

Leven met Emetofobie

Voorwoord

Dit boek is voor iedereen. Voor mensen die zelf bang zijn om ziek te worden of over te geven. Maar ook voor mensen die gewoon nieuwsgierig zijn. Misschien ken je iemand met deze angst – een vriend, familielid, collega of partner – en wil je beter begrijpen wat die doormaakt. Of misschien wil je gewoon wat meer weten over deze fobie.

Emetofobie klinkt als een moeilijk woord, maar het betekent eigenlijk gewoon: bang zijn om over te geven. Voor mensen die de angst niet kennen, klinkt dat misschien vreemd of overdreven. Maar geloof me... het is geen klein beetje bang zijn. Het is een grote, vervelende angst die soms je hele leven kan overnemen.

Mensen die hiermee leven, doen er alles aan om zich veilig te voelen. Ze wassen hun handen vaak, controleren hun eten tot in detail, nemen hun eigen bestek mee naar een restaurant, of vermijden drukke plekken. Alles om zeker te zijn dat ze niet ziek worden.

Meestal begrijpen andere mensen dat niet. Ze zeggen dingen als: “Doe eens normaal” of “Niemand vindt overgeven leuk”. Maar zo werkt het niet. Je kiest hier niet voor. Je bent niet gek. Je bent niet raar. Het is een angst die in je hoofd zit, en je lichaam reageert daarop met stress, paniek en onrust.

Ik schrijf dit boek omdat ik weet hoe moeilijk het is. Ik weet hoe zwaar het kan wegen op je leven, je werk, je vrije tijd en je geluk. Maar ik weet ook hoeveel het helpt als iemand je begrijpt, als iemand luistert, als iemand zegt: “Hoe moeilijk moet dat zijn?”.

In dit boek vertel ik hoe het voelt, hoe het in het echte leven is, en hoe ik er elke dag opnieuw mee omga. Het is een boek met mijn verhaal, maar ook met tips en hoop. Want ja, zelfs met deze angst kun je nog mooie dingen doen en stap voor stap groeien.

Of je nu zelf met deze angst leeft, of iemand kent die ermee worstelt: ik hoop dat je hier iets aan hebt. Dat je je minder alleen voelt. Dat je wat meer begrip vindt. Of gewoon denkt: **“Ik ben niet alleen”**.

Inhoudsopgave

- Hoofdstuk 1 – Wat is emetofobie?
- Hoofdstuk 2 – Hoe emetofobie je leven beïnvloedt
- Hoofdstuk 3 – Waarom anderen het vaak niet begrijpen
- Hoofdstuk 4 – Mijn verhaal: hoe het allemaal begon
- Hoofdstuk 5 – De dagelijkse strijd
- Hoofdstuk 6 – De angst voor eten en besmetting
- Hoofdstuk 7 – Sociale angst: weg van drukte en mensen
- Hoofdstuk 8 – De nacht: de moeilijkste momenten
- Hoofdstuk 9 – Hoe ik probeer controle te houden
- Hoofdstuk 10 – De schaamte en niet begrepen worden
- Hoofdstuk 11 – Wat helpt echt?
- Hoofdstuk 12 – Wanneer is het tijd voor hulp?
- Hoofdstuk 13 – Het verschil tussen leven en overleven
- Hoofdstuk 14 – Er is hoop: leven mét emetofobie
- Hoofdstuk 15 – De rol van sociale media en internet
- Hoofdstuk 16 – Hoe vertel je het aan je familie en vrienden?
- Hoofdstuk 17 – Omgaan met kritiek en onbegrip
- Hoofdstuk 18 – Nuttige tips en oefeningen
- Hoofdstuk 19 – Woorden voor wie mij niet begrijpt
- Hoofdstuk 20 – Tot slot: jij bent sterker dan je denkt

Hoofdstuk 1 – Wat is emetofobie?

Emetofobie. Het klinkt misschien een beetje vreemd of moeilijk, maar eigenlijk is het gewoon een woord voor iets waar veel mensen last van kunnen hebben, maar waar bijna niemand openlijk over praat. Emetofobie betekent dat je bang bent om over te geven. Niet zomaar een beetje bang, maar echt héél bang. Zo erg dat die angst bijna altijd in je hoofd zit en vaak bijna alles in je leven bepaalt.

Misschien denk je nu: “Bang zijn om over te geven, dat is toch normaal? Iedereen wordt toch wel eens ziek?” Dat klopt. Niemand vindt het leuk om ziek te zijn of om over te geven. Dat is iets wat iedereen liever vermijdt. Maar met emetofobie is die angst anders dan gewoon ‘niet leuk vinden’. Het is veel groter, veel sterker en veel moeilijker om mee om te gaan. Het is niet zomaar een eng gevoel dat even komt en weer verdwijnt. Nee, het is een angst die diep zit en vaak de baas wordt over wat je doet, denkt en voelt.

Voor mensen die deze angst niet kennen, klinkt het misschien raar of overdreven. Ze denken: “Waarom zou je zo bang zijn om over te geven? Het is toch maar iets dat iedereen wel eens moet meemaken?” Of ze zeggen dingen zoals: “Het is maar overgeven, zo erg is dat toch niet?” Maar als je zelf emetofobie hebt, weet je dat het veel meer is dan dat. Het is alsof er een stem in je hoofd zit die de hele tijd zegt: “Pas op, je kunt ziek worden! Wat als je straks moet overgeven? Wat als het eten niet veilig is? Wat als er een virus rondgaat en jij het krijgt?” Die stem is niet zomaar een gedachte, het is een angst die je helemaal in zijn greep houdt en die moeilijk te stoppen is.

Ik kan me nog goed herinneren hoe het bij mij begon. Eerst was het gewoon een beetje bang zijn, maar na een tijd werd die angst steeds groter en moeilijker om mee om te gaan. Ik begon anders te denken over eten en over de mensen om me heen. Als iemand zei dat hij of zij zich niet goed voelde, sloeg de paniek meteen toe. Mijn gedachten gingen razendsnel: “Wat als die persoon straks moet overgeven? Wat als ik het ook krijg? Wat als ik niet weg kan?” Soms wilde ik het liefst meteen weglopen, maar dat kon niet altijd. Soms bleef ik zitten, bang en verward.

Door die angst ga je anders leven. Dingen die vroeger makkelijk waren, worden ineens moeilijk of zelfs onmogelijk. Bijvoorbeeld: ik durf niet zomaar bij vriendinnen thuis te eten, omdat ik bang ben dat het eten daar niet veilig is of dat iemand ziek is. Naar een restaurant gaan vind ik ook lastig, daarom neem ik mijn eigen bestek mee. Voor anderen klinkt dat misschien vreemd, maar voor mij geeft het een beetje controle en daardoor een beetje rust.

Je gaat ook letten op dingen waar andere mensen nooit bij stilstaan. Is het vlees goed doorbakken? Vooral kip, daar ben ik extra bang voor, want kip kan gevaarlijk zijn als het niet goed is klaargemaakt. Ruikt het eten nog fris? Heeft het misschien een vreemde smaak? Die kleine dingen spelen in je hoofd een grote rol. Soms kijk je zo lang naar het eten, controleer je het misschien wel honderd keer, en toch blijf je onzeker en bang.

Die angst zit niet alleen in je hoofd. Ze zorgt ook voor lichamelijke klachten. Je maag draait zich om van de spanning, je hart gaat sneller kloppen en je voelt je soms echt misselijk. Niet omdat je ziek bent, maar omdat je zo bang bent. Dat is vaak het moeilijkste om te begrijpen. Je weet niet meer of je echt ziek wordt of dat je angst je ziek maakt. Het is een cirkel: je bent bang, daardoor voel je je slecht, en daardoor word je nog banger.

“Voor mij is handen wassen heel belangrijk. Niet zomaar één keer, maar vaak tien keer of meer achter elkaar. Ik neem ook altijd alcoholgel mee, overal waar ik ga. Dat geeft me het gevoel dat ik iets kan doen om mezelf te beschermen tegen virussen en bacteriën. Het is een manier om mezelf te kalmeren en hoop te geven. Maar eerlijk: ook al doe ik dat, de angst blijft vaak aanwezig.”