

‘Ik lach nu om de angst die ik had’

door HANNEKE PLAIZIER foto ARCHIEF VIZIER

Na jarenlang gekweld te worden door de angst voor overgeven, maakte fysiotherapeute Sophie (26) korte metten met haar emetofobie. ‘Voorheen raakte ik compleet in paniek als ik overgeefsel zag liggen. Nu loop ik er met een boogje omheen en is het net alsof ik naar het nieuws sta te kijken.’

Wekenlang had ik me opgevreten en dacht ik er niet aan toe te zijn. Toen was het opeens zover. Ik zat in een kamer met twee onbekenden met dezelfde angst, de therapeut ging zitten en zette een teiltje voor zich neer. Ik keek er voorzichtig naar en zag tot mijn verbazing een tandenborstel liggen. “Ooh help, wat moet hij met die tandenborstel,” dacht ik. “Gaat hij na het overgeven zijn tanden poetsen?” Pas daarna realiseerde ik me dat hij die in zijn keel ging steken om het overgeven op te wekken. En verbazingwekkend genoeg keek ik ernaar. In gedachten moedigde ik de therapeut aan: “ga maar door hoor, dit is perfect, de ultieme exposure”.

Opa’s pillen

De oorsprong van mijn emetofobie ligt al heel ver terug. We waren op vakantie in België met mijn opa en oma. Ik was anderhalf jaar en speelde in de box. Het was de leeftijd waarop ik van alles in mijn mond stak. Toen mijn ouders ontdekten dat ik speelde met de pillen van mijn opa brachten ze me direct naar het ziekenhuis. Daar is uit voorzorg mijn maag leeggepompt. Het is de enige situatie die ik aan mijn angst kan verbinden.

Ik geloof niet dat mijn karakter een rol speelde, aangezien ik geen controlfreak of doemdenker ben. Bovendien was ik nog heel jong toen de angst zich uitte. Als mijn zusje wagenziek was, wilde ik niets liever dan de auto uit. Maar we stopten niet want mijn moeder vond dat we ons niet moesten aanstellen. Onvermijdelijk gaf mijn zusje dan over. Zelfs toen ik

drie jaar was, vreesde ik al dat anderen me zouden aansteken om zelf ook over te geven. Dat dit vrijwel nooit gebeurde, is achteraf gezien niet goed geweest. Ik heb niet vaak ervaren hoe het is om over te geven, en dat dit misschien wel meevalt.

Later in mijn leven ging ik steeds meer zaken vermijden. Filet americain at ik niet, net als die tonijnpizza waar ik ooit misselijk van was geworden. Met alcohol was ik heel voorzichtig en voor geen goud stapte ik in de BOB-bus. Het idee dat iemand bij mij in de buurt zou gaan overgeven, beangstigde mij enorm. Ik was voortdurend aan het focussen op wat er eventueel zou kunnen gebeuren en scande de gezichten van anderen op tekenen van griep. Zieke vriendinnen ging ik uit de weg en als ik iemand daadwerkelijk zag overgeven, raakte ik volledig in paniek. Denk aan zweet handen, hartkloppingen, hyperventilatie en huilen. Van die spanning werd ik juist weer misselijk, waardoor ik in een vicieuze cirkel terechtkwam.

Deze angst kreeg steeds meer impact op mijn leven, ook tijdens mijn werk als beginnend fysiotherapeute. En ik wist dat het heus wel eens zou gebeuren dat een patiënt tijdens de behandeling over zou geven. Dan zou het toch bizar zijn als de behandelaar ineens de benen zou nemen? Of dat ik aan een collega zou moeten vragen de boel even recht te trekken in mijn kamer?

Aansteller

Ook in mijn privéleven begon ik me alleen voelen. De meeste mensen weten weinig over deze angststoornis,



en daardoor bestond er weinig begrip. Mijn moeder vond nog steeds dat ik me niet moest aan stellen en mijn zusjes lachten me uit. Dat maakte me onzeker, en ik was in die tijd al zo'n onzeker persoon. Vriendinnen probeerden het te begrijpen en zeiden dan 'joh, dat heb ik ook'. En natuurlijk vindt niemand het leuk om over te geven, maar dat is iets anders dan de paniek die ik voelde.

Destijds zocht ik wel eens op internet en ontdekte dat er meer mensen zijn met deze fobie. Toch voelde ik niet de behoefte om lotgenoten op te zoeken. Ik was bang in hun negativiteit getrokken te worden. De angst

voor overgeven voelde echt als mijn eigen ding, waar ik zelf van af moest komen. Dat gevoel werd nog eens versterkt door mijn vriend. Toen hij in mijn bijzijn voor het eerst moest overgeven, doolde ik drie kwartier rond op de gang. Hij zei: "Wat is dit? Dit ga je wel vaker meemaken hoor. Get over it!" Toen ben ik in therapie gegaan.

Ik kwam terecht bij een praktijk die gespecialiseerd is in de behandeling van angststoornissen. Van de therapeut moest ik de confrontatie aangaan met mijn angst; dingen eten die ik niet durfde te eten en stoppen met het uit voorzorg slikken van pillen tegen

misselijkheid. We maakten een hiërarchie met oefensituaties van nul tot tien, met op tien het grote doel waar we naartoe zouden werken: kijken naar iemand die overgeeft. De therapie startte met kleine exposure-oefeningen. Ik moest iedere keer foto's van overgeefsel bekijken. Eerst in zwart-wit, daarna in kleur. Vervolgens kwamen de filmpjes waarin mensen over hun nek gingen. Dat bekijken kreeg ik ook als huiswerk mee naar huis. Mijn vriendinnen lachten er om, nog steeds beginnen ze hier af en toe over: "Soof, die filmpjes die ik met jou heb gezien." Maar het hielp.

Op een gegeven moment ging het zo goed dat mijn therapeute voorstelde om het echte overgeven te plannen. Ik kreeg het meteen Spaans benauwd. Natuurlijk ging de behandeling tot die tijd goed, maar dit voelde als onbereikbaar. Mijn omgeving vond het hilarisch dat ik naar iemand ging kijken die overgaf, maar ze steunden me ook. Iedereen zei dat vertrouwen in me hadden en aan me zouden denken. De dag zelf vond ik spannend omdat ik niet precies wist wat er zou gebeuren. Hoe zou ik reageren bijvoorbeeld?

Toen de dag daar was, werd het rustig opgebouwd: eerst keken we naar kokhalzen, vervolgens het overgeven van slijm en speeksel en daarna een steeds groter deel van de maaginhoud. De voortdurende herhaling van elke stap zorgde dat het heel gewoon voelde. Iets wat ik nooit zal vergeten is het moment dat de therapeut ons vroeg naar het teiltje te kijken om te raden wat hij die ochtend had gegeten. Dat raadden we overigens goed: croissants met jus d'orange!

Sandy

Tegen mijn verwachtingen in, heb ik de sessie probleemloos doorlopen. Ik heb zelfs nog achter de therapeut gestaan met mijn hand tussen zijn schouderbladen. Zo leerde ik ook iemand te steunen in zo'n nare situatie. Toen ik achteraf naar huis reed, was ik overdonderd door het resultaat. Tijdens de tweede sessie overheerste al snel een overwinnaarsgevoel. "Doe je ding maar," dacht ik. "Ik zit er wel naast." Het deed me werkelijk niets. De overgeefsessies hebben me enorm gesterkt in het idee dat ik kan omgaan met mensen die overgeven en niet in paniek hoeft te raken. Mijn behandeling werd daarna al snel beëindigd.

Het komt nu bijna niet meer voor dat ik me angstig voel. Ik kan in één ruimte zijn met iemand die griep heeft. Soms geeft het geluid van het overgeven nog spanning, maar dan ga ik iets anders doen. Wel blijven gesloten ruimtes een zwakke plek. Dit heb ik in extreme mate meegemaakt toen ik terugvloog van New

York waar de superstorm Sandy woedde. Het hele vliegtuig deinde heen en weer en ik zag verschillende mensen overgeven. Toen wist ik even niet waar ik het moest zoeken. Maar ik sprak mezelf toe en het lukte me om niet in mezelf te keren. Nog steeds ben ik nog wel eens misselijk maar dan let ik goed op mijn ademhaling en blijf rustig. Ik accepteer het nu en doorsta het. Ooit zal ik een keer buikgriep gaan krijgen, dat kan niet anders, maar ik zie er niet meer tegenop. Ik geniet weer volop van broodjes filet americain.

Samen met vriendinnen lach ik nu om de angst die ik had. En ze dagen me uit. Een vriendin heeft me tijdens een weekendje weg met vriendinnen expres dronken gevoerd. We hadden allemaal veel teveel op en mijn vriendinnen liepen af en aan naar het toilet om het eruit te gooien. Ooit zou dit de hel zijn geweest voor mij. Maar nu bleef ik heel rustig. "Je kan het," bleef ik mezelf voorhouden. En ik kon het inderdaad. Overgeven is niet eens een gespreksonderwerp meer.

Achteraf gezien denk ik dat het me gelukt is omdat ik heel graag van mijn angst af wilde. Ik ben iemand die graag korte metten maakt met vervelende situaties. In die zin ben ik een doorzetter. Als ik ergens last van heb, houd ik mezelf een spiegel voor en confronteer mezelf. Mijn omgeving heeft hier zeker een belangrijke rol in gespeeld. Hun nuchterheid heeft mijn eigen houding bekrachtigd. Anders had het allemaal misschien veel langer geduurd. Mijn moeder merkte laatst nog op dat ik me zo anders gedraag dan toen. 'Je bent er echt vanaf', zei ze. En dat is zo, je kan echt van deze fobie af komen en je zelfvertrouwen terugwinnen. Met het overwinnen van mijn angst verdween een grote onzekerheid uit mijn leven.'



FOTO O KIKI FOTOGRAFIE

Hanneke Plaizier

Hanneke Plaizier (1981) is ruim tien jaar werkzaam als psycholoog binnen de geestelijke gezondheidszorg. Vanaf 2008 specialiseerde zij zich, inmiddels als GZ-psycholoog, in de

behandeling van angststoornissen en trauma. Naast het moederschap en het werk binnen haar psychologenpraktijk in oprichting te Gouda, schrijft zij op een toegankelijke manier artikelen over haar vakgebied.