# 'Na mijn werk ging ik op de bank liggen wachten tot ik doodging'

Marieke dacht drie jaar lang dat ze snel dood zou gaan. Ze leed aan hypochondrie, maar pakt nu langzaam haar leven weer op.

Marieke (20): "Vroeger was ik nooit ziek. Ik stond niet eens ingeschreven bij een huisarts. Dat veranderde toen mijn ex-vriend drie jaar geleden zijn hand brak. We waren in het ziekenhuis en zijn hand moest opnieuw gezet worden. Ik herinner me alleen dat akelige geluid, toen viel ik flauw. Ik dacht dat ik te weinig gegeten had, maar de week daarna viel ik elke dag wel één keer flauw. De dokter dacht dat het door de stress kwam, maar ik studeerde nog en had zes weken vakantie. Volgens hem moest ik rustig aan doen, het zou vanzelf wel weer over gaan. Dat ging het dus niet. Ik bleef flauwvallen en zocht zelf naar een verklaring. Eerst dacht ik dat het aan mijn hart lag. Er zijn toen allerlei testen gedaan, maar met mijn hart was alles goed. En ook met mijn hersenen en mijn bloed was niets aan de hand. Na een tijdje begon ik het vertrouwen in de medische wereld te verliezen. Als de dokter niks kon vinden, had hij vast ergens overheen gekeken. Ik was ervan overtuigd dat ik een tumor had en snel dood zou gaan, daar had ik me min of meer al bij neergelegd. Zo sukkelde ik een tijdje door. Toen werd mijn schoonmoeder ineens ziek. Ze bleek een maagzweer te hebben zonder dat ze dat wist. Meteen werd ik bang: stel dat ik ook iets had zonder dat ik het wist! Ik ben direct naar de huisarts gegaan voor een maagonderzoek, maar ook daar kwam niets uit. Daarna heb ik nog van alles geprobeerd: ik ben naar een acupuncturist geweest en naar een haptonoom. Maar het haalde allemaal niks uit. Het enige wat ik bereikte, was dat het flauwvallen naar de achtergrond was verdrongen door een nieuwe angst: overgeven."

## Hartaanval op de fiets

"Als ik 's morgens wakker werd, was mijn eerste gedachte: ik leef nog, ik ben niet doodgegaan vannacht. Meteen daarna ging ik na hoe ik me voelde, of ik misselijk of ziek was. Dan moest ik op de fiets naar mijn stage. Dat was een hele opgave: het was tien minuten fietsen, maar in mijn ogen kon er in die korte tijd heel veel misgaan. Ik kon een hartaanval krijgen, ziek worden of van mijn fiets vallen.

Op kantoor ging het best goed, want ik was afgeleid, waardoor ik even niet aan mezelf dacht. Ik at wel veel suiker en dronk frisdrank, want als je veel suiker binnenkrijgt, val je niet zo snel flauw. In tegenstelling tot andere mensen, zag ik altijd op tegen het einde van de werkdag: ik durfde niet alleen naar huis te fietsen en bleef net zo lang op kantoor tot mijn vriend me kwam halen. Zodra ik thuiskwam, ging ik op de bank liggen wachten tot ik dood zou gaan. Mijn leven bestond uit werken en thuis zijn: uitgaan deed ik niet meer. In het weekend ging ik nergens naartoe, want met de trein gaan vond ik doodeng. Er waren altijd zo veel mensen op het perron – ik zou voor schut staan als ik flauw zou vallen. Ook durfde ik niet meer in de auto te stappen. Want wat als ik een hartstilstand kreeg en een ongeluk veroorzaakte?

Werken ging nog net. Ik werk in de reclassering en moest vaak naar de gevangenis voor gesprekken met cliënten. Dat vond ik nooit prettig, je zat er echt opgesloten. Ik wil weg kunnen wanneer ik dat

wil. Ook vergaderingen waren eng: wat als ik ziek werd waar al mijn collega's bij waren? Ik had altijd een plastic zakje bij me, voor het geval ik ziek zou worden. Eén keer was ik het vergeten. Toen ben ik naar de wc gegaan en heb ik de zak uit de vuilnisemmer gehaald. Langzaamaan werd ik overal bang voor. Als mijn buik borrelde, zoals iedereen wel eens heeft, dacht ik meteen dat ik buikgriep had. Dingen waar andere mensen last van hadden, betrok ik op mezelf. Ik sukkelde nu al zo'n twee jaar door en wist nog steeds niet wat er mis was. Als ik ergens last van had, ging ik op internet zoeken. Dat moet je dus juist níet doen. Ik was er al snel van overtuigd dat ik leukemie had, maar dat de dokter het gewoon niet had gezien. Ook verzamelde ik verhalen van mensen die iets ergs hadden, maar tegen wie de dokter altijd had gezegd dat er niks aan de hand was. Ik wantrouwde alle artsen. Als ik een jonge dokter had, dacht ik: wat kan zo'n jong ventje er nou van weten? Had ik een oudere arts, dan dacht ik dat hij vastgeroest zat in ouderwetse methodes. Als er niks gevonden werd, was ik niet opgelucht, maar dacht ik dat ik iets aparts had wat de arts nog niet kon zien. Uiteindelijk hoopte ik maar dat ze iets zouden vinden, dan wist ik tenminste wat ik had. Mijn huisarts werd op een gegeven moment moe van mij. Als ik weer eens bij hem kwam met vage klachten, zuchtte hij en ging hij onderuitgezakt zitten luisteren. 'Vertel maar weer', zei hij dan. En na een tijdje vroeg hij me: 'Wat wil je nou, een psycholoog of een neuroloog?' Mijn mond viel open, hoe kon hij dat nou vragen? Natuurlijk wilde ik niet naar een psycholoog. Ik was toch niet gek? Ik was ziek!"

## Weer uit eten

"Het is ook een jaartje redelijk goed gegaan. Ik leerde mijn nieuwe vriend kennen en door die hevige verliefdheid had ik weer minder tijd om aan mezelf te denken. Hij woonde ver weg, dus ik moest met de trein naar hem toe. Dat vond ik nog steeds vreselijk, maar ik deed het wel. Elke treinreis voelde als een kleine overwinning. En samen met mijn vriend durfde ik ook weleens boodschappen te doen, maar in mijn eentje vond ik dat nog te eng. We gingen zelfs wel eens stappen of een dagje weg. Ik kon toen redelijk met mijn klachten leven. Nog steeds dacht ik dat ik ziek was en dood zou gaan, maar door de verliefdheid raakte het wel op de achtergrond.

'VERGADERINGEN WAREN ENG: WAT ALS IK MOEST OVERGEVEN MET AL MIJN COLLEGA'S ERBIJ?'

Naarmate de verliefdheid minder werd, werden mijn klachten weer erger. In februari ging het echt fout. We hadden net een huis gekocht en ik had een nieuwe baan. We moesten het huis opknappen én ik kwam in een nieuwe omgeving terecht – en dat was te veel. Ik kreeg een enorme terugval. Ik durfde nergens meer heen, maar ik dwong mezelf om te blijven werken. Als ik dat niet had gedaan, was ik in een enorm gat gevallen. Mijn vriend heeft me ontzettend gesteund, maar op een gegeven moment zag hij dat het zo niet langer ging. Hij is gaan zoeken naar de juiste therapie. Ik had er ▸

allang geen vertrouwen meer in, ik had alle soorten therapie al gehad. Toen kwam hij in contact met MaatKracht, en daar ben ik uiteindelijk naartoe gegaan. In het begin zag ik het totaal niet zitten. Ik kreeg steeds te horen dat het over zou gaan, maar dat geloofde ik niet. Bij andere mensen zou het vast overgaan, maar niet bij mij. Toch kom ik er nu met veel praten, ademhalingsoefeningen en medicijnen langzaam bovenop. Ik krijg weer meer plezier in het leven en ik kan beter relativeren. Als ik een steek in mijn borst voel, ben ik nog steeds bang dat er iets met mijn hart is. Maar vroeger werd ik daar doodsbang van, en nu denk ik: het was maar een steekje, het gaat zo weer over. Wel heb ik nog steeds liever dat iemand uit mijn buurt blijft als hij of zij griep heeft.
Ik kan weer van alles, zoals uit eten gaan. Een paar jaar geleden was ik er altijd al weken van tevoren mee bezig: stel dat ik ziek zou worden. Zodra ik het restaurant in kwam, keek ik waar de wc was en ging ik zó zitten dat ik snel weg kon – dus nooit in een hoekje. Ik wilde altijd weer zo snel mogelijk naar huis en baalde als iemand een voor- of nagerecht bestelde: zo duurde het alleen maar langer!
Ook heb ik geen problemen meer met autorijden. Een tijd geleden was er op mijn werk sprake van dat ik overgeplaatst zou worden, waardoor ik elke dag met de auto zou moeten. Dat vond ik veel te eng, dus deed ik er alles aan om niet te worden overgeplaatst. Maar dat zou nu allemaal helemaal niet meer aan de orde zijn."

## Anderen helpen

"Ik geniet weer van het leven. Vroeger had ik het altijd druk met sporten, studie, werk, uitgaan en vrienden – ik deed alles tegelijk. Op dit moment werk ik, dat vind ik voldoende. Materialistische zaken zijn minder belangrijk geworden: ik hoef niet per se een groot huis en een dure auto. Ik heb leuke mensen om me heen, dat vind ik veel belangrijker. Mijn vrienden hebben me altijd gesteund, net als mijn vriend. De enige vrienden die ik ben kwijtgeraakt, zijn de stapvrienden. Die zag ik nooit meer, want uitgaan durfde ik niet. Mijn ouders weten niet dat ik hypochondrie heb. Ze weten wel dat ik een periode vaak flauwviel, maar verder niks. Ze zouden het misschien wel begrijpen, maar ik vertel het ze liever niet.

'IK HAD NATUURLIJK LEUKEMIE. ALLEEN HAD DE DOKTER HET NOG NIET GEZIEN'

Ik voel me niet meer zo onrustig: ik kan nu weer op mijn gemak een boek lezen. Vroeger deed ik dan nog honderd andere dingen tussendoor. Ik ben nu bezig met het laatste stukje therapie, over een tijdje moet ik het weer alleen doen. Mocht ik weer een terugval krijgen, dan hoop ik dat ik er goed mee kan omgaan.
Doordat ik in de hulpverlening werk, wist ik wel wat hypochondrie was. Toch heb ik nooit gedacht dat ik het zelf zou kunnen hebben. Als ik één ding geleerd heb, is het wel hoe sterk je geest is: ik was er echt van overtuigd dat ik ziek was en snel dood zou gaan. Ook mijn arts herkende mijn klachten niet, wat natuurlijk wel raar is. Nu ik er weer bovenop ben, zou ik graag mensen helpen die ook aan hypochondrie lijden. Het is makkelijk om tegen zo iemand te zeggen: 'Kom uit bed, stel je niet zo aan', maar dat is dus precies verkeerd. Omdat ik weet wat mensen met hypochondrie doormaken, kan ik ze beter helpen. Maar eerst wil ik zelf echt helemaal beter worden."

## Wat is hypochondrie?

Hypochondrie is een andere naam voor ziektevrees. Mensen met hypochondrie hebben een grote angst om een lichamelijke ziekte te hebben, terwijl hier vaak geen bewijs voor is. Ze kunnen vaak precies aangeven hoe ernstig de klachten zijn en hoe lang ze duren, maar een lichamelijke oorzaak wordt vrijwel nooit gevonden. Ook denken hypochonders bij onschuldige klachten dat ze aan een ernstige ziekte lijden. Ze zijn ervan overtuigd dat de arts tijdens het onderzoek iets over het hoofd ziet, daarom is behandeling vaak lastig. "Ongeveer één tot vijf procent van de Nederlanders lijdt aan hypochondrie", vertelt therapeute Astrid Dijk van Maatkracht Therapie. "Het komt het meest voor onder twintigers en dertigers, en vaak gaat het gepaard met andere stoornissen zoals een depressie of angststoornis. Ook stress en erfelijke factoren kunnen een rol spelen. Mensen die in hun jeugd erg ziek zijn geweest of die een ziek familielid van dichtbij hebben meegemaakt zijn ook eerder vatbaar." Dankzij therapie kunnen mensen van hypochondrie af komen. "Het is belangrijk om een therapeut te vinden bij wie je je vertrouwd voelt en die weet waar je mee zit. Een therapeut kan je laten inzien waar de klachten, die jij immers echt ervaart, vandaan komen."
De therapie van Maatkracht berust op vier pijlers: ademtherapie, psychosociale begeleiding, gedragsbegeleiding en eventuele medicatie.
**Kijk voor meer informatie op www.maatkracht.com.**

**Meepraten over dit onderwerp kan op www.yes.nl/persoonlijk. Zelf je persoonlijke verhaal vertellen? Ga naar www.yes.nl/jijinyes.**