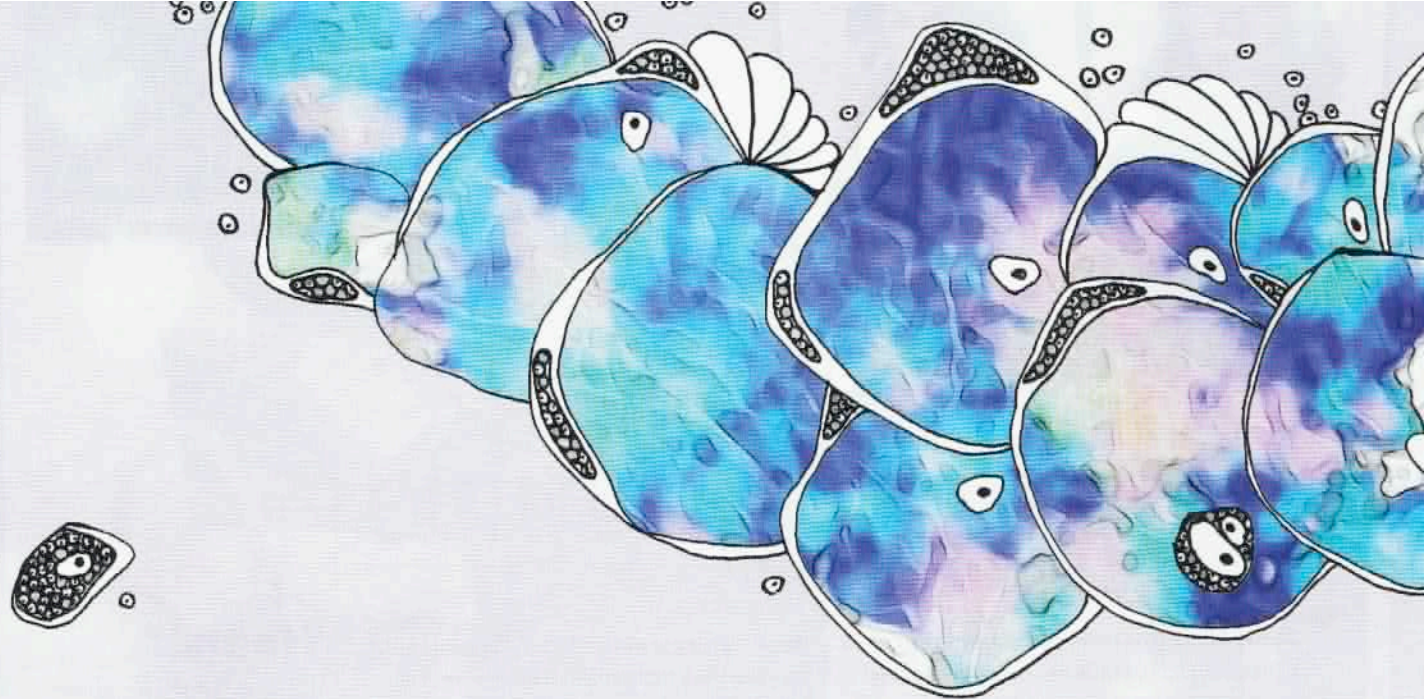




HYPPOCHONDER, HOU ES OP MET DAT GEDONDER

Journalist Nathalie Huigsloot is er bij elk pijntje van overtuigd dat ze iets ernstigs heeft. Ze zit vaker bij de huisarts dan bij haar vriendinnen en haar internetgeschiedenis puilt uit van de ziektes en symptomen. Ziekmakend, vindt ze ook zelf.





Bij het kleinste hoofdpijntje denk ik aan een tumor. Bij een buikkrampje, vermoeidheid en afters ook. Steeds vrees ik iets dodelijks onder de leden te hebben. Er schijnen grofweg twee varianten van de hypochonder te zijn. De kop-in-het-zand-steker die voortdurend de meeste dodelijke aandoeningen vreest, maar nimmer de dokter de hand schudt. En de deur-platlopers. Ik ben zelf van de laatste categorie. Het contact met mijn huisarts is dusdanig intensief dat het vreemd is dat hij nooit op mijn verjaardag komt. Alleen als ik op vakantie ben, heeft hij even rust. Alhoewel: afgelopen vakantie heb ik hem voor de zekerheid gebeld, toen ik per ongeluk mijn contactlens achterover sloeg in plaats van de vitaminepil die ik eigenlijk in gedachten had. Ik heb wel eens ergens gelezen dat het minusculeste glasschilfertje er al voor zorgt dat je inwendig van boven naar beneden

totaal opengereten wordt. En wat doet een hele contactlens dan wel niet?

En zo zet eigenlijk elk fysiek doemscenario zich levenslang in mijn hoofd vast. Nadat Peter van der Vorst me eens in een interview vertelde dat zijn beste vriendin door een ruggenprik in coma was geraakt en daar nooit meer uitgekomen was, klampte ik me wanhopig huilend aan de ruggenprikarts vast toen mijn dochtertje besloot toch liever via de keizerlijke weg op de wereld te komen. "Ik wil niet in coma!" brulde ik. En ook toen mijn schoonheidsspecialiste vroeg of ik wellicht ooit een hersenbloeding had gehad omdat mijn ene mondhoek wat hing, lukte het me niet om diezelfde week niet bij mijn dokter aan te kloppen om die suggestie even aan hem voor te houden.

Mag ik een grote beurt?

Maar inmiddels begin ik er behoorlijk klaar mee te raken dat mijn ziektevrees een schaduw over mijn leven werpt. En ik heb het sterke vermoeden dat als ik een keer helemaal doorgelicht word, ik voortaan niet meer in paniek zal raken als ik weer iets voel. Verlekkend kijk ik dan ook naar de advertenties van Prescan waar je in twee dagen tijd helemaal uitgeplozen wordt. Ik bel Eddy van Heel, de oprichter en directeur, en vertel hem van mijn lumineuze idee om middels zijn scan mezelf van de hypochondrie af te helpen. Hij zegt dat ik op zich van harte welkom ben, maar dat ze hypochonders eigenlijk afwijzen. "Het is heel moeilijk om een hypochonder gerust te stellen, dus willen we die niet nodeloos op kosten jagen. Een gesprek met een psycholoog werkt dan wellicht beter." Snel zwak ik mijn hypochondrie af en krik mijn pijntjes een beetje op. Na het intakegesprek met Eddy kan ik al bijna aan de beademing. Hij vertelt dat ongeveer een op de vijftig cliënten bij Prescan ontdekt

dat hij een ernstige tumor heeft. "Maar hoe fijn is het als je kanker in het beginstadium ontdekt zodat je overlevingskansen groot zijn?" De nacht voor het onderzoek slaap ik in een Duits hotel waar ik, na een dag niet te hebben gegeten en twee flessen laxetroep te hebben leeggedronken, nog even opga voor ronde twee van de grote klysmashow. Ik word alleen zo misselijk dat ik het niet meer binnen kan houden. Er lijkt geen einde te komen aan de doorzichtige golven, totdat ik opeens een rood-bruine substantie zie. Mijn hart staat stil. Bij 'House' is bloed overgeven altijd het begin van het einde. Ik probeer mezelf rustig te houden. Dat lukt niet. Ik bel Eddy. Hij zegt dat het waarschijnlijk gewoon voedselresten zijn en geen bloed. Het laxeermiddel wordt vrijwel altijd goed verdragen en dat mensen er bloed van gingen overgeven, heeft hij nog nooit meegemaakt.

Dan is het tijd voor de MRI. Ik krijg een dingetje in mijn arm en daar zullen ze wat contrast-vloeistof in spuiten. Dan voel je een koude gloed door je heentrekken, krijg ik uitgelegd. Héél soms kunnen mensen er niet tegen en begint het te branden. Dan moet ik maar

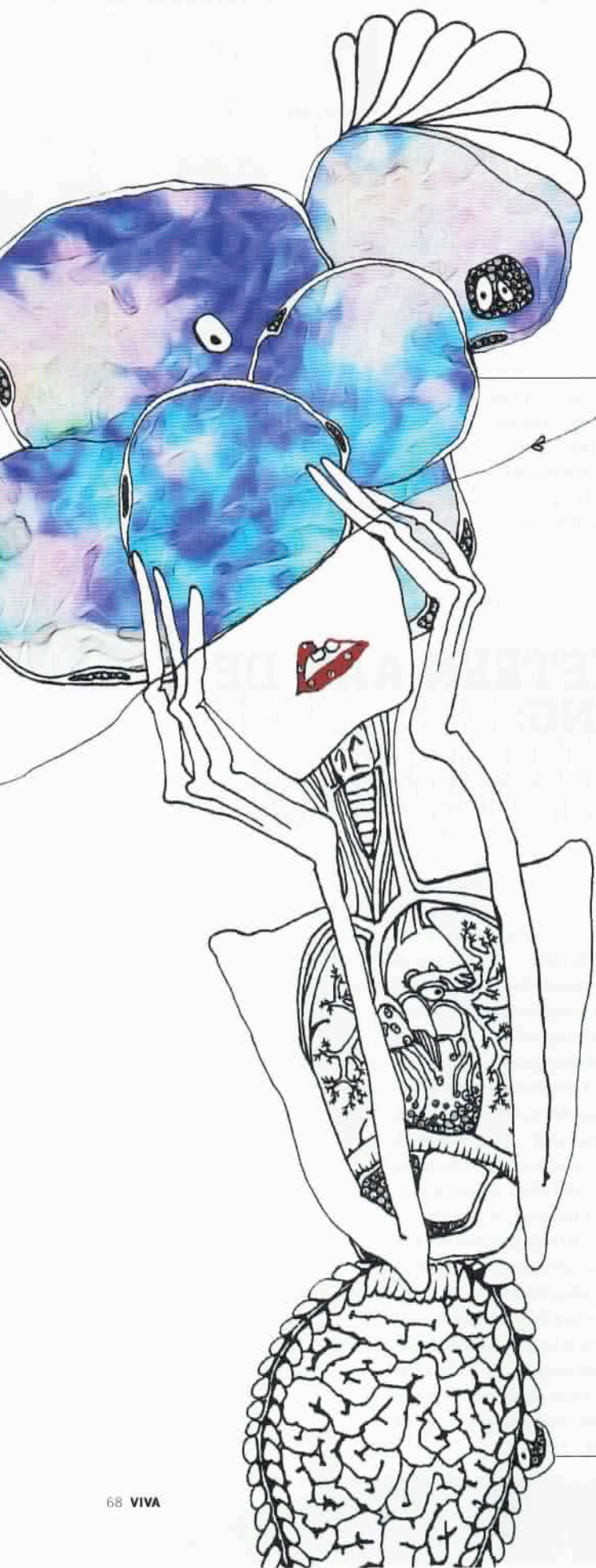
IK KAN METEEN AAN DE BEADEMING: DE PRESCAN ONTDEKT BIJ 1 OP DE 50 EEN ERNSTIGE TUMOR

Wat erg... En zo jong nog

De volgende dag is het tijd voor het interne onderzoek. Dat betekent dat ze met een camera via je anus op onderzoek uitgaan in je darmen en met een andere via je keel in je maag. Omdat het ene nogal pijn doet, krijg je een roesje. Maar eerst moet ik met een papieren broek en sokken aan op de operatietafel gaan liggen. De twee vrouwen die me helpen praten Duits.

Even later voel ik me heerlijk. Zo ontspannen heb ik nog nooit geslapen en ik hou van iedereen. Een Duitse witte jas zegt dat in mijn in- en uitgang alles goed is. Ik heb alleen een middenrifsbreukje, maar dat heeft een op de vier mensen. En er zit een uitstulping in mijn darmen, wat ook niet erg is, zolang ik maar een beetje vezelrijk eet. Ik ben blij. Eddy komt bij me zitten en ik moet moeite doen om hem niet te zeggen dat ik van hem hou.

even op de bel drukken. Ik word de MRI ingeschoven en net als ik bij het uiteinde ben aangekomen, voel ik iets prikken in mijn arm. Razendsnel druk ik op de knop. De vrouw kijkt me ietwat verbaasd aan. "Ze is nog niet eens begonnen," zegt ze. Ze spoot alleen even wat water tegen mijn pols bij wijze van test. Als ik uit de MRI-scan kom, bestudeer ik nauwlettend de gezichtsuitdrukkingen van de groene jassen. Kijken ze bedroefd? Meelevend? Zie ik iemand denken: ach wat erg, zo jong nog hè? Maar ik kan geen onthullende gelaatstreken ontdekken. Als ik, eenmaal aangekleed, vraag wanneer de uitslag bekend is, zegt de Duitse arts dat dat niet heel lang zal duren, maar dat hij het wel erg belangrijk vindt dat daarbij een naaste aanwezig is. Ik zeg dat mijn vriend onderweg is, maar dat die wat verlaat is. Dan wachten we, zegt hij beslist. Dat belooft niet veel goeds. ➤



DROOMHUISDENKEN

& meer manieren om de hypochonder in jezelf te killen

1. Wees aardig voor jezelf. Overlaad jezelf met complimenten en bedenk wat je allemaal wél kunt. Volgens Frijters is alleen dit al een wondermiddel tegen hypochondrie.
2. Formuleer een doel in positieve zin. Dus niet: ik wil geen hypochonder meer zijn, maar: ik wil een ontspannen en kwalitatief hoogstaand leven. Fantaseren over droomhuizen, romantische vakantiebestemmingen en relaxte weekendbestedingen leveren toch net iets zonnigere gevoelens op.
3. Kijk veel om je heen. Hypochonders zitten letterlijk vast in hun tunnelvisie en door veel om zich heen te kijken, wordt je blikveld en je gevoelsleven verruimd. Zodra je gaat focussen gaat het mis. De grootste kans om een kopje koffie zonder voetbad naar het terras te brengen, is door goed om je heen te kijken, zodra je je op het kopje focust gaat het verkeerd.
4. Maak je je toch zorgen, draai dan woorden om. Zeg: "Help, ik ben bang voor reknak!" In plaats van: "Help, ik ben bang voor kanker!" Als je dat maar vaak genoeg doet, krijg je een glimlach bij die gedachte in plaats van een angstgevoel.
5. Ontspan je tenen. En zeg bij een pijntje: "Bedankt voor de tip." Negen van de tien keer is het gewoon een seintje dat je het rustiger aan moet doen.
6. Focussen brengt altijd spierspanning met zich mee en daardoor verkrampst je lijf. Vandaar dat hypochonders vaak ook daadwerkelijk last krijgen van allerlei kwaaltjes. Een simpele oefening die het focussen kan doorbreken is tot tien tellen met de nadruk op neeeeeeeeeeeeeeegeen.
7. Ga niet meer de dialoog met jezelf aan. Zie een hypochondrische gedachtegang als een vervelende buurvrouw. Elke keer als je haar probeert af te knippen, stelt zij weer een vraag en ben je weer een uur verder. Zo moet je de ongewenste, negatieve dialogen in je hoofd ook zien.

Sterk als een Porsche

Eerst dan maar een longtest, fietstest en een bezoekje aan de cardioloog voor een echo van mijn hart. Hij spuit net een lading glijmiddel tussen mijn borsten als mijn vriend binnenkomt. De cardioloog zegt dat ik een heel gezond hart heb, sterker nog, ik heb een lichaam als een Porsche. Maar doordat ik nooit sport haal ik er niet uit wat er in zit, en dat is zonde. Ik moet meer gaan bewegen; dat nalaten, is net zo slecht als levenslang roken. Als ik later op van de zenuwen besluit even naar de wc te gaan, zie ik in de gang ineens de Duitse arts staan. Hij ziet mij ook. Hij begint te lachen. Vervolgens steekt hij zijn duim naar me op. Pas als we die avond champagne drinken en vriendlief in de loop van de avond terloops opmerkt dat zo'n onderzoek natuurlijk nooit honderd procent garantie biedt, voel ik een barstje in mijn geluk. De volgende dag barst het verder. Ik voel ineens een enorme druk op mijn borstbeen en uitstralingspijn naar mijn schouderbladen. Dat is natuurlijk dat gebroken middenrijsbeentje! Het lijkt wel of het steeds erger wordt. En ook bij mijn darmen voel ik pijn. Is er tijdens het onderzoek met de camera misschien wat beschadigd? Ik sla weer aan het googelen. En stuit op het bericht dat je met een gebroken middenrif een verhoogde kans op slokdarmkanker hebt. Misschien moet ik toch maar even langs mijn dokter. Kan ik gelijk even vragen of die aan mijn borsten wil zitten, want borstkanker hebben ze in het onderzoek niet meegenomen en zelf aan mijn borsten zitten, durf ik niet.

Ik voel me ineens officieel een zeur. Misschien is het toch vooral mijn brein dat ziek is. Ik googel op psychologische medicijnen en stuit op Pieter Frijters. Hij claimt door zijn methode van *mindtuning* al vele mensen van de hypochondrie afgeholpen te hebben. En dat in twee dagen. Ik mail de goeroe en hij zegt dat hij het

een uitdaging vindt om mij ervan af te helpen. Ik mag deelnemen aan een groepstraining in Waddinxveen.

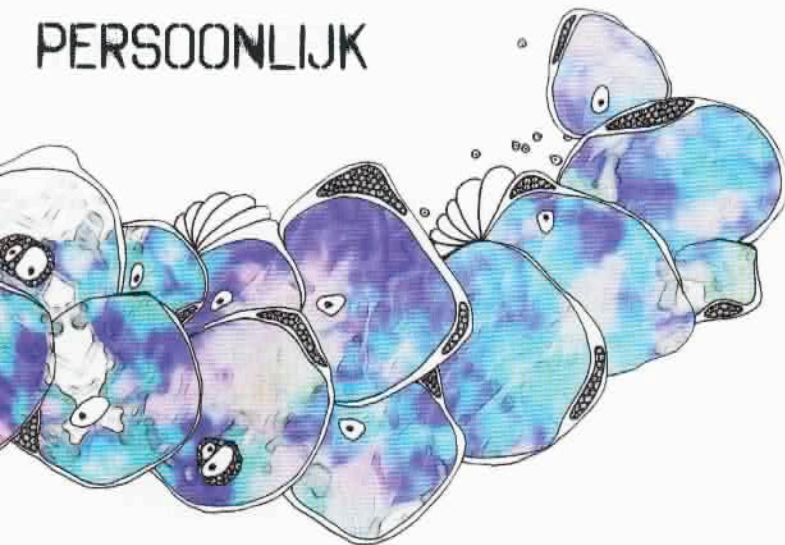
Dan maar een klasje

Daar aangekomen blijf ik de enige die hypochondrie heeft. Het is een verzamelklasje van mensen met irreële angsten. De één is bang om te gaan stotteren, de andere om te gaan blozen en weer anderen om voor de klas te spreken, auto te rijden, te reizen of gewoon een avondje thuis op de bank te blijven.

Pieter Frijters komt op witte glimschoenen binnen. "Ik heb er zin in," zegt hij. Hij vraagt ons wat we bij hem hopen te bereiken. Zolang

OOK BIJ MIJN DARMEN VOEL IK NU PIJN. IS ER SOMS IETS BESCHADIGD BIJ HET ONDERZOEK MET DE CAMERA?

je je doelen blijft formuleren in de niet-vorm zul je ze niet bereiken. Want dan ben je juist de hele tijd bezig met datgene waar je vanaf wil. En alles wat je aandacht geeft groeit. Beter is om een positief doel te formuleren en veel om je heen te kijken zodat je blikveld zich letterlijk verruimt. Hij gaat ook eventjes met m'n onderbewuste aan de slag. Ik moet in de verte kijken en me voorstellen dat ik iets voel ter hoogte >



van mijn lever. Daar schrik ik natuurlijk van, want ik denk gelijk aan kanker. In gedachten loop ik naar de spiegel om te checken of mijn oogwit al geel is. "Wat zie je?" vraagt Frijters. "Jezelf of de omgeving?" "Mezelf," antwoord ik. "Dat is niet goed, dan heb je een statisch beeld van jezelf. Probeer de omgeving te zien, kleur en beweging. Hoe voelt dat?" "Oké," zeg ik, maar ik voel geen verschil. "Ja! En mag jij je oké voelen?" Ik knik braaf naar de meester. "Natuurlijk mag jij je oké voelen. Want wie is de belangrijkste persoon in je leven?" "Ik," antwoord ik direct. Dat heb ik van mijn voorganger. Ze zei het iets te zacht en toen bleef de goeroe 'Wat zeg je?' herhalen. In de pauze vraag ik mijn medecursisten of zij al iets hebben gemerkt. Alleen de jongen die geen auto meer durft te rijden, zegt dat hij ineens veel zin heeft om auto te gaan rijden.

O JEE, EEN TEEK. DE ZIEKTE VAN LYME. DOOD. HET IS MIJN AUTOMATISCHE GEDACHTEREELS

Aardappels? Of toch pasta?

De tweede sessie vertelt Pieter Frijters het verhaal van de vervelende buurvrouw. We moeten onze ondermijnende gedachtegangen zien als een buurvrouw die maar blijft zitten, terwijl je al lang klaar met d'r bent. Elke keer als je haar probeert af te kappen, stelt zij weer een vraag en ben je weer een uur verder. Zo moet je de ongewenste, negatieve dialogen in je hoofd ook zien. "Hé een pijntje, zou het kanker z... Deur dicht! En dwing jezelf iets anders te doen of te denken. Wat wil ik vanavond eten en wat heb ik daarvoor nodig? Of tel tot tien met de nadruk op negen." Want, daar is ie weer: alles wat je aandacht geeft, wordt groter. En bij pijn is dat zelfs letterlijk het geval.

Op de terugweg naar de trein voel ik iets op mijn hoofd vallen als ik onder een boom doorloop. O jee, een teek, de ziekte van Lyme, dood, is mijn automatische gedachtereels. Een vrouw uit het dorp waar ik vandaan kom is eraan overleden. Snel kijk ik om me heen en dwing mezelf aan iets anders te denken. De gedachte is snel vervlogen. Ook de dagen die volgen, worden wonderwel niet gevuld met rondjes draaien op allerlei medische rotondes. Ik denk zelfs totaal niet meer aan mijn middenrif en de bijbehorende slokdarmkanker, sterker nog, ik voel hem niet eens meer. Ook het lijstje met punten voor mijn dokter heb ik niet meer aangevuld of überhaupt bekeken. Sterker nog, het is alweer weken geleden en ik heb nog steeds niet gevraagd of hij aan mijn borsten wil zitten.

Ik merk ook dat de medische geruststelling van de Total Body Scan toch zijn werk begint te doen. De keren dat ik wel even iets voel, doet de wetenschap dat daar toch echt geen kanker zit, me beseffen dat het dus een psychische aangelegenheid is. En dat ik het alleen maar erger maak door me op de medische kant van het verhaal te storten. ●