

7 maart

Tegenover mij zit de manager, extra voor mij uitgerukt. Ik durf hem niet aan te kijken, terwijl hij zeer begripvol tevergeefs mij probeert te bereiken en te kalmeren. De grond onder mijn voeten zakt weg en ik schaam me de ogen uit mijn kop. Ik verlies de controle over mezelf. Mijn stoere flinke ik ligt volledig op zijn gat. Een gebroken kwetsbaar hoopje mens zit nog aan tafel. Dikke tranen rollen over mijn wangen en de ene naar de andere tissue eindigt doorweekt in een prop in de prullenbak. Ik ben radeloos. Ik ga alweer onderuit en niet zo'n beetje.

De tweede keer in één jaar tijd. Aanleiding is een kort mailtje van een verpleegkundige met het verzoek een ontevreden familielid van een patiënt op korte termijn te woord te staan. Met mijn jarenlange ervaring als arts deins ik bijna nergens meer voor terug en is een 'moeilijk gesprek' meer een uitdaging dan een last. Normaliter wil ik dit snel en liefst dezelfde dag nog oppakken. Mijn keel klapt echter plots dicht en ik word overmand door totale paniek. Ik raak verlamd en ben tot niets meer in staat. Ik sluit de deur van de artsenkamer en wens alleen nog maar deze normaal zo vertrouwde en veilige plek zo snel mogelijk te kunnen verlaten. Ongezien - desnoods via het raam - zo snel mogelijk van deze aardbodem verdwijnen. Een tranendal volgt. De medisch secretaresse schrikt enorm wanneer ze mij zo aantreft en schakelt direct hulptroepen in. Er wordt van alles aan mij gevraagd, men probeert mij te kalmeren, wil iets voor mij doen maar ik ben onbereikbaar....

Een lieve vriendin haalt mij uit deze beroerde situatie en uiterst klein en kwetsbaar verlaat ik het pand.

EHBP; Eerste Hulp Bij Paniek

Zij en haar man bezitten een boot en ik weet nog vaag dat we vanuit mijn werk linea recta er naar toe reden. Uren hebben we gevaren, maar op de vraag hoe de dag verder is verlopen, moet ik het antwoord schuldig blijven. 's Avonds spoken gedachten aan de dood door mijn hoofd. De paniek is zo immens dat ik in een waas van verstandsverbijstering mijn auto pak om mijn situatie te ontvluchten. Mijn kinderen en partner laat ik in onwetendheid en vooral ongerust achter.

In mijn hoofd doemt een mogelijk suïcide scenario op; met volle snelheid tegen het eerst de beste viaduct knallen. Een eenzijdig ongeval, niemand die ik in mijn dood meeneem. Wel vervelend voor de hulpverleners die mij aantreffen en moeten opruimen. De gezichten van mijn man en kinderen blijven echter zo op mijn netvlies gebrand, dat mijn verstand zich verzet tegen het opgezette plan. De dodemansrit eindigt bij mijn jongste zus, ongeveer zestig kilometer verderop. Zij vangt mij op, stelt geen vragen maar zoekt wel naarstig naar woorden om mij te kunnen troosten en tot kalmte te brengen. Zij waarschuwt mijn man en is er voor mij. Zij pakt mij vast, heel stevig. Ik zit in een crisis.

Nog geen half jaar geleden hebben mijn psychiater en ik in goed overleg besloten om de behandeling na tien jaren af te ronden en over te dragen aan een psycholoog in de eerste lijn. Ik bleef immers redelijk stabiel en kon nog steeds ondanks klachten van depressie en dwang blijven functioneren als moeder, arts en vriendin. Uit eerder onderzoek leek schematherapie een prima vervolg. Eerdere andere therapieën sorteerden blijkbaar wel wat effect, maar ik liet gepeuter in mijn diepste ziel niet eerder toe. Symptoombestrijding om overeind te

kunnen blijven sloot wel aan, als het maar niet te dichtbij kwam. Daar mijn behandelaar met pensioen zou gaan leek mij afscheid van de psychiatrie en terugkeer naar de eerste lijn een goed plan. Ik stelde mij in op een vervolgtraject bij een vrijgevestigde gedragstherapeut ofwel psycholoog in de buurt en ging dus op zoek naar een nieuwe hulpverlener.

Mijn huisarts reageert alert op mijn crisis en regelt een spoedconsult voor de volgende dag bij de dienstdoende psychiater. Mijn medisch dossier verhuist weer van het archief naar de polikliniek psychiatrie.

Mentaal verdoofd en ontredderd zit ik op zijn spreekuur. Ik kan niet meer helder denken, maar merk wel dat deze voor mij nieuwe zielenknijper ontzettend zijn best doet om mijn vertrouwen te winnen en mij alle ruimte geeft om mijn verhaal te doen. Hij lijkt alle tijd van de wereld voor mij te hebben. Ondanks mijn schaamte, verdriet en angsten voel ik begrip, steun en respect. Hij ziet en hoort mij. Ik dreig te verdrinken en hij gooit mij een reddingsboei toe. Wat volgt is een gezamenlijk opgesteld crisisplan (vooral kalmerende medicatie en de belofte geen ‘gekke dingen’ te doen) en duidelijke volgafspraken. We gaan elkaar de komende tijd frequent zien. Ook is hij bereid om in geval van nood mij telefonisch bij te staan. Dit geeft vertrouwen. Een professional bij wie ik mij veilig kan voelen. Die met mij meedenkt. Met wie ik mijn onzekerheden, zorgen en verdriet kan delen. Ik mag weer klein en kwetsbaar zijn, ondanks het feit dat ik moeder van twee kinderen ben, een carrière als arts achter de rug heb en de nodige woelige perioden in mijn leven heb doorstaan. Het doet mij goed om ongecensureerd te mogen zeggen dat ik het klote vind wat mij overkomt, dat ik boos ben op alles en iedereen en dat ik het vooral niet meer zie zitten. Ik durf mijn angsten met deze

nieuwe dokter te delen, hoezeer ik mij ook geneer. Dat ik vrees dat ik alles wat ik in mijn leven heb opgebouwd kwijt raak. Dat ik mijn leven niet meer op de rit zal krijgen. Dat ik zo kwetsbaar blijf dat ik in de toekomst niet meer belastbaar ben. Dat wellicht terugkeer in de functie van arts niet meer haalbaar is....