

# Zonnebloemen in Alaska



# Zonnebloemen in Alaska

Tussen hoop en onrust; over een  
gelukkig leven met een angststoornis

**Marie De Hert**

P E L C K M A N S



## Disclaimer

Niets in dit boek is bedoeld als medisch advies. De wetenschappelijke verwijzingen zijn het resultaat van mijn eigen verwerking en interpretatie van vaak complexe studies – en hoewel ik die met grote zorg heb benaderd, sluit ik mogelijke onvolledigheden niet uit. Een overzicht van alle geraadpleegde bronnen vind je achteraan in dit boek.

## VOORWOORD

9

## I. HET LICHAAM VAN ANGST

17

Wat is een angststoornis en hoe kunnen we leren spreken over angst?

|    |                                                               |    |
|----|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Dagboek van een crisis – deel I                               | 19 |
| 2. | Wat was dat? Het definiëren van een crisis                    | 25 |
| 3. | Semantiek                                                     | 35 |
| 4. | <i>What's in a name?</i> Over de zin en onzin van diagnostiek | 53 |
| 5. | Een problematische geschiedenis                               | 71 |
| 6. | Kwakkel spectrum                                              | 81 |
| 7. | Aftandse schatkaart                                           | 87 |
| 8. | Voorbij de westerse blik                                      | 99 |

## II. DE GROND VAN ANGST

115

Hoe ontstaat een angststoornis?

|    |                                  |     |
|----|----------------------------------|-----|
| 1. | Het zit in de familie            | 117 |
| 2. | Klein meisje                     | 131 |
| 3. | Rust in een onrustige wereld     | 145 |
| 4. | Mensen waren altijd al bang      | 159 |
| 5. | Dagboek van een crisis – deel II | 167 |

## III. HET LEVEN VAN ANGST

171

Het wilde westen van de mentale gezondheidszorg

|    |                                     |     |
|----|-------------------------------------|-----|
| 1. | Het algoritme weet wat ik nodig heb | 173 |
| 2. | Dagboek van een crisis – deel III   | 193 |
| 3. | Bij de psychiater                   | 203 |
| 4. | De magie van de twijfel             | 219 |
| 5. | Hocus pocus                         | 223 |
| 6. | Wijsheid van alle tijden            | 235 |

## **IV. DE ANATOMIE VAN ANGST**

243

Angstsporen in ons lichaam  
en in onze geest

- |    |                                                         |     |
|----|---------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Intermezzo – Een beknopte geschiedenis van mijn lichaam | 245 |
| 2. | Ons lichaam praat                                       | 253 |
| 3. | Binnen een angstig brein                                | 259 |
| 4. | Dagboek van een crisis – deel IV                        | 265 |

## **V. ZONNEBLOEMEN IN ALASKA**

271

Tussen hoop en onrust;  
leven met een angststoornis

- |    |                                 |     |
|----|---------------------------------|-----|
| 1. | Filosoferen over angst          | 273 |
| 2. | Zonnebloemen in Alaska          | 281 |
| 3. | Dagboek van een crisis – deel V | 289 |
| 4. | Vandaag – dansen met angst      | 295 |
| 5. | Brief aan een soortgenoot       | 303 |

## **DANKWOORD**

308

## **BRONNEN QUOTES**

310

## **REFERENTIES**

311



# Voorwoord

Ik zal eerst iets opbiechten. Zo hebben we alvast geen geheimen meer voor elkaar. Toch niet in dit boek. Ik denk dat ik mezelf heel veel ga tegenspreken. Ik spreek mezelf vaker tegen. Ik heb vaak geen gelijk, maar toch vind ik meestal van wel. Ik weet veel dingen niet, maar veel dingen ook wel. Ik heb over veel dingen een mening en over andere dingen totaal niet. Die mening verandert al eens. Soms een paar keer per dag. Soms nooit.

Dit is een boek over angst en paniek. Een boek over mijn leven met angst. Over een leven waarin angst bijna altijd aanwezig is; soms veilig geborgen in slaapstand en soms als een woeste cycloon die al mijn levensvreugde opzuigt. Dit boek gaat over verlammeende en allesoverheersende angst. Over kleine *stresskes* en blinde paniek. Over depressie, compulsieve gedachten en doemscenario's. Over angst voor het leven en angst voor de dood.

Als ik zou weten waar te beginnen, dan zou ik dit boek waarschijnlijk niet schrijven. Dit boek is zoekend, net zoals het (leren) leven en omgaan met angst; met een angst- en paniekstoornis in mijn geval. Het is zoeken naar woorden om gevoelens te beschrijven die ik zelf niet begrijp, zoeken naar de emoties en sensaties die mij overnemen en die alle grenzen van mijn rationele denken overschrijden. Het is zoeken naar waar ik geen vat op heb.

Dit boek is géén zelfhulpboek en in dit boek vind je absoluut geen professioneel advies – althans niet van mij. Ik weet niet hoe je van een angststoornis kan 'genezen'. Ik heb geen magische formules en geen hapklare oplossing. Daar hoop ik – tegen beter weten in – zelf

nog steeds op. Ik geloof niet dat er zoiets bestaat als dé oplossing; dé remedie, of hét behandelplan. Als je dit boek nu meteen in de vuilbak wil keilen; ik snap het. Maar ik hoop dat we samen kunnen (leren) stilstaan, samen rust kunnen vinden en samen kunnen zoeken naar een gelukkig leven met en naast onze angsten.

Want één ding weet ik wel. Ik weet – meestal dan toch – hoe je kan leven met een angststoornis. Dat doe ik namelijk elke dag, al 22 jaar lang. Ik weet hoe het is om een fijn leven te hebben ondanks die opdringerige en donkere pretbederver in je brein. Ik weet hoe je lief kan hebben en doodsbang kan zijn tegelijkertijd. Ik weet hoe je na een paniekaanval toch aan de schoolpoort kan staan om je kind af te halen. Dit boek gaat over dingen die (kunnen) helpen en over dingen die deugd (kunnen) doen. Ik geloof niet in één specifieke methode of in één specifieke belofte, maar ik geloof wel dat er verschillende manieren zijn om met je angsten om te gaan. Om ze (soms) te beheersen, (meestal) te leren tolereren en ze (hopelijk) te weerstaan. Ik geloof dat er manieren zijn om je paniek te verzachten en te doen zakken. En ik ben bovenal hoopvol dat je gelukkig kan zijn, ook al voelt dat op de slechtste momenten allesbehalve zo.

De zoektocht naar de betekenis van mijn angsten transformeerde in een haast existentiële zoektocht naar zingeving, de staat van onze wereld en de menselijke ervaring. Veel mensen lieten hun stempel achter in dit boek. Ik sprak met experts die angst en paniek benaderen vanuit een eigen, professioneel en ervaringsgericht, perspectief: psychiaters, onderzoekers, psychologen, huisartsen, lichaamswerkers en alternatieve therapeuten. Ik leen woorden van mensen die, zoals ik, leven met een angst- en/of paniekstoornis. Ik leun op historische ontdekkingen, wetenschappelijk onderzoek en filosofische inzichten – elementen die me in staat stellen om verder te bouwen op de taal, kennis en denkkaders van anderen.

Ik gebruik aanhalingstekens, schuingedrukte woorden en klemtoon-tekens om mijn beleving uit te drukken. Ik bots op het harnas van onze woorden en baan mij een weg door de ondoorgrondelijke doolhof van onze taal, op zoek naar semantische nuances en bijklanken. Als ik het woord normaal, bijvoorbeeld, tussen aanhalingstekens plaats, wil ik zeggen dat ik eigenlijk niet weet wat ‘normaal’ nu juist wil zeggen. Soms gebruik ik aanhalingstekens wanneer ik twijfel of een woord wel precies zegt wat ik bedoel en of het de volledige lading wel dekt. Door, bijvoorbeeld, ‘stoornis’ tussen aanhalingstekens te plaatsen, wil ik wijzen op de gelaagde, en soms tegenstrijdige, onder-  
toon van dat woord.

Ik bots voortdurend op de grenzen van taal wanneer ik probeer te schrijven over (mijn) mentale kwetsbaarheid. Ik zoek naar woorden die recht doen aan de ervaring, zonder te vervallen in veralgemeningen of nietszeggende platitudes – maar dat lukt niet altijd. Het is een voortdurende evenwichtsoefening, die onvermijdelijk overhelt naar de ene of de andere kant. Alsof mijn verhaal en mijn taal even wankel zijn als de gedachten in mijn hoofd, maar toch samen proberen uit te komen bij een stabiel ankerpunt.

Ik spreek afwisselend over psychische kwetsbaarheid, gevoeligheid, aandoening, ziekte of stoornis. Ik maak geen strikt onderscheid tussen die begrippen. Ik ga ervan uit dat termen als stoornis, ziekte of aandoening worden vastgesteld binnen de relatie tussen patiënt en behandelend arts of hulpverlener. Tegelijk wil ik zorgvuldig omgaan met zulke labels – uit bezorgdheid voor het stigma dat eraan kleef, en vanuit het besef dat ik niet over de vereiste autoriteit of expertise beschik. Uit gesprekken met mensen die leven met een mentale kwetsbaarheid, blijkt bovendien dat iedereen op een eigen manier over zichzelf en hun uitdagingen spreekt: in een taal die ze zelf hebben gevonden of die hun is aangereikt, met woorden die voor hen kloppen.

Sommige mensen voelen zich veilig, gezien of zelfs opgelucht wanneer ze een diagnose krijgen. Het is een label, een houvast, een verklaring die kan helpen om hun ervaringen te begrijpen. Anderen huiveren juist bij het idee van een diagnose, en ervaren het als begrenzend – vaak uit bezorgdheid dat zo’n label hen zou definiëren, of dat een puur menselijke emotie wordt gepathologiseerd. Daarom gebruik ik de termen die mensen zelf verkiezen wanneer ik over hun beleving spreek.

Wat betreft mijn eigen labels: ik zal meestal spreken over mijn angststoornis. Ik heb zelf geen probleem met dat label. Ik benoem het als een stoornis omdat ik het zelf zo ervaar. Ik gebruik de woorden anxiety, angststoornis, GAS oftewel gegeneraliseerde angststoornis, paniekstoornis, obsessief-compulsieve stoornis en depressie naast en door elkaar. Ze maken allemaal deel uit van mijn persoonlijke ervaring, en vallen onder dezelfde paraplu van mijn psychische kwetsbaarheid. Ik wissel tussen de woorden anxiety en angststoornis, afhankelijk van wat op dat moment juist aanvoelt. Anxiety klinkt voor mij ruimer, terwijl angststoornis formeler en klinischer aanvoelt. Tegelijkertijd stoor ik me soms aan de populariteit van het woord anxiety en het gemak waarmee het vandaag wordt gebruikt – alsof het net door die alomtegenwoordigheid iets van zijn gewicht verliest. Toch hanteer ik beide begrippen met dezelfde intentie en betekenis, al naargelang mijn intuïtieve voorkeur.

\*\*\*

Dit boek ontstond tijdens een periode waarin ik een ‘psychiatrische crisis’ doormaakte – zo wordt dat dan genoemd. Het blijft moeilijk om precies te omschrijven wat dat inhoudt en wat er toen gebeurde. Ik zou kunnen zeggen dat mijn leven stilviel, maar dat klopt niet helemaal. Die periode was niet stil, maar eerder storend luid. Mijn leven explodeerde – dat komt misschien dichterbij in de buurt. Al was het niet per se met een knal, met vuur of met brokstukken. Het was alsof er

onverwacht een bulldozer over mijn leven raasde en mijn levensakker, die ik met zoveel zorg had onderhouden, meedogenloos omploegde. Alles wat ik kende, werd weggemaaid. Ik werd overspoeld door iets waar ik geen woorden voor had, en geen uitweg in vond. De dingen die mij vroeger hielpen – praten, relativiseren, en doorgaan – werden ontoereikend. Mijn lichaam raasde van spanning, onrust en adrenaline. Mijn hoofd voelde zowel afgevlakt als hyperalert. Alles om me heen leek vreemd en veraf, alsof ik de wereld niet meer begreep, en de wereld mij niet meer kon bereiken.

Ik herinner me vooral de verwarring en de paniek over hoe mijn vertrouwde manier van denken mij plots in de steek liet. Hoe zelfs simpele keuzes en alledaagse automatismen als eten, douchen en slapen, niet meer lukten. Op die dagen kon ik alleen liggen, in het ijle staren en wachten tot het overging. Die crisis was geen duidelijk afgebakend moment, maar eerder een periode waarin de grond onder mijn voeten wegzakte en waarin het vertrouwde brak en verschoof. Ik herinner me weinig van die maanden. Ondanks alle onzekerheid, schreef ik bijna iedere dag in mijn dagboek. Door het schrijven probeerde ik weer vat te krijgen op mijn gedachten, op mijn lijf en op de wereld rondom. Ik wroette door het mistlandschap in mijn hoofd en probeerde woorden te geven aan wat er gebeurde, wat zo'n crisis juist betekent en waarom ik zo angstig ben.

Toen de meest kritieke maanden waren gepasseerd, voelde ik mij vastberaden om een uitgang te zoeken: een stappenplan, een behandeling, en een manier om voorgoed met mijn angsten komaf te maken. Ik dook in de wereld van het wetenschappelijk onderzoek. Met de nauwkeurigheid van een laborante probeerde ik het gegeven 'angst' van binnen en buiten te destilleren: vanuit neurobiologische hoek, psychoanalytisch perspectief, (epi)genetica, ontwikkelingspsychologie, de fysiologie van ons lichaam, geschiedenis, filosofie en oosterse geneeskunde. Misschien kan ik mijzelf ondertussen wel een

expert noemen, want ik weet veel over angst. Tegelijkertijd moet ik ook bekennen dat ik niets weet. Ik beleefde talloze aha-momenten – overtuigd dat ik hét eindelijk gevonden had. Dat ik de sleutel tot mijn angsten, en bijgevolg tot een angstvrij leven, eindelijk in handen had. Maar elke keer wanneer ik de overwinning kon ruiken, werd ik genadeloos terug naar de startlijn gekatapulteerd. Mijn dagboek verweeft zich in dit verhaal doorheen de queeste om mijn angsten te verbannen. Dit is het relaas van al mijn pogingen, mijn falen, mijn frustraties en mijn gevonden geluk. Het is niet alleen mijn verhaal. Dit boek is voor mensen die, zoals ikzelf, steeds opnieuw botsen tegen hun eigen draagkracht en weerbaarheid. Dit boek is voor mensen die blijven zoeken naar de belofte van ‘genezing’, en steeds opnieuw eindigen bij start.

Dit boek is zowel een ode aan de wetenschap als een pleidooi voor de twijfel, het onverklaarbare, het verbindende en het verzachtende. Dit is een boek vol gedachten, soms duidelijk en soms verwarrend; observaties, soms scherp en soms vergevend; en emoties, boosheid, blijdschap, verdriet, hoop en vooral veel angst. Het is botsen tegen paradoxen en opnieuw vragen stellen. Veel vragen en ook antwoorden, maar niet altijd. Soms zijn de antwoorden haarscherp en duidelijk. Soms vaag, verwarrend en conflicterend. Het is zoeken en niet vinden. Ik probeer te begrijpen wat ik niet kan begrijpen en hoe meer ik denk te begrijpen hoe minder ik begrijp en hoe meer ik mij afvraag of alles wel te begrijpen valt.

Schrijven is mijn manier om te leven met mijn angstige gedachten en om ze te erkennen als een deel van mijn bestaan. Voor wie ook te maken heeft met angst(stoornissen), in welke vorm dan ook, hoop ik dat we samen rust kunnen vinden in onwetendheid. Dat we de strijd-bijl kunnen begraven en kunnen leren dat we oké zijn en dat er niets mis is met ons. Ik wil mij niet langer krampachtig vasthouden aan de

belofte van een leven zonder angst – een belofte die misschien niet voor mij is bedoeld.

Ik hoop dat dit boek anderen zich minder alleen kan laten voelen. Dat wie nooit een paniekaanval heeft meegemaakt, het via dit verhaal toch iets beter kan begrijpen. Ik hoop dat dit boek een vorm van troost mag zijn – een klein houvast van (h)erkenning, op momenten waarin de onrust ondraaglijk voelt.



# Het lichaam van angst

Deel I

Wat is een angststoornis  
en hoe kunnen we leren  
spreken over angst?

‘One does not become enlightened  
by imagining figures of light, but by  
making the darkness conscious.’

— Carl Jung, *Psychology and alchemy*

# Dagboek van een crisis (deel I)

1

Januari 2024

Wat gebeurt er met mij? Ik moet schrijven om te voelen dat ik er nog ergens ben. Dat mijn hersenen nog werken, dat ik nog functioneer. Ik heb me nog nooit zo slecht gevoeld. Ik weet niet wat dit is. Ik ben bang. Ik probeer me vast te houden aan dankbaarheid. Dankbaar dat ik de dag ben doorgekomen, dankbaar voor Stig (mijn man). Dankbaar voor mijn familie en dichtste vrienden die zich rond mij verzamelen om mij te dragen nu ik uit elkaar lijkt te vallen. Ik ben het meest dankbaar voor Rocco (mijn zoontje) die me dwingt in verbinding te blijven gaan, en me helpt om me niet volledig te verliezen in de angstige donkerte die ik voel.

Ik luister naar een app, DARE<sup>1</sup>. Ik hou me daaraan vast. De stem van Barry, een podcastmaker met een sappig Iers accent, belooft mij vrijheid van angst en paniekaanvallen. Ik weet niet of ik dat kan geloven maar ik moet luisteren, anders weet ik niets meer. Ik luister naar zijn geruststellende stem die me zegt '*It gets darkest before dawn.*' Ik wil het geloven. Ik moet beter worden. Ik ga beter worden.

## Dag 2

Ik ben duizelig, misselijk en ik voel me claustrofobisch in mijn eigen lijf. Ik wil eruit. Ik wil dat dit stopt. De sensaties, de spanning, de onrust, de paniek, het verdriet, de onmacht, de radeloosheid, de wanhoop. Waarom kan ik niet ontspannen? Ik probeer een warm bad, een wandeling, een meditatie. Ik probeer dit te aanvaarden, maar hoe doe ik dat in godsnaam? Ik wil mij niet zo voelen. Ik kan mij niet zo voelen. Waar ben ik naartoe?

Ik herhaal mantra's in mijn hoofd en vlucht naar mijn kamer en spreek luidop: 'Ik heb het moeilijk. Ik aanvaard deze moeilijke gevoelens. Ik ben niet in gevaar. Ik ben veilig. Een onaangenaam gevoel is slechts een onaangenaam gevoel.'

*Ik ga mij terug beter voelen.*

*Ik ga mij terug beter voelen.*

*Ik ga mij terug beter voelen.*

## Dag 3

Ik ben dankbaar dat Babette (mijn tweelingzus) is langsgesproken. Ik heb goed kunnen huilen en dat deed deugd. Ik heb Rocco geknuffeld en voor een moment oprecht genoten.

Ik heb geen eetlust meer. Ik kan niet eten.

## Dag 4

Ik heb één keer gelachen vandaag. Ik krijg hulp.

## Dag 5

Mijn psychiater heeft het mobiele crisisteam ingeschakeld. Ze komen twee keer per week. Twee psychologen. Mijn psychiater blijf ik één keer per week zien. Veel hulp en opvolging. Dit gaat lukken.

's Nachts krijg ik gedachten die ik zelfs niet wil neerschrijven. Ik kan nog altijd niet eten en nu ook niet meer slapen. Ik vind geen rust.

## Dag 6

Elke slok water of alles wat ik probeer te eten komt eruit. Ik geef voortdurend gal over en mijn lichaam begint te beven.

Ik neem het uur per uur. Dat kan ik volhouden. Niet opgeven.

Ik herhaal en spreek luidop tegen mezelf:

*Ik vertrouw dat dit tijdelijk is.*

*Dit gaat voorbij.*

*Ik kom hier sterker uit.*

*Ik accepteer dat ik me even slecht voel en ik laat het toe.*

Ik geloof geen woord van wat ik zeg. Ik ben bang en ik ben moe.

## Dag 7

Vandaag was een moeilijke dag.

## Dag 8

Ik ben bang voor de nacht, want ik kan niet slapen. Ik ben bang voor de gedachten die gaan komen.

## Dag 9

Verschrikkelijke nacht met ideeën die niet van mij zijn. Ideeën gevoed door angst en wanhoop.

Doorheen de dag vind ik kleine momentjes rust. Ik ben gaan wandelen. Ik heb gespeeld met Rocco. Ik was er niet echt bij maar ik deed wel alsof. Dat kan ik goed nu; doen alsof. Voor Rocco.

## Dag 9 – nacht

Ik kan weer niet slapen. Ik weet niet meer hoe dat moet. Heb ik ooit rustig kunnen slapen? Wat een heerlijke zaligheid van onschatbare waarde. Hoe heb ik dat ooit als vanzelfsprekend kunnen nemen?

Hoe heb ik ademen ooit vanzelfsprekend kunnen vinden?

Er raast angstige adrenaline door mijn hele lijf. Een elektrische hoogspanning die mij ontwricht en die vibreert door al mijn cellen, van mijn tenen tot mijn vingertoppen. Ik kan het voelen. Er drukt iets op mijn borst. Iets zwaars, beklemmends en claustrofobisch. Ik kan er niet aan ontsnappen. Ik kan aan niks anders denken. Al mijn focus wordt naar de onrust getrokken. Wat is dit? Wat gebeurt er? Waar is de uitknop?

Dit is niet houdbaar. Het is te zwaar.

Ik wil rust maar ik wil leven.

Dag 10

Ik ben bang dat mijn lijf het gaat begeven.

Geen eten, geen slaap, amper water. Onophoudelijke paniek, hartkloppingen, nervositeit, onrust, hyperventilatie.

Moest mijn lijf het begeven, wil ik dat Rocco weet hoeveel ik van hem hou en hoe hard ik heb gevochten. Ik wil dat hij gelukkig wordt. Ik wil dat mijn familie gelukkig wordt.

Lief lijf van mij, geef alsjeblieft niet op.

Dag 11

Ik vind geen rust en ik kan mijn focus niet verleggen. Het raast in mij. Een soort van donkere geladen spanning. Mijn spieren trekken samen en mijn kaak zit vast. De paniek consumeert alles.



# Wat was dat?

## 2

Het definiëren van  
een crisis

‘I know what the fear is. The fear is  
not for what is lost. What is lost is  
already in the wall... The fear is  
for what is still to be lost.’

– Joan Didion, *Blue Nights*

Ik herken mezelf niet in de woorden uit mijn dagboek en ik kan me die periode ook amper herinneren. Er hangt een dikke mist tussen nu en toen. Nu: een wereld die zich in kleur afspeelt. Waar ik mijn omgeving kan voelen, kan ruiken en kan bereiken. Toen: een wereld die zich vervormde tot een donkere kolkende massa waarin ik verloren liep. Verdwaald zonder houvast, zonder richting, zonder uitweg en zonder hoop. Ik ben bang om die woorden – *mijn* woorden, al voelen ze zo niet – opnieuw te lezen. Alsof ze me vanaf het papier kunnen vastgrijpen en mij terug in de beleving van toen kunnen trekken. Alsof ik door het lezen van die letters – haastig neergepend in mijn rode schriftje – terug kan worden gezogen in mijn gemoedstoestand van toen. In die allesoverheersende angst en claustrofobische paniek. Die fragmenten uit mijn dagboek zijn een gepolijste versie van de ruwe, gehavende zinnen waarmee ik probeerde uiting te geven aan de ondraaglijke onrust in mijn lijf.

Zelfs mijn handschrift voelt niet aan als het mijne. Normaal schrijf ik met bolle rondingen en volle letters – een tienermeisjesgeschrift, noemt mijn zus het. Maar in het rode schriftje staan diep gekraste

woorden, slordig verspreid over de witruimte van het papier. Veel woorden zijn doorgehaald. Veel leestekens (vraagtekens en uitroepetekens vooral) en woorden met meerdere dikke strepen onderlijnd. Het is een schriftelijke schreeuw om hulp. Het zijn woorden en letters die hun weg kwijt zijn op het papier. Die op de lijntjes proberen te raken maar eraf vallen en vluchten tot over de randen van het blad.

De tijd waarin ik dit dagboek schreef, toen die woorden ontstonden, voelt als een ver en vaag verleden – gebroken en versnipperd. Tegelijkertijd is het altijd aanwezig, als een dreiging die zich diep in mijn lijf heeft genesteld, klaar om elk moment weer toe te slaan.

Ondertussen ‘weet’ ik wat er gebeurd is – weten in de zin van: ik heb de woorden (geleerd en gekregen) voor wat er gebeurd is. Ik kan het grotendeels benoemen, zowel op een klinische als gevoelsmatige manier. Ik kan iets vertellen over de hoe en het waarom, maar toch blijft de beleving ontsnappen aan de reikwijdte van mijn taal.

Wat er is gebeurd of wat mij is overkomen, noemen ze een psychische of psychiatrische crisis. Ze, dat zijn de zorgverleners (mijn huisarts, mijn psychiater, en het mobiel psychiatrisch crisisteam) die mij hebben opgevangen en mij hebben begeleid. Die mij, zo voelt het toch, hebben gered. Ze waren niet alleen. Ik heb het enorme geluk en privilege dat ik over een sterk sociaal en voldoende financieel vangnet beschik. Daardoor ben ik er nog. Ik verzet mij tegen het idee dat je als individu alles zelf kan en dat ons geluk uitsluitend maakbaar is. Sommige problemen zijn te groot om er alleen uit te raken. Sommige pijn snijdt te diep om alleen te dragen. Soms is er hulp nodig. Ik ben een van de zovelen die hulp nodig heeft gehad. Ik ben een van de gelukkigen die hulp heeft gekregen.

Die crisis, *mijn* crisis, is het meest beangstigende dat mij ooit is overkomen. Om die te proberen definiëren grijp ik naar de digitale Van Dale.

**Cri-sis<sup>2</sup>** (de; v; meervoud: crisissen, crises)

1. gevaarlijke toestand: een crisis doormaken
2. (economie) periode van slapte en werkloosheid

De definitie die de webversie van het woordenboek biedt, stelt me wat teleur, maar de economische invulling komt verrassend overeen met mijn gemoedstoestand van toen: slap en werkonbekwaam. Ik neem mijn papieren Dikke Van Dale vanonder het stof. Een crisis definieert zich volgens deze versie als ‘een periode van ernstige instabiliteit, onrust of gevaar die directe actie of ingrijpende veranderingen vereist.’

Mijn crisis was een psychische crisis, oftewel een acute mentale nood-situatie. Dat klinkt nog steeds best vaag en niet helemaal duidelijk, zoals bijna alle woorden die een mentale gemoedstoestand moeten beschrijven. In mijn geval vertaalde die acute staat zich in niet meer kunnen slapen en eten, door een overspoeling van een intens en onophoudelijk gevoel van paniek en nervositeit. Mijn lichaam beefde continu en mijn keel brandde door de gal die ik aanhoudend uitkotste na de minste inname van water of voedsel. 's Nachts kronkelde ik over de vloer en beukte ik mijn hoofd tegen de muur om ‘het’ – die haast onmogelijk beschrijfbare angst en onrust in mijn lijf – te doen stoppen. 's Nachts ging ik naast het bedje van Rocco zitten en keek ik hoe hij sliep.

Ik bleef kijken om niet op te geven en om te blijven leven.

Een mentale crisis is niet zomaar een ‘moeilijke periode’, een inzinking, of een reeks zware dagen. Het is een totale ontregeling van je binnenwereld, waarbij je normale manier van denken, voelen en functioneren niet meer beschikbaar is. Alsof een kortsluiting zich in je hoofd heeft voltrokken en al je systemen heeft uitgeschakeld. Wat vroeger vanzelf, en zonder nadenken, ging – ademen, slapen, eten, babbelen,

gewoonweg *zijn* – wordt plots een onmogelijke opdracht. Er is paniek, maar die paniek is niet zomaar angst. Het is lichamelijk, vernietigend en allesoverheersend. Het vreet aan je oriëntatie en aan je gevoel van tijd. Zelfs de kleinste handelingen, zoals een glas water drinken of een douche nemen, voelen als het onvoorbereid beklimmen van een berg zonder uitrusting en zonder top om te bereiken. Je lichaam is constant alert; klaar voor de vijand maar zonder te weten waartegen je vecht. Alles is te veel, te luid, te snel en te scherp. Tegelijkertijd is er niets: een zwarte stilstand waarin alle hoop verdwijnt. Ondertussen is er terug rust. De schade is opgemeten, de herstellingswerken zijn aan de gang en de crisis is voorbij. Al voelt dat soms nog heel precair.

Zo'n crisis komt zelden uit het niets, al voelt dat wel zo. Ik heb mezelf dat alleszins lang wijsgemaakt maar wanneer ik eerlijk ben, of dat toch probeer, moet ik toegeven dat die crisis onvermijdelijk was. Dat zag ik toen niet en ik heb me lang verzet tegen dat idee. Omdat het dan voelt alsof alles mijn schuld is; alsof ik beter had moeten weten en alsof ik dit had kunnen voorkomen. Dat is ook niet helemaal waar. Het is een complex, ingewikkeld en paradoxaal verhaal zonder duidelijk begin, midden en einde. Misschien zelfs een verhaal zonder einde. Het begon met klachten waar ik vanaf mijn jeugd last van heb. Klachten die een constante zijn in mijn leven: soms acuut op de voorgrond en soms sluimerend op de achtergrond. Klachten waar dokters later namen op hebben geplakt in de vorm van diagnoses.

Ik lijd aan of ik leef met – hoe ik dat benoem en ervaar durft wel eens te variëren: *een gegeneraliseerde angststoornis, een paniekstoornis, een obsessief-compulsieve stoornis* en daar komen vaak *depressieve klachten* bij. Die depressies nemen minder een chronische vorm aan, maar gaan hand in hand met de intensiteit van mijn andere klachten. Om het simpel te zeggen: hoe langer en hoe angstiger ik ben, hoe depressiever ik (daarvan) word. Zonder de greep van angst en paniek op mijn leven, voel ik mij zelden tot nooit depressief.

Een mondvul. Maar wat wil dat allemaal zeggen? Wat betekenen die labels die op mij kleven?

Ik moet ermee leren leven dat ik het nooit helemaal zal begrijpen, al blijf ik ernaar zoeken als een dwaler op een tocht met enkel omwegen, doodlopende straten en terug naar af. Misschien vallen sommige dingen niet volledig te begrijpen. Niet omdat het onderzoek per se tekortschiet (hoewel dat in zekere mate wel zo is), maar omdat onze menselijke psychologie fluïde is. Ik overtuig mezelf graag dat, als ik mijn hoofd maar goed genoeg begrijp, ik mijn angsten kan oplossen. Alsof inzicht de sleutel is die mij kan bevrijden. Misschien is dat een illusie en misschien verandert begrijpen niets. Ik ben beginnen te beseffen dat begrijpen niet de oplossing is, maar een nieuwe vorm van controle; een manier om te doen alsof ik vat krijg op iets dat ik niet kan vangen. Want waarom voel ik wat ik voel? Waarom ben ik bang? Waarom lijkt ik te struikelen over dingen waar anderen zonder moeite overheen huppelen?

Dat blijkt, statistisch gezien alvast, onwaar. Ik ben niet uniek. Volgens cijfers van de Vlaamse overheid lijdt (of leeft) er 17,1% van de volwassenen boven de 18 jaar in ons land met een gediagnosticeerde angststoornis.<sup>3</sup> Dat is waanzinnig veel. Dat is bijna een op vijf volwassenen. Volgens de meest recente gegevens van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) uit 2023 lijden wereldwijd naar schatting 301 miljoen mensen aan een angststoornis, wat neerkomt op zo'n 4% van de wereldbevolking.<sup>4</sup> Dit maken angststoornissen tot de meest voorkomende psychische aandoeningen ter wereld.

Bij dit soort cijfers is het belangrijk om je bewust te blijven van de verschillende culturele opvattingen die over angst bestaan en die het vergelijken van data tussen landen moeilijk maken. Journaliste Andrea Petersen wijst op een studie die aantoont dat in Japan ongeveer 4% van de bevolking een angststoornis heeft, terwijl dat percentage

in Frankrijk (13,7%) meer dan het dubbele is van het percentage in Spanje (6,6%).<sup>5</sup> Maar, schrijft Petersen, deze statistieken worden beïnvloed door verschillende factoren – van hoe onderzoekers het woord ‘bezorgdheid’ definiëren, tot wie bereid is een vragenlijst in te vullen. Angststoornissen lijken alleszins de meest voorkomende psychische aandoening van het moment.

Toch dacht ik heel lang dat ik alleen was en bleef ik dus maar in stilte bang. In alle geheim, schaamte en eenzaamheid. Tot die afschuwelijke crisis zich luid roepend liet gelden en ik mijn angsten niet langer kon verbergen voor de buitenwereld.

Mijn strijd met angst en paniek is niet uniek, maar mijn persoonlijke beleving is dat wel. Iemand zoals ik wordt wel eens een ervaringsdeskundige genoemd: ‘deskundig door ervaring’. Toch hou ik er niet van om mezelf zo te noemen. Ik verkies het woord *soortgenoten* boven *ervaringsdeskundigen*. *Ervaringsdeskundig* impliceert een soort expertise die automatisch voortvloeit uit het meemaken van iets. Maar ik weet niet of ik mezelf een deskundige durf te noemen. Zeker niet op mijn slechtste momenten wanneer de angst op volle kracht door me heen raast. Dat raakt misschien wel de essentie van een angststoornis: dat ze, wanneer ze piekt, alles overneemt. Ze veegt alle rationele kennis, ervaring en inzicht genadeloos opzij. Je weet veel, maar je weet op dat moment niets meer. Je verliest de toegang tot je eigen weten. En dus voelt het dubbelzinnig om van deskundigheid te spreken. Ik verkies ook *soortgenoten* boven *lotgenoten*. *Lotgenoten* klinkt te deterministisch en te definitief. Alsof (psychisch) lijden in steen is gebeiteld en alsof alle angsthazen aan dezelfde onontkoombaarheid zijn onderworpen. Daarom denk ik graag over *soortgenoten*; allemaal deel van dezelfde, angstvallige, soort.

Op mijn meest hoogmoedige dagen durf ik mezelf dan weer wel een angstexpert te noemen, al weet ik goed genoeg dat mijn twijfels en

paniekgedachten die titel elk moment kunnen stelen. Angst is een deel van mij. Ik ervaar angst, ik praat – *graag of compulsief?* – over angst, ik lees – *graag of obsessief?* – over angst en ik schrijf over angst – *misschien wel het hoogtepunt van mijn fixatie*. Angst is zowel vijand als studieobject, gespreksonderwerp, levenswerk, en ongewenste compagnon. Angst is als een hardnekkige stalker, die ik niet van mij krijg afgeschud en die ik dan maar, stockholmsyndroom-gewijs, graag moet leren zien. Hoe beter ik mijn stalker leer kennen en begrijpen, hoe beter ik op zijn aanvallen kan anticiperen en hem kan afwenden.

Ik twijfel of deze metafoor wel opgaat. Want als angst een stalker is, waar blijft dan de bescherming? Er is geen politie, geen instelling die hem uit mijn buurt houdt en geen wetboek dat bepaalt wat mag en wat niet. Geen enkel waterdicht protocol dat me belooft: 'Dit is wat je moet doen om veilig te zijn.' Misschien werkt de metafoor juist daarom wel goed, want ook stalkers krijgen vrij spel. Er is geen sluitend systeem voor het leven met een angststoornis; geen veilige route en geen behandelplan dat altijd werkt. De enige zekerheid is het constant terugkerende ongemak. Moet ik dan een leven lang vechten tegen mijn stalker? Moet ik hem proberen bannen, hem voor altijd uit mijn leven zien te duwen? Of moet ik leren luisteren naar wat hij probeert te zeggen en proberen begrijpen wat hij nodig heeft?

Ik moet denken aan een goede vriend die door verschillende psychoses ging en aan hoe hij zijn eigen ziekteverloop naadloos kon analyseren. Hij kon achteraf perfect benoemen wat hem getriggerd had, welke stressoren mee hadden gespeeld en welke signalen hij had gemist. Maar *in* de psychose zelf is dat inzicht afwezig en neemt die nieuwe, vervormde, realiteit het over. Zo voelt het ook bij een paniekaanval. Paniek is geen hallucinatie, maar ik zou het wel durven omschrijven als een angstwaan: het geloof dat om het even welk doemscenario – hoe absurd ook – op het moment van een paniekaanval plausibeler aanvoelt dan het eenvoudige feit dat je lichaam op dat moment

overspoeld wordt door adrenaline. Je lijf reageert, je ademhaling versnelt, je hartslag gaat omhoog en allerlei fysieke symptomen ontstaan.

Het proces van inzicht krijgen in je eigen psychische kwetsbaarheid wordt vaak omschreven als psycho-educatie: een vorm van kennisdeling over wat er in je lijf en hoofd gebeurt. Bepaalde inzichten hebben mij geholpen om over mijn crisis te leren praten en om de aard van mijn angsten beter te begrijpen. Maar ook daar bots ik telkens tegen een muur. Wanneer de paniek mij overspoelt, neemt die alles over. Dan maken al die zorgvuldig verzamelde kennis en het meest verfijnde inzicht allemaal niet uit. Dan is er maar één waarheid, en dat is de waarheid van de angst.

Psycho-educatie is ook eindeloos. Hoe meer ik lees, hoe meer ik besef hoeveel ik nog niet begrijp. Boeken, essays, wetenschappelijke studies, opiniestukken: veel van wat ik opslorp, spreekt elkaar tegen. Het studieveld van de menselijke psyche is een ambigu en complex domein dat voortdurend in beweging blijft. Wat vandaag als waarheid geldt, wordt morgen alweer in vraag gesteld. Er is veel ruimte voor twijfel en nuance, al doen het publieke debat en de onlinewereld ons het tegenovergestelde geloven. In dat constant bewegende landschap schuilt, voor mensen zoals ik, bij wie de grens tussen angst en dwang erg fragiel is, ook een risico. Kennis is voor mij een behoefte aan controle en leidt me naar een soort vermijdingslogica. Hoe meer ik weet, hoe meer ik al mijn handelen toets aan de vraag: 'Zal dit mij een paniekaanval bezorgen?' Ik leef om een volgende paniekaanval te voorkomen. En dat maakt mijn wereld soms heel erg klein.

Nu ik mij uit de houdgreep van mijn crisis heb geworsteld, probeer ik stilletjes een balans te zoeken tussen mijn drang naar controle, reddingslijnen, tools en houvast. Ik probeer te aanvaarden dat mijn angstgevoeligheid ook iets chronisch kan zijn en dat paniekaanvallen misschien altijd zullen blijven terugkeren. Ik kan alleen maar hopen