

Een jarenlange strijd

Een jarenlange strijd

Roos Smeets

Van deze auteur verscheen eerder:

1994: *Gedichskes in mien eige Limburgs*

1996: *Gedichskes in miene eige Limburgs*, deel 2

1996: *Veur eedere daag*, gebedenboekje

tussen 1996 en 2000: *Ène kiek op 't laeve*, gedichtenbundel

tussen 1996 en 2000: *Eine lach en ein traon*, gedichtenbundel

tussen 1996 en 2000: *Effe vief minute*, gedichtenbundel

tussen 1996 en 2000: *Zwoalang es 't kènt*, gedichtenbundel

2009: *Gewoon Roos*, gedichtenbundel/korte verhalen

2004: *Vlinder*, verzamelbundel gedichten (10 jaar)

2014: *Èn gesjènk*, jubileumbundel (20 jaar)

tussen 2014 en 2018: *Speciaal veur dich*, gedichtenbundel

2018: *Mit de vot in de boter*, spreuken

2018: *Lente-Veurjaor*, gedichtenbundel

2000: *Een jarenlange strijd*, boek over angst en paniek

rond 2001: *Tussen Hemel en aarde*, verhalen en gedichten

rond 2001: *Op weg naar een nieuw licht*, verhalen en gedichten,
was voorheen *Tussen hemel en aarde*

2004: *Gewoon Roos*, Nederlandstalige verzamelbundel gedich-
ten

2015: *Van de pot gerukt*, protestboek over toestand in de zorg en
andere absurde regels

2018: *Joya*, boek over hooggevoeligheid

2018: *Rozen verwelken, tulpen ook*, spreuken

2018: *Bloedsporen in het zand*, romantisch drama

Bovendien verschenen een verjaardagskalender met foto's en
gedichtjes: *Dörpkjes aan de Maaskentj* en een set met inzicht-
kaarten. Ook werden twee luistercd's uitgebracht: een Neder-
landstalige met als titel *Lichtjes voor jou*, met achtergrondmu-
ziek, en een Limburgstalige met Sef Diederens met gedichten en
liedjes: *Van hie Baove*.

© 2000 - eerste druk
© 2020 - tweede, herziene druk
ISBN 978 94 0360 263 9
NUR 600

presentatiedatum: 26 augustus 2020
auteur: Roos Smeets
voorwoord: prof. dr. E.J.L. Griez
tekstcontrole/eindredactie: Anita Zijlstra en Maria van Heumen
ontwerp omslag: Peter Vossen
ontwerp binnenwerk: Studio Spectrum | Wim Veelen
uitgever: mijnbestseller.nl
met dank aan: Reineke Buisman MSc, psychotherapeut
en Peter Vossen

sjrif1994@gmail.com
www.vanuit-het-hart.nl



© Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUD

Voorwoord	11
Inleiding.....	13
Hoe het vroeger was	16
Mijn eerste paniekaanval.....	22
Bestaat er zoiets als een aanleg tot het krijgen van paniek?	24
Kalmeringstabletten.....	25
Wat is agorafobie?.....	27
Paniekstoornis, wat is dat?.....	32
De weg terug.....	34
Comorbiditeit tussen paniekstoornis en depressie.....	36
Voor wie is yoga en relaxatie goed?	37
Het onbegrip.....	42
Gebrek aan kennis.....	45
Er mee leren omgaan.....	48
Andere angststoornissen	52
Sociale fobie	52
Enkelvoudige fobie	52
Diffuse angststoornis	53
Posttraumatische stressstoornis	53
Dwangneurose of obsessief compulsieve stoornis.....	55
Dwangneurosen.....	57

Komt een paniekstoornis en een obsessief compulsieve stoornis bij dezelfde persoon vaak voor?	59
Behandeling van dwangstoornissen	60
Epidemiologie van de dwangstoornissen	63
Hoe ik heb leren omgaan met mijn dwanggedachten	71
Mijn ervaring met Fevarin	74
Therapie voor behandeling van paniekstoornis met agorafobie	78
Brieven van lotgenoten in 2000.....	80
Mijn angsten en paniekaanvallen	80
Mijn leven met paniekstoornis	81
Het verhaal van een toen 42-jarige vrouw	83
Gedragstherapie voor de behandeling van vermijdingsgedrag	84
Diagnostiek.....	85
Een jarenlange strijd	86
Mijn gezin.....	89
Het geloof.....	93
Mijn tweede strijd.....	96
Emotionele verwaarlozing	97
Hechtingsstoornis (onveilige hechting)	98
De ommekeer	104
Innerlijk kind – houden van jezelf.....	106
Nawoord	134

V *linder*

als een rups
heb ik gekropen
op de weg
die ik moest gaan
om als vlinder
te mogen leven
in mijn
verdere bestaan

VOORWOORD

door prof. dr. E.J.L. Griez

Angststoornissen en depressie gaan meestal hand in hand. Zij liggen ten grondslag aan een onvoorstelbare hoeveelheid individuele lijdensdruk, uiteraard voor de persoon zelf, maar ook voor de naaste omgeving: partner, kinderen, vriendenkring. Reken daarbij de socio-economische kosten van deze angst en stemmingsstoornissen, wetend dat ze oorzaak zijn van ongeveer de helft van alle invaliditeitsgevallen en arbeidsongeschiktheid wereldwijd.

Het is merkwaardig dat een passende en effectieve behandeling slechts in een kleine minderheid van de gevallen aangeboden wordt. Dit staat in sterk contrast met triomfalistische claims van allerlei experts en aanhangers van een groeiend aantal 'nieuwe' therapieën.

Begin jaren 1980 werd in Maastricht het zgn. Academisch Angst Centrum opgericht. Het idee was om intensive individuele behandeling aan te bieden met behulp van gespecialiseerd multidisciplinair team, op grond van een werkelijke 24/24 begeleiding.

Het experiment verliep bijzonder succesvol gedurende een twintigtal jaren. Er werd aangetoond dat inzet van vele middelen lonend kan zijn, niet alleen voor het snel en effectief verzachten van het individueel lijden van patiënten, maar ook voor wat betreft hun arbeidsrehabilitatie en maatschappelijke herintegratie.

Het is betreurenswaardig dat onder druk van economische omstandigheden, het idee van intensieve begeleiding geleidelijk verwaterde.

Het boekje van mevrouw Roos Smeets getuigt van een persoonlijke ervaring. De benadering die gehanteerd werd op het Academische Angst Centrum in die glorieus tijd was een ingrijpende gebeurtenis, die kennelijk (positieve) sporen achterlaat.

Het is een veelzijdig werk, vaak aangrenzend aan poëzie, met een mix van psycho-educatieve elementen en zelfreflectie.

Haar werk illustreert hoe een psychologische verandering en een psychische verbetering die binnen een tijdspanne van enkele weken plaats hebben gevonden, vruchten kunnen dragen en jaren later blijvende effecten kunnen hebben.

Ik wens haar een succesvolle tweede druk.

INLEIDING

Het is inmiddels jaren geleden dat ik van de een op de andere minuut klachten kreeg. Ik was 26 en wist niet wat me overkwam. Hevige aanvallen van angst en paniek overvielen mij en ik raakte helemaal geïsoleerd. Het heeft acht jaar geduurd eer men erachter kwam wat er precies aan de hand was met mij, ik had een angststoornis.

In die tijd kwam ik, na een tip van een kennis, terecht in het A.A.C. (Academisch Angstcentrum) in Maastricht waar ik eindelijk na jaren geholpen werd. Het was een heel gevecht, maar ik kwam eruit, ik leerde er mee leven. Later heb ik dit boekje erover geschreven: 'Een Jarenlange Strijd'.

Het boekje maakte in die tijd veel los in de media en bij mensen met dezelfde klachten. Ik werd benaderd door kranten en tv waar ik mijn woord deed in praatprogramma's en later reisde ik door heel Nederland naar mensen toe om hen bij te staan bij hun klachten. Het gaf me een goed gevoel en een enorme voldoening om dit te mogen doen. Het Academisch Angstcentrum werd in die tijd overstelpt met hulpvragen vanuit het hele land en vele mensen vonden hun weg naar Maastricht.

Zelf heb ik met het naar buiten brengen van mijn verhaal en mijn boekje honderden mensen op weg geholpen.

Inmiddels zijn we 20 jaar verder. Het Academisch Angstcentrum bestaat nog steeds en is nu gevestigd onder de naam Mondriaan.

Sommige behandelingen zijn nog hetzelfde maar er zal ook wel het een en ander veranderd zijn. Vandaar dat ik het tijd vond om een herdruk van dit boekje te maken. Een herdruk met nog meer

(nieuwe) informatie.

Verder is dit boekje aangevuld met eigen ervaringen wat betreft hechtingsstoornis, emotionele verwaarlozing en het innerlijk kind. Ook zijn de dwanggedachten die ik in die tijd beschreven heb, meer uitgediept. Al met al, zeker voor degene die hiermee te maken hebben weer een aanrader om steun en herkenning in te vinden en te lezen.