

Niet Vluchten, Niet Vechten

“Wanneer vechten of vluchten geen optie meer is.”

Inhoud

Voorwoord	6
Hoofdstuk 1 De nachtelijke storm	8
Hoofdstuk 2 Vermijden is overleven	14
<i>2005: De verhuisdozen</i>	22
Hoofdstuk 3 Werk en uitputting	23
Hoofdstuk 4 Gesprekken bij koffie en chaos	29
Hoofdstuk 5 Therapie – Hoop of mislukking?	36
<i>Lowie's ultimatum</i>	40
<i>De zware start met medicatie</i>	42
Hoofdstuk 6 Tussen onbegrip en liefde	44
<i>“Wat ik niet kan zeggen” (Thomas' perspectief)</i>	47
<i>Xem vindt de notities</i>	50
Hoofdstuk 7 Tussen hoop en verval	53
Hoofdstuk 8 “Hoe schrijf je angst?”	60
<i>Hoofdstuk X: De Xem uit Sector 42-B</i>	62
Hoofdstuk 9 Stilte is ook liefde	65
Hoofdstuk 10 De eerste sessie bij dr. Verckammen ...	67
Hoofdstuk 11 De kracht van kleine overwinningen	79
Hoofdstuk 12 De confrontatie met Lisanne	82
De brief die bleef echoën	93
Hoofdstuk 13 Wat als je het niet kunt fixen?	96

<i>Donuts, discussie en ongevraagde adviezen</i>	99
<i>Downward dog & donutademhaling</i>	105
<i>Smoothies, slijm en slachtvelden</i>	108
<i>De grote opruimsessie (a.k.a. Beaglepocalypse)</i> .	111
Hoofdstuk 14 Vooruitgang in de schaduw van angst	114
Hoofdstuk 15 Het besluit om te blijven leven	125
Herinneringen aan Canada	131
Hoofdstuk 16 Canada, een onverwachte rust	136
<i>Een moment van inzicht</i>	141
<i>Een nieuwe mindset</i>	143
Hoofdstuk 17 Een gesprek zonder luisteren	148
Hoofdstuk 18 Thomas' verandering	154
<i>Leren laten</i>	158
Hoofdstuk 19 Een moment van besef	160
Slotwoord	163

Voorwoord

Angst is onzichtbaar, maar altijd aanwezig. Het is een stem in je hoofd die je waarschuwt voor gevaren die er niet zijn, een constante metgezel die je laat twijfelen aan alles wat vanzelfsprekend zou moeten zijn. Voor velen is angst een tijdelijke bezoeker, een emotie die komt en gaat. Maar voor anderen, zoals Xem, is angst een levenslange reisgenoot—één waar je niet om hebt gevraagd, maar die je wel moet leren kennen. Dit boek is niet alleen een verhaal over angst. Het is mijn verhaal.

Xem's reis is gebaseerd op mijn eigen ervaring met een angststoornis. De worstelingen, de paniekaanvallen, het zoeken naar de juiste hulp—alles wat je in dit boek leest, komt voort uit wat ik zelf heb meegemaakt. Dit is geen fictie om te entertainen, maar een weergave van hoe het echt voelt om te leven met een constante strijd in je hoofd.

Toch is dit geen verhaal zonder hoop. Want ondanks de donkerste momenten zijn er ook sprankjes licht. Soms zit het in kleine overwinningen, in mensen die blijven, in humor op onverwachte momenten. Xem's reis is een zoektocht naar rust, naar acceptatie, naar een manier om met angst te leven in plaats van ertegen te vechten. Als je zelf met angst worstelt, hoop ik dat je iets in dit verhaal herkent—of dat het je het gevoel geeft dat je niet alleen bent. En als je iemand kent die hiermee worstelt, hoop ik dat dit boek een klein beetje inzicht geeft in hoe het voelt.

Bedankt dat je de tijd neemt om dit te lezen.

Ruben

“En net zoals altijd schijnt de zon. Net zoals altijd zingen de vogels. Net zoals altijd gaat het leven verder.”

Hoofdstuk 1 De nachtelijke storm

Xem werd wakker met een schok. Zijn hart bonkte tegen zijn ribben alsof het probeerde te ontsnappen. Zijn ademhaling was gejaagd, onregelmatig. Zijn borstkas voelde strak, alsof er een onzichtbare hand zijn longen dichtkneep. Hij had geen idee hoelang hij al wakker was, of waarom het nu weer gebeurde, maar hij wist dat de paniek hem weer volledig in zijn greep had.

De kamer was donker, maar het voelde alsof de muren hem insloten. Een beklemmende angst verspreide zich over zijn lichaam, verstijfde zijn spieren en blokkeerde zijn gedachten. Elke poging om zichzelf te kalmeren leek het alleen maar erger te maken. Zijn huid was klam van het zweet, de lucht dik en verstikkend. De geur van de kamer, de vertrouwde geur van het beddengoed, leek nu allesbehalve geruststellend.

Zijn vingers grepen instinctief naar de rand van het bed, zoekend naar houvast in de draaikolk van paniek die hem overspoelde. Zijn handen waren koud en trilden terwijl hij zich naar de zijkant van het bed boog. Zijn ademhaling versnelde nog meer, de chaos in zijn lichaam was niet meer te negeren. Het leek wel alsof er geen ontsnapping was, alsof zijn eigen lichaam hem gevangen hield in een ondraaglijke benauwdheid.

Hij duwde de dekens van zich af en zette zijn voeten op de koude vloer. Zijn benen trilden, zwak onder het gewicht van zijn lichaam, maar hij dwong zichzelf vooruit. Hij wist dat hij ergens naartoe moest, moest ontsnappen aan de angst die als een sluier over hem heen hing. Maar de beweging voelde onnatuurlijk, alsof zijn lichaam in slow motion bewoog. Zijn hoofd draaide, zijn zintuigen stonden op scherp, alles voelde te

intens. Dit was niet de eerste keer dat hij zo wakker schrok, maar het voelde anders. Dieper. Intenser.

De angst greep hem vast, ijzig en meedogenloos. Zijn borstkas spande zich samen, alsof een onzichtbare kracht hem langzaam fijnkneep. Hij wist dat hij moest blijven ademen, maar zijn lichaam leek een andere taal te spreken. Hij wilde het stoppen, wilde eruit ontsnappen, maar zijn gedachten waren een warboel.

Zijn handen waren klam terwijl hij het nachtlampje aanzette. Het zachte schijnsel vulde de kamer, maar het verdreef de verstikkende duisternis in zijn hoofd niet. Zijn blik gleed over de vertrouwde objecten in zijn kamer: de kast, de stoel met een stapel ongewassen kleren, de halfopen gordijnen waar een schemerlicht doorheen drong. Alles was vertrouwd, maar nu voelde het vreemd, onwerkelijk. Niets leek normaal. Het voelde alsof de muren dichterbij kwamen, de lucht steeds zwaarder werd.

Hij strompelde naar de badkamer, zijn ademhaling hortend en onregelmatig. Zijn hart bleef bonzen, een constante dreiging van naderend onheil. Alles in hem schreeuwde om rust, om stilte, maar het enige geluid dat hij hoorde was zijn eigen hartslag, die steeds luider en sneller leek te worden.

Toen hij in de spiegel keek, staarden holle, vermoeide ogen hem aan. Zijn gezicht was lijkbleek, een dun laagje zweet bedekte zijn voorhoofd. Zijn lippen trilden, zijn borstkas bewoog snel op en neer. Hij was alleen, maar toch voelde hij zich niet alleen. Zijn lichaam was volledig overgenomen door een paniekaanval, alsof de wereld om hem heen niet meer bestond.

Zijn vingers klemde zich om de wastafel terwijl hij zijn gezicht met koud water besprenkelde. Druppels gleden over zijn wangen, maar de angst smolt niet weg. Het koude water verfriste hem even, maar gaf geen verlichting. Het was alsof hij vastzat in een onverbiddelijke storm van emoties, en niets zou het kunnen stoppen.

Zijn gedachten schreeuwden: dit is het. Dit is het moment waarop het misgaat. Het gevoel van naderend onheil was onmiskenbaar, als een constante dreiging die hem niet losliet. Hij had geen controle over wat er gebeurde. Alles leek te ontsnappen aan zijn grip.

“Ik ga dood”, fluisterde hij. Zijn stem was amper hoorbaar, verloren in de stilte van de nacht. De woorden waren uitgesproken, maar toch voelde hij zich niet bevrijd. Ze waren slechts een afleiding van de verlamme angst die hem in zijn greep had.

Zijn keel voelde droog, zijn maag leek samen te trekken in een knoop. Een duizeling trok door zijn hoofd en even leek het alsof de wereld kantelde. Het was een gevoel van vervreemding, alsof hij geen controle meer had over zijn eigen lichaam en buiten zichzelf stond.

Zijn vingers grepen trillend naar zijn telefoon. Zijn laatste redmiddel. Misschien zou iemand hem kunnen kalmeren, misschien zou iemand hem kunnen helpen deze storm van angst te overwinnen. Het was drie uur 's nachts, maar hij wist dat Lowie zou opnemen. Lowie was altijd bereid om hem te helpen, stond altijd klaar in de donkerste momenten.

De telefoon ging twee keer over voordat een slaperige, maar alerte stem antwoordde. “Xem?”

Zijn stem haperde. “Ik ... ik denk dat er iets mis is”, hijgde hij. “Mijn hart ... het gaat te snel. Ik kan niet ademen.” Hij voelde de wanhoop in zijn stem, de paniek die hij niet meer onder controle had. Het was alsof alles in hem uit elkaar viel, maar Lowie’s stem bracht een klein beetje rust.

Lowie’s toon veranderde onmiddellijk. De slaperigheid verdween, vervangen door een kalme, vastberaden toon. “Je hebt een paniekaanval, Xem. Je bent veilig. Je hart is sterk. Adem met me mee. In ... vier tellen ... vasthouden ... en uit.”

Xem probeerde het. In ... vier tellen ... vasthouden ... uit ... Maar het voelde alsof hij niet genoeg lucht kreeg. Zijn borstkas leek vergrendeld, zijn hart sloeg nog steeds wild. Het werkte niet, het voelde als een strijd tegen zijn eigen lichaam.

“Ik kan niet”, hijgde hij. “Het helpt niet.”

“Jawel”, zei Lowie rustig. “Je denkt dat het niet helpt, maar dat is je angst die tegen je liegt. Blijf ademen.” De woorden waren eenvoudig, maar in dit moment leken ze alles te betekenen. Xem kneep zijn ogen dicht en probeerde de instructies te volgen. Het leek onmogelijk, maar hij moest volhouden.

Zijn lichaam protesteerde. Zijn handen tintelden. Een golf van misselijkheid trok door zijn maag. Maar na enkele minuten begon de storm in zijn hoofd iets minder gewelddadig te worden. Hij was er nog steeds, de angst en paniek constant aanwezig, maar de deining van de golven werden iets minder.

“Zie je?” zei Lowie zacht. “Het gaat voorbij.” Xem zakte op de vloer neer, zijn rug tegen de koele tegels. Zijn lichaam voelde leeg, uitgeput. Maar hij was hier nog. Nog steeds ademend. En dat was alles dat hij op dit moment kon doen.

5 April 2022. Mijn lichaam voelt niet meer van mijzelf. Alsof ik vastzit in een systeem dat niet functioneert. Elke ademhaling is een gevecht, elke seconde lijkt op een dreigend einde.

Ik weet dat ik moet blijven ademen. Ik weet dat ik veilig ben. Maar het voelt niet zo. Mijn hart bonkt alsof het uit mijn borstkas wil breken. Mijn handen tintelen. Mijn hoofd zegt dat ik doodga.

Lowie zegt dat het een paniekaanval is. Dat ik niet doodga. Maar waarom voelt het dan zo?

Hoofdstuk 2 Vermijden is overleven

De ochtend na de paniekaanval voelde Xem zich alsof hij geen seconde had geslapen. Zijn lichaam voelde loodzwaar, zijn hoofd was dof en zijn maag was een knoop van spanning. Hij lag nog steeds op de bank, precies waar hij was gaan zitten nadat de paniek eindelijk iets was afgenomen. De kamer voelde beklemmend, de lucht muf en de restjes angst zaten nog diep in zijn spieren.

Hij draaide zich moeizaam op zijn zij en keek op de klok. 06:47. Nog veel te vroeg in de ochtend. Zijn hoofd bonste, een echo van de storm die in zijn lichaam had gewoed. Zijn maag protesteerde met een diepe, stekende pijn. Hij wist dat hij iets moest eten, maar de gedachte alleen al maakte hem misselijk.

Langzaam duwde hij zichzelf overeind en sleepte zich naar de keuken. Hij probeerde een glas water te drinken, maar zodra hij een slok nam, trok zijn maag samen. Een misselijkmakende golf trok door zijn buik, en hij moest zich vastgrijpen aan het aanrecht om niet in paniek te raken.

"Rustig. Je hebt gewoon niets gegeten. Het is niets." Zei hij tegen zichzelf

Maar het voelde niet als niets. Zijn hele lichaam leek in opstand te komen. Zijn telefoon trilde op de keukentafel. Alice. Hij haalde diep adem en nam op.

"Wat een enthousiasme", klonk haar stem direct. "Ik kan bijna horen hoe blij je bent om mijn stem te horen."

Xem zuchtte. "Slecht geslapen."

"Ja, dat dacht ik al." Haar toon veranderde, werd iets zachter.

"Heb je gegeten?"

"Nee."

"Dat dacht ik al", herhaalde ze. "Maak iets klaar en zet koffie. Ik ben er over twintig minuten."

"Alice, ik—"

"Geen discussie", onderbrak ze hem. "Zie je zo."

De telefoon klikte uit.

Xem staarde naar het apparaat in zijn hand en schudde zijn hoofd. Alice kon koppig zijn en hij had nu geen energie om tegen haar in te gaan. Hij probeerde een stuk brood te eten, maar na één hap voelde het alsof zijn maag zich omdraaide.

Twintig minuten later zat hij aan de tafel met een onaangeraakte kop koffie voor zich. Precies op tijd stormde Alice naar binnen alsof ze het huis bezat.

"Je ziet eruit alsof je door een wasmachine bent gehaald", merkte ze op terwijl ze haar koffie nam, haar jas over een stoel gooide, en tegenover hem ging zitten.

"Voelt ook zo", mompelde Xem.

Alice roerde in haar koffie en keek hem strak aan.

"Paniekaanval?"

Hij knikte traag.

"Hoe erg?"

Hij staarde naar zijn handen. "Erger dan ooit."

Alice nam een slok en bleef hem aankijken. "En je hebt Lowie gebeld?"

"Ja."

"En Thomas?"

Xem spande zijn kaken even aan. "Nee."

Alice snoof. "Goh, wat een verrassing."

"Laat maar, Alice."

Ze hief haar handen op in een quasi onschuldige houding. "Ik zeg niets." Maar ze zei al genoeg.

"Ga je werken vandaag?" vroeg ze na een korte stilte.

"Ja." Zei Xem.

Ze trok haar wenkbrauwen op. "Serieus? Je bent een wrak."

Xem haalde zijn schouders op. "Ik kan niet blijven zitten."

Alice keek hem sceptisch aan, maar liet het gaan.