

8

– Echt of Nep? –

Het vage van dit narratief is de rode draad van onwetendheid. Toen ik vanaf mijn zestiende tot mijn eenentwintigste last had van de misselijkheid, begreep ik nooit of dit gevoel echt of nep was. Zelfs in de connotatie van echtheid zit al verwarring. Alsof mentale gezondheid niet echt kan zijn. Alleen wat fysiek gevoeld kan worden is waar te nemen. Wat ik bedoel met echtheid is, of er iets in mijn buik en keel mis was, of dat ik het allemaal inbeeldde. Deze strijd voerde ik in die vijf jaren voortdurend met mezelf. Ik realiseerde me ook wel dat wanneer de bioscoopzalen, bussen, hoorcollegezalen leger waren, ik me automatisch ook minder misselijk voelde. Maar ik kon net als de detective in het tweede bedrijf niet het verband leggen tussen het bewijs en de schuldige. En van die schuldige, mentale stoornis, had ik geen weet van. Ik kon zelfs als een scepticus gekarakteriseerd worden, ik geloofde er altijd in dat mensen met een burn-out zich aanstelden. Het idee dat iets in je hoofd je bepaalde fysieke klachten kon laten voelen, was ondenkbaar in mijn brein. Maar, het resulteerde in het grote vraagstuk: waren de klachten dan echt of nep? Was ik misselijk of dacht ik dat ik misselijk was? Om het verhaal niet al te deconstructief te laten worden keer ik terug naar de hulp. Ik besloot mijn vriendin te vertellen dat ik iets aan het misselijkheidsprobleem wilde doen. De meest logische stap werd genomen, de huisarts.

Voordat de huisarts geraadpleegd werd, was er nog een korte periode waarin mijn vriendin met een tijdelijke oplossing kwam. Deze oplossing was een applicatie voor op de telefoon genaamd: *Clear Fear*. Zij had mijn paniekaanvallen en angstproblematiek ondertussen wel door, simpel gezegd was zij al iets verder ontwikkeld. Terwijl ik nog een spiegel van onwetendheid voorhield, duwde zij deze applicatie in mijn hand. Deze applicatie bestond uit felle kleuren en geanimeerde schattige poppetjes. Je werd behandeld als een kind, omdat iedereen dat weleens nodig heeft. Op de homepage van de applicatie vloog zo een geanimeerd poppetje met een parachute rond. Het zal vast een psychologische diepere laag hebben, zoals die schilderijtjes bij de therapeut. De applicatie bood allerlei opties om je angstproblemen te verhelpen. Een van die opties was de uitleg over wat 'anxiety' dan wel betekende. Na het lezen van haar symptomen kon ik mijn telefoon wel laten vallen. Het voelde als die slow-motion scène uit *The Usual Suspects*. Mocht u de film niet gezien hebben, geef ik u drie witregels de kans om deze alsnog te kijken zodat de spoilers u bespaart blijven. Ook, heeft u een dan meteen een fantastische film gezien.

In die slow motion scène, die sommigen net gekeken hebben, wordt duidelijk dat de grote gangster degene is met het manke been. De onmogelijke link wordt opeens logisch wanneer al het bewijs in beeld is. Zo voelde ik me op dat moment ook. Het werd mij opeens duidelijk dat de misselijkheid niet een fysieke klacht was omdat ik bijvoorbeeld momenten ervoor een appel op had. Het waren uitingen van een angststoornis,

die was ontstaan vanuit trauma. Die avond brak ik in tranen uit. Het waren verwarrende tranen, omdat ze niet te plaatsen waren. Wanneer je een enkel breekt, voel je de pijn en de tranen volgen. Maar met mentale gezondheid is die pijn wat moeilijker vast te stellen, en dus ook de tranen. Ik neem aan dat ik in tranen uitbrak omdat ik me realiseerde dat ik de afgelopen jaren mezelf vooral voor de gek hield. Opeens stond ik voor een grotere opgave, het oplossen van een mentaal probleem waar ik zelf geen kennis van had. Gelukkig waren de geanimeerde poppetjes klaar om me een duwtje in de juiste richting te geven.

Het fijne aan de applicatie was dat het ook een optie bood genaamd: *'immediate help'*. Deze optie bood allerlei snelle oplossingen, maar ook heftige, zoals noodnummers. Maar de optie waar ik altijd voor ging, was de ademhaaloefening. De oefening was simpel, je keek zestig seconde naar een blauwe cirkel. De blauwe cirkel werd groter wanneer er ingeademd moest worden en kleiner als er uitgeademd mocht worden. Mijn eerste hulp was het doodstaren op die cirkel totdat de secondes voorbij waren. Het was bijzonder effectief. Na de zestig secondes hadden de angst en paniek zich gewonnen gegeven, ook al was het maar voor enkele minuten. Zodoende ging ik dan vaak op momenten van paniek stiekem ergens heen, wat vaak het toilet was, waar ik kon ademen. Op feestjes of in de pauze van de les verstopte ik me ergens om te kunnen ademen. De hulp was geen oplossing, maar het gaf mij voor het eerst in die paar jaar een kans om erdoorheen te komen. Het voordeel was wel dat het geen schijnoplossing was zoals het tasje of de honger. Voor het eerst hielp iets me echt. De oplettende lezer kan zich al even afvragen waarvoor de huisarts nog nodig was. Ik had eenmaal een uitstekende zelfdiagnose gemaakt. Iedereen kent deze