

ds

LUC HUYSE & DAVID VAN REYBROUCK
'Europa begint een beetje op
Afrika te lijken: kapotte staten'

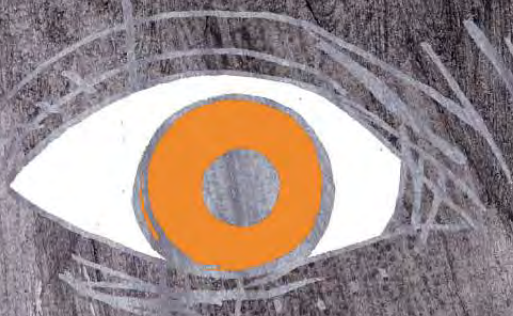
ECCE HOMO TURISTICUS
Jan Matthys, de sappigste
tv-snor in tijden

ZATERDAG
6 APRIL
2013
NR. 85

WEEKBLAD

Heeft iedereen dan een fobie?

DE KLEINE HORROR





IEDER ZIJN EIGEN TERRORIST
WANNEER ANGST EEN STOORNIS WORDT

*‘Alles wankelt.
Mijn hersens
hangen scheef.
Het licht is schel.
Ik ga dood,
dood, dood’*

Hoe kan een emotie die bedoeld is om je overlevingskansen te bevorderen, zo gevaarlijk en destructief zijn? ‘Mensen kunnen goed leren omgaan met hun angststoornis’, is het goede nieuws. ‘Maar echt helemaal verdwijnen doet ze zelden.’ Durven bang zijn dus. Otto-Jan Ham, enkele uitermate populaire politici en vele verre en dichte kennissen doen het ook.

Ann-Sofie Dekeyser, illustratie Ephameron

IEDER ZIJN EIGEN TERRORIST WANNEER ANGST EEN STOORNIS WORDT

Ik ben niet bang.

Ik vrees geen smalle wandelpaadjes zonder reling op duizelingwekkende hoogte. Zet mij achterop een motor met een snelheid van 200 kilometer per uur, en ik verpink niet. Naar honden met grote scherpe tanden steek ik mijn hand uit.

Ik ben niet bang.

Toch niet van dingen waarvan het normaal is schrik te hebben.

Ik vrees irreëel gevaar.

Ik ben bang van rode auto's, bang van volle treinen, bussen of metro's, bang van ruimtes waar ik niet zomaar weg kan, bang van exotisch voedsel, bang van veel mensen bij elkaar, bang van plaatsen zonder toilet, bang van rode balpen, bang dat mijn ouders zullen sterven (oké, dat klinkt niet abnormaal, maar wordt u er ook meermaals per dag panisch van?), bang van het podium, bang dat minder intelligente mensen me zullen besmetten met hun domheid als ik hen aankijk, bang dat mijn lichaam raar begint te doen, bang van mezelf als ik dwangmatig al mijn angsten probeer te bezweren, bang van veel ergere dingen die durf ik niet op te schrijven. Oh, en ik heb een braakfobie. Voilà, het is eruit, in één gulp.

Bang, bang, bang, tot het knalt in mijn hoofd.

Tenminste dat was vroeger. Als tiener kon ik mijn angsten nog benoemen, daarna bleef er maar één grote angst meer over: de angst voor de angst. De angst om een paniekaanval te krijgen. Dat gaat ongeveer zo: kent u het gevoel op het nippertje aan een vreselijk auto-ongeval te zijn ontsnapt, nadat u nog net een ruk aan uw stuur hebt gegeven? Uw hart blijft even stilstaan, een stekende pijn drukt op uw borststreek en in een mum van tijd baadt u in koud zweet. Wel dat, maar dan aanhoudend. Aangevuld met ingewanden die salto's lijken te maken. Tintelingen in armen en benen. Alles begint te tollen. Het hoofd wordt ij. Ik kan geen enkele gedachte meer afmaken. De realiteit loopt van me weg.

Het lijkt alsof twintig breinaalden in mijn maag en darmen steken. In en uit. Mijn zintuigen raken overstuurd door te veel, te hevige prikkels. *System overheating*. Ik krimp ineen, word lijkkbleek, kan onmogelijk nog normaal ademen. Ik wil weg, maar kan niet

meer stappen. Ik vraag hulp, maar mensen verstaan me niet - blijkbaar brabbel ik. Alles verkramp, het doet pijn. Ik zou willen smeken om een anesthesist. Kan iemand me alstublieft totaal verdoven? Ik wil niet meer voelen, het is te veel. Ik wil nooit meer voelen. *System shutdown*.

Dat dus, zo ongeveer. U begrijpt dat een mens daarvan wegloupt. Vermijdingsgedrag, heet dat dan. Het betekent dat je alle situaties vermijdt waar je mogelijk een paniekaanval zou kunnen krijgen. Mijn angststoornis heeft me lelijk parten gespeeld. Ik heb een studierichting laten varen, heb talloze etentjes met vrienden en schoonouders gemist, ben in volle paniek uit treinen gesprongen in Waregem of Burcht, heb geweigerd in vliegtuigen te stappen, in de ergste periodes kwam ik mijn huis niet meer uit, en ik heb de schoenen van de docent die me tijdens het examen mediasociologie niet even naar buiten wilde laten gaan, ondergekotst. Dat laatste, maar daarover straks meer, was een doorbraak.

Heb ik ooit echt geloofd dat je dom kunt worden van naar iemand te kijken, dat rode auto's gevaarlijk zijn, of dat ik zou sterven van het braken? Natuurlijk niet. En toch kon ik me er niet aan onttrekken



Hoe
het nu
met me gaat?

Fantastisch! Dank u.

Ik heb mijn angst onder controle. Ben al meer dan drie jaar paniekaanvallenvrij en laat mijn leven in niets meer beperken door het beest dat zichzelf in de staart bijt. Als u mij uitdaagt, rijd ik probleemloos mee met een volle bus Anderlechtssupporters van hier tot in Rusland, terwijl we dagenlang alleen Indisch eten. Dat geef ik u op een briefje. Dat ik desgewenst met een rode balpen zal ondertekenen.

Heb ik ooit echt geloofd dat je dom kunt worden van naar iemand te kijken, dat rode auto's gevaarlijker zijn dan andere, of dat ik zou sterven van het braken? Bent u gek? Natuurlijk niet. Ik ben een rationeel mens. Ik weet, en heb altijd geweten, dat het klinkklare nonsens is, die angst. En toch kon ik me er niet aan onttrekken. Dat is nu net het frustrerende aan een angststoornis. Ze laat zich niet bedwingen door de ratio. Het heeft niets te maken met werkelijk gevaar.

Arsenaal aan angst

Twintig jaar lang heb ik mijn angststoornis proberen te maskeren, uit schaamte. Het had misschien geholpen als iemand zijn mond had opengetrokken. Als iemand me had verteld dat ik heus niet zo alleen stond als ik dacht. Dat Otto-Jan Ham vorige week in



het tv-programma *Koppen* zijn angststoornis heeft 'geout', heeft wat teweeggebracht. Ineens bleken verschillende collega's (uw krant wordt gemaakt door enkele succesvolle gestoorden), uitermate populaire politici en verre en dichte kennissen er ook, in meerdere of mindere mate, last van te hebben.

Hoewel ik er zelf steil van achterover sloeg, mag dat eigenlijk niet verwonderen. Een recente rondvraag van de CM leert dat angst dagelijks het leven van een op de vijf Vlamingen beïnvloedt. En dat blijkt niet aan de volksaard te liggen. Angststoornissen zijn wereldwijd, samen met depressies, de meest voorkomende psychische aandoening. Ze staan in de top tien van de vaakst voorkomende ziektes (zowel fysiek als psychisch) volgens de Wereldgezondheidsorganisatie.

Professor en psychiater Loes Gabriëls haalt er Europese cijfers bij: 'Een dikke 6 procent van de bevolking heeft er het voorbije jaar mee te kampen gehad. Als we kijken naar wie ooit in zijn leven een angststoornis heeft gehad, komen we op bijna 14 procent.'

'We spreken van een stoornis als de angst wordt uitgelokt door een onschadelijke stimulus, het normale functioneren belemmert en frequent voorvalt', legt Gabriëls uit. Ze voert niet alleen academisch onderzoek naar angst, maar ziet ook dagelijks patiënten in het UZ Gasthuisberg met een scala aan angststoornissen. 'Je kunt angst opdelen in meerdere categorieën. Er is de gegeneraliseerde stoornis, waarbij er geen specifieke angst te vinden is. Dat zijn de piekers, ze maken zich overmatig zorgen over alles wat zou kunnen gebeuren. Het zijn de mensen die wel honderd keer per dag sms'en naar hun familie met de vraag of alles nog oké is. Mensen met een fobie hebben dan weer een heel specifieke angst; ze zijn bevreesd voor onweer, een spin, bloed of hoogtes. Ook sociale fobie is daar een vorm van: panische angst voor contacten met

anderen, voortdurend denken dat je een mal figuur zal slaan.'

'Daarnaast is er de paniekstoornis. Een paniekaanval maakt iedereen wel eens mee, maar mensen met een stoornis overkomt het zeer vaak en ze krijgen er anticipatieangst bij - ze gaan situaties vermijden waar het hen zou kunnen overvallen. Agorafobie of pleinvrees gaat vaak gepaard met een paniekstoornis. Er is ook de posttraumatische stoornis, de enige in de psychiatrie waarvan we duidelijk de uitlokkende factor kennen. Patiënten hebben een trauma meegemaakt dat iedereen van slag zou brengen, bijvoorbeeld een verkrachting of een overval, maar zij vertonen herbelevingspatronen. Ze zijn hyperalert en kunnen in paniek schieten van een slaande deur.'

'Ten slotte is er de obsessieve compulsieve stoornis, daarbij gaan dwang en angst samen. Om een dwanggedachte die veel angst uitlokt te bezweren, voeren mensen een ritueel uit. Mensen met smetvrees wassen veertig keer per dag hun handen. De man die bang is iemand te overrijden, rijdt zeven keer terug om te checken of er geen slachtoffer op de weg ligt. Patiënten vertrouwen hun eigen zintuigen niet meer en willen altijd alles onder controle hebben.'

Gudrun Arnouts:
'Daguitstapjes zijn de hel. De paaslunch bij de familie moeten we missen, want ik durf er niet heen te rijden. Mijn zoon van school afhalen tijdens de spits is een ramp'

Isolement

Gudrun Arnouts vertelt dat ze niet meer uit het sociale isolement raakt. Ze is 43 en kampt al 22 jaar met paniekaanvallen. Arnouts is bang voor grote ruimtes met veel mensen. Ze heeft ontzettend veel schrik om flauw te vallen. Misschien is haar grootste angst wel dat iedereen zou zien dat ze flauwvalt. Boodschappen doen of op de snelweg rijden is een kwelling. 'Ik kan het alleen als ik eerst een kalmeermiddel slik.'

Haar therapeut, Jos Jazie van het Angstcentrum in Lanaken, helpt haar met heel concrete oefeningen. Elke dag moet ze de supermarkt inwandelen. Gewenning. 'Ik voel me dan zo'n idioot.' Volgende week staat de snelweg op het programma. Ze is er nu al bang voor. 'Ik zou echt ongelukken aanrichten tijdens het rijden. Ik knijp mijn stuur plat en zie alleen maar vangrails en banden van trucks. Als ik door een tunnel moet, gaat het helemaal fout.'

Wat ook zwaar op haar weegt, is het schuldgevoel dat ze zichzelf aanpraatte. 'Ik ontzeg mijn zoon zoveel leuke dingen. Daguitstapjes zijn de hel voor mij. De paaslunch bij de familie moeten we missen want ik durf er niet heen te rijden. Hetzelfde voor het oudercontact. Hem van school afhalen tijdens de spits is een ramp.'

Hoog tijd voor goed nieuws; er zijn zeer adequate behandelingen voor angststoornissen. Al zijn sommige therapeuten en handboeken dan weer te optimistisch: 'op drie uur voorgoed van je fobie af' of 'een paniekstoornis? Na vijf sessies nooit meer angst'. '20 procent van de patiënten reageert niet op een behandeling', weet professor Loes Gabriëls. 'Dat betekent dat we 80 procent wel kunnen helpen.'

Maar de eerste voorwaarde is dat mensen tot bij een therapeut raken. Amper de helft zoekt hulp - uit schaamte of omdat de omgeving het probleem minimaliseert. En daarvan wordt nog eens de helft miskend, vaak omdat de klachten doen denken aan depressie. 'En', vult Gabriëls aan, 'mensen kunnen goed leren omgaan met hun angststoornis. Maar echt helemaal verdwijnen doet ze zelden.'



IEDER ZIJN EIGEN TERRORIST WANNEER ANGST EEN STOORNIS WORDT

Uit het stenen harnas

‘Thalassa, godverdomme, Thalassa! Ik loop naar de zee, ga op mijn hurken zitten en leg mijn handen in haar branding. Het angstwezen, dat werd geboren in de trein naar Haarlem, is vijftien jaar en drie weken oud geworden en verdwenen in de Noordzee. De wereld is weer van mij.’
Reisoefeningen,
Ingmar Heytze

Van de Nederlandse dichter en columnist Ingmar Heytze verschijnt volgende maand een nieuw boek: *Reisoefeningen*. Wie zijn zeven jaar geleden gepubliceerde *Scooterdagboek* heeft gelezen, zal opkijken bij de nieuwe ondertitel: *Genezen van een reisfobie*. In *Scooterdagboek* schrijft Heytze over de onoverkomelijkheid van zijn hodofobie of reisangst. Zijn dagelijkse gevecht met het monster hield hem jarenlang gekluisterd aan zijn woonplaats Utrecht. Op heel goede dagen slaagde hij erin zich binnen een straal van 30 kilometer rond zijn woning te bewegen. Verder was onmogelijk. Op slechte dagen haalde hij de voordeur niet eens. En deze man is genezen?

‘Ik vind van wel. Ik voel me niet meer beperkt door mijn angst’, vertelt Heytze. ‘Vroeger was ik veroordeeld tot enkele vierkante kilometers. Ik heb intussen enorm aan terrein gewonnen. Zonder al te veel problemen toer ik nu door Nederland, met zo nu en dan een uitstapje naar Antwerpen. Ik zou ontzettend graag door Europa reizen, maar dat kan ik nog niet aan. Toch voel ik dat er rek op zit. In die zin is genezen hier bedoeld als werkwoord.’

Reiswee noemt hij het, een samentrekking van reisangst en heimwee. Utrecht werd zijn ‘stenen harnas’, hij voelde er zich geborgen. Verder dan een halfuur van huis zijn, werd problematisch. Want dan dreigde hij overvallen te worden door plotse paniek.

Zoals op 5 mei 1994. Hij was toen 24 en zat in de trein van Utrecht naar Haarlem. Een fragment uit zijn dagboek: ‘Het is net of de trein opstijgt. Ik kijk uit het raampje en zie een enorme hoeveelheid weiland met lege lucht erboven. Opeens vraag ik me af hoe het eigenlijk kan dat bij zoveel leegheid alles en

iedereen maar aan de aarde blijft hangen.’ Zonder aanwijsbare reden raakt hij ervan overtuigd dat er iets verschrikkelijks gaat gebeuren. ‘Alles wankelt. Mijn hersens hangen scheef. Het licht is schel. Ik ga dood, dood, dood. (...) Wat ik nu voel, is echter dan elke emotie die ik ooit heb gehad, en ik weet zeker dat ik me nooit meer anders zal voelen. Mijn hoofd is een doolhof vol kriolende muizen, hamsters, ratten. Alles rent rond en knalt tegen elkaar, en niemand weet wat er moet gebeuren.’

Vanaf die dag is Heytzes angststoornis zijn dagelijks functioneren beginnen te verstoren. Hij kwam niet meer waar hij wou of moest zijn, vermeerde alles wat tot paniek zou kunnen leiden en creëerde zo angst voor de angst.

De dichter ging op sofa’s van psychiaters liggen (‘maar ik had geen zin om over mijn moeder te praten’), beantwoordde de vragen van psychologen (‘terwijl zij op hun klok keken en weinig concreets aanbrachten’), bestudeerde zelfhulpboeken (‘veel gelul’) en slikte angstremmers (‘mijn eten smaakte naar karton en mijn pik voelde als een dood vogeltje’). Het mocht niet baten. Angst bleef voor hem ‘een gier die op mijn schouders zat te krijsen en tot bloedens toe in mijn hoofd prikte’.

Het waren zijn motorrijbewijs en zijn Vespa GT 200 cc die in 2005 tot een doorbraak

Professor Gabriëls:
‘Angst is van alle tijden, maar het is typisch voor nu dat we spreken van een stoornis. In de tijd dat mensen alleen maar geiten hoedden, was de impact niet zo groot’



leidden. ‘Zolang ik blijf rijden, leef ik en ben ik niet verloren.’ Hij legde zichzelf, ook nu nog trouwens, onderhouds- (om het veroverde angstvrije terrein vast te houden) en ontdekkingsritten (om de grenzen te verleggen) op. ‘Een motor geeft je geen keus: je kunt niet volkomen verstijven in je angst. Hoe bang je ook bent, je zult moeten blijven kijken, beslissen en handelen.’ Motorrijden is voor Heytze de best denkbare therapie. ‘Het is niet rustgevend, het dwingt rust af.’ Al gospels zingend in zijn helm (‘zingen leidt af van duistere gedachten en regelt automatisch je ademhaling: als je zingt, is het nauwelijks mogelijk om te hyperventileren’) breidde hij zijn actieradius uit tot Groot Utrecht.

Met zijn motor kwam hij verder dan met zijn vroegere brommertje. Maar een paar jaar terug maakte hij nog een upgrade: hij haalde ook zijn autorijbewijs. Met zijn twintig jaar oude Citroën BX heeft hij het kostbaarste wat een mens bezit, herwonnen: de vrijheid.

Als hij de vrouwenstem - ‘een Vlaamse, want dat vind ik rustgevend klinken’ - in zijn gps gehoorzaamt, komt hij nog wel eens op plekken die behoorlijk unheimlich aanvoelen.

Ingmar Heytze:

‘Een fobie is een belachelijke zwakte. Het is goed dat ik er zo over denk, want uit die woede en zelfhaat volgt dat ik het niet kan accepteren. Ik wil geen zwakke lul zijn, dus ik ben geneigd er iets aan te doen’

Nog elke dag sluimert de angst voor het onbekende, maar Heytze vlucht niet meer, hij vecht. ‘Ik heb het mezelf nooit vergeven dat ik een fobie heb en ik zal dat ook nooit doen; het is een belachelijke zwakte. Maar het is goed dat ik er zo over denk, want uit die woede en zelfhaat volgt dat ik het niet kan accepteren. Ik wil geen zwakke lul zijn, dus ik ben geneigd er iets aan te doen.’

Heytze houdt er rekening mee dat hij nog ooit kan hervallen. ‘De aanleg blijft, maar ik weet nu dat ik het te boven kan komen. Laat dat een ontmoediging zijn voor de angst: je kunt me neerslaan, maar ik sta toch weer op.’ Hij moet ook wel, vindt hij. ‘Binnen een vijftal weken word ik vader. Mijn kind moet de wereld kunnen zien.’ Hij heeft alvast een reispaspoort aangevraagd. ‘Of er ooit een echte stempel in komt, weet ik niet, maar het lijkt me niet uitgesloten.’

De p van paniek!

Noem mij een voorwerp, dier, situatie of werkwoord en er is wel iemand panisch voor. Van barofobie (angst voor de zwaartekracht), over ephibifobie (angst voor tieners), tot xenoglossofobie (angst voor vreemde talen)... Het alfabet lijkt te weinig letters te bevatten om alle fobieën te benoemen.

Zijn we dan allemaal angstig? Zitten we gevangen in een hyperbool van paniek? Is dit het tijdperk van de ultieme hysterie? Natuurlijk is iedereen bang. Angst is een oergevoel dat je niet kunt uitzetten. Het beheerst niet alleen het individu, maar ook de hele maatschappij. Racisme is angst voor de andere, tuimelende aandelenkoersen komen voort uit vrees voor geldnood en is de *War on Terror* wel zo rationeel en proportioneel? Angst is verdomd aanstekelijk. En het is heus niet zo eenvoudig het onderscheid te maken tussen normaal en abnormaal.

Of we daadwerkelijk angstiger zijn dan

vroeger, valt moeilijk te achterhalen. ‘Maar we leven wel in een gejaagde prestatie maatschappij en stress is een uitlokkende factor voor angst’, vertelt professor Gabriëls. ‘Angst is van alle tijden, maar het is typisch voor nu dat we spreken van een stoornis. We meten dat namelijk af aan de impact op ons functioneren; een cultuur- en tijdsgebonden gegeven. In de tijd dat mensen alleen maar geiten hoedden, was die impact helemaal niet zo groot.’

Ook Ingmar Heytze ziet de jachtigheid van onze samenleving als een oorzaak van veel angststoornissen. ‘Mensen krijgen de ziektes waarvoor de maatschappij hen vatbaar maakt. Zeer hoge eisen aan jezelf stellen, leidt tot dit soort klachten.’ Hij spreekt ook van een welvaartsziekte. ‘In Soedan hebben mensen minder tijd voor angst en depressie. Waarna hij meteen benadrukt: ‘een welvaartsziekte is daarom niet minder ernstig dan een andere ziekte.’

Verblindend wit

Wanneer ik in paniek raakte, moest ik de reden ervoor intern zoeken. Ik kon de schuld niet op Al-Qaeda, de pest of de klimaatopwarming steken. Ik was mijn eigen terrorist. In de zoektocht naar een oplossing voor mijn paniekaanvallen, heb ik de twee proberen

Braken op de voeten van mijn docent heeft me in de goede richting geduwd. Omdat een van mijn grootste angsten (overgeven in een ruimte vol mensen en niet weg kunnen) werkelijkheid werd, en de wereld niet instortte

te combineren. In angstige periodes ben ik van tien meter hoge rotsen in ijskoud water gesprongen (canyoning) en ben ik gaan parachutespringen. Het was ‘sterven’ om er te raken, maar de opluchting was enorm. Het werkelijke gevaar opzoeken, maakt me rustig. Koelbloedig.

De prikkels van buitenaf waren zo reëel en overweldigend dat er geen plaats in mijn hoofd of lijf meer was voor iets anders. Je moet overleven; dat was de basale gedachte die in me omging. Ik moest precies mikken tussen de rotsen en ik moest de parachute opentrekken, allebei om niet te pletter te slaan. Daarnaast waren de zintuiglijke ervaringen - de barre kou in het water, de snelheid van de vrije val - zo groots dat ze alle andere gewaarwordingen overweldigden. Waren er geen canyons of vliegtuigen in de buurt, dan sloeg mijn lief me hard in het gezicht. Bij voorkeur onverwachts. Of ik draaide de blauwe kraan open en ging onder de douche staan. Als de prikkels maar hevig waren.

Voor iedereen op elkaar begint te slaan of extra trauma's oploopt tijdens een parachutesprong: dit heeft mij geholpen, maar het is geen garantie dat iemand anders er ook maar een stap verder mee komt. Minder stoer - maar de eerlijkheid gebiedt me het te zeggen - is dat het me ook tien jaar therapie en twee pilletjes per dag heeft gekost.

Verder heeft het braken op de voeten van mijn docent me in de goede richting geduwd. Omdat een van mijn grootste angsten (overgeven in een ruimte vol mensen en niet weg kunnen) werkelijkheid werd en de wereld niet instortte. Het was gênant, maar ik ben blijven zitten. Vanaf dan heb ik me mondjesmaat blootgesteld aan situaties die me voorheen deden flippen. Door zonder de grenzen te forceren beetje bij beetje terrein te winnen. Samen met mijn lief die me begrijpt en me als enige wist te kalmeren, als het beest weer in zijn staart beet. Als alles weer verblindend wit werd, de kleur van angst, zoals Gerrit Komrij het noemt.

‘Ik ben te simpel nu, om bang te zijn voor de bom. Ik ben te gecompliceerd, na alles, om nog iets anders dan wit te zien. Zie mij liggen, boreling tussen de windsels.’

1