

Saskia van der Heijden - Van der Linden

Toen ik bang was

Inleiding

Toen ik bang was is het relaas van Saskia. Saskia is een moeder, echtgenote en tevens een spoorwegemployée die lijdt aan paniekaanvallen. Sinds haar tienertijd gaat ze gebukt onder het moeten doormaken van periodes van hevige angst. Op een dag tijdens het werk beseft ze dat het zo niet langer kan en dat ze een therapie moet vinden die haar kan helpen haar kwaal te verlichten.

Dat blijkt nog niet zo makkelijk. Met haar beschrijving van het bochtige pad naar een wereld waarin ze gevrijwaard hoopt te zijn van de macht van de vrees laat Saskia zien waar een geesteszieke allemaal doorheen moet. Zo is alleen al haar eerste stap, te weten het wereldkundig maken van haar zieleprobleem, een hele toer. Haar werkgever moet daarvoor op de hoogte worden gebracht en evenzo haar familie en vriendinnen.

Dat is niet niks, want geestesziekte blijft toch een taboe. Ook de volgende haltes op het traject, huisarts en bedrijfsarts, verlopen niet zonder horten of stoten. Dan komt de eigenlijke geestelijke gezondheidszorg in beeld. Deze blijkt niet zo toegankelijk als men zou hopen. Voordat de dag met het eerste therapeutisch gesprek aanbreekt is er vaak al veel tijd verstreken. Wachtlijsten en intakegesprekken brengen menig lijdende patiënt tot wanhoop. Ook in Saskia's geval duurt het, na aanwankelijke onduidelijkheid tot wie ze zich kan gaan wenden, nogal lang voordat er een therapie gestart wordt. Saskia's leven staat door dit alles op zijn kop en ze vraagt zich ondertussen voortdurend af of de ingeslagen weg haar uiteindelijk wel gaat helpen. Haar ziekte maakt het vaak moeilijk redelijk te blijven denken en de zaken zuiver te zien. Misschien laat ze zich wel voor niks sociaal brandmerken en door die psychiatrische mallemlen voeren?

De oorzaak van paniekaanvallen is veelal complex, maar zeker is dat onze moderne, jachtige tijd er geen goed aan doet. Het dwangmatige karakter van onze maatschappij belast sommigen van ons meer dan ze kunnen dragen. Daarbij komt dat áls mensen geestelijk ontsporen, de gedupeerden lang niet altijd kunnen rekenen op ons begrip en onze steun. Het valt wel een beetje te be-

grijpen; iemands binnenwereld is niet gemakkelijk te meten noch aan te voelen en het is misschien daarom dat er door menig gezond persoon over geestesziektes wordt geoordeeld als zijnde flauwekul. Dit kan zelfs zover leiden dat, zoals Saskia zo tragisch verhaalt, geesteszieke mensen soms onderwerp worden van leedvermaak. Het is natuurlijk ook niet niks, dat altijd maar meedraaien in die samenleving met haar hoge arbeidsethos waarin iedereen wordt geacht succesvol te zijn. Als je niet aan voldoet aan haar eisen val je erbuiten.

Dit laatste is een reële mogelijkheid voor iemand als Saskia die met onregelmatige tussenpozen telkens belaagd wordt door momenten waarop ze ineens volkomen bezeten is door angst. Compleet ziekelijk met zichzelf bezig is men dan, geobsedeerd door de kleinste afwijking in ademhaling, hartslag, algemene zintuiglijke waarneming. Misselijkheid komt er bij, hevige transpiratie, ervan overtuigd zijn dat men gaat sterven, flauwvallen. Hoe dan nog redelijk te blijven denken? Het draait dan veelal uit op een paniekerig laveren tussen wanhopig trachten afleiding te vinden, de adem te reguleren, de geest te bevriezen met het dwangmatig tellen van volstrekt futiele items of snel allerlei medicijnen te nemen. Alles, om het maar te laten ophouden! En dan, als de aanval eindelijk om onduidelijke redenen toch is gestopt, volgen de boosheid, ontredde, en het zich radeloos afvragen of het ooit zal lukken een volgende aanval te voorkomen. Dit soort mensen leidt vaak een afgebakend leven. Activiteiten buitenshuis die voor anderen volkomen normaal zijn kunnen voor hen oorzaak zijn van wilde hysterie. Men schaamt zich vaak om er mee in de openbaarheid te treden.

Saskia lijdt aan deze ziekte en probeert overeind te blijven in de chaos. Het is boeiend en informatief te zien hoe ze ertoe komt de eerste stap te nemen en hoe ze ondanks alle twijfel vervolgens een psychiatrisch traject gaat doorlopen. Hoe ze aan de hand van Esther, haar therapeut, een andere wereld wordt binnengeloofd. Een wereld van vermijdblijstjes, deelfobieën en gedoseerde blootstelling aan angsten, een soort shocktherapie eigenlijk. Hoe gaat dat aflopen?

Toen ik bang was

Zevenendertig, achtendertig, negenendertig. In een waanzinnig tempo tel ik de keurig opgestapelde jampotten die links van de kassa op een stelling staan. Afleiding moet ik hebben. Veertig, ééneveertig. Verdomme, het baat niet. Alles wordt vlekkerig voor mijn ogen, waardoor ik de potten niet meer uit elkaar kan houden. Zelfs de gelei van rode kersen en de paarse massa van bosvruchtenjam worden samengevoegd tot een geheel.

Een andere afleiding. Denken. Wat heb ik gisteren gegeten? Spaghetti. Eergisteren? Even denken? De rij aan de kassa schuift weer een stuk op. Broccoli met kip. De dag daarvoor?

Het gaat niet goed. Mijn hart bonst als een bezetene en mijn mond is zo extreem droog, dat ik mijn lippen in allerlei bochten moet wringen om op die manier ietwat speeksel te verzamelen. Ik moet wat doen anders ga ik beslist flauwvallen. Iets kouds moet ik hebben, al was het maar aan mijn handen. Op die manier krijgt mijn lichaam een prikkel die mij doet beseffen dat ik tenminste iets van mijn zintuigen onder controle heb. Hebberig til ik het pak spinazie op, om zo net te doen alsof ik onder het bevroren pakje iets zoek. Niemand mag wat aan mij merken.

De rij schuift weer op. Nog één klant en dan mag ik eindelijk de inhoud van mijn winkelwagentje op de band zetten. Het wordt steeds erger. Er is geen ontsnappen meer aan, ik zal sterven in een supermarkt met onbekenden om mij heen!

Aan de ene kant is de gedachte, het gevoel, zó echt en dichtbij, maar aan de andere kant ook zó volslagen idioot dat ik veronderstel dat dit het is wat mij op de been houdt.

10 Gelukkig, ik mag de boodschappen uit het winkelwagentje halen. Een heerlijke afleiding is dat. De handelingen die ik verricht zijn voor een toeschouwer waarschijnlijk normaal, maar de overdreven precisie waarmee ik de boodschappen op de band leg en de gemaakte vriendelijkheid tegenover het personeel zijn slechts toneel. Een stukje toneel om te overleven. Ik zorg er zo voor dat ik afleiding heb en dat de mensen die mij moeten helpen mij aardig vinden. Zij zijn ten slotte de personen die straks de ambulance moeten bellen.

Opgelucht, maar vooral pijnlijk zit ik even later thuis op de bank. Het is weer raak geweest. De zoveelste paniekaanval heeft het weer gewonnen van mij. Waarom ben ik hier niet tegen opgewassen? Waarom ben ik er weer ingetrapt? Ik heb me alweer laten meeslepen. En waarom? Om niets. Alles is nu weg. Geen zwetende handen meer. Geen hartkloppingen meer. Weg angst.

Het is telkens hetzelfde. Ik ben niet ziek. Ik ga niet dood. Ik ben kerngezond. Het zit tussen mijn oren. Wat ben ik weer zwak geweest. Een loser, een ongelofelijk slappe trut.

Vol zelfmedelijden en lichtelijk vermoeid drink ik mijn thee. Met beide handen omklem ik de warme mok en al starend naar de woonkamer zie ik in dat het zo niet langer gaat. Stappen moet ik ondernemen. Maar welke? Deze keer moet ik het drastisch aanpakken, geen compromissen, geen pillen. Nee, ik moet er nu voor zorgen dat het nooit meer terugkomt. Maar hoe?

Mijn gedachten worden onderbroken door de telefoon. Het is Petra, mijn hartsvriendin.

‘Hé, Sas ga je vanmiddag mee naar de stad? Ik moet nog

een cadeautje kopen voor mijn ex-buurvrouw die volgende week jarig is en dan kan ik je meteen dat nieuwe winkeltje wijzen.'

'Waarschijnlijk krijg ik bezoek,' lieg ik.

'Ik kan niet, jammer.'

Petra weet wel van mijn paniekaanvallen, haar vertel ik lief en leed. Maar vandaag kan ik het gewoon niet opbrengen. Ik ben bang dat ze pogingen gaat doen om mij over te halen. Een eerlijk 'nee' van mijn kant zou uitdraaien op een dag vol zelfverwijt. Ermee instemmen zou hoogstwaarschijnlijk een dag vol paniek betekenen. Vandaag heb ik mijn portie wel gehad en blijf ik binnen. Misschien morgen, of toch maar niet? Ik besluit om vrijdag af te spreken. Dan heb ik nog drie dagen om sterk te worden.

Na een uur slap ouwehoeren, waarbij we ons onder andere beklagen over onze kerels die naar onze mening geen fluit in de huishouding doen, hang ik op. Na dit uur ben ik alles vergeten, goedgehumeurd en weer in staat om de saaie dingen van het leven te doen: de huishouding.

Om half vier haal ik de kinderen uit school. Shelley komt als eerste uit school gerend. Zij is de jongste van de twee kinderen die ik samen met mijn man Rob heb. Shelley is vijf en haar broer zes. Hij is op de dag af zeventien maanden ouder. Zijn naam is Miko.

Als we thuis komen, gaan de kinderen nadat ze een glas limonade gedronken hebben bij de burens spelen. Ik ga verder met strijken terwijl ik met een half oog naar de televisie kijk. Ik heb een pesthekel aan strijken. Het is een oersaai, sloom en altijd terugkerende ritueel dat ik haat. Wassen, drogen, strijken, wassen, drogen, strijken.

12 Op de televisie is het al niet veel beter. Een zwanger tienermeisje koopt een kinderwagen en ze giebelt zo vreselijk irritant dat ik 'm snel afzet.

Terwijl ik apathisch verder strijk, laat ik mijn gedachten de vrije loop. Wat ben ik bang geweest voor de bevalling. Ik had de laatste twee maanden nauwelijks geslapen. Ik had me druk gemaakt over een hyperventilerende bevalling met periodes waarin ik secondes lang in een flauwte lag. Draaiend met mijn ogen, badend in het zweet zou ik op bed liggen, maar niets van dit alles gebeurde. Ik beviel net als miljoenen andere vrouwen op de wereld, zonder paniekaanval, zonder angst, gewoon normaal.

Een klein beetje bijzonder was het wel geweest. Het was december 1993. Noord Limburg was in de ban van het hoogstaande water van de Maas. Tienduizenden Limburgers zouden de kerstdagen moeten doorbrengen in opvangcentra of bij familie. Het dagelijkse leven in Limburg was stil komen te liggen en het Maaswater had het ziekenhuis op een eiland doen belanden. Alleen echte spoedgevallen werden nog opgenomen en slechts de hoogst noodzakelijke operaties werden uitgevoerd.

Te midden van dit tumult kondigde Miko zich aan. De vroedvrouw die mij thuis onderzocht vond het beter dat ik in het ziekenhuis beviel. Ze verwachtte dat Miko in een kruinligging lag.

Met behulp van een huishoudtrap werd ik in een viertonner geholpen die mij met Rob vervolgens door het wassende Maaswater naar het ziekenhuis vervoerde. Achteraf bekeken was het hartstikke komisch. In de vrachtauto zaten ook twee jonge militairen. Ik schatte ze achttien, hooguit negentien jaar. Ik zie nog hun benauwde gezichten voor me, terwijl ik puffend tegenover hen zat.

Toen ik uiteindelijk in het ziekenhuis arriveerde, werd ik meteen naar de kraamafdeling gebracht. Ik werd onderzocht en toen bleek dat de baby nog wel een tijdje op zich zou laten wachten moest ik maar kijken hoe ik de tijd doorbracht. Ik mocht in bed liggen, in bad zitten of op de gang lopen. Voor de eerste twee was ik veel te onrustig, dus zwalkte ik uren over de gangen van de afdeling.

Het personeel van de afdeling kwam handen te kort, want buiten mij waren er nog drie andere vrouwen bezig met de bevalling. Het duurde dan ook behoorlijk lang totdat de zuster mij weer onderzocht.

‘We gaan de vliezen breken,’ zei ze en gehaast liep ze de kamer uit. De zuster holde van de ene verloskamer naar de andere, bij mij kwam ze echter niet meer. Toen het me na enige tijd te veel werd en ik haar hijgend vroeg wanneer mijn vliezen nu eindelijk werden gebroken, sloeg ze verschrikt haar hand voor de mond. Het arme mens had mij door de drukte compleet vergeten. Snel werden de vliezen gebroken en vrijwel meteen daarna werd Miko geboren. Aangezien het personeel maar mondjesmaat aanwezig was door de overstroming en doordat het ook nog eens kerstavond was, hoefde ik niet in het ziekenhuis te blijven. Het werd nog even spannend, omdat ik alleen maar weg kon als er een kraamhulp werd gevonden die mij en Miko thuis nog wilde verzorgen. Normaal gesproken had dat geen enkel probleem moeten zijn, nu lagen er door de overstroming echter ongeveer 1300 telefoonlijnen uit en waren er een heleboel hulpen telefonisch niet bereikbaar. Zo was het ook een heel gedoe geweest om mijn ouders op de hoogte te stellen van de geboorte van onze zoon. In hun straat stond het water tot aan de knieën en ook bij hen kreeg je geen gehoor.

14 Een kennis is, gestoken in rubberlaarzen, door de stinkende drab naar hun huis gelopen en heeft hen het nieuws verteld. De terugreis van het ziekenhuis naar huis was een behoorlijk pijnlijke trip. Ik had namelijk tijdens de persweeën een erg droge mond gehad en daarna behoorlijk wat gedronken. Terwijl ik op de brancard lag in afwachting van een militaire ambulance, die mij naar de overkant van het Maaswater moest brengen, moest ik ontzettend nodig naar de wc. Ik lag anderhalf uur vastgebonden en kon geen kant op. Toen ik uiteindelijk thuis in mijn eigen bed lag, had ik een waanzinnig euforisch gevoel. Dit gevoel bleef niet alleen die dag en zelfs niet een paar dagen. Weken heeft het aangehouden. Ik was geen zieke vrouw, ik was een sterke vrouw. Een heel normale vrouw. Als ik dit kon, wat stelde dan die angst voor? Niets toch? Ik had het idee dat ik de hele wereld aankon.

De herinnering aan dit laatste maakt me treurig. Waar was dat gevoel nou gebleven? De laatste tijd ben ik opnieuw zo zwak, bedenk ik. Ik ben helemaal niet meer sterk. Misschien ben ik wel ziek? Terwijl ik het laatste shirtje opvouw, merk ik dat mijn schouders helemaal stijf zijn. Ik ben weer helemaal gespannen, bah! Ik moet wat ondernemen, ik moet echt wat doen!

De avond is aangebroken, het is donker. Het duister beangstigt mij. Ik tel de uren voordat het weer licht wordt, elke dag opnieuw. In bed tel ik de uren totdat ik weer op mag staan. Ik tel de uren totdat ik naar de huisarts kan. Ook vandaag weer. Rob slaapt al. Het is op mijn wekker-radio 00.17 uur. Het rode licht van de wekker schijnt op mijn nachtkastje. Vanaf de overloop valt er een smalle streep licht de kamer binnen.

Nog vijf uur en dan moet ik al weer op. Nog zes uur en