ons letterlijk het vege lijf heeft gered. Vroeger al, op de steppe: als we gebrul hoorden, zetten we het op een lopen. In 2022 springen we bij luid getoeter, met ons hart in de keel, snel terug de stoep op.
Het zou niet verstandig zijn geweest om eerst rustig te onderzoeken wat daar nu zo vreselijk brult of een gesprek aan te knopen met degene die zo toetert; we zouden het niet overleven. Vrees in bedreigende situaties is niet iets om te vrezen, maar om te koesteren.

Angst is een ongrijpbaar fenomeen, maar kennis over angst, hoe het werkt en wat het met je doet helpt je wel er iets meer grip op te krijgen. Daarom heb ik Kamini Ho Pian gevraagd. Zij is psychiater en weet veel over angst- en dwangstoornissen. Dit zegt zij er zelf over: 'Het is iedere keer weer een intens verhaal, hoe angst iemand in zijn greep kan houden. Ik heb veel patiënten gesproken met angst- en dwangstoornissen en de indringende verhalen in dit boek hoor ik ook van hen. Ik hoop met achtergrondinformatie een bijdrage te kunnen leveren zodat mensen begrijpen hoe angst- en dwangstoornissen ontstaan, wat er in de hersenen gebeurt en welke behandelmogelijkheden zijn.'

Menno Oosterhoff is psychiater en kampt zelf met dwangstoornissen. Hierover heeft hij een indringend boek geschreven, *Vals alarm* (2017). Menno's boek heeft veel voor me betekend. Doordat hij als psychiater heel goed kan beredeneren wat er gebeurt in zo'n angstaanval, krijg je als lezer een beter beeld van angststoornissen. Zijn boek heeft mij veel aan het denken gezet: over mijn eigen angsten en over de angsten van anderen. Ik benader Menno voor mijn boek en vraag of ik een keer langs mag komen om hem te interviewen. Hij gaat akkoord. Je zult hem nog vaak tegenkomen in dit boek.

Ik vraag Menno waar je zoal angstig voor kunt zijn. De psychiater komt met de gegeneraliseerde angststoornis, dat is piekeren over van alles en nog wat, over wat er allemaal fout kan gaan, over pleinvrees; wat dan weer samenhangt met de paniekaanval zodat je niet weg kunt van die veilige plek; wat dan weer vergelijkbaar is met de supermarkt en de snelweg – en dan heb je ook nog de zogeheten specifieke fobie en de sociale fobie; waarvan de patiënt bij de sociale fobie vooral vindt dat hij of zij er maar raar uitziet. Mensen die zich druk maken over zweten en trillen en, wanneer ze in de trein zitten, hopen dat ze maar niet hoeven over te geven, lijden aan een specifieke angststoornis.

Theo Driessen, de man die vooral bekend is als de zanger van de smartlappenband DiepTriest. Googel op 'Theo Driessen zanger' en je vindt zijn biografie onder de alleszeggende titel Zanger met ziel en zaligheid!. Wij hebben alweer een lange tijd geleden samen in Stad en Ommeland opgetreden onder de naam 'Van Dijken & Driessen. Piet praat, Theo zingt'. In deze meer dan geslaagde formule interviewde ik twee bekende mensen, en wanneer het gesprek enigszins dreigde te gaan kabbelen zette Theo met een meezinger de boel weer op zijn plek. Theo is niet alleen een vriend me, we worstelen allebei op onze eigen manier met angst.

Angst. Het heeft mij tot vier keer toe een jaar lang compleet stilgelegd. Ik durfde niets meer, lag in bed, dekens over mij heen, gordijnen dicht en als er buiten lawaai was, ook de ramen. Om de tien minuten gooide ik het beddengoed van mij af om in paniek op de rand van mijn bed te gaan zitten. Ik hyperventileerde zo lang dat ik er duizelig van werd. Uitgeput ging ik weer liggen om het na tien minuten weer te herhalen. De hele dag door. Tegen het eind van de middag stond ik op, in de winter was het dan al bijna donker. Zwaar ademend en wankelend van de enorme hoeveelheid zuurstof in mijn hersenen, kleepte ik mij aan om naar de winkel te gaan. De volgorde van het boodschappenlijstje afgestemd op de route door de supermarkt. Hyperventilerend erheen, fiets niet op slot, mandje in plaats van karretje, hopenoed geen bekenden tegen te komen, hoofd naar beneden gericht, schuin opkijkend richting de schappen, snel alles bij elkaar graaien. De kortste rij opzoeken, afrekenen, zo snel mogelijk naar huis, de goed bedoelde 'Fijne avond!' van de kassière beantwoordde ik met een geknede glimlach. Hoe ver was een fijne avond af van mijn werkelijkheid ...

Fight, flight, freeze: het hersenvreessysteem

Er zijn verschillende manieren waarop we reageren op een bedreigende situatie. We schieten in de fight-modus (vechten) wanneer we, door te vechten, zeer waarschijnlijk kunnen winnen. We gaan in flight-modus (vluchten) wanneer wegrennen de grootste kans op overleven geeft. In de freeze-modus (bevrozen, verstarren) verstijven we. Deze reactie kan van pas komen als opgaan in de omgeving (schuilen) de beste overlevingskansen geeft. De manier waarop iemand reageert, hangt af van de persoon en de situatie. En: niet iedereen reageert op dezelfde manier.

Deze drie reacties op een bedreigende situatie worden in gang gezet door de amygdala (amandelkern), het hersengebied dat deel uitmaakt van het hersenvreessysteem. In dit systeem bevinden zich meerdere hersengebieden die met elkaar zijn verbonden en op elkaar ingrijpen. Dit hersencircuit zet een proces in gang, met effecten in het lichaam die je helpen om te overleven: je hartslag stijgt, je ademhaling versnelt, je pupillen verwijden zich en je spieren spannen zich aan, klaar voor actie. Dit gaat razendsnel en zonder dat je erover hoeft na te denken. Bij dit snelle circuit zijn vooral de diepere hersengebieden betrokken.

Er wordt ook een langzamer proces in gang gezet waarbij de corticale gebieden (oppervlakkig gelede delen van de hersenen) zijn betrokken. Deze informatie komt wél in ons bewustzijn en hiermee kunnen we het snelle proces bijsturen, als die gigantische spin toch een slordig opgerold bolletje sokken blijkt te zijn. Je schrikt je eerst een ongeluk, maar kan dan besluiten dat wegrennen of doodslaan niet meer hoeft.

Bij angst- en dwangstoornissen heerst er een disbalans tussen het snelle, overactieve en het langzame, minder actieve hersenvreessysteem. Na effectieve behandeling met medicatie en/of psychotherapie zien we dat deze balans zich herstelt.

Van de bijna 1,5 miljoen Nederlanders die last hebben van een angststoornis is bij 132.000 mensen sprake van een paniekstoornis. Bij vrouwen komt dit verschijnsel meer voor dan bij mannen. De omstandigheden zijn geen aanleiding voor angst. Mensen die er last van hebben, gaan op den duur doodgewoon situaties vermijden.

Gelukkig ben ik altijd heel open over mijn angsten en fobieën. En waarom ook niet? Iedereen mag weten dat ik liften links laat liggen. Daarom ben ik ook nog nooit bij een goede kennis thuis geweest. Daarvóór regelmatig, maar toen woonde de beste man nog in een rijtjeshuis met tuin. Nu 21 hoog in de Brander tegenover het Euroborg-stadion. Sorry, maar dat is me met de trap nou net te ver. Volgens de bevriende bewoner merk je niets van de hoogte. En de luchten, die zijn juist extra mooi. Nee, de kennis hoeft hier nooit meer weg. En dus ga ik niet bij hem op bezoek.

■ MATTHIJS VAN NIEUWERK
Matthijs van Nieuwkerk draagt een hele tombola aan angsten en ongemakken met zich mee. Dat vertelt de presentator van het programma *De Wereld Draait Door* in een zogeheten mailinterview met *Volkscrant magazine*. Vele jaren geleden heeft Van Nieuwkerk namelijk besloten om zich alleen nog maar per e-mail te laten interviewen. Volgens hem was er voorheen altijd wat en op deze vooral voor hem zo rustige manier geeft hij de beste antwoorden. Het verhaal met de beste presentator van Nederland is derhalve geschreven aan de hand van veertien sms'jes en vijfenvestig e-mails en na een correspondentie van weken, soms elke dag een vraag, en per ommekeer een antwoord. Op deze wel heel bijzondere wijze communiceerde Matthijs van Nieuwkerk met interviewer John Schoorl. Zelf wil ik Van Nieuwkerk voor het boek ook tot een interview verleiden, maar dan toch liever face to face.

In het programma *College Tour* vertelt Matthijs van Nieuwkerk over zijn angsten. Als voorbeeld noemt hij die keer dat hij vlak voor de IJsselbrug in zijn woonplaats Zutphen van zijn fiets viel, omdat zijn spieren als het ware verlamden bij het idee dat hij over die vermaledijde brug zou moeten fietsen. Dat deed hij dus uiteindelijk

ook niet en hij ging op zoek naar een oplossing om op een andere wijze de overkant te bereiken.

De kijker leeft met hem mee. Nadat hij op televisie zijn verhaal heeft verteld, krijgt hij vanuit het hele land zelfhulpboeken en brieven met advies toegezonden. Van Nieuwkerk heeft zelfs nog een tijd met lotgenoten gecorrespondeerd. Echt veel had hij er niet aan, maar het was goed om te weten dat hij niet de enige was. Bij een psychiater blijkt Matthijs ook weleens te zijn geweest. Dat gedoe met die angsten, daar wilde hij wel van af. Angst voor bruggen, tunnels, vliegtuigen, volle asbakken en nog veel meer. Om ten slotte toch te moeten concluderen dat hij er niet echt voor gemaakt is om in zichzelf af te dalen.

's Morgens bij het opstaan voel ik me te vaak niet goed. Beetje misselijk, raar in mijn hoofd. Het beste is dat ik dan niet te lang meer blijf liggen. Wanneer ik uit bed ga, ebt het vervelende gevoel al snel weer weg.

Op dit ondefinieerbare verschijnsel moet ik niet anticiperen. Niet bij het inslapen al denken dat ik me in de ochtend wel weer slecht zal voelen. Niet doen! Ik moet juist proberen om te blijven liggen. Anders riekt het naar het welbekende vluchtgedrag. Dan maar even het slechte gevoel trotseren. Voor ik het doorheb, creëer ik anders voor mezelf een nieuw probleem. En dat is iets wat tegengehouden dient te worden. Het overwinnen van de bestaande angsten is het doel en dat is al zwaar genoeg. Daarom is er geen ruimte voor nog meer paniekaanvallen.