



# DUIZENDEN KIJKERS VOL LOF OVER DOCU ANGSTSTOORNIS ROTTERDAMSE VLOGGER

‘Vet Gezellig, zo luidt de naam van het vlog van het Rotterdamse stel Alwin Ritstier (28) en Saske de Schepper (27). Maar dat het leven van een succesvolle vlogger lang niet altijd “vet gezellig” is, wordt duidelijk in een documentaire over de angststoornis van Alwin die de twee deze week plaatsten. De 30 minuten durende video is in twee dagen tijd meer dan 40.000 keer bekeken.’ — ALGEMEEN DAGBLAD

## INLEIDING

Al ruim een jaar probeer ik dit boek te schrijven, maar uit angst dat het niet goed genoeg zal zijn, stel ik het telkens uit. Er zijn altijd andere prioriteiten, vertel ik mezelf. Er ligt altijd werk dat voorrang heeft. Maar morgen – ja, morgen – ga ik er écht aan beginnen. Maar de woorden komen niet op papier. Uit angst om het niet goed te doen. Bang dat dit boek niet gaat worden zoals ik wil dat het wordt. Bang dat wanneer ik het aanlever bij de uitgeverij, ze het slecht zullen vinden. Video's maken kan ik prima (ik vind namelijk nooit dat ik iets écht goed kan), maar ik kom erachter dat een boek schrijven toch andere koek is. Inmiddels is dit boek een gigantisch obstakel aan het worden, dat als een roadblock op mijn weg ligt. Elke keer wanneer ik mijn agenda open, zie ik het met grote rode letters staan: boek schrijven. je kunt het! doe het nou maar gewoon. waar ben je zo bang voor? En toch blijf ik het schrijven maar uitstellen. De roze olifant in de kamer wordt steeds groter, maar ik weet er steeds een weg omheen te vinden. Terwijl, als ik iets heb geleerd dit jaar, dan is het wel dat angst pas minder wordt als je er niet aan toegeeft. Als je ernaar lacht, je schouders ophaalt en weer verdergaat met waar je mee bezig bent verliest het aan intensiteit en kracht. Maar ik zit in een fase waarin ik weer toegeef aan mijn angsten. Ik ben weer veel thuis, durf niet met de auto te rijden en enge dingen blijf ik eindeloos uitstellen. Misschien herken je dat wel? Dat de angst je zo in de greep heeft en verlamt waardoor je niet meer durft te doen wat je eigenlijk het liefst doet.

Gelukkig is er ook nog een ander stemmetje, op fluisterstand, dat van zich laat horen. Niet alles in het leven hoeft perfect te zijn. Imperfectie kan juist leiden tot perfectie. En het is dit stemmetje dat ervoor heeft gezorgd dat jij nu dit boek in handen hebt. Dat jij nu mijn woorden leest, mijn twijfels, mijn onzekerheden, mijn gevoelens en mijn gedachten. En weet je, je mag best weten dat ik bij het schrijven van dit boek uiteindelijk om hulp heb gevraagd – iets wat ik helemaal niet graag doe en voorheen waarschijnlijk ook nooit gedaan zou hebben. Hulp vragen stond lange tijd niet in mijn woordenboek, daarvoor was mijn controledrang té groot en mijn perfectionisme te overheersend. Maar ik kom er steeds meer achter dat ik niet alles goed hoeft te kunnen, dat niet alles perfect hoeft te zijn (kán zijn) en dat ik om hulp mag vragen als iets me niet lukt.

## INLEIDING

Ik neem je in dit boek mee door mijn dagelijkse pieken en dalen. Het voelt f\*cking eng, maar ik ben ook mega trots. Want hiermee heb ik voor mezelf een groot obstakel weten te overwinnen en heb ik mezelf wederom kunnen bewijzen dat er uiteindelijk maar één succesvolle weg is om je angsten te overwinnen: er dwars doorheen.

**LAAT IK VOOROP STELLEN:** ik ben nooit officieel gediagnosticeerd met een 'angststoornis', wat mijn inziens ook maar gewoon een woord is. Dat plakkaat heb ik nooit gekregen en wilde ik ook beslist niet. Juist niet. Ik zie dat mensen tegenwoordig heel snel een label krijgen of zelfs meerdere labels, en als ik naar mezelf kijk dan heb ik waarschijnlijk ook meerdere labels. Maar het zal mij niet beter maken als ik officieel een angststoornis heb, dus ik heb er nooit het nut van ingezien. Het helpt denk ik ook niet, behalve dat je jezelf wellicht een stukje beter begrijpt. Dat je weet wat het is (en je niet gek bent of het iets ergs is, want dat heb ik ook vaak genoeg gedacht) en het ergens vandaan komt. Want alleen al het begrijpen van mijn angst heeft me enorm geholpen. Dat was het begin van mijn reis naar heling.

Ik heb hevige angsten. Angst voor de dood. Angst om ernstig ziek te worden. Angst voor een hartaanval. Angst om de straat op te gaan. Verlatingsangst. Angst om alleen te zijn. Angst voor het onbekende. Angst om op de snelweg te rijden. Angst om náást iemand in de auto te zitten. Vliegangst. Angst om te falen. Angst om nooit goed genoeg te zijn of te doen. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Jarenlang hebben al deze angsten me stevig in de greep gehouden. En nog steeds wel, maar gelukkig stukken minder. Want ik weet inmiddels dat, hoeveel angsten je ook hebt en hoe onoverwinnelijk ze soms aanvoelen, als grote monsters die je voor altijd in de greep zullen houden, er wél een manier is om ze een paar koppen kleiner te maken en ermee te leren leven. Meerdere manieren zelfs. Ja, daar kwam ik ook pas in de laatste twee jaar van mijn leven achter, maar beter laat dan nooit, toch? En dat er meerdere manieren zijn, is maar goed ook, want het werkt voor iedereen anders en iedereen heeft ook iets anders nodig. Ik zal niet iedereen aan het mediteren zetten haha. Daarom neem ik je in dit boek mee op reis die leidt naar verschillende hulpbronnen en uitkomsten. En het is aan jou om te kijken wat resoneert.

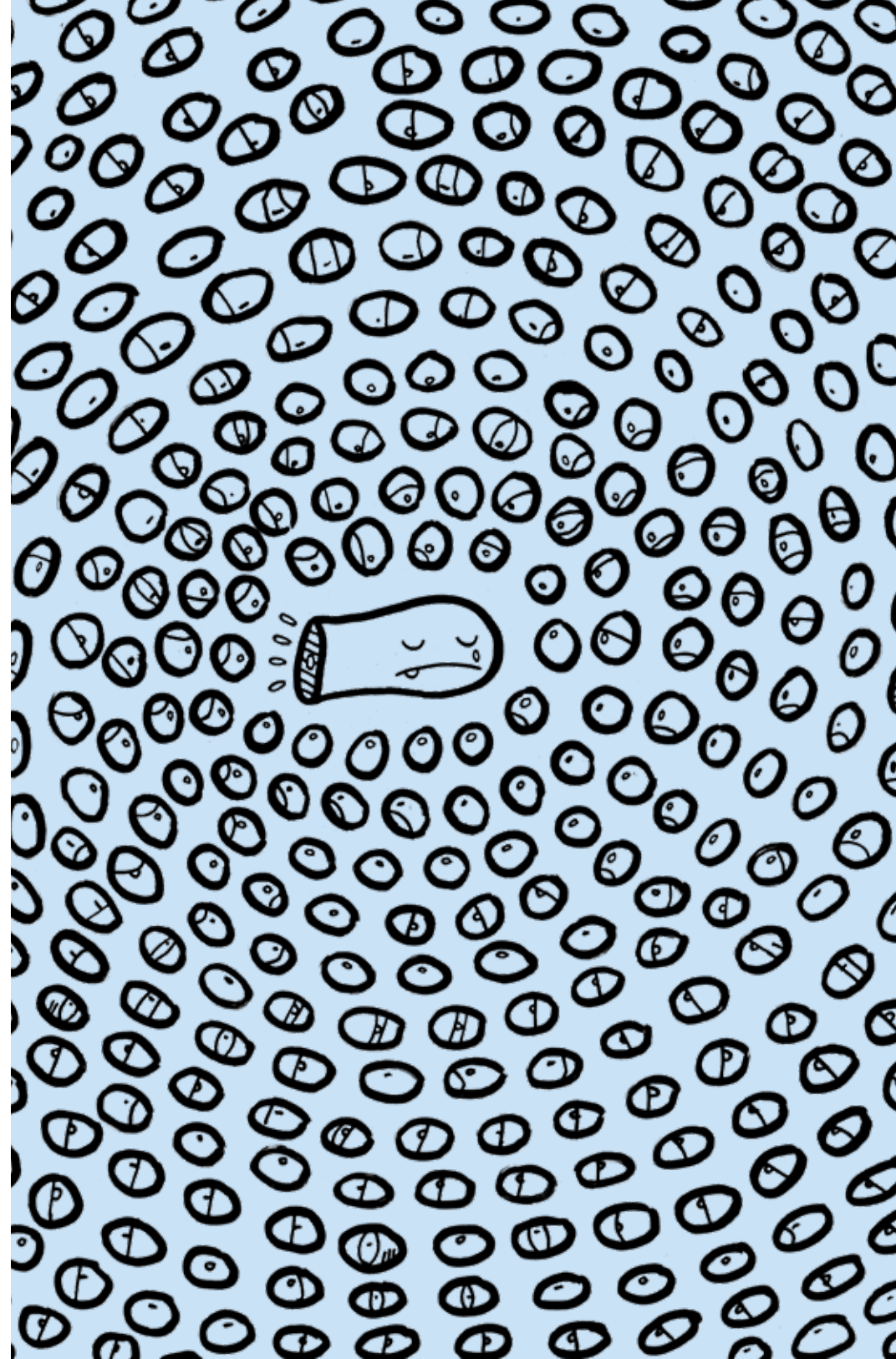
## INLEIDING

Ik bedenk me hoeveel er veranderd is de laatste twee jaar. Nog niet zo heel lang geleden zat ik hele dagen thuis, mijn vinger tegen mijn hartslag gedrukt, bang om iets afwijkends te voelen, en ik raakte in pure paniek als ik inderdaad meende te voelen dat mijn hart wat sneller sloeg dan normaal. Het zweet brak me uit, en ik kon niets anders dan op de grond liggen, met mijn telefoon in mijn handen, klaar om 112 te bellen als ik dacht dat ik dood zou gaan. Wach-tend tot het over zou gaan.

Maar voor, en vooral ook tijdens, het schrijven van dit boek, heb ik zo'n grote transformatie doorgemaakt waardoor ik hardop durf te zeggen dat er een way out is. Dit wordt een boek om toekomstige angstaanvallen te voorkomen of ze in ieder geval minder heftig te ervaren. Om de boel te leren relativiseren en van een afstandje naar mijn angsten te kunnen kijken en er zelfs naar te kunnen lachen. Zonder er in te worden meegezogen, in die lange zwarte tunnel van ellende. Ik mag het oprecht een succes noemen als dat het geval is. De angst is gewoon een angst, niks meer en niks minder.

Já, dit boek gaat heel erg over mij, maar misschien ook wel een beetje over jou. Want ik schrijf het wel met een duidelijk doel: inzicht geven in hoe angst werkt. Hoe het leeft, voelt, klinkt en beweegt in het hoofd van iemand met veel angst. Hoe het je in de greep houdt en steeds erger wordt, maar ook wat je eraan kunt doen. Want wie weet help ik jou daar dan wel mee, om je te laten weten dat je niet de enige bent. Ik kan niet je probleem oplossen, maar weet dat er meer mensen zijn die hiermee kampen. Ik wil wel benadrukken dat het heel persoonlijk is: dat dingen voor mij hebben gewerkt, betekent niet dat ze voor jou ook werken, maar het zijn wel dingen die je misschien kunt proberen als je er aan toe bent. Zie dit boek als een soort steun bij jouw proces en pak het er even bij als je het allemaal niet meer weet. Het is niet makkelijk, maar gun jezelf de tijd.

**In dit boek zullen ook tips voorbijkomen voor partners, ouders of vrienden. Want hoe ga je om met iemand die angstig is? Wat kun je beter wel en wat kun je beter niet doen? Soms begint het al gewoon met het delen van je verhaal. Al is het maar één zin, één woord. ■**



## VRIJDAG 14 DECEMBER 2018

Het is rond vijven en Saske is net weggegaan naar een vriendin, waar ze het hele weekend zal blijven. Ze trekt het allemaal even niet meer, zegt ze. En met allemaal bedoelt ze 'ons' en 'de relatie'. Het gaat inderdaad al maanden niet lekker tussen ons en ze heeft veel twijfels of we samen nog wel verder kunnen. Intussen is ze steeds vaker en langer van huis. Vorige week is ze al een hele week weggeweest en ook dit weekend heeft ze geen zin om thuis te zitten. Met mij. Ik ben al dagen emotioneel en begrijp niet meer wat er gaande is. Het is te veel en te wankel. Gister hebben we nog een date gehad en probeerden we er een leuke avond van te maken. We zijn naar de film en uiteten geweest, maar toen we eenmaal thuis kwamen, brak ik en werd ik weer heel emotioneel. Ik kan gewoon niet begrijpen en accepteren waarom onze relatie zo moeizaam verloopt. We hadden het altijd zo goed samen, hoe kan dat opeens zijn veranderd? Ik voel me kut en angstig. De afgelopen maanden gaat het sowieso steeds slechter met me. Ik heb weer veel last van mijn hart en andere angstsymptomen. Ik heb al maanden het idee dat mijn leven uit mijn handen aan het wegglijpen is en sinds deze week lijkt het écht de verkeerde kant op te gaan. Het doet me beseffen dat ik meer op mijn eigen benen moet gaan staan. Ik kan niet zo op mijn vriendin blijven leunen en afhankelijk zijn van de ups en downs van mijn relatie, dit moet veranderen, hoe moeilijk ik dat ook vind. Samen is alles oké, maar zodra ik alleen thuis ben, krijg ik gelijk last van zweethanden en druk op mijn borst. Alles tolt om me heen en ik voel me wankel op mijn benen. Niks, maar dan ook niks, geeft me nu het vertrouwen dat ik ook daadwerkelijk op eigen benen kan staan. En tóch is er iets in mij dat zegt dat dit het moment is om daaraan te werken.

**BUITEN** begint het al te schemeren en kleine druppels regen tikken op het raam. Het kan zo niet langer, denk ik bij mezelf. Ik moet mezelf naar buiten gooien. Hoe moeilijk ik het ook vind, ik moet het doen. Ik kijk naar de voordeur, die op dat moment mijlenver weg lijkt. Mijn hart begint al sneller te slaan bij het idee dat ik zo door die deur naar buiten moet. Normaliter praat ik mezelf dan aan om toch binnen te blijven – nee, het regent en het is al best laat – maar het stemmetje dat me vertelt om op te staan is vandaag sterker.

Terwijl ik langzaam opsta, duw ik zachtjes mijn vingertoppen in mijn nek om te checken of mijn hart sneller begint te kloppen. Natuurlijk klopt-ie sneller, want ik voel me angstig en sta al dagen onder spanning. Ik begin te lopen en bij elke stap die ik zet probeer ik mijn angst weg te duwen, maar dat werkt natuurlijk averechts. Hoe meer ik ermee bezig ben, hoe heftiger de angst en de hartkloppingen worden. Elke seconde check ik mijn hartslag. Midden in de woonkamer blijf ik even stilstaan om te voelen. Ik tel tot tien om al mijn hartslagen te tellen en vermenigvuldig dit aantal vervolgens met zes zodat ik precies weet hoeveel hartslagen ik per minuut heb. Volgens mijn eigen rekensommen – en van wat ik heb gelezen op het internet – moet een normale hartslag rond de 70 of 80 hartslagen tellen, maar op dit soort angstige momenten is het bij mij vaak 110 of 120 hartslagen, waar ik dan heel erg van schrik en waar ik nog meer hartkloppingen van krijg. Maar ik móét van mezelf vandaag naar buiten om een rondje te lopen. Ik ben nog geen 24 uur alleen en voel nu al de paniek. Ik besluit om eerst mijn koelkast te checken om te zien of ik nog boodschappen moet doen – een extra stok achter de deur om naar buiten te gaan – maar die is nog helemaal gevuld met eten. Maar het is geen excuus, ik moet nu naar buiten, anders zit ik weer het hele weekend binnen.

Ik trek mijn donkergroene jas aan, die me genoeg warmte biedt voor het slechte weer buiten. Ik zet ook mijn nieuwe noise cancelling headphones op, omdat ik de laatste tijd merk dat ik de drukte om me heen best wel heftig vind en slecht trek. Ook kan ik zo mijn meditatieve muziek luisteren, waardoor ik wat rustiger word. Hierdoor kan ik in mijn eigen veilige wereld blijven, alsof ik nog binnen ben terwijl ik buiten loop. De wereld buiten

voelt kleiner, omdat ik alle geluiden niet meekrijg, en ik heb het gevoel minder ver van huis te zijn dan ik daadwerkelijk ben.

**OKÉ**, ik ga dit echt doen, schiet het een paar keer door mijn hoofd. Ik wil niet, maar ik ga het wel doen. Misschien krijg ik wel een hartaanval als ik eenmaal buiten sta. En wie vindt me dan? Niemand is hier en Saske is weg. Ik ben helemaal alleen, als ik kom te overlijden weet niemand dat. Mijn hart klopt nog altijd heel snel en mijn klamme handen plakken tegen mijn telefoon aan. Maar ondanks deze terugkerende doemgedachten die zich de laatste tijd aan me blijven opdringen en mijn hart fijnknippen, is er ook constant een stemmetje dat zegt: ik moet dit doen, dit kan zo niet langer. Ik moet doorgaan. Als ik er niet eens voor mezelf kan zijn, hoe kan ik er dan in godsnaam voor een ander zijn die problemen heeft? Ik kan er niet eens voor Sas zijn, die me misschien wel heel hard nodig heeft. Ik weet dat ik dit nu voor mezelf moet doen, maar ik wil het ook voor háár doen. Om haar te kunnen steunen in deze lastige tijd.

Ik pak de koude deurklink vast en trek de deur langzaam open. Schuifelend loop ik naar de lift toe. Traplopen doe ik al tijden niet meer uit angst dat dat me fataal gaat worden, dat ik een hartaanval zal krijgen door de inspanning die ik moet leveren. Ik weet niet of mijn hart dat aankan. Maar om bij de lift te komen moet ik eerst een klein trapje op, acht treden omhoog. Dat is peanuts, maar voor mij voelt het alsof ik een berg moet beklimmen. Ik sta onderaan de trap te schuifelen, bang om de eerste stap te zetten. Mijn hart klopt nu al zó snel, laat staan als ik deze trap op moet lopen. Volgens mij is mijn bloeddruk ook veel hoger dan normaal, waardoor ik mijn hartslag nu zo goed voel. Dit maakt me nog banger. Stap voor stap loop ik omhoog en gooi mezelf met een grote beweging de lift in. Wow, ik ben er, hijg ik. Ik kijk naar beneden naar mijn warme en trillende handen. Opnieuw check ik de hartslag in mijn nek, die nog altijd onveranderd hoog is. De spiegel in de lift geeft een akelig goed beeld van de realiteit. Wat zie ik eruit, zeg. Zo belabberd en verstrooid in mijn joggingbroek, te grote jas, de ronde bril die me voor geen meter staat en mijn haar dat al dagen niet gekamd is. Maar mijn uiterlijke vertoon is wel het laatste waar ik aan

## TRAPLOPEN DOE IK AL TIJDEN NIET MEER UIT ANGST DAT DAT ME FATAAL GAAT WORDEN, DAT IK EEN HARTAANVAL ZAL KRIJGEN DOOR DE INSPANNING DIE IK MOET LEVEREN.

denk op dagen zoals deze. Toch besluit ik een foto van mezelf te maken in de spiegel, wat ik wel vaker doe. Als een soort tijdsopname, mijn huidige staat van zijn. Ik sta er heel ongelukkig op, maar besluit de foto toch als story op Instagram te plaatsen, als een soort stok achter de deur om ook écht naar buiten te gaan. Zodat mijn volgers mee kunnen kijken en weten in welk proces ik zit. Blokje om gelopen, schrijf ik erbij. Ik ga elke dag even plaatsen wat ik gedaan heb. Vandaag dus een blokje om gelopen en wil vanmiddag nog een keer. Ik deel het meer voor mezelf omdat ik dan ook een houvast heb dat ik het echt doe. En jullie hoeven echt niet te reageren. Vind ik wel super lief overigens, maar ik doe dit voor mezelf. Mocht je het irritant vinden, mag je me ook ontvolgen.

Eenmaal bij de voordeur van mijn flat voel ik weer de twijfel om naar buiten te stappen. Oké, ik ga dit nu echt doen. Ik ga het doen. Nu, echt. Kom op, Alwin, je kunt het. Voorzichtig zet ik de eerste stap buiten en ik voel de koude lucht om me heen slaan.



Gelukkig is het verder stil en rustig, dankzij mijn koptelefoon. Om mijn flat heen loopt een wandelpad dat een normaal mens binnen dr minuten rond kan lopen. Vandaag doe ik er een kwartier over, omdat ik tussendoor steeds moet stoppen. Met elke stap voel ik de spanning toenemen. Hoe verder weg ik van mijn huis ben, hoe moeilijker het in mijn hoofd wordt en hoe angstiger ik me voel. Mijn huis is mijn veilige haven en alleen daar voel ik me rustig. Tenminste, die overtuiging heb ik in maanden van veel thuis zitten voor mezelf weten op te bouwen. Ik probeer rustig te lopen en tegelijkertijd een bepaalde snelheid erin te houden, zodat ik op tijd weer thuis kan zijn. Ik wil niet te lang wegblijven. Onderweg maak ik een aantal Instagram-stories om mezelf eraan te herinneren dat ik dit aan het doen ben en mezelf naar buiten heb weten te slepen.

Als ik eenmaal weer bij mijn voordeur aankom, voel ik een enorme opluchting. En trots. Ik heb het gewoon gedaan. Ik ben een blokje om gelopen. De laatste foto's die ik heb gemaakt post ik nog snel op Instagram, waarna ik schuifelend weer omhoog loop naar mijn appartement. Met elke stap voel ik me rustiger en veiliger. Wanneer ik mijn appartement binnen loop realiseer ik me pas hoe vermoeid ik eigenlijk ben. Angst kost heel veel energie, veel nadenken kost veel energie. En wanneer je iets heel eng vindt maar het toch doet, kost dat nóg meer energie. De grote inspanning die je lichaam en geest op dat moment moet leveren is zo hoog, de stoot aan adrenaline die constant wordt afgegeven en de hoge staat van paraatheid waarin je verkeert, maken dat je daarna helemaal gesloopt bent. Ik gooi snel mijn jas uit en ga uitgeput op de bank liggen. Ik besluit Friends te gaan kijken, mijn favoriete serie waardoor ik kan ontspannen en mijn aandacht voor even wordt afgeleid. Ik check intussen mijn telefoon en zie – wow! – dat ik heel veel reacties heb gekregen op mijn Instagram-story. Mensen die zeggen dat ze het knap van me vinden dat ik ben gegaan. En toch, heel gek, voel ik daardoor geen extra trots of motivatie om meer op eigen benen te gaan staan. Het enige waar ik aan denk is de relatie met Sas en dat ik helemaal niet zonder haar wil zijn. Maar volgens mij is het al te laat... ■

MIJN SPOTIFYLIJST MET MUZIEK  
WAAR IK RUSTIG VAN WORD.

