

LESLIE HODGE

# **VERBORGEN**  
**KOPZORGEN**

BEKENDE MENSEN OVER  
DE KRACHT VAN IMPERFECTIE

# INHOUD

Voorwoord, Dirk De Wachter — 7

Inleiding — 9

**LIEVEN SCHEIRE** — 16

Angststoornis: specifieke fobie — 31

**OTTO-JAN HAM** — 35

Angststoornis: paniekstoornis — 46

**BART KAËLL** — 51

Depressie — 62

**NOÉMIE WOLFS** — 66

AD(H)D - attention deficit (hyperactivity) disorder — 77

**JEROEN PERCEVAL** — 82

Middelenmisbruik — 99

**KATHY PAUWELS** — 106

**KAROLINE 'LEKI' KAMOSI** — 119

Burn-out — 131

**KATE RYAN** — 136

Eetstoornis: anorexia nervosa — 148

**SABINE PEETERS** — 155

Eetstoornis: boulimia nervosa — 171

**BEN SEGERS** — 175

Bipolaire stoornis (manisch depressief) — 189

Slot — 195

Nuttige websites en adressen — 196

Bibliografie — 200

# VOORWOORD

---

DIRK DE WACHTER

Hoewel psychiatrische problemen zeer frequent en in alle lagen van de samenleving voorkomen, blijft er een negatieve beeldvorming kleven aan alles wat met geestelijke gezondheidszorg te maken heeft.

Het stigmatiseren van de psychische ziektes blijkt een hardnekkig en moeilijk uitroeibaar probleem. Patiënten met psychische kwetsbaarheid worden in de media afgeschilderd als bizar, raar, onvoorspelbaar en ongeneeslijk, soms zelfs als gevaarlijk en te mijden. Deze stereotiepe vooroordelen zijn wetenschappelijk volkomen onjuist en vormen een ernstige belemmering voor herstel en genezing. Door clichématige beschrijvingen van mentale problemen als ‘het is geen echte ziekte’ of ‘het is een gebrek aan wilskracht’ of ‘er is toch niets aan te doen’ worden mensen boven op de oorspronkelijke moeilijkheden nog verder afgewezen en gemarginaliseerd. Dit toont zich heel concreet door drempels die zij ondervinden als ze solliciteren, een huis willen huren of als ze een verzekering willen afsluiten.

Sensatiebeluste media werken dit nog verder in de hand door enkel uitzonderlijk gevaarlijke en sensationele casussen te belichten en breed uit te smeren.

Om deze kwalijke evolutie te doorbreken zijn meerdere initiatieven nodig, waarbij ervaringsdeskundigen en familieleden nauw worden betrokken. Correcte en toegankelijke informatie en rechtstreeks contact met directe getuigen kan het taboe doorbreken.

Bij dit alles kan dit boek een belangrijke rol spelen. Als ‘succesvolle’ mensen, die door een groot publiek bekend en bewonderd worden, op een genuanceerde en gevoelige manier kunnen getuigen over hun probleem, kan dit vastgeroeste ideeën ombuigen. Het is moedig en bewonderenswaardig dat deze getuigen zo openhartig willen vertellen over hun moeilijkheden. De verhalen zijn allemaal

authentiek en herkenbaar zonder dat ze vervallen in sensatie of goedkope emoties. Ze tonen hoe doodgewoon deze problemen bij ieder van ons kunnen binnensluipen en hoe zwaar ze kunnen wegen.

Nog belangrijker dan de goede beschrijving van de symptomen van de verschillende aandoeningen zijn de uiteenlopende trajecten naar oplossingen en herstel. Ze tonen hoe een goede professionele opvang, in een combinatie van begrip en erkenning, dikwijls met specifieke psychotherapeutische interventies, soms ook met medicamenteuze ondersteuning, goede resultaten kan hebben.

Ik hoop dat dit boek mee kan helpen om het taboe op psychiatrische ziekte te doorbreken. Alleen zo kunnen mensen in connectie blijven, kunnen zij zonder schroom op tijd hulp vragen en kunnen patiënten en families onbevangen spreken over de lastige dingen die ze meemaken.

Uiteindelijk zal dit ons allen ten goede komen. Het is in de kwetsbaarheden van het leven dat de noodzakelijke verbindingen tussen mensen zich tonen, in een sfeer van medeleven.

# INLEIDING

---

Waarom ik een boek over psychische problemen schrijf? Die vraag is me de afgelopen maanden heel vaak gesteld. Het antwoord ligt nochtans voor de hand. Uit de Nationale gezondheidsenquête van 2013 blijkt dat een op de drie Belgen aangeeft met psychische problemen te kampen. Dat zijn onthutsende cijfers. Nog onthutsender is dat we er blijkbaar niet in slagen om die problemen een halt toe te roepen. Integendeel, het aantal mensen met psychische problemen stijgt als we de cijfers van 2013 naast die van hetzelfde onderzoek uit 2008 leggen. Ook internationaal wordt de alarmbel geluid. Zo geeft de Wereldgezondheidsorganisatie aan dat depressie de komende jaren een van de grootste gezondheidsproblemen ter wereld zal worden. Toch zijn psychische problemen in onze maatschappij nog altijd taboe.

Wat me vooral zorgen baart, is dat steeds meer jongeren aangeven met psychische problemen te worstelen. Vaak durven ze niet aan de bel te trekken en blijft hun probleem zo te lang onder de radar, waardoor ze met een extra zware rugzak aan het leven moeten beginnen. En dit terwijl we weten dat, als je psychische problemen in een vroeg stadium onderkent en gericht hulp zoekt, er heel veel mogelijk is. Daarom schrijf ik dit boek: om jongeren – maar ook volwassenen – meer inzicht te geven in wat een psychisch probleem is, en hun handvatten te bieden om er beter mee om te gaan.

Het idee om mensen aan het woord te laten die aan den lijve ondervonden hebben wat een psychisch probleem met je leven doet, is een paar jaar geleden ontstaan. Sinds 2012 werk ik als vrijwilliger bij TEJO. Die afkorting staat voor Therapeuten voor Jongeren. Wie tussen de 10 en de 20 jaar oud is, kan er gratis terecht voor therapeutische begeleiding – via individuele gesprekken en groepsessies.

Bij TEJO leidde ik samen met een collega-psycholoog op vraag van een middelbare school een sessie om jongeren te helpen 'nee' te zeggen tegen drugs. Het was een vrij lastige namiddag. Ook al hadden we de sessie grondig voorbereid, we slaagden er niet in om de leerlingen echt mee te krijgen. Op een bepaald moment probeerde ik hen te doen praten rond de thema's assertiviteit en zelfverzekerdheid. 'Wat betekenen die begrippen voor jou? Wat doe je wel? Wat doe je niet?' Er lag een groot blad papier voor hen op de grond, waarop ze elk woord dat hun te binnen schoot, mochten opschrijven. Het blad bleef maagdelijk wit. Een aantal minuten gingen voorbij. Stiltes mogen er zijn, ze brengen soms iets nieuws. Nu bracht de stilte vooral niets.

Ik bleef verder vragen, tot een van de jongeren zijn moed opraapte en het volgende in de groep gooide: 'Ik vind Obama moedig en assertief. Vanuit het niets heeft hij het gemaakt tot president. En ik vind Beyoncé een sterke vrouw. Ze doet haar eigen ding en heeft een eigen persoonlijkheid...' Het ijs was gebroken. De ene jongere na de andere haalde een bekende ster aan. Mensen naar wie ze opkeken of mensen die ze totaal niet wilden zijn. Ze somden de eigenschappen op die ze bewonderden en de eigenschappen die ze maar niets vonden. De toon was gezet en de rest van de sessie verliep uitermate vlot. Blijkbaar had ik een poort gevonden die toegang gaf tot hun leefwereld. Door over hun idolen te praten, over mensen die ze allemaal kenden, mensen waar ze naar opkeken, kreeg ik stapsgewijs ook een blik op wat hen zelf bezighield.

's Avonds beseftte ik dat verhalen van bekende mensen mogelijk ook jongeren met psychische problemen zouden kunnen inspireren. Want ook bij de mensen naar wie ze opkijken, loopt het leven niet altijd zoals gepland. Ook zij ontsnappen niet aan problemen. Sommigen gaan eraan ten onder, anderen lijken er sterker uit te komen. Daarom heb ik een aantal bekende mensen gevraagd om te getuigen over hun psychisch probleem, en hoe ze daarmee zijn omgegaan. Zangers, presentatoren, acteurs... Allemaal mensen die mooie dingen brengen in de spotlights. Mensen die het ogenschijnlijk helemaal voor elkaar hebben.

Het is niet vanzelfsprekend om te praten over een probleem. En al zeker niet als het om een psychisch probleem gaat, waar in Vlaanderen nog steeds veel vooroordelen over bestaan. Deze mensen waren gelukkig wel bereid om een van de moeilijkste episodes uit hun leven te delen. Ik hoop dat ze met hun verhaal anderen kunnen inspireren om ook over hun problemen te praten én ze aan te pakken. Want daar wringt helaas nog al te vaak het schoentje. Dat merkte ik toen ik in het laatste jaar van mijn opleiding als psycholoog stage liep op de PAAZ (Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis) van het Universitair Ziekenhuis van Brussel. Ik moest vooral psychodiagnostische onderzoeken afnemen. Wanneer mensen met een probleem op de afdeling binnenkwamen, probeerde ik aan de hand van gesprekken en tests de oorzaak ervan te achterhalen en een eerste diagnose te stellen. Uiteraard hebben dergelijke testen hun beperkingen en kun of hoef je niemand perfect in een hokje plaatsen. Grondig onderzoek en verdere opvolging zijn noodzakelijk vooraleer je een correcte diagnose kunt stellen.

Een van mijn patiënten was een jonge, sympathieke en vlotte kerel die al even op de PAAZ verbleef. Hij moet 17 of 18 geweest zijn. Hij gaf in sommige periodes enorme sommen geld uit, gedroeg zich onverantwoord, hield ervan zeer snel te rijden, bezocht prostituees, gebruikte drugs en zat nachten op café. Maar daarna stortte hij in en zat hij maanden in de put. Er was een sterk vermoeden dat hij een bipolaire stoornis had. Toen we dat vermoeden aan hem meedeelden en erbij vermeldden dat verder onderzoek en opvolging nodig waren, zag ik de moed van die jongen in zijn schoenen zakken. Zal ik ooit een normaal leven kunnen leiden? Kan ik normaal gaan werken? Kan ik nog brandweerman worden zoals ik altijd heb gewild? Zijn toekomstdroom was stukgeslagen.

Nochtans hoeft een psychische probleem niet het eindpunt te zijn. Integendeel, het kan net een nieuw begin betekenen. Zo'n diagnose kan je helpen om jezelf beter te leren kennen. Om beter je sterktes en je zwaktes te kunnen inschatten en sneller te kunnen signaleren wanneer iets de verkeerde kant

opgaat. Het is een kans om een leven te vinden dat beter bij je past – een leven waarin je rekening houdt met je tekortkomingen, daarvoor hulp zoekt en je laat begeleiden. Daarom is het zo belangrijk dat jongeren goed en tijdig geïnformeerd worden over wat psychische problemen zijn en hoe ze aangepakt kunnen worden.

Waar deze jongen uit de PAAZ voor vreesde, is net wat de bekende mensen in dit boek ontkrachten. Ook met een psychisch probleem kun je aan de top staan en aan de top blijven. Als je er op een goede manier mee omgaat, kom je er vaak sterker uit dan je ooit bent geweest.

Jaarlijks organiseert Te Gek!?, een vereniging die met allerlei activiteiten geestelijke gezondheid meer bespreekbaar tracht te maken, een eigen Tour de France. Personen met een psychisch probleem proberen zichzelf en de bergcols te overwinnen. Dit jaar trokken jongeren met psychische problemen op fietsvakantie. Ik mocht mee. Ik deelde een kamer samen met twee jongeren en 's avonds voor het slapengaan toonden de meisjes elkaar sites, video's en filmpjes van personen die gelijkaardige dingen hadden meegemaakt. Ook in de gesprekken met de jongeren kwam naar voren hoe belangrijk het voor hen is dat niet een arts of hulpverlener, maar iemand die hetzelfde heeft meegemaakt advies geeft. Zo kreeg ik opnieuw de bevestiging dat verhalen van ervaringsdeskundigen een verschil kunnen maken.

Lieven Scheire en Otto-Jan Ham vertellen over hun angststoornis. Bart Kaëll praat uitgebreid over de depressie die hij heeft doorgemaakt. Jeroen Perceval getuigt over hoe hij zijn verslaving overwon. Noémie Wolfs beschrijft hoe ze omgaat met ADD. Karoline 'Leki' Kamosi en Kathy Pauwels vertellen hoe een burn-out hun leven heeft gheredefinieerd. Kate Ryan en Sabine Peeters praten heel open over hun eetstoornis en Ben Segers getuigt over zijn leven met een bipolaire stoornis.

Tien aangrijpende verhalen die elk op hun manier aantonen hoe een psychisch probleem je leven kan bepalen. Hoe moeilijk het kan zijn om de juiste hulp te vinden. Maar ook hoe een psychisch probleem leefbaar kan worden, of zelfs overwonnen kan worden.



Ik heb gekozen om deze aandoeningen te bespreken omdat depressie, angstproblematieken, verslavingsproblematieken en ADHD het vaakst voorkomen. Daarnaast lees je in de media ook voortdurend over eetstoornissen, burn-out en manische depressiviteit (ook wel bipolaire stoornis genoemd). Daarom heb ik ook deze aandoeningen in het boek opgenomen.

Elk interview wordt gevolgd door een stuk theorie waarin ik kort de wetenschappelijke kennis over een bepaald probleem voor je samenvat. Ook vind je er een lijst boeken die dieper ingaan op dat specifieke probleem. Helemaal achteraan in het boek verzamelde ik de nodige adressen waar je terecht kunt voor extra informatie en begeleiding.

Dus, waarom heb ik dit boek geschreven? Omdat steeds meer mensen met een psychisch probleem kampen. Omdat velen onder hen erg gedemotiveerd zijn als ze een psychisch probleem ervaren en te lang wachten vooraleer ze hulp zoeken. Omdat er nog altijd een taboe op psychische problemen rust. En omdat er nog te veel foute informatie over psychische problemen circuleert.

Ik wil met dit eerlijke, maar positieve boek aantonen dat het mogelijk is je dromen en wensen te laten uitkomen, zelfs wanneer niet alles loopt zoals gepland. Ik ben zeer dankbaar dat tien fantastische mensen me hierbij hebben willen helpen en me hun verhaal lieten neerschrijven. Ik vind het ongelooflijk moedig dat ze zo open en eerlijk over hun leven hebben verteld. Dat ze ook hun kwetsbare kant hebben getoond, de momenten waarop er alleen maar twijfel was en ze het helemaal niet meer wisten. Maar ook de momenten waarop ze zich hebben herpakt. Hoe ze stap voor stap de voor hen juiste weg vonden om met hun psychisch probleem om te gaan. Het zijn stuk voor stuk mooie, moedige en inspirerende verhalen van mensen naar wie ik zelf enorm opkijk. Ik kan hen niet genoeg bedanken.

Onze maatschappij legt enorm veel druk op ons. Bij een perfect lichaam hoort een perfecte studie, een perfecte job, een perfect huis, perfecte auto en een perfecte partner. Er is geen plaats meer om af en toe ongelukkig te zijn. En als

je ongelukkig bent, mag je dit zeker niet tonen. Op sociale media is het om het grootst, om het mooist en om het best. Maar het leven is niet altijd makkelijk, en het is dan ook normaal dat je je af en toe niet goed voelt. Maar het is niet normaal dat wij als maatschappij menen dat je die gevoelens beter voor jezelf houdt. Ik hoop dat dit boek u kan aanzetten om over kleine en grote problemen te praten. Met je vrienden, je familie, of – als je denkt dat het nodig is – met een professionele hulpverlener. Want erover praten, is de eerste stap om een probleem aan te pakken.

Voel je goed! Have a strong mind!

Leslie

# WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN PSYCHIATER, EEN PSYCHOLOOG EN EEN THERAPEUT?

---

## PSYCHIATER

Een psychiater is een arts die gespecialiseerd is in psychiatrie. Hij heeft een opleiding geneeskunde gevolgd en daarna een specialisatie in de psychiatrie. Sommige psychiaters hebben daarna nog een bijkomende opleiding in de psychotherapie gevolgd.

Psychiaters mogen medicatie voorschrijven.

## PSYCHOLOOG

Een psycholoog heeft aan een universiteit een licentiaats- of masterdiploma in de psychologie behaald.

Psychologen kunnen in verschillende sectoren werken. Zo werkt een schoolpsycholoog bijvoorbeeld bij een CLB, een arbeidspycholoog in een bedrijf, een onderzoekspycholoog aan een universiteit, een klinisch psycholoog kan in een ziekenhuis werken enzovoort. Een klinisch psycholoog heeft een opleiding in de klinische psychologie gehad en houdt zich vooral bezig met psychosociale en geestelijke gezondheidsproblemen. Een klinisch psycholoog heeft vaak een bijkomende opleiding in de psychotherapie gevolgd.

Een psycholoog mag nooit geneesmiddelen voorschrijven, dat mogen alleen psychiaters omdat zij een opleiding in de geneeskunde gekregen hebben.

## THERAPEUT

De titel therapeut of psychotherapeut is niet beschermd. Iedereen die wil, mag zich psychotherapeut noemen. Het maakt niet uit of je een vooropleiding in de psychologie of psychiatrie hebt gehad, een therapieopleiding of zelfs helemaal geen opleiding.

De term psycholoog en psychiater zijn wel wettelijk beschermd.

Er bestaan zeer goede therapeuten die geen opleiding als psycholoog of psychiater hebben gevolgd. Maar het is absoluut aan te raden om je te informeren over de achtergrond van een therapeut vooraleer je bij hem of haar op raadpleging gaat.

DE KRACHT VAN DE GETUIGENISSEN  
STAAT CENTRAAL IN DIT BOEK.  
DE THEORIE IS BEKNOPT EN DIENT OM  
DE GETUIGENISSEN TE KADEREN.



# LIEVEN SCHEIRE

KREEG BLINDE PANIEKAANVALLEN

---

**‘IK VOELDE ME ALS EEN KLEUTER  
ZONDER OUDERS’**

Op een podium voor duizend man voelt Lieven Scheire (34) geen greintje angst. Maar in een vliegtuig of een trein wordt hij soms overvallen door blinde paniek. Pas op zijn 23ste kwam hij erachter hoe dat komt: hij lijdt aan opsluitingsangst.

Dankzij gedragstherapie – en pilletjes als laatste redmiddel – leerde hij zijn fobie onder controle krijgen.

Mijn vroegste en meest levendige herinnering aan een paniekaanval speelt zich af in de bioscoop. Ik moet een jaar of zes zijn geweest. Plots ging het licht uit in de cinemazaal en werd ik overvallen door een onbehaaglijk gevoel. Ik voelde een enorm hevige dreiging. Mijn ademhaling werd hevig, mijn hoofd werd licht, en ik kon maar één ding denken: ik wil hier weg, ik wil naar huis. Ik glipte uit mijn stoel met de smoes dat ik naar het toilet moest, en stormde de zaal uit om buiten te bekomen. Daar gleed dat benauwde gevoel langzaam van mij af. Op dat moment had ik nog geen flauw idee wat er in godsnaam met mij aan de hand was.

Die paniekaanvallen duiken al zo lang op als ik mij kan herinneren. Volgens mijn moeder sloegen ze toe in de lagere school, in pretparken, zelfs op de

Gentse Feesten: als er te veel volk rond mij stond, schoot ik in een blinde paniek. Je kunt dat het best omschrijven als het gevoel dat je hebt wanneer je als kleuter plots je ouders niet meer ziet. Op dat moment schiet alles omhoog in je lijf: je hartslag stijgt, je haren gaan rechtstaan, je hele lichaam spant zich op en maakt zich klaar om aan te vallen of weg te lopen. Je krijgt het koud omdat je bloed uit je huid wegtrekt naar je spieren. Je organen en hersenen worden op stand-by gezet, waardoor alles een beetje wazig wordt, en je het onmiddellijke contact met mensen verliest, ook al staan ze vlak voor je. Net of er een glas tussen jou en de buitenwereld staat. In het middelbaar begon de paniek zich

## BIO

Geboren op 3 mei 1981 te Wachtebeke.

Richtte tijdens zijn studie fysica aan de Universiteit van Gent de comedygroep Neveneffecten op, samen met zijn neef Jonas Geirnaert, Jelle De Beule en Koen De Poorter.

Werd in 2005 met zijn drie groepsgenoten opgepikt door productiehuis Woestijnvis, waar hij VRT-programma's maakte als *Neveneffecten* en *Willy's en Marjetten* (samen met Bart De Pauw).

Maakte in 2011 het veelgeprezen tv-programma *Basta*, waarin hij onder meer belspelletjes op de hak nam met 'zelfgeknutselde onderzoeksjournalistiek'.

Kreeg in 2012 zijn eigen humoristisch wetenschapsprogramma *Scheire en de schepping*, eerst bij VRT en daarna – na de verhuis van Woestijnvis – bij VIER.

Keerde in 2014 terug naar VRT, waar hij in 2015 *De schuur van Scheire* presenteerde.

Is vader van twee kinderen: Gitte (° 2008) en Lander (° 2009).

pas echt te ontwikkelen, en tegen mijn zeventiende werd het problematisch. Hoe ouder je wordt, hoe beter je je bewust bent van de situatie, en dat zorgt voor extra olie op het vuur. Op het dieptepunt bevond ik me in een constante staat van ongerustheid, en zat ik me ganse dagen nagelbijtend zorgen te maken dat ik weer in paniek zou schieten. Vooral omdat ik op dat moment geen benul had van wat mij overkwam. Ik wist toen nog niet dat duizenden anderen net hetzelfde meemaken. Ik wist van niets, totaal van niets. Ik vond er trouwens ook de woorden niet voor, dus repte ik er tegen niemand over. Maar ik haalde mezelf wel de vreselijkste dingen voor de geest: ik dacht dat ik aan het begin stond van een onoverkomelijke depressie, dat ik de rest van mijn leven zo van slag zou zijn. Zo kweekte ik op den duur een zelf-anticiperende angst. Zodra ik begon te vrezen dat er een paniekaanval zat aan te komen, brak de hel los. En als ik bang was dat ik bang zou worden, werd ik ook doodsbang.

'Ik dacht dat ik aan het begin stond van een onoverkomelijke depressie, dat ik de rest van mijn leven zo van slag zou zijn'

Het zesde middelbaar was echt zwaar voor mij. Op een bepaald moment was ik vier weken aan een stuk constant tegen die paniekaanvallen aan het vechten. Tijdens de les, op de bus, als ik met mensen aan het praten was: die angstgevoelens konden elk moment hun kop opsteken, dus bleef ik voortdurend alert en gespannen. Na drie weken was ik zo uitgeput dat ik thuisbleef van school en mijn moeder me naar de huisdokter stuurde. Daar probeerde ik in mijn eigen woorden uit te leggen wat mij overkwam. Van de termen 'paniekaanval' of 'angststoornis' had ik nog nooit gehoord, maar die dokter kon mij ook geen antwoorden bieden. Ze keek alleen bedenkelijk, en schudde haar hoofd terwijl ze mompelde: 'Moeilijk, moeilijk.'

Uiteindelijk schreef die huisarts mij een slaapmiddel op basis van valeriana-kruid voor, en een opwekkend tonicum voor 's ochtends. Zonder cafeïne natuurlijk, want daar word je alleen maar bang van. Dat moest ik twee



weken nemen, en als dat niet werkte, moest ik maar terugkomen voor 'de paardenmiddelen'. Ik weet nog dat ik toen dacht: die kruidenmiddeltjes zijn sympathiek, maar over twee weken sta ik hier ongetwijfeld terug, rijp voor het gesticht. Op dat moment zat ik in een put van vermoeidheid en depressie waar ik gewoon niet uit raakte. Ik was amper zeventien, maar toch spookten zwarte gedachten door mijn hoofd. Ik dacht: dit is voor de rest van mijn leven. Ik kan niets meer, interneer mij maar. Maar wonder boven wonder: na twee weken die middeltjes nemen, ging het plots beter.

## **KILO'S FRUIT**

Die angstige periodes bleven helaas wel terugkomen. Ze konden van de ene dag op de andere beginnen. Ik zocht als een gek naar een mogelijke verklaring. Stapels papier schreef ik vol met schema's van wat ik allemaal gegeten had, waar ik geweest was, wat ik gedronken had, hoeveel ik geslapen had. Het voelde erg lichamelijk aan, dus ik heb lang gedacht dat het iets met mijn eten te maken had. Te veel zout of te weinig suiker. Maar ik heb nooit iets gevonden. En intussen bleven die angstgevoelens opduiken, waarna ik weer voor twee of soms zelfs drie weken vertrokken was.

Er waren natuurlijk ook klassiekers, zoals de examenperiode aan de universiteit. Ik weet nog goed dat ik op een avond in de examenperiode mijn potje stond te koken en dacht: 'Amai, het zou wel erg zijn als ik tijdens de examenperiode zo'n angstaanval zou krijgen.' En hop, het spel zat op de wagen. Bleek dat die gedachte alleen al volstond om de bal aan het rollen te krijgen. Ik ben nog buiten wat gaan rondwandelen om te bekomen, maar dat was vergeefs. Ik zat helemaal vast, en slapen hielp ook niet: de volgende dag was ik nog steeds een wrak.

Ik bracht toen veel dagen door op een kot in de buurt, waar veel van mijn kameraden woonden. Er stond een mooie, comfortabele zetel. Daar zat ik dan een hele dag met een cursus in mijn handen, zonder iets te doen. 's Avonds ging ik thuis slapen, en de volgende dag voltrok zich dezelfde routine.

Gedurende anderhalve week ben ik elke dag naar dat kot getrokken. Niet om te studeren, maar om te overleven. Ik probeerde gewoon de dag door te komen, terwijl ik zat te knikkebollen van uitputting. Toen mijn vrienden vroegen wat er scheelde, probeerde ik hun uit te leggen dat het echt niet ging, maar ze begrepen het niet. Zij dachten dat ik gewoon oververmoeid was.

Na zo'n aanval volgde vaak een lange periode van absolute uitputting. De vermoeidheid is dan echt totaal: je arm opheffen is al te veel, laat staan antwoorden op vragen. Dan lag ik in de zetel weg te zinken van vermoeidheid, en vroeg mijn moeder of ik al om brood was gegaan. Op dat moment vond ik het zelfs te lastig om nog maar te zeggen: 'Neen, de bakker was gesloten.'

Gelukkig bleef ik er met mijn hoofd altijd bij. Er zijn mensen die compleet wegzinken, maar ik was net het tegenovergestelde: ik bleef alert. Ik begon op klokvaste tijdstippen te eten, ik dronk veel water, ik werkte kilo's fruit naar binnen en trachtte alles te doen wat gezond was om toch maar uit die donkere periodes te komen. En uiteindelijk werkte dat. Net zoals ik van de ene dag op de andere in een periode van angst verviel, klauterde ik er ook uit. Maar ik wist ook totaal niet waarom het zo plots weer voorbij was. Het was erg verwarrend.

Ook tijdens de examenperiode werd ik na een slopende dag op een goede ochtend wakker met het gevoel dat het plots een stuk beter ging. Die dag ben ik niet naar het kot van mijn maten gegaan, maar heb ik een halve dag mijn huis opgeruimd en ben ik voorzichtig beginnen studeren. Tot mijn grote verbazing was er geen enkel probleem meer in de rest van de blokperiode. Ik wist nog steeds niet hoe of waarom het zo plots begon en ook weer zo plots eindigde.

In die lastige periode aan de universiteit ben ik gaan aankloppen bij de studiebegeleidingsdienst van de Universiteit Gent, want de met fluwelen handschoenen voorgeschreven kruidenmiddeltjes van mijn huisarts baatten niet meer. De studiebegeleiders verwezen mij door naar de psychiater die verbonden was aan de universiteit. Daar deed ik opnieuw mijn hele verhaal, waarna hij mij naar een of andere psychologische opvangdienst doorverwees. Maar daar gaf ik blijkbaar een heel zelfverzekerde indruk bij de intakegesprekken. Ze wisten ook al dat ik vaak op een podium stond, dus dachten ze bij mij niet

meteen aan een angststoornis. Dat ik op dat moment nog steeds niet wist hoe ik mijn paniekaanvallen moest uitleggen, zal ook niet geholpen hebben.

Zo belandde ik bij een stagiaire die mij wat ademhalingsoefeningen gaf. Elke week lag ik daar op de grond te luisteren naar iemand die twee jaar jonger was en mij vertelde hoe ik met mijn buik moest ademen. Daar schoot ik niet veel mee op. Dus trok ik naar het Universitair Ziekenhuis in Gent, waar de psychiaters mij eindelijk konden uitleggen wat er met mij scheelde, en waar ik eindelijk de naam leerde kennen van de kwelgeest waar ik al jaren mee vocht: opsluitingsangst.

## **ALTIJD MEDICATIE OP ZAK**

Voor ik aan de universiteit studeerde, waren mijn paniekaanvallen altijd erg algemeen. De angst kon zich op elk mogelijk moment manifesteren, zonder specifieke aanleiding. Toen had ik meer een algemene paniekstoornis. Maar vanaf het moment dat ik een keer een aanval kreeg in de trein, heeft die angst zich vastgekoppeld aan afgesloten ruimtes: treinen, vliegtuigen, tunnels, boten, liften enzovoort. Het is geen claustrofobie, want ik heb er geen last van als de deur niet op slot is, maar eerder een soort agorafobie of pleinvrees. Ik ben bang voor plaatsen waar ik niet onmiddellijk weg kan, net zoals iemand op het midden van een plein houvast zoekt, maar dat niet vindt, en daarom een paniekaanval krijgt. Het gaat om controle.

Dankzij de psychiaters van het UZ wist ik wel hoe mijn stoornis heette, maar ik wist nog steeds niet hoe ik ze te lijf kon gaan. Eén psychiater raadde mij aan een mindfulnesscursus te volgen, terwijl een andere mij wat antidepressiva toestopte, en mij bijna nonchalant aanraadde om 'af en toe eens een trein te nemen'. Zomaar, alsof het niets was. Terwijl ik op dat moment net een fobie voor treinen had ontwikkeld.

Op een bepaald moment kwam ik voor een patstelling te staan. Toen ik 23 was, mocht ik voor het Canvas-programma *India voor beginners* met het vliegtuig naar India om een documentaire te maken over de stand van de wetenschap

in dat land. Ik vond dat een ongelooflijke buitenkans, maar het was tien uur vliegen, en op dat moment durfde ik amper een tram op. Ik probeerde een afspraak te maken met een psychiater en ging ervan uit dat die mij dan keiharde slaappillen zou voorschrijven. Dan zou ik gewoon niets van de vlucht merken, en konden de stewards mij desnoods van het vliegtuig dragen. Maar die psychiater was net op vakantie, dus begon ik zelf op het internet te zoeken naar andere behandelingen tegen angst. Zo stootte ik op een gedragstherapeute. Zij is mijn redding gebleken.

Mijn therapeute koos voor een zuivere exposure-behandeling. Zij hield het niet bij vage opdrachten als 'neem eens een trein', maar deed alles samen met mij. In een eerste theoretische sessie maakte ze me duidelijk wat er precies in mijn lichaam gebeurde bij zo'n paniekaanval. Ze benoemde de hormonen, de adrenaline, de neurotransmitters die vrijkomen. En ze schetste hoe een lijf daarop reageert. Ze beschreef exact wat ik elke keer opnieuw meemaakte: iemand die een paniekaanval krijgt, wordt ijl in het hoofd, begint anders te ademen, en verzeilt in een vicieuze cirkel, want die symptomen maken je bang, en dat versterkt die symptomen dan weer.

## **IS HET DAT MAAR?**

De gedragstherapeute leerde me een andere manier om met mijn paniek-aanvallen om te gaan: ik moest proberen rustig te blijven, mijn ademhaling te beheersen, en mijn gedachten te controleren. Ik moest mezelf overtuigen dat ik wist wat er aan de hand was, en dat het na een paar minuten wel zou gaan liggen. Beseffen dat het vanzelf weggaat, was een eerste grote horde om te nemen.

De volgende stap was de eigenlijke exposure, en dat was er een van een heel ander niveau. Mijn therapeute stak mij in de ingebouwde kast bij haar thuis, een ruimte van anderhalve op anderhalve meter, in het donker tussen de spa-flessen en de frituurketel. De eerste keer was de deur los: daar kon ik wel mee om. De keer daarop deed ze de deur op slot, maar zat ze samen met mij in