

# Toen ik bang was



*Saskia van den Heijden*

Uitgeverij Tobi Vroegh Egodocument

Eerste druk 2012  
Tweede druk 2018

Copyright © 2012 Saskia van der Heijden  
ISBN: 978 90 78761 68 6

Redactie: Pieter Fossen, Erik Orendi, Roelof Schouten  
Vormgeving: studio Tobi Vroegh, Peter Vermeulen  
Drukwerk: Ipskamp Printing, Enschede  
Illustratie omslag: iStock

Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever mag niets uit deze uitgave op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook.

Uitgeverij Tobi Vroegh wil met haar uitgaven bijdragen aan de emancipatie en participatie van mensen met een psychiatrische achtergrond.

Uitgeverij Tobi Vroegh  
Cornelis Dirkszstraat 27-3, 1056 TP Amsterdam  
[www.tobivroegh.nl](http://www.tobivroegh.nl)

# Toen ik bang was

*Saskia van der Heijden*

**Uitgeverij Tobi Vroegh** Egodocument

*Dinsdag 15 augustus*

*Dit boek draag ik op aan  
het kaasjongetje,  
aan iedereen die vlucht voor zijn angst  
en degenen die moeite doen  
om zich in hen te verplaatsen.*

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, eenenveertig. 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 wat 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.

Gelukkig, ik mag de boodschappen uit het winkelwagentje halen. Een heerlijke afleiding is dat. De handelingen die ik verricht zijn voor een toeschouwer waarschijnlijk nor-

maal, 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 pisnijdig 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 pesthikel aan strijken. Het is een oersaai, sloom en altijd terugkerende ritueel dat ik haat. Wassen, drogen, strijken, wassen, drogen, strijken.

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 wasende 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 omdat 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. Een kennis was, gestoken in rubberlaarzen, door de stinkende drab naar hun huis gelopen en had 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 wekkerradio 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 dan is het licht. Nog acht uur en dan kan ik bij de huisarts terecht.

Rob's ademhaling is nogal luid en of ik het wil of niet, automatisch neem ik het ritme van zijn ademhaling over. Mijn maag voelt onprettig aan. Mijn hoofd verhit. Ik trek mijn knieën op en klauter iets omhoog, waardoor ik half rechtop in bed zit. Morgen werken. Kan ik dat wel? Mijn vingertoppen tintelen. Natuurlijk kun je dat wel, je werkt er tenslotte al vijftien jaar. Ik praat mezelf moed in. Mijn shirt voelt klef aan en ik duw snel mijn laken een stuk omlaag om het wat koeler te krijgen. In mijn borststreek heb ik een beklemmend gevoel. Het lijkt alsof er bakstenen op me liggen. Het begin van een hartinfarct? Ik ga met een ruk voorover zitten. Ik hijg als een paard. Ik voel mijn hart bonzen in mijn maag en mijn bloed jaagt als een bezetene door mijn aderen. Mijn keel wordt dichtgeknepen door onzichtbare handen. Ik ga Rob wakker maken. Nee, toch maar

niet, ik moet flink zijn! Paniek maakt zich meer en meer van me meester. Ik moet proberen rustig te worden! Hoe krijg ik mezelf in godsnaam weer rustig? Ik doe het lampje op mijn nachtkastje aan. Met beide handen omsluit ik mijn neus en mond en ik probeer mijn ademhaling onder controle te krijgen. De aanstormende angst vertraagt wat.

Uit het nachtkastje pak ik een flesje eau de cologne en spuit in allerijl enkele keren op een zakdoek. Het verleden heeft mij geleerd dat ik andere zintuigen moet inschakelen. Ik sluit mijn ogen en laat de geur tot mij doordringen. De geur heeft wat weg van pioenrozen. Ik snuif nogmaals in de geparfumeerde zakdoek en dwing mezelf tot concentratie op iets anders.

Ik knijp mijn ogen stijf dicht. Ik stel me een tuin voor, begroeid met pioenrozen. De blaadjes zijn lichtroze, als de kleur van marsepein, en het waait zodat de rozen wat naar een kant hellen. Het ziet eruit alsof ze allemaal een kleine buiging maken. Helemaal achter in de tuin op een talud staat een enorm hoge ratelpopulier, die door de wind het geluid maakt als de zee. De zee neemt me deinend mee op een luchtbed naar exotische oorden en ik word getraceerd op oogverblindende natuurverschijnselen. Spierwitte meeuwen vliegen voor me uit. Kwetterende dolfijnen duiken pijlsnel onder mijn luchtbed door en het water is zo kraakhelder dat ik sponzen op de bodem van de zee zie liggen.

In de verte zie ik rook. Donkere kinderen springen in fluorescerende lendendoekjes rond het vuur. Waarom weet ik niet maar ik besef dat ik naar ze toe moet en ik gebruik mijn armen als peddels om ze snel te bereiken. Echter na vier of vijf slagen worden mijn handen ontzettend moe en als ik ze bestudeer bemerk ik dat ze onder de vlekken zitten. Rare witte vlekken. De meeuwen en de dolfijnen zijn spoorloos verdwenen. Ik maak nog eens drie slagen en

*Toen ik bang was* is het relaas van Saskia, moeder, echtgenote en employée bij de Spoorwegen. Ze heeft last van paniekaanvallen en is onder meer bang voor liften, pleinen, drukte en bussen. Haar fobieën ontwrichten haar hele leven.

Op een dag beseft ze dat het zo niet langer kan en dat ze een therapie moet vinden, die haar kan helpen bij het verlichten van deze kwaal. Dat blijkt nog niet zo eenvoudig. Activiteiten buitenshuis die voor anderen volkomen normaal zijn, kunnen voor mensen met een angststoornis oorzaak zijn van wilde histerie. De gang naar de supermarkt of het



over een brug fietsen zijn voor hen een gewaagde onderneming. Aan de hand van haar therapeut wordt Saskia een andere wereld binnengeloodst. Een wereld van vermijdstjes, deelfobieën en gedoseerde blootstelling aan angsten. Een soort shocktherapie eigenlijk, waardoor ze langzamerhand weer grip krijgt op haar leven.

*'Toen ik bang was* is een vlot geschreven ervaringsverhaal, waarin velen met panieklachten zich zullen herkennen. Het verhaal geeft ook hoop dat er met de juiste behandeling veel winst valt te behalen. Het boek is echt een aanrader voor naaststaanden om meer begrip te kunnen krijgen voor mensen met panieklachten.'

(Angst, Dwang en Fobiestichting, [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl))



[www.tobivroegh.nl](http://www.tobivroegh.nl)

