



VOORDAT WE VAN START GAAN

‘Is dit een goed idee?’
‘Is dit echt een goed idee?’

‘Weten we zeker dat dit een goed idee is?’

Dit zijn de vragen die ik mezelf het meest stel. Soms hardop, in de ijdele hoop dat er iemand is die me antwoord geeft. Ik stelde ze toen ik mijn dokter vertelde over mijn angsten. Ik stelde ze toen ik mijn eerste dosis Citalopram doorslikte. Ik stelde ze toen ik zelf naar de eerste hulp ging en ik stelde ze toen ik het idee kreeg om dit boek te schrijven.

Is het een goed idee om te schrijven over iets waar ik zelf nog middenin zit? Het voelt een beetje als over oorlog schrijven terwijl ik nog op het slagveld sta of verslag doen van een aardbeving terwijl ik tussen instortende gebouwen sta.

Diep vanbinnen weet ik dat het schrijven van dit boek een goed idee is omdat het me zal helpen om door te gaan. Ik heb een heel scala aan psychische aandoeningen die soms besluiten hand in hand hun opwachting te maken. Eén aandoening per keer is redelijk hanteerbaar, maar als ze allemaal tegelijk de kop opsteken voelt het alsof mijn hoofd in brand staat. Alleen kan niemand dat aan me zien. Afgezien van de littekens die als spoorrails over mijn armen lopen, lijkt vanbuiten alles kalm. Niets aan de hand.

Door mijn verhaal op te schrijven, mijn hoofd binnensbuiten te keren en het onzichtbare zichtbaar te maken, hoop ik iemand te helpen die in een vergelijkbare situatie verkeert; iemand die het gevoel heeft vast te zitten in een greppel en geen uitweg ziet. Want wat ik tot nu toe heb geleerd, is dat hoe uitzichtloos je situatie je ook lijkt, er altijd een vluchtroute is en dat je met elke keer dat je uit het dal klimt weer beter bent uitgerust om de volgende inzinking het hoofd te bieden. Dit boek is bedoeld om andere mensen daaraan te herinneren. En mezelf.

Uiteindelijk liegt je psychische aandoening tegen je. Zij zal je vertellen dat alles hopeloos mis met je is en dat er voor jou geen toekomst is weggelegd. Zij zal je vertellen dat je je moet schamen, dat je een lastpak bent en geen hulp verdient. Een wereld waarin angst en depressie de boventoon voeren is extreem eenzaam en ik wilde dit boek schrijven om anderen een hart onder de riem te steken en te zeggen: 'Hé jij daar, je bent niet alleen. Ik maak hetzelfde door.'

Dat gezegd hebbende wil ik benadrukken dat ieders geest uniek is. Hoewel onze achtergrond en diagnoses misschien hetzelfde klinken, kan mijn verhaal onmogelijk jouw volle-

dige ervaring beslaan. Bovendien kan een diagnose nog alle kanten op. Op mijn zeventiende werd me verteld dat ik een unipolaire depressie had. Toen ik begin twintig was kwam er vervolgens een dokter voorbij die daar bipolair aan toevoegde, waarna een ander weer terugkeerde naar de aanvankelijke diagnose, om uiteindelijk op mijn 27e te horen te krijgen dat ik een borderlinepersoonlijkheidsstoornis heb. Steeds als ik een nieuwe diagnose kreeg, verwachtte ik dat mijn leven een volledig nieuwe wending zou nemen, maar dat was nooit het geval. Mijn psychische gezondheid bleef een geplouet waar ik me doorheen moest slaan om vooruitgang te boeken.

Dit boek gaat niet specifiek over mijn borderlinepersoonlijkheidsstoornis, maar zal hier en daar symptomen van die aandoening aanstippen. Daarnaast zal het onderwerpen als depressie, angstigheid, zelfbeschadiging en eigenwaarde aanstippen terwijl ik door mijn lichaam reis: het hoofd, de huid, het darmkanaal, het hart en de wereld om me heen. Ik zal het hebben over de momenten die we allemaal hebben als we gestrest, boos, verdrietig of alle drie zijn. De momenten dat je in een poel van ellende wegzinkt. Dat je je zo verloren voelt dat je wel een plattegrond kunt gebruiken die je kan vertellen waar je nu bent en waar je morgen waarschijnlijk zult zijn.

Depressie is volstrekt niet hetzelfde als 'somberheid', maar ik ben heel vaak somber. Ik heb dit boek dus gevuld met kleine dagelijkse reminders om mezelf uit de greppel van mijn brein te trekken. Mijn muren, telefoon, laptop, spiegel en de bovenkant van mijn hand zijn bezaaid met notities en anekdotes. Ik heb ze nu allemaal bij elkaar op papier

gezet, zodat ook jij er hopelijk wat aan hebt. Sommige reminders heb ik in een lijstje gezet. Ik ben gek op lijstjes. Ze ordenen min of meer de chaos in mijn hoofd. Ik maak dagelijks lijstjes van wat ik moet doen. Ik maak ze voor mijn werk. Ik maak ze voor als ik thuiskom. Ik maak ze voor de langere termijn: weekdoelen, maandoelen, jaardoelen. En ik maak lijstjes met dingen waarmee ik mezelf wil belonen: tattoos, boeken, films, afspeellijsten.

Het belangrijkste aspect van deze lijstjes is voor mij dat ze een directe link met de toekomst vormen, zelfs als die zo dichtbij is als wat ik het komende halfuur ga doen. Lijstjes vertellen me dat ik vol moet houden. Ze vertellen me dat ik nog niet op moet geven en daarom gebruik ik ze zo vaak in dit boek. Hopelijk hebben ze op jou hetzelfde effect.

Hoewel ik je hopelijk de beste adviezen kan geven die ik heb, is het belangrijk om te onthouden dat er geen blauwdruk is voor hoe je met een psychische aandoening moet omgaan. Er bestaat ook geen pasklare oplossing. Wel heb ik het lezen over andermans ervaringen altijd verhelderend en troostrijk gevonden, dus ik hoop dat ook jij dat met dit boek zult ervaren. Als iets wat je leest je stress bezorgt of een ongemakkelijk gevoel geeft, spreek dit dan uit en vraag om hulp.

Laten we dan nu van start gaan.

Het hoofd



ONThOUd DiT ALS HET EEN GEKKENhUIS IS iN JE HOOFD

PANIC AT THE DISCO

Ik was twintig jaar en dacht dat ik op het punt stond te sterven. Ik was op het Glastonbury Festival en Amy Winehouse had zojuist het hoofdpodium beklommen. Ze zette heel Worthy Farm in vuur en vlam met haar galmende stem en haar vreemde maar hypnotiserende bewegingen. Ze zong nu 'Back to Black' en ik probeerde de woorden die ik inmiddels zo goed kende in me op te zuigen. Er was alleen één probleem: er gebeurde iets vreselijks met me. Ik wist zeker dat ik doodging.

Tussen 'Back to Black' en 'Cupid' kreeg ik puddingbenen, keerde mijn maag zich om, kwam het zuur door mijn keel omhoog en terwijl ik in het modderige gras neerviel, hoopte ik dat iemand mijn familie zou vertellen dat ik van

hen hield, want dit was het dan. Mijn leven stond op het punt te eindigen of ik was op zijn minst gek geworden.

Ik opende mijn ogen en realiseerde me dat ik op de een of andere manier nog niet dood was. Mijn vriend P. tilde me op en ondersteunde me naar de eerstehulppost, terwijl hij me er onderweg van verzekerde dat ik nog gewoon ademde. De verpleegster overhandigde me een plastic bekertje met water en adviseerde me om naar mijn tent te gaan en het effect van de MDMA uit te liggen. Ik wilde haar zeggen dat ik in mijn hele leven nog nooit drugs had gebruikt, maar iets in me zei me dat ze me niet zou geloven. Ik werd weer naar buiten gestuurd, waar Amy ergens in de verte nog steeds aan het optreden was.

Ik hoopte dat mijn vreemde aanval van duizeligheid iets eenmaligs was, maar we moesten Glastonbury vroegtijdig verlaten: of ik nu in een menigte met Kings of Leon-fans stond of in de rij voor een foodtruck op falafel stond te wachten, ik kreeg steeds weer dat vreemde gevoel dat ik ter plekke ging sterven. Ik rende voortdurend terug naar onze tent om te huilen en te hyperventileren in mijn slaapzak.

Toen ik weer terugkeerde naar mijn studentenleven in Bristol overtuigde ik mezelf ervan dat wat er ook op het festival was gebeurd het resultaat was van uitdroging of misschien een bedorven broodje. Maar een paar dagen later overkwam het me opnieuw in de bus en daarna weer in de universiteitskantine, tijdens colleges en in werkgroepen. Ook tussen de aanvallen door voelde ik me niet al te best.

Ik voelde me afgescheiden van iedereen om me heen,

alsof ik met mijn hoofd in zo'n sneeuwbol zat. Ik liep de huisartsenpraktijk plat omdat ik ervan overtuigd was dat ik achtereenvolgens diabetes, een hersentumor, chronische vermoeidheid, ijzertekort, duizeligheid, hersenvliesontsteking, ebola, Alice in Wonderland-syndroom (ja, dat bestaat echt), migraine, prikkelbaredarmsyndroom en daarna weer hersenvliesontsteking had. Ik liet test na test doen, maar kreeg steeds te horen dat ik kerngezond was. Toen ik voor de 56e keer naar de dokter ging, was er een waarnemer die me vroeg hoe vaak ik alcohol dronk: 'Bijna nooit.' En hoe vaak ik drugs gebruikte: 'Nooit.' Hij legde zijn pen neer op zijn bureau.

'Ik weet dat ik dit niet mag zeggen, maar je bent een student en dat is wat zo'n beetje alle studenten doen.'

'Ik hou niet van uitgaan.'

'Waarom niet?'

'Ik weet niet. Ik vind het gewoon niet leuk.'

'Heb je veel vrienden?'

'Uhm, nee.'

Hij draaide zijn stoel naar me toe om me recht aan te kijken. Ik voelde die bekende duizeligheid weer. Mijn geest begon mijn lichaam uit te zweven en de zeilboot op het schilderij aan de muur leek heen en weer te schommelen.

'Is er ooit depressie of een angststoornis bij je vastgesteld?'

'Ik liep bij een psycholoog toen ik puber was, maar dat was omdat ik mezelf beschadigde.'

'En nu?'

'Niet echt.'

'Niet echt?'

‘Ik beschadig mezelf niet meer zo vaak.’

Hij gaf me een stapel folders, krabbelde een paar internetadressen op een Post-itvelletje en gaf me de opdracht de informatie te lezen en daarna weer bij hem terug te komen. Op weg naar huis speelde ik met dit nieuwe idee. Misschien had ik wel geen terminale ziekte, misschien was wat ik dan ook had gewoon... psychisch?

Als tiener was ik in therapie geweest, maar dat was in Nederland, waar ik vandaan kom. De term ‘angst’ was nooit genoemd, hoewel ik me herinner dat we over dat gevoel gesproken hebben. Het woord in zijn Engelse vorm, *anxiety*, was een beetje wazig voor me. Ik wist ongeveer wat het betekende, maar niet echt. Wat is *anxiety* precies? Hoe ziet het eruit? Hoe kun je iets stoppen dat je niet begrijpt?

Voor mij is angst als kijken in een kristallen bol. Alleen is die kristallen bol vervormd en nevelig en zie ik er alleen maar doemscenario's in. Zo zie ik bijvoorbeeld dat ik in de toekomst een presentatie voor mijn werk moet houden en wil ik wedden dat ik het dan in mijn broek doe en over mijn baas heen kots en nooit meer in de media zal werken.

De week daarop gaf mijn dokter mij de officiële diagnose van een ‘gegeneraliseerde angststoornis’. Terwijl ik probeerde te accepteren dat ik een angststoornis had, realiseerde ik me hoe wreed deze aandoening is. Hoewel het in je hoofd zit, voelt het toch heel lichamelijk. Mijn symptomen bestaan onder andere uit zweten, trillen, hartkloppingen en misselijkheid. De misselijkheid is altijd mijn minst favoriete onderdeel van het stel geweest; het is een afschuwelijk zeurend gevoel in mijn maag dat nog lang nadat de stressvolle gebeurtenis voorbij is blijft hangen. Het voelt alsof ik con-

stant op het punt sta om over te geven, maar er komt niets uit mijn keel. Op de universiteit ontwikkelde de misselijkheid zich tot emetofobie (angst om over te geven), waardoor ik niet meer naar colleges en uitgaansgelegenheden ging of zelfs maar het huis uitging. Ik was voortdurend bang dat ik zou overgeven als ik de deur uitging. Soms stapte ik op de bus om er vervolgens na één halte weer uit te stappen en naar huis te lopen. Ik kon de rest van de twintig minuten durende rit niet aan.

Ik ben ook tientallen keren van angst flauwgevallen of bijna flauwgevallen. Ik breng mezelf uiteindelijk in zo'n draaikolk van bezorgdheid en paniek dat mijn ademhaling op hol slaat, waarna ik duizelig word, begin te hyperventileren en BOEM, op de grond beland. Hoewel ik nooit in direct gevaar heb verkeerd (behalve die keer toen ik flauwviel en de kapster me bijna met haar schaar in mijn hoofd stak), denk ik op dat moment werkelijk dat ik doodga. Dat is iets wat mensen echt onderschatten aan paniekaanvallen. Het is geen kwestie van 'kalmeer jezelf gewoon'. Dat kun je niet, omdat het voelt alsof je opgesloten zit in je eigen lichaam en de enige uitweg de opluchting is die je voelt als het licht uiteindelijk uitgaat. Je gaat dood. Er is geen andere optie. Het is doodeng.

Maar wanneer je het gewoon blijkt te overleven, leef je in constante angst dat het OPNIEUW GEBEURT. Ik hoef maar een vleugje misselijkheid, lichte duizeligheid of trilling in mijn handen te bemerken en de alarmbellen gaan af in mijn hoofd. Ik stel me een stelletje soldaten voor die komen aangerend om zich op te maken voor de strijd: 'Ze gaat van haar stokje, jongens! Alle hens aan dek!' Daarnaast heb ik steeds

een gevoel van schaamte nadat ik een aanval heb overleefd. Als je er zo zeker van bent dat je doodgaat en dat niet het geval is, voelt dat een beetje als een anticlimax. Niet dat ik dood wil, maar ik schaam me dat ik dat dacht en er toch nog gewoon ben. Met pompend bloed in mijn aderen en een bonzend hart.

Ik heb paniekaanvallen gehad op plekken die zo alledaags en gewoon waren dat ik nooit had gedacht dat mijn lichaam zo'n extreme reactie zou kunnen opwekken. Op het hoogtepunt van mijn angststoornis probeerde ik met mijn vriend P. boodschappen te doen in een supermarkt in Bristol. Het was een van die gigantische supermarkten waar het wel lijkt alsof er geen eind komt aan de rijen schel verlichte gangpaden. Ik ben in grote supermarkten of winkelcentra altijd bang dat ik verzvolgen word; dat ik vast kom te zitten in een gangpad en er nooit meer uit kom. Supermarkten voelen alsof je wordt voortgestuwd, zonder plekje waar je even kunt rusten. Je moet doorgaan tot aan de kassa, waar je als je niet snel genoeg bent alle mensen achter je laat wachten.

P. liep voor me en werkte het boodschappenlijstje af dat ik zorgvuldig had opgesteld. Door mijn overgeefangst ging ik met maar weinig mensen van mijn studie om en had ik heel veel tijd om dingen te doen als een gezamenlijk menuplan opstellen waar we een week mee konden doorkomen. Ik ordende de lijst in voedselgroepen, waardoor het gemakkelijker was om de producten in de supermarkt te vinden. Vervolgens rekende ik precies uit hoeveel alles zou kosten en deelde dat door tweeën zodat we ieder de helft zouden betalen. P. had geen moeite met mijn dictatorschap wat boodschappen doen betrof. Hij bespaarde er geld mee en

hoefde zich niet druk te maken over wat hij moest koken.

We liepen dus in een supermarkt en waren pas bij de groenteafdeling toen ik de paniek voelde opkomen. Ik bleef stokstijf staan. De felle supermarktlampen leken samen te vloeien tot een enorme vloedgolf die op het punt stond me te overspoelen. Ik gaf het boodschappenlijstje aan P. alsof we soldaten waren in een epische oorlogsfilm en ik een foto van mijn vrouw en kinderen aan mijn kameraad overhandigde voordat ik mijn laatste adem uitblies: ‘Hou vol, wees dapper en vertel mijn vrouw dat ik van haar hou.’

Voor de buitenwereld zag ik er waarschijnlijk relatief normaal uit. Terwijl P. het strijdveld inging, besloot ik een pad te zoeken waar het minder druk was. Ik kwam op de entertainmentafdeling terecht en pakte een van Britney Spears’ onofficiële biografieën op terwijl alles wazig en blauw voor mijn ogen werd. Ik zakte ineen op de vloer, maar slaagde erin om mezelf in een zittende positie te hijsen. Ik had het gevoel dat iedereen naar me staaarde, dus ik greep het boek en deed net alsof ik las. Ik zat daar tot P. me ophaalde en we naar huis terugliepen. Ik voelde me verslagen en stom en weigerde te praten over wat er gebeurd was. Ik bracht de rest van die avond in bed door.

Ik heb andere paniekaanvallen gehad in situaties die minder goed afliepen dan in die supermarkt. Mijn favoriete keer is die van anderhalf jaar na de supermarktgate. P. en ik waren uit elkaar. We hadden acht jaar verkering gehad, waren samen opgegroeid en hadden elkaars zijde nauwelijks verlaten. Ik was nu alleen en had geen idee hoe dat allemaal werkte met daten. Hoe kon ik in godsnaam een nieuw iemand ontmoeten?