

De grote doorzichtige rugzak

Je bent niet de kleding die je draagt. Je bent niet jouw baan. Je bent niet de rol die je in het leven vervult. Je bent niet je klachten. Je bent zelfs niet je eigen naam.

Sasha is een jonge twintiger. Ze zit vol leven en bruist van de energie. Ze is vanuit een klein dorp in Drenthe twee jaar geleden naar de stad Groningen verhuisd om zich in het studentenleven onder te dompelen. En dat is gelukt. Ze volgt met veel plezier de studie Taalwetenschap, is lid geworden van een roeivereniging, heeft een rijk sociaal leven en leuk bijbaantje in een broodjeszaak.

Kortom: het studentenleven stelde niet teleur. Tot ze op een dag, met de tentamenperiode in het vooruitzicht, wakker werd met het gevoel dat er een olifant op haar borstkas was gaan zitten. Ze had moeite met ademen, voelde zich angstig en paniekerig. Gedachten over een veelheid aan onderwerpen vlogen in sneltreinvaart door haar hoofd. Ze googelde de symptomen en ging wat mensen volgen op Instagram en TikTok, die filmpjes over het onderwerp maakten.

Tegen de tijd dat ze voor het eerst bij mij kwam, wist ze het zeker. Ze had een paniekstoornis, en daar kwam je niet zomaar van af, volgens haar grondige onderzoek. Deze dreigende conclusie werkte weinig heilzaam op haar gevoelens van onrust. En deed de grote olifant op haar borstkas al zeker niet opstaan.

In een poging de grip op haar klachten te herwinnen, vervolgde ze haar zoektocht. De algoritmes van de programma's op haar telefoon bleken zeer behulpzaam, en schotelden

haar telkens nieuwe informatie voor over angst en paniek. Hierdoor zakte ze verder weg in haar klachten, en kwam ook nog eens klem te zitten in *the rabbit hole* van sociale media. (Deze term wordt gebruikt om een wilde zoektocht op internet aan te geven, waarbij iemand verzeild raakt in informatie die hij niet per se wilde hebben. Dat kan starten met het weerbericht voor morgen, verder gaan met specificaties van racefietsen en een uur later eindigen met de fauna op Schiermonnikoog.)

Dus daar zat Sasha. Met haar klachten. In een *rabbit hole*. We hebben gewerkt aan de vaardigheid om haar leven als het ware uit te zoomen. Minder verstrikt te raken in details, maar zichzelf, gedachtenpatronen en social media van een afstandje te gaan bekijken. Ze leerde de onderwerpen van haar zorgen te zien als voorwerpen die ze in een figuurlijke grote doorzichtige rugzak meeneemt in haar leven. Zij mag kiezen wat ze ermee doet. Neemt ze de onderwerpen met zich mee? Of kiest ze er soms voor om wat ballast achter te laten?

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

