

## Weer een leefbaar leven

*Op mijn 18e jaar werd ik in een zeer drukke Hema onverwacht onwel. Ik transpireerde hevig, mijn hart ging als een gek tekeer en ik kon maar één ding doen: vluchten. Ik was zo bang dat me dit nog eens zou overkomen, dat ik hierdoor langzamerhand situaties ging vermijden. Zo kwam het dat deze gebeurtenis de aanleiding vormde tot het ontwikkelen van een paniekstoornis. Ik ben geen afwachtend type en een doorzetter, dus ik ging op pad om hulp te zoeken. Mijn huisarts kon lichamenlijk niets vinden en bagatelliseerde mijn ervaring. Bij hem kon ik niet terecht voor hulp. Het werd afgedaan met de opmerking: 'het zit tussen je oren'. Toen ik het reguliere medische circuit was afgelopen en men niets speciaals kon vinden, ben ik op zoek gegaan naar andere methodes zoals homeopathie en iriscopie. Verder heb ik me opgegeven voor psychotherapie. Eerst individueel en later in een groep. Ik heb hier wel iets aan gehad en meer inzicht gekregen, maar de paniekstoornis bleef aanwezig.*

Vanaf mijn 19e jaar ben ik gaan werken. In het begin was mijn paniekstoornis nog wel te hanteren, maar na verloop van tijd werd het steeds moeilijker en ging het mijn leven echt beïnvloeden. Vergaderingen woonde ik met de grootste moeite bij. Stel je voor dat ik flauw zou vallen waar anderen bij waren! Naar het bedrijfsrestaurant ging ik al heel lang niet meer. Toen ik tijdens een vergadering een hyperventilatie-aanval kreeg, belandde ik in de ziektewet. Vanaf dat moment ging het bergafwaarts, want op een gegeven moment durfde ik helemaal nergens meer naar toe. Dankzij de bedrijfsarts ben ik op het goede spoor gezet. Hij bracht me in contact met de ADF stichting. Het was voor mij een openbaring dat mijn angststoornis eindelijk erkend werd en een naam had! En dat meer mensen er last van hebben. Na 10 jaar zoeken had ik de weg omhoog gevonden. Via de ADF stichting vond ik een gespecialiseerde therapeut. Ik kreeg medicatie om de spanning te verminderen om de zogenaamde serotoninehuishouding weer op peil te brengen. Zo was ik in staat allerlei moeilijke oefeningen te doen. Daarnaast kreeg ik ademhalingsoefeningen en moest ik gaan trainen in de praktijk. Het was een proces van anderhalf jaar. Toen kon ik weer volledig mijn werk doen.

Het ging zo goed met me, dat ik de medicijnen kon gaan afbouwen. Ik ben opgegroeid met de instelling: 'geen zwakheid tonen'. Toen ik genezen was verklaard, vond ik daarom dat ik weer alles moest kunnen. Ik legde de lat veel te hoog, stelde irreële eisen aan mezelf en stelde mezelf bloot aan moeilijke situaties. Mede hierdoor kwam de angst terug. Ik ben toen terug gegaan naar mijn therapeut en weer begonnen met medicatie. Veel steun heb ik ondervonden van mijn mobieltje. Het hielp mij om weer dingen te ondernemen en ergens naartoe te gaan. De drempel werd hierdoor minder hoog, want als het niet meer zou gaan, had ik immers mijn mobieltje nog.

Zo terugkijkend heb ik een hele moeilijke periode achter de rug, met veel onbegrip, angst en vervolgens geworstel om er weer vanaf te komen. Toch kan ik ook zien dat het me positieve dingen heeft opgeleverd. Ik ben hierdoor veranderd, geestelijk gegroeid. Vanuit de samenleving krijg je signalen door dat je niet zwak mag zijn. Ik heb geleerd dat dat wel mag. Het is belangrijk om je zwakke plek juist te accepteren en te werken aan overgave, het loslaten van dingen. Ook vind ik het heel fijn om anderen te steunen. Ik weet uit ervaring hoe het is om angsten te hebben.

Aan anderen zou ik mee willen geven: geef nooit op. Het kan een tijd duren voordat je verlichting vindt van je klachten, maar dat wil niet zeggen dat dat nooit zal gebeuren. Heel belangrijk in het genezingsproces is de erkenning voor je angststoornis. Van hieruit kun je werken aan acceptatie. Die erkenning kan door deelname aan lotgenotengroepen, of gewoon

door individuele gesprekken met lotgenoten of met mensen die zich bij jou betrokken voelen. Ook is er veel goede literatuur voorhanden, die je informatie kan verstrekken over de mogelijkheden.

*Anonymus*