

“Ik word door mezelf met tegenzin geïsoleerd.”

We spreken Melanie (20) aan de telefoon. Ze neemt enthousiast de telefoon op en begint met praten. Ze is open en eigenlijk horen we niks opvallends aan haar. Totdat ze haar verhaal vertelt en uitlegt hoeveel dagelijkse worstelingen ze heeft; “Mijn angststoornis zorgt voor veel beperkingen.”

Terug in de tijd

“Ik ben zeventien als ik erachter kom dat ik een angststoornis heb. Het breekt los tijdens een stage in mijn tweede jaar mbo. Ik word daar compleet in het diepe gegooid. Ergens denk ik dat het altijd al in mij heeft gezeten, maar op dit moment wordt het echt getriggerd.”

“Mijn angststoornis uit zich vooral in sociale gelegenheden. Bang, ik ben altijd bang. Ik durf gewoon niet. Al mijn afspraken zeg ik af. Als ik ergens heen moet blijf ik alleen bij mijn ouders hangen. Ik durf niks te zeggen en ik durf niks alleen. Als iemand aan me vraagt of ik mee naar een feestje of iets dergelijks ga, zeg ik altijd ja. Vervolgens als het moment daar is, zeg ik toch last minute af. Altijd weer een smoesje. Ik durf gewoon niet.”

“Mijn angststoornis voelt echt als paniek. Ik voel me benauwd, ik voel druk en stress. Ik vind het lastig uit te leggen, dat blijft het ook. Voornamelijk voel ik stress, maar dan op een ongezond niveau. Mijn paniekaanvallen zijn niet per se alleen huilen en hyperventileren zoals veel mensen dit kennen. Het uit zich in mijn lichaam. Ik krijg veel pijn en krampen. Het voelt ook heel neerslachtig, want alles is zwaarder. Ik zie alles dan somber in.”

Behandeling

“Ik kom terecht bij een therapeut en volg verschillende therapieën. Na vele gesprekken komen we tot de conclusie dat praten voor mij gewoon niet helpt. Dus spreken we af dat ik medicatie voorgeschreven krijg om te kijken of dit wel helpt.”

“De medicatie die ik gebruik is Sertraline. Het is dus onder andere voor angststoornissen. Sertraline helpt ook tegen depressieve gevoelens. Ik wil niet zeggen dat ik depressief ben, want ik vind dat een heel groot woord. Maar ik heb zeker wel

zulke gevoelens af en toe. Ik heb mezelf zoveel ontzegd dat ik veel heb gemist. Ik word door mezelf met tegenzin geïsoleerd.”

“Soms als ik 's nachts na een lange dag in mijn bed lig, kan ik pas verwerken wat er allemaal is gebeurd op die dag. Mijn lichaam komt dan tot rust en dan ineens komt de klap van paniek over me heen. Ik krijg onder andere immense pijn op mijn borst en ik raak compleet in paniek.”

(On)begrip

“De mensen die heel dicht bij mij staan begrijpen het wel. Ze proberen om het soms een beetje te laten gaan en soms pushen ze juist iets meer. Dit vind ik fijn, want beide heb ik nodig. Natuurlijk zijn er altijd mensen die er echt niks van begrijpen, maar deze mensen willen het vaak ook niet begrijpen. Dat moet je ook accepteren. Veel mensen schrikken wel als ze horen dat ik in therapie zit en dat ik medicatie gebruik.”

“Mijn moeder staat heel dicht bij me en ik zie dat het heel veel met de mensen dicht om je heen doet. Ze willen je zo graag helpen, maar ze kunnen je niet altijd begrijpen. Ik ken geen andere mensen die een angststoornis hebben. Iedereen in mijn omgeving leeft met gezonde angsten, niet in mijn mate. Gelukkig maar.”

“De maatschappij in het algemeen reageert er voornamelijk wel goed op, maar het is deels nog wel een taboe. Dat het meer ter sprake komt vind ik wel goed. Het wordt ook steeds bekender. Mensen begrijpen het langzaam beter, omdat ze zelf ook meer stress hebben door onder andere social media en werk. Ik zou graag wat meer voorlichting hierover zien om de bekendheid ook groter te maken.”

Leven met minder angst

“Mijn angststoornis zorgt voor veel beperkingen. Op het mbo wil ik stoppen met stages. De druk wordt me gewoon te veel. Ik ga naar het hbo en voordat de introductie week nog maar begint, bel ik al naar school. Ik vraag of ik van klas mag wisselen, want ik zit helemaal alleen. Deze gedachte alleen al geeft me zoveel paniek en ik wil meteen al stoppen met de hele opleiding. Gelukkig houden ze rekening met me en word ik omgewisseld.”

“Het is erg moeilijk om uit deze angst te komen. Wat mij steun biedt weet ik ook niet heel goed. Het overkomt me gewoon en dat zie je pas achteraf. Ik moet goed leren beseffen dat iedere stap die ik zet een overwinning is. Ook al zijn de stappen klein.

Vaak vergeet ik dat. De medicatie helpt mij goed, maar het heeft zeker niet dit effect zonder hulp van therapie, mijn ouders en vrienden. “

Melanie werkt er hard aan om weer haar oude leventje terug te krijgen. “Ik ben nu mijn medicatie aan het afbouwen, want het gaat eigenlijk heel goed. Dat is om te kijken of het ook nog goed met me gaat als ik minder medicatie krijg. Het is een heel fijn gevoel dat we dit nu proberen.”