

iris ter haar

een steekje los

leven met angst



INHOUD

Inleiding: Lang leve de lockdown	11
Deel 1: Angst en paniek begrijpen	15
Hoofdstuk 1 Angst en paniek	17
• Naar het ziekenhuis	18
• Hoe het allemaal begon	28
• Psychopathologie	31
• Ontmoet mijn angstmonster	48
Hoofdstuk 2 Panikerer kun je leren	51
• Huilen om de vuilnismen	51
• Het nut van paniek	53
• Eerste hulp bij paniek	56
• Na de paniekaanval	61
Hoofdstuk 3 De oorzaken	63
• Vermijdingsgedrag	69
• Comorbiditeit	79
Deel 2: In therapie	81
Hoofdstuk 4 Op de eindeloze wachtlijst	84
• Naar de huisarts	85
• Pammetjes	93
• Stomme adviezen	98
• Steekje voor steekje	102
Hoofdstuk 5 Cognitieve gedragstherapie	107
• Intake	108
• Paniekcirkel: voelen, denken en doen	120

Hoofdstuk 6 Pillen	133
• De eerste keer pillen	133
• 112	135
• Poging drie	136
Hoofdstuk 7 Ademhalingstherapie	144
• Naar de psychosomatische fysiotherapeut	144
Hoofdstuk 8 Schematherapie	149
• Dweilen met de kraan open	149
• Online therapie in tijden van corona	153
• Stoelendans	157
• Van tofu naar BiFi	158
Hoofdstuk 9 EMDR	161
• Zwangerschapspaniek	162
Hoofdstuk 10 Groepstherapie	176
• De autonomiegroep	177
• Ik mag ruimte innemen	186
• Individuele therapie versus groepstherapie	189
Deel 3: Leven	191
Hoofdstuk 11 De draad weer oppakken	193
• Alarmbellen	194
• Afscheid van de GGZ	199
• De laatste keer	202
• Slechte dagen blijven bestaan	206
• De ultieme test	207
Hoofdstuk 12 Relatie	209
• Mijn relatie	210
• Het gevaar van <i>enabling</i>	211
• Steves verhaal	213

Epiloog: Het nieuwe normaal	221
• Ik ben Iris niet	221
Dankwoord	226

Inleiding

Lang leve de lockdown

Maart 2020

Ik voel me kalmer en beter dan ooit. Alsof ik in een oase van rust zit, terwijl iedereen om mij heen in een wervelwind van lichte hysterie veel te veel toiletpapier inslaat. Het coronavirus is officieel een pandemie en minister-president Rutte roept iedereen op om zo veel mogelijk thuis te blijven. Je mag de buitenwereld alleen betreden als het écht nodig is. De stresslevels schieten logischerwijs bij iedere burger omhoog. Het dagelijks leven is ineens heel anders dan wat de gemiddelde mens gewend is en dat vraagt om grote aanpassingen van ons allemaal. We kunnen niet meer onze verjaardag vieren, naar feestjes, naar de kapper of uit eten. En het lastigste: niet meer op bezoek bij familie en vrienden. Veel mensen missen het contact met hun collega's omdat ze thuis moeten werken. Langzaam wordt iedereen in een sociaal isolement geduwd. De uitbraak van het virus en de maatregelen die worden getroffen, zorgen voor een dusdanig unieke en bizarre situatie, daar had niemand zich op kunnen voorbereiden.

*Behalve wij: de mensen die vaker iets uit de weg gaan door-
dat angst overwint, de mensen die geen pandemie nodig heb-
ben om dag in, dag uit geteisterd te worden door mentale en
fysieke spanning.*

*De lockdownleefstijl kwam me maar al te bekend voor, die heb
ik me al jaren geleden eigen gemaakt. Terwijl iedereen om me
heen licht paniekerig werd, voelde ik me voor het eerst in een
lange tijd normaal. Ineens is mijn intense drang om niet het
huis te verlaten geen symptoom van disfunctioneren meer,
maar ben ik gewoon een goede, brave burger!*

*Dat je kwetsbaar bent als je toch je huis verlaat, is nu
begrijpelijk. Buiten je huis, je veilige bubbel, is het behoorlijk
eng, onduidelijk, en lijkt je geen grip te hebben op de situatie.*

*Voor mij veranderde er gevoelsmatig precies niets. Mijn
leven heb ik door de jaren heen, meestal onbewust, zo inge-
richt dat ik bijna alles vanuit huis kan doen. Mijn hobby's
verschillen niet veel van die van een gemiddelde bejaarde:
borduren, tuinieren, lezen, puzzelen en koken. Ook mijn werk
heb ik natuurlijkerwijs zo ingericht; ik run Iris Borduurt, een
borduurwebshop, vanuit huis. En daarvoor verdiende ik mijn
geld met mijn blog (ikbenirisniet.nl), ook iets wat ik volledig
vanuit huis kon doen. De meeste sociale interacties heb ik
via WhatsApp of Instagram. Ik ben inmiddels een professi-
oneel thuisblijver. Hier heb ik dus al die jaren, zonder het te
weten, voor getraind. Komt dat vermijdingsgedrag toch eens
van pas.*

*Waar het voor de meeste mensen als een klap in het
gezicht voelt dat de horeca en kappers sluiten, vind ik het fijn*

dat ik een pauze heb van exposureoefeningen. Doe ik die dingen wel, is de kans namelijk groot dat ik met klamme handen en een racend hart mijn tranen weg moet vegen ergens tijdens het hoofdgerecht omdat ik me niet op mijn gemak voel en zo graag naar huis wil. En hoewel ik me regelmatig voorneem om echt wat vaker naar de kapper te gaan, blijft het meestal bij een knipbeurt van één keer per jaar omdat mijn haar dan zo op stro lijkt dat het wel moet.

Naar de kapper gaan vind ik lastig; je kunt namelijk niet zomaar elk moment opstaan mocht je naar huis willen. Ik zit er voor mijn gevoel 'vast'. Door de pandemie is het strokapsel-met-uitgroei genormaliseerd, er is zelfs een naam voor: de 'coronacoupe'. Dat bekt toch net iets lekkerder dan een paniekstoornis-met-agorafobiecoupe.

Als een pandemie ervoor zorgt dat je je beter voelt dan ooit, en je vurig hoopt op een nieuwe golf van het dodelijke virus wanneer de maatregelen weer worden versoepeld, dan zit er wel een steekje bij je los.

Deel 1 van dit boek gaat over het begrijpen van angst en paniek. Angst is een gezonde emotie, die ons beschermt tegen gevaar. Zonder angst zou de mensheid niet bestaan. Maar als angst buiten proporties raakt en het je leven beheerst, is het een probleem. Angstklachten kunnen zich op verschillende manieren manifesteren, in het eerste deel lees je hoe dat bij mij ging.

Ik had hulp nodig. In **deel 2** lees je over de veel te lange wachtlIJst waarop ik stond, de behandelaren die ik zag (huisarts,

psycholoog, psychosomatische fysiotherapeut, psychiater) en de achtbaan die het herstellen van een paniekstoornis is.

Mijn idee voor **deel 3** was dat ik daar zou vertellen hoe fantastisch het nu met me gaat, hoe ik mijn angsten overwon en een reis boekte naar Canada. Maar nee, dit is geen rooskleurig, überpositief zelfhulpboek waarin ik van de ene op de andere dag een angstloos leven manifesteerde – met een overzichtelijk stappenplan met wat positieve affirmaties. Dit boek is realistischer en zonder oplossingen (sorry). Wel lees je in het laatste deel hoe ik de draad weer oppak.

Met het delen van mijn verhaal hoop ik dat als je ook angstklachten hebt je je iets minder alleen voelt. En dat je ziet dat het beter kan worden. Ook als je je dat nu – net als ik destijds – nog niet kunt voorstellen. Eén op de vijf mensen in Nederland krijgt te maken met een angststoornis, als jij niet die ene bent is de kans groot dat je wel iemand kent die last heeft van angsten. Of diegene er open over is of niet. Met dit boek krijg je een stukje mee van hoe het is als gezonde zenuwen overgaan in psychische klachten.