

Waakzaamheid



YVETTE VAN DER PAS

"Ik weet het niet hoor, ik voel me soms zo raar."

"Hoe bedoel je raar?"

"Vreemd, beetje zweverig, niksig."

"Niksig?"

"Alsof ik iets moet doen, iets vergeten ben."

Mijn patiënte, een 44-jarige lerares zang, is in therapie voor angstklachten. Ze lijdt zowel aan een paniekstoornis als onder controledwang. We zijn bijna één jaar aan het werk. Het gaat goed met haar, ze controleert de elektrische apparaten en de ramen en deuren niet meer. Ze herkent het patroon van haar klachten. Als ze zich gespannen voelt of als ze erg moe is dan is de neiging om toe te geven aan de dwang sterker dan wanneer ze in rustiger vaarwater verkeert. Ze heeft zelden een paniekaanval sinds de dwang minder is. Onze afspraken vinden met steeds grotere tussenpozen plaats.

"Heb je dat vreemde gevoel als je gespannen bent of op het moment dat het juist wel goed gaat?"

"Dat vind ik juist zo vreemd. Ik heb het vaker als het goed met me

gaat, ik snap het niet."

"Kan je een concreet voorbeeld geven?"

"Ik heb het als ik naar bed ga, dan word ik ineens onrustig en dan lig ik te piekeren of ik niet iets vergeten ben. Vroeger ging ik dan dwangmatig plassen, soms wel tien keer, dat doe ik niet meer. Ik weet ook niet wat ik vergeten zou zijn of wat ik wil doen."

"Heb je het ook overdag?"

"Ja, gek genoeg, juist als ik iets leuks ga doen, naar de film of uit eten met een vriendin. En 's avonds als alles aan kant is, de afwas in de machine zit, de kinderen in bed liggen dan voel ik me ineens onrustig. Ik vraag soms aan mijn man of hem iets is opgevallen of ik iets vergeten ben. Maar hij zegt dan 'rood', ons codewoord dat ik volgens hem een dwangvraag stel."

"En dan ga je lekker zitten met een kopje thee?"

"Nee, dan loop ik te ijsberen door de keuken tot hij me vraagt om daarmee te stoppen en om bij hem te komen zitten."

Het opgeven van de dwangrituelen en het aangaan van de angst vergt aanvankelijk veel tijd en inspanning. Net zoals voorheen de angst veel tijd en energie opslokte. Juist als de klachten verminderen en patiënten meer 'lege' tijd hebben, komen er gedachten op dat ze iets vergeten zijn, dat er 'gevaar' is. Niet zelden zijn de lichamelijke gevoelens die met positieve emoties gepaard gaan de aanleiding.

"Kan het zijn dat je moet wennen aan positieve gevoelens en dat je niet altijd 'op scherp' hoeft staan?"

"Daar lijkt het wel op, aan angst en overall op letten ben ik gewend, dat is voor mij 'gewoon'."

Ik vraag haar of ze voor die 'lege tijd' zelf een goede 'exposure-oefening' kan bedenken - geleidelijke blootstelling aan datgene waar ze angstig voor is.

"Zitten op de bank, zonder televisie of muziek."

"Ja, en plezierige activiteiten ondernemen waar je zo in op kunt gaan dat er geen ruimte is om te piekeren of overmatig waakzaam te zijn."

"Klinkt erg 'normaal'."

"Voor jou 'abnormaal' en een grote uitdaging."