

ALWIN RITSTIER

# GEK VAN MEZELF

BANG VOOR (BIJNA) ALLES



INL  
EID  
ING



# DUIZENDEN KJKERS VOL LOF OVER DOCUMENTAIRE ANGSTSTOORNIS ROTTERDAMSE VLOGGER

—

“Vet Gezellig”, zo luidt de naam van het vlog van het Rotterdamse stel Alwin Ritstier (28) en Saske de Schepper (27). Maar dat het leven van een succesvolle vlogger lang niet altijd “vet gezellig” is, wordt duidelijk in een documentaire over de angststoornis van Alwin die de twee deze week plaatsten. De 30 minuten durende video is in twee dagen tijd meer dan 40.000 keer bekeken.’ — ALGEMEEN DAGBLAD<sup>1</sup>



MAART 2019



## INLEIDING

### HET IS RUIM ACHT MAANDEN GELEDEN

dat er een documentaire online is gekomen over mijn angsten als ik dit schrijf. In de halffuur durende film *Zo voelt extreme angst* laat ik, Alwin Ritstier, zien hoe ik al sinds mijn negende struggel met hevige angst. Het werd een megasucces, maar wat veel mensen niet weten, is hoe moeilijk het voor me is geweest om deze documentaire te maken. De afgelopen jaren heb ik meerdere keren de camera gepakt, maar het wilde steeds niet lukken. Ik werd alleen al megage-spannen door naar de beelden te kijken waarin ik bang was – een veelvoorkomend probleem bij mensen met angst. Daarnaast wilde ik zo graag het achtste wereldwonder maken dat ik volledig blokkeerde. Het moest wel echt meteen heeeeeeeel goed worden, waardoor ik nooit tevreden was. Samen met Saske is het uiteindelijk wél gelukt, en daar ben ik nog steeds enorm blij mee en trots op. Toen de docu eenmaal uit was, dacht ik dat ik mijn verhaal wel had uitgespeeld. Ik had twintig jaar geleefd met angst en was er klaar mee. Heel erg klaar. Maar nu sta ik op een punt waarop ik zie dat er nog steeds veel te leren is, júst nu. Alles verandert en daar heb ik moeite mee. Ik wil op mezelf vertrouwen, maar dat lukt me niet. Ook weet ik niet waar ik heen wil met alles. Ik had een toekomstbeeld voor me, maar dat gaat veranderen. Dat is eng en ik wil dat vastleggen in een boek. Als ik een boek wil maken, moet het gaan over mijn psyche. En hoe je met al je problemen toch dingen kunt veranderen, lees ik in een van mijn schrijfsels. En ja, dat boek moest er komen ook. Er was me al eens eerder gevraagd of ik een boek wilde schrijven over psychische stoornissen, maar de tijd was er toen nog niet rijp voor. Eind 2018, toen Saske al gestopt was met 'Vet Gezellig' en ik steeds meer in de put raakte door al mijn angsten, besloot ik de uitgeverij te benaderen, omdat ik merkte dat ik nog niet klaar was. Met mezelf, met dit verhaal, met wat ik de wereld wil laten zien over leven met angst. Ik stond juist aan het begin van een nieuwe reis. Het einde van mijn docu was het begin van iets nieuws: mezelf leren kennen zonder angst. En, ik ben lang niet de enige met angstklachten; in 2019 waren er naar schat-

## INLEIDING

ting 457.800 mensen die onder behandeling waren bij de huisarts voor een angststoornis. Uit een bevolkingsonderzoek in 2011 bleek zelfs dat er naar schatting bijna 1,1 miljoen personen in meer of mindere mate last hadden van angst.<sup>2</sup> Ruim 1 miljoen! Dat is echt bizar veel. Misschien ben jij een van die mensen, of ken jij een van die mensen. Ik hoop dat ik je door het delen van mijn verhaal in elk geval wat minder alleen kan laten voelen. Je bent niet de enige!

**AL RUIM EEN JAAR** probeer ik dit boek te schrijven, maar uit angst dat het niet goed genoeg zal zijn, stel ik het telkens uit. Er zijn altijd andere prioriteiten, vertel ik mezelf. Er ligt altijd werk dat voorrang heeft. Maar morgen – ja, morgen – ga ik er écht aan beginnen. Maar de woorden komen niet op papier. Uit angst om het niet goed te doen. Bang dat dit boek niet gaat worden zoals ik wil dat het wordt. Bang dat wanneer ik het aanlever bij de uitgeverij, ze het slecht zullen vinden. Video's maken kan ik prima (ik vind namelijk nooit dat ik iets écht goed kan), maar ik kom erachter dat een boek schrijven toch andere koek is. Inmiddels is dit boek een gigantisch obstakel aan het worden, dat als een roadblock op mijn weg ligt. Elke keer wanneer ik mijn agenda open, zie ik het met grote rode letters staan: BOEK SCHRIJVEN. JE KUNT HET! DOE HET NOU MAAR GEWOON. WAAR BEN JE ZO BANG VOOR? En toch blijf ik het schrijven maar uitstellen. De olifant in de kamer wordt steeds groter, maar ik weet er steeds een weg omheen te vinden. Terwijl: als ik íéts heb geleerd het afgelopen jaar, dan is het wel dat angst pas minder wordt als je er niet aan toegeeft. Als je ernaar lacht, je schouders ophaalt en weer verdergaat met waar je mee bezig bent verliest het aan intensiteit en kracht. Maar ik zit in een fase waarin ik weer toegeef aan mijn angsten. Ik ben weer veel thuis, durf niet met de auto te rijden en enge dingen blijf ik eindeloos uitstellen. Misschien herken je dat wel? Dat de angst je zo in zijn greep heeft en verlamt, dat je niet meer durft te doen wat je eigenlijk het liefst doet.

Gelukkig is er ook nog een ander stemmetje, op fluisterstand, dat van zich laat horen. Niet alles in het leven hoeft perfect te zijn. Imperfectie kan juist leiden tot perfectie. En het is dit stemmetje dat ervoor heeft gezorgd dat jij nu dit boek in handen hebt. Dat jij nu mijn woorden leest, mijn twijfels, mijn onzekerheden,

## INLEIDING

mijn gevoelens en mijn gedachten. En weet je, je mag best weten dat ik bij het schrijven van dit boek uiteindelijk om hulp heb gevraagd – iets wat ik helemaal niet graag doe en voorheen waarschijnlijk ook nooit gedaan zou hebben. Hulp vragen stond lange tijd niet in mijn woordenboek, daarvoor was mijn controle-drang té groot en mijn perfectionisme te overheersend. Maar ik kom er steeds meer achter dat ik niet alles goed hoeft te kunnen, dat niet alles perfect hoeft te zijn (kán zijn) en dat ik om hulp mag vragen als iets me niet lukt.

Ik neem je in dit boek mee door mijn dagelijkse pieken en dalen. Het voelt fucking eng, maar ik ben ook megatrots. Want hiermee heb ik voor mezelf een groot obstakel weten te overwinnen en heb ik mezelf wederom kunnen bewijzen dat er uiteindelijk maar één succesvolle weg is om je angsten te overwinnen: er dwars doorheen.

**LAAT IK VOOROPSTELLEN:** ik ben nooit officieel gediagnosticeerd met een ‘angststoornis’, wat naar mijn mening ook maar gewoon een woord is. Dat etiket heb ik nooit gekregen en wilde ik ook beslist niet. Júíst niet. Ik zie dat mensen tegenwoordig heel snel een label krijgen, of zelfs meerdere, en als ik naar mezelf kijk, dan heb ik waarschijnlijk ook meerdere labels. Voor mij heeft dat nooit iets toegevoegd, maar ik beseft ook dat het voor andere mensen wel helpt, omdat het verhelderend kan zijn en tot een goed behandelplan kan leiden. Dat je weet wat het is (en je niet gek bent of het iets ergs is, want dat heb ik ook vaak genoeg gedacht) en dat het ergens vandaan komt. Want alleen al het begrijpen van mijn angst heeft me enorm geholpen. Dat was het begin van mijn reis naar heling.

Ik heb hevige angsten. Angst voor de dood. Angst om ernstig ziek te worden. Angst voor een hartaanval. Angst om de straat op te gaan. Verlatingsangst. Angst om alleen te zijn. Angst voor het onbekende. Angst om op de snelweg te rijden. Angst om náást iemand in de auto te zitten. Vliegangst. Angst om te falen. Angst om nooit goed genoeg te zijn of te doen. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Jarenlang hebben al deze angsten me stevig in hun greep gehouden. En nog steeds wel, maar gelukkig stukken minder. Want ik weet inmiddels

## INLEIDING

dat er – hoeveel angsten je ook hebt en hoe onoverwinnelijk ze soms aanvoelen, als grote monsters die je voor altijd in hun greep zullen houden – wél een manier is om ze een paar koppen kleiner te maken en ermee te leren leven. Meerdere manieren zelfs. Ja, daar kwam ik ook pas de afgelopen twee jaar achter, maar beter laat dan nooit, toch? En dat er meerdere manieren zijn, is maar goed ook, want het werkt voor iedereen anders en iedereen heeft dan ook iets anders nodig. Ik neem je mee op mijn reis, vertel over de dingen die mij hebben geholpen, maar die bij jou misschien ook resoneren. En wees niet bang, mijn ‘oplossing’ is niet dat je de hele dag moet mediteren (tenzij dat voor je werkt; dan mediteer je je lekker helemaal suf).

Ik bedenk me hoeveel er de laatste twee jaar veranderd is. Nog niet zo heel lang geleden zat ik hele dagen thuis, mijn vinger tegen mijn halsslagader gedrukt, bang om iets afwijkends in mijn hartslag te voelen, en ik raakte in pure paniek als ik inderdaad meende te voelen dat mijn hart wat sneller sloeg dan normaal. Het zweet brak me uit, en ik kon niets anders dan op de grond liggen, met mijn telefoon in mijn handen, klaar om 112 te bellen als ik dacht dat ik dood zou gaan. Wachtend tot het over zou gaan.

Maar vóór – en vooral ook tijdens – het schrijven van dit boek heb ik zó’n grote transformatie doorgemaakt dat ik hardop durf te zeggen dat er een *way out* is. Dit wordt een boek om toekomstige angstaanvallen te voorkomen of ze in elk geval minder heftig te ervaren. Om de boel te leren relativiseren en van een afstandje naar mijn angsten te kunnen kijken en er zelfs naar te kunnen lachen. Zonder erin te worden meegezogen, in die lange zwarte tunnel van ellende. Ik mag het oprecht een succes noemen als dat het geval is. De angst is gewoon een angst, niks meer en niks minder.

Já, dit boek gaat heel erg over mij, maar misschien ook wel een beetje over jou. Want ik schrijf het wel met een duidelijk doel: inzicht geven in hoe angst werkt. Hoe het leeft, voelt, klinkt en beweegt in het hoofd van iemand met veel angst. Hoe het je in zijn greep houdt en steeds erger wordt, maar ook wat je eraan kunt doen. Want wie weet help ik jou daar dan wel mee: door je te laten weten dat je niet de enige bent. Ik kan niet je probleem oplossen, maar weet dat er meer mensen zijn die hiermee kampen. Ik wil wel benadrukken dat het heel persoonlijk is: dat dingen voor mij hebben gewerkt, betekent niet dat ze voor jou ook



## INLEIDING

werken, maar het zijn wel dingen die je misschien kunt proberen als je eraan toe bent. Zie dit boek als een soort steun bij jouw proces en pak het er even bij als je het allemaal niet meer weet. Het is niet makkelijk, maar gun jezelf de tijd.

De teksten op de rode pagina's moet je zien als de rode draad van mijn leven, waarin ik mijn verhaal van dieptepunt tot nu vertel. De andere hoofdstukken gaan over hoe angst bij mij is ontstaan, welke invloed mijn angsten hebben op de mensen om me heen en wat ik heb gedaan om van mijn angsten af te komen. Ook zul je hier en daar QR-codes tegenkomen die voor wat extra verdieping zorgen, of gewoon een leuk extraatje zijn. In dit boek zullen ook tips voorbijkomen voor partners, ouders of vrienden. Want hoe ga je om met iemand die angstig is? Wat kun je beter wel en wat kun je beter niet doen? Soms begint het al gewoon met het delen van je verhaal. Al is het maar één zin, één woord. ■

MIJN DOCUMENTAIRE  
'ZO VOELT EXTREME ANGST'



PRO  
LOG  
OG

## PROLOOG

VRIJDAG 14  
DECEMBER  
2018

Het is rond vijven en Saske is net weggegaan naar een vriendin, waar ze het hele weekend zal blijven. Ze trekt het allemaal even niet meer, zegt ze. En met allemaal bedoelt ze 'ons' en 'de relatie'. Het gaat inderdaad al maanden niet lekker tussen ons en ze heeft veel twijfels of we nog wel samen verder kunnen. Intussen is ze steeds vaker en langer van huis. Vorige week is ze al een hele week weggeweest en ook dit weekend heeft ze geen zin om thuis te zitten. Met mij. Ik ben al dagen emotioneel en begrijp niet meer wat er gaande is. Het is te veel en te wankel. Gister hebben we nog een date gehad en probeerden we er een leuke avond van te maken. We zijn naar de film en uit eten geweest, maar toen we eenmaal thuiskwamen, brak ik en werd ik weer heel emotioneel. Ik kan gewoon niet begrijpen en accepteren waarom onze relatie zo moeizaam verloopt. We hadden het altijd zo goed samen, hoe kan dat opeens zijn veranderd? Ik voel me kut en angstig. De afgelopen maanden gaat het sowieso steeds slechter met me. Ik heb weer veel last van mijn hart en andere angstsymptomen. Ik heb al maanden het idee dat mijn leven uit mijn handen aan het glijpen is en sinds deze week lijkt het écht de verkeerde kant op te gaan. Het doet me beseffen dat ik meer op eigen benen moet gaan staan. Ik kan niet zo op mijn vriendin blijven leunen en afhankelijk zijn van de ups en downs in mijn relatie. Dit moet veranderen, hoe moeilijk ik dat ook vind. Als we samen zijn is alles oké, maar zodra ik alleen thuis ben, krijg ik meteen last van zweethanden en druk op mijn borst. Alles tolt om me heen en ik voel me wankel op mijn benen. Niks, maar dan ook niks geeft me nu het vertrouwen dat ik ook daadwerkelijk op eigen benen kan staan. En tóch is er iets in mij wat zegt dat dit het moment is om daaraan te werken.

## PROLOOG

**BUITEN** begint het al te schemeren en kleine druppels regen tikken op het raam. *Het kan zo niet langer*, denk ik bij mezelf. Ik moet mezelf naar buiten schoppen. Hoe moeilijk ik het ook vind, ik moet het doen. Ik kijk naar de voordeur, die op dat moment mijlenver weg lijkt. Mijn hart begint al sneller te slaan bij het idee dat ik zo door die deur naar buiten moet. Normaliter praat ik mezelf dan aan om toch binnen te blijven – *nee, het regent of het is al best laat* – maar het stemmetje dat me vertelt om op te staan is vandaag sterker.

Terwijl ik langzaam overeind kom, duw ik zachtjes mijn vingertoppen in mijn hals om te checken of mijn hart sneller begint te kloppen. Natuurlijk klopt-ie sneller, want ik voel me angstig en sta al dagen onder spanning. Ik begin te lopen en bij elke stap die ik zet, probeer ik mijn angst weg te duwen, maar dat werkt natuurlijk averechts. Hoe meer ik ermee bezig ben, hoe heftiger de angst en de hartkloppingen worden. Elke seconde check ik mijn hartslag. Midden in de woonkamer blijf ik even stilstaan om te voelen. Ik tel gedurende tien seconden mijn hartslag en vermenigvuldig dit aantal vervolgens met zes, zodat ik precies weet hoeveel hartslagen ik per minuut heb. Volgens mijn eigen rekensommen – die gebaseerd zijn op wat ik heb gelezen op internet – moet een normale hartslag rond de zeventig of tachtig per minuut tellen, maar op dit soort angstige momenten is het bij mij vaak honderdtien of honderdtwintig, waar ik dan heel erg van schrik en juist nog meer hartkloppingen van krijg. Maar ik móét van mezelf vandaag naar buiten om een rondje te lopen. Ik ben nog geen vierentwintig uur alleen en voel nu al de paniek. Ik besluit om eerst mijn koelkast te checken om te zien of ik boodschappen moet doen – een extra stok achter de deur om naar buiten te gaan – maar die is helemaal gevuld met eten. Maar dat is geen excuus: ik móét nu naar buiten, anders zit ik weer het hele weekend binnen.

Ik trek mijn donkergroene jas aan, die me genoeg warmte biedt voor het slechte weer. Ik zet ook mijn nieuwe *noise-cancelling headphones* op, omdat ik de laatste tijd merk dat ik de drukte om me heen best wel heftig vind en slecht trek. Ook kan ik zo naar mijn meditatiemuziek luisteren, waardoor ik wat rustiger word. Hierdoor kan ik in mijn eigen veilige wereld blijven, alsof ik nog binnen ben terwijl ik buiten loop. De wereld buiten voelt kleiner, omdat ik alle geluiden niet meekrijg, en ik heb het gevoel minder ver van huis te zijn dan ik daadwerkelijk ben.

## PROLOOG

**OKÉ**, *ik ga dit echt doen*, schiet het een paar keer door mijn hoofd. Ik wil niet, maar ik ga het wel doen. Misschien krijg ik wel een hartaanval als ik eenmaal buiten sta. En wie vindt me dan? Er is niemand op straat en Saske is weg. Ik ben helemaal alleen; als ik kom te overlijden weet niemand dat. Dan word ik zo'n nieuwsbericht:

# JONGE MAN LIGT AL DAGEN TE ROTTEN IN HUIS, NIEMAND WIST DAT HIJ DOOD WAS.

---

Mijn hart klopt nog altijd heel snel en mijn telefoon plakt in mijn klamme handen. Maar ondanks deze terugkerende doemgedachten die zich de laatste tijd aan me blijven opdringen en mijn hart fijnknijpen, is er ook voortdurend een stemmetje dat zegt: *ik moet dit doen, dit kan zo niet langer*. Ik moet doorgaan. Als ik er niet eens voor mezelf kan zijn, hoe kan ik er dan in godsnaam voor een ander zijn die problemen heeft? Ik kan er niet eens voor Sas zijn, die me misschien wel heel hard nodig heeft. Ik weet dat ik dit nu voor mezelf moet doen, maar ik wil het ook voor háár doen. Om haar te kunnen steunen in deze lastige tijd.

Ik pak de koude deurklink vast en trek de deur langzaam open. Schuifelend loop ik naar de lift toe. Traplopen doe ik al tijden niet meer uit angst dat dat me fataal gaat worden, dat ik een hartaanval zal krijgen door de inspanning die ik moet leveren. Ik weet niet of mijn hart dat aankan. Maar om bij de lift te komen, moet ik eerst een klein trapje op, acht treden omhoog. Dat is peanuts, maar voor mij voelt het alsof ik een berg moet beklimmen. Ik sta onderaan de trap te schuifelen, bang om de eerste stap te zetten. Mijn hart klopt nú al zo snel, laat staan als ik deze trap op moet lopen. Volgens mij is mijn bloeddruk ook veel hoger dan normaal, waardoor ik mijn hartslag nu zo goed voel. Dat maakt me

## PROLOOG

# TRAPLOPEN DOE IK AL TIJDEN NIET MEER UIT ANGST DAT DAT ME FATAAL GAAT WORDEN, DAT IK EEN HARTAAVAL ZAL KRIJGEN DOOR DE INSPANNING DIE IK MOET LEVEREN.



nog banger. Stap voor stap loop ik omhoog en ik gooi mezelf met één grote beweging de lift in. *Wow, ik ben er*, denk ik hijgend. Ik kijk omlaag naar mijn warme en trillende handen. Opnieuw check ik de hartslag in mijn hals; die is nog altijd onveranderd hoog. De spiegel in de lift geeft een akelig goed beeld van de realiteit. Wat zie ik eruit, zeg. Zo belabberd en verstrooid in mijn joggingbroek, te grote jas, de ronde bril die me voor geen meter staat en mijn haar dat al dagen niet gekamd is. Maar mijn uiterlijke vertoon is wel het laatste waar ik aan denk op dagen zoals deze. Toch besluit ik een foto van mezelf te maken in de spiegel, wat ik wel vaker doe. Als een soort tijdsopname, mijn huidige staat van zijn. Ik sta er heel ongelukkig op, maar besluit de foto toch als story op Instagram te plaatsen, als een soort stok achter de deur om ook écht naar buiten te gaan. Zodat mijn followers mee kunnen kijken en weten in welk proces ik zit. *Blokje om gelopen*, schrijf ik erbij. *Ik ga elke dag even plaatsen wat ik gedaan heb. Vandaag dus een blokje om gelopen en wil later nog een keer. Ik deel het meer voor mezelf, omdat ik dan ook een houvast heb dat ik het echt doe. En jullie hoeven echt niet te reageren. Vind ik wel superlief overigens, maar ik doe dit voor mezelf. Mocht je het irritant vinden, dan mag je me ook ontvolgen.*

EENMAAL bij de voordeur van het flatgebouw voel ik weer de twijfel om naar buiten te stappen. Ik spreek mezelf toe: 'Oké, ik ga dit nu echt doen. Ik ga het doen. Nu, echt. Kom op, Alwin, je kunt het.' Voorzichtig zet ik de eerste stap naar buiten en ik voel de koude lucht om me heen slaan. Gelukkig is het verder stil en rustig, dankzij mijn koptelefoon. Om het flatgebouw heen loopt een wan-

## PROLOOG

delpad dat een normaal mens binnen twee minuten rond kan lopen. Vandaag doe ik er een kwartier over, omdat ik tussen-door steeds moet stoppen. Met elke stap voel ik de spanning toenemen. Hoe verder weg ik van mijn huis ben, hoe moeilijker het in mijn hoofd wordt en hoe angstiger ik me voel. Mijn huis is mijn veilige haven en alleen daar voel ik me rustig. Tenminste, die overtuiging heb ik in maanden van veel thuiszitten voor mezelf weten op te bouwen. Ik probeer rustig te lopen en tegelijkertijd een bepaalde snelheid erin te

houden, zodat ik op tijd weer thuis kan zijn. Ik wil niet te lang wegblijven. Onderweg maak ik een aantal Instagram-story's om mezelf eraan te herinneren dat ik dit aan het doen ben en mezelf naar buiten heb weten te slepen.

**ALS** ik eenmaal weer bij mijn voordeur aankom, voel ik een enorme opluchting. En trots. Ik heb het gewoon gedaan. Ik ben een blokje om gelopen. De laatste foto's die ik heb gemaakt, post ik snel op Instagram, waarna ik schuifelend weer omhoogloop naar mijn appartement. Met elke stap voel ik me rustiger en veiliger. Wanneer ik mijn appartement binnenloop, besef ik pas hoe vermoeid ik eigenlijk ben. Angst kost heel veel energie, veel nadenken kost veel energie. En wanneer je iets heel eng vindt maar het toch doet, kost dat nóg meer energie. De grote inspanning die je lichaam en geest op dat moment moeten leveren is zo hoog, de stoot aan adrenaline die de hele tijd wordt afgegeven en de hoge staat van paraatheid waarin je verkeert, zorgen ervoor dat je daarna helemaal gesloopt bent. Ik gooi snel mijn jas uit en ga uitgeput op de bank liggen. Ik besluit *Friends* te gaan kijken, mijn favoriete serie, waardoor ik kan ontspannen



**PROLOOG**



**MET FREEK, MIJN KAT**



## PROLOOG

**HOE VERDER WEG IK VAN MIJN HUIS BEN,  
HOE MOEILIJKER HET IN MIJN HOOFD  
WORDT EN HOE ANGSTIGER IK ME VOEL.  
MIJN HUIS IS MIJN VEILIGE HAVEN EN  
ALLEEN DAAR VOEL IK ME RUSTIG.**



en mijn aandacht voor even wordt afgeleid. Ik check intussen mijn telefoon en zie – wow! – dat ik heel veel reacties heb gekregen op mijn Instagram-story. Mensen die zeggen dat ze het knap van me vinden dat ik ben gegaan. En toch, heel gek, voel ik daardoor geen extra trots of motivatie om méér op eigen benen te gaan staan. Het enige waar ik aan denk is de relatie met Sas en dat ik helemaal niet zonder haar wil zijn. Maar volgens mij is het al te laat... ■

**MIJN SPOTIFY-LIJST MET MUZIEK  
WAAR IK RUSTIG VAN WORD**

