

Mijn Angst Mijn Weg

“Van paniek naar rust: mijn persoonlijke verhaal en praktische tools”

auteur: Goran De Leener

“Stap voor stap, adem voor adem, vind ik mijn rust.”

inhoud

- **De eerste paniekaanval**
.....
- **De hel van niet weten**
.....
- **Stap voor stap terugvinden**
.....
- **Omgaan met angst en hyperventilatie**
.....
- **Natuurlijke hulpmiddelen en routines**
.....
- **De kracht van gedachten veranderen**
.....
- **Zelf Compassie en Mildheid leren**
.....
- **Terugkijken en vooruit gaan**
.....
- **Epiloog: Leven met rust en veerkracht**

- **Mindfulness en aanwezig zijn**
.....
- **Omgaan met terugvallen**
.....
- **Sociale situaties en relaties**
.....
- **Dagelijkse rituelen voor rust**
.....
- **Je eigen toolkit samenstellen**

De eerste paniekaanval – seconde voor seconde

Het was een warme zomerdag, 1 augustus. De zon scheen fel door de ramen van mijn kamer en verwarmde mijn huid. Buiten hoorde ik het zachte gezoem van de stad: vogels, een auto in de verte, de wind die door de bladeren van de bomen streek. Alles leek normaal. Alles leek rustig. Totdat het gevoel begon.

Het begon met een lichte duizeligheid, alsof de wereld even bewoog terwijl ik stil zat. Eerst dacht ik: *“Misschien ben ik gewoon moe, even duizelig door de hitte.”* Maar het werd sterker. Mijn hart begon sneller te kloppen, eerst licht, toen bijna wild. Een drukkend gevoel verscheen op mijn borst, alsof er iemand op zat. Mijn adem stokte, en het leek alsof ik geen lucht meer kreeg.

“De eerste keer weet je niet wat je overkomt.” Je lichaam voelt vreemd,

"Vreemd en bedreigend tegelijk.”

Mijn handen begonnen te tintelen, mijn vingers voelden alsof ze opvolgen, maar ik voelde ze. Mijn benen werden zwaar, maar tegelijkertijd trilden ze alsof ze me niet konden dragen. Mijn hoofd tolde. Ik probeerde mezelf te kalmeren: langzaam ademen, diep inademen, uitademen... maar elke ademhaling voelde te kort, te geforceerd.

“Rustig... je bent veilig... het gaat voorbij...” fluisterde ik tegen mezelf, maar het klonk hol in de kamer. Het voelde alsof mijn lichaam en mijn gedachten een eigen agenda hadden, een die niets met logica te maken had.

Ik wilde opstaan, iets doen, mezelf afleiden. Maar elke beweging voelde onmogelijk. Mijn benen waren loodzwaar, mijn armen trilden. Ik probeerde mijn handen te vouwen, iets vast te pakken, maar ze leken niet te luisteren. Mijn ademhaling versnelde nog meer. Het voelde alsof ik hyperventileerde, alsof mijn lichaam het gevaar zag dat er niet was.

Het zweet brak me uit, koud en plakkerig tegelijk. Mijn hart bonsde, mijn keel voelde strak en mijn hoofd voelde alsof het explodeerde. Ik voelde paniek opkomen, een allesoverheersend gevoel dat me opslokte. *“Dit kan niet gebeuren, ik kan dit niet aan... ik ga flauwvallen... ik ga dood...”* Mijn gedachten draaiden rond in een tornado van angst.

“Angst is geen logica, het is een storm in je lichaam.”

Ik probeerde te praten, te zeggen dat het goed kwam.
“*Het gaat wel... het gaat wel...*” klonk mijn stem, maar ik wist dat het mijn eigen woorden waren die me gerust probeerden te stellen. Er was niemand thuis om me te helpen. De eenzaamheid maakte het erger; het gevoel dat ik dit helemaal alleen moest overleven, drukte nog zwaarder op mijn borst.

De tintelingen verspreidden zich verder, van mijn handen naar mijn armen, mijn voeten en mijn benen. Mijn blik werd wazig. Alles om me heen leek vervormd, alsof de kleuren feller waren, de vormen onstabiel. Mijn oren zoemden licht, en elk geluid leek versterkt, scherp, bedreigend. Het was alsof mijn zintuigen in een alarmmodus stonden, klaar om gevaar te signaleren dat er niet was.

Ik probeerde mezelf te herinneren dat het tijdelijk was, dat het voorbij zou gaan. Ik telde langzaam tot tien, ademde bewust, probeerde te denken: *“Ik adem... ik ben hier... ik overleef dit.”* Maar de paniek lachte als een sluimerende storm. Elke ademhaling voelde zwaar, iedere hartslag te snel, elke beweging te groot.

Ik zakte langzaam op de bank, trillerig en uitgeput. Het leek alsof mijn lichaam zich had overgegeven, maar mijn hoofd bleef ronddraaien. Gedachten van *“Waarom ik?”* *Wat gebeurt hier? Waarom kan ik dit niet beheersen?”* draaiden onafgebroken in mijn hoofd. Het gevoel van machteloosheid was allesomvattend.

“Wanneer je eerste paniekaanval toeslaat, voelt niets normaal, en alles voelt als een bedreiging.”

Uren leken voorbij te gaan in minuten. Langzaam voelde ik de aanval afnemen. Het bonzen in mijn hart werd

minder hevig, de tintelingen verdwenen beetje bij beetje, en mijn ademhaling normaliseerde. Maar ik bleef achter met een vreemde vermoeidheid: uitgeput, gespannen, vol vragen.

Ik keek om me heen, naar de rustige kamer, naar het zonlicht dat nog steeds door het raam viel. Alles leek normaal, maar ik wist dat niets ooit meer hetzelfde zou zijn. Ik had iets meegemaakt dat me had veranderd. De eerste paniekaanval had mijn wereld op zijn kop gezet en liet een nieuwe realiteit achter: een leven waarin angst op elk moment kon toeslaan.

“Na de eerste paniekaanval weet je: je bent sterker dan je angst, ook als je dat nog niet voelt.”

Ik legde mezelf mantra's op:

“Elke ademhaling is een overwinning.”

“Ik adem.” Ik besta. “Ik overleef.”

“Deze storm gaat voorbij, ook al voelt het eeuwig.”

De rest van de dag zat ik stil, mijn lichaam moe, mijn hoofd vol vragen. Maar diep vanbinnen wist ik: ik had het overleefd. Het was het begin van een weg die zwaar zou zijn, maar die me zou leren dat het mogelijk is om te ademen, zelfs in de donkerste storm.

“Na de eerste paniekaanval weet je: je bent sterker dan je angst, ook als je dat nog niet voelt.”

Ik legde mezelf mantra's op:

“Elke ademhaling is een overwinning.”

“Ik adem.” Ik besta. "Ik overleef."

“Deze storm gaat voorbij, ook al voelt het eeuwig.”

De rest van de dag zat ik stil, mijn lichaam moe, mijn hoofd vol vragen. Maar diep vanbinnen wist ik: ik had het overleefd. Het was het begin van een weg die zwaar zou zijn, maar die me zou leren dat het mogelijk is om te ademen, zelfs in de donkerste storm.

“Na de eerste paniekaanval weet je: je bent sterker dan je angst, ook als je dat nog niet voelt.”

Hoofdstuk 2 – De hel van niet weten

De dagen na de eerste paniekaanval waren een hel. Een nieuwe wereld had zich geopend, een wereld waarin niets normaal leek en elk moment een dreiging kon zijn. Ik wist niet wat er met me gebeurde en waarom mijn lichaam en hoofd me ineens tegenwerkten. Alles voelde onzeker.

Elke ochtend begon hetzelfde: mijn hart bonkte al voordat ik mijn ogen volledig had geopend. Mijn ademhaling voelde onregelmatig en mijn gedachten draaiden zich direct in cirkels: *“Wat als vandaag een slechte dag wordt? Wat als de angst terugkomt? Kan ik dit aan?”* Elke minuut voelde als een test. Elke seconde leek beladen met gevaar.

“Niet weten is een hel die je lichaam en geest tegelijk vastgrijpt.”