

Update Ervaringsverhaal Freya, September 2023 – aug 2026

In mijn eerdere verhalen heb ik (of mijn moeder) al verteld dat angst al heel lang een grote rol speelt in mijn leven. In 2020/2021 kreeg ik tijdens mijn behandeling bij de GGZ de diagnose angst- en paniekstoornis. Voor mij voelde dat niet als een verrassing. Ik was eigenlijk altijd al een angstig persoon. Niet alleen voor grote gebeurtenissen, maar juist ook voor de meest alledaagse dingen. Autorijden was daar een duidelijk voorbeeld van. Niet omdat ik bang was voor het rijden zelf, maar omdat ik voortdurend bang was voor wat er onderweg zou kunnen gebeuren. Wat als ik ineens duizelig werd? Wat als ik een paniekaanval kreeg? Mijn hoofd stond eigenlijk nooit stil. Ik piekerde veel en dacht vaak in alleen maar negatieve situaties, terwijl ik diep van binnen ook wist dat die gedachten lang niet altijd realistisch waren.

In november 2023 kocht ik een andere auto. Ik hoopte dat daarmee mijn angst tijdens het autorijden misschien minder zou worden. Helaas ontdekte ik dat de auto niet het probleem was. De angst zat niet in de auto maar in mijn gedachten.

Na mijn uitval op mijn werk in 2022 wilde ik er alles aan doen om te voorkomen dat ik opnieuw zou vastlopen. Ik werkte nog steeds 30 uur per week in de kinderopvang en probeerde mijn leven zo normaal mogelijk voort te zetten. In september 2023 kreeg ik een vast contract. Dat was een bijzonder moment en gaf mij veel zelfvertrouwen. Het voelde als een bevestiging dat mijn werkgever vertrouwen in mij had en dat ik, ondanks mijn angsten, goed was in mijn werk. Ik bleef afspreken met vriendinnen, ondernam leuke dingen en deed mijn best om de angst niet mijn leven te laten bepalen. Toch kostte dat ontzettend veel energie. Mijn hoofd was voortdurend bezig met alle mogelijke risico's, waardoor prikkels veel heftiger binnenkwamen en ik na een werkdag vaak compleet uitgeput was.

In de tijd die volgde gebeurde gelukkig ook veel mooie dingen. Ik bleef leuke uitstapjes maken met vriendinnen en was graag onder de mensen. Dat past ook bij hoe ik mijn leven met Triple X ervaar. Soms twijfel ik weleens of bepaalde dingen wel bij Triple X passen, omdat ik juist heel sociaal ben. Ik maak gemakkelijk contact met nieuwe mensen, vind het leuk om gesprekken te voeren en ben graag tussen de mensen. Juist dat laat zien dat Triple X zich bij iedereen anders kan uiten. Waar sommige mensen bijvoorbeeld moeite kunnen hebben met sociale contacten, herken ik mezelf daar niet in. Waar ik mezelf wel in herken, is de gevoeligheid voor prikkels en het sneller vermoeid raken. Door mijn werk krijg ik veel prikkels binnen en merk ik dat ik na een lange dag vaak meer hersteltijd nodig heb dan anderen. Ook een negatieve werksfeer kost mij veel energie.

Via mijn werkgever kreeg ik gesprekken met maatschappelijk werk. Ik wilde leren hoe ik beter kon omgaan met de negatieve sfeer op mijn werk, omdat ik daar veel last van had. Deze gesprekken hebben mij geholpen om bewuster naar mezelf en mijn grenzen te kijken.

In maart 2024 bezocht ik ook weer een contactdag van de Triple X-contactgroep. Waar ik vroeger soms tegenop zag, werd nu juist duidelijk hoeveel waarde het ook had. Ik mocht samen met andere vrouwen mijn ervaringen delen en vertellen hoe mijn leven eruitziet. Het was bijzonder om te zien hoeveel verschillen er zijn tussen vrouwen met Triple X. Iedereen heeft zijn eigen verhaal.

In april 2024 verhuisde ik naar een groter appartement. Dat voelde als een nieuw begin. Mijn vorige woning was klein en was de plek waar ik tijdens mijn eerdere uitval veel moeilijke momenten had meegemaakt. In mijn nieuwe huis vond ik meer rust. Waar ik vroeger moeite had met alleen wonen en mij regelmatig eenzaam voelde, voelt mijn appartement nu echt als mijn eigen plek.

Toch merkte ik dat de angst langzaam steeds meer ruimte innam. Vooral tijdens het autorijden werden de spanningen groter. Langere afstanden durfde ik steeds minder goed alleen te rijden, omdat ik bang was dat er onderweg iets zou gebeuren. Uiteindelijk bereikte ik in januari 2026 een punt waarop ik tijdens het autorijden naar mijn werk een heftige paniekaanval kreeg. Dat moment maakte duidelijk dat het zo niet langer ging.

Wat mij misschien nog wel het meest raakte, was niet alleen de paniekaanval zelf, maar vooral het gevoel dat ik had gefaald. Na mijn eerdere behandeling had ik mezelf beloofd dat ik nooit meer op dat punt zou komen. Ik had zoveel geleerd en was ervan overtuigd dat ik sterker uit die periode was gekomen. Daarom vond ik het extra moeilijk om te accepteren dat angst opnieuw zoveel ruimte kreeg. Achteraf heb ik geleerd dat herstel niet betekent dat je nooit meer terugvalt. Het betekent dat je opnieuw mag leren luisteren naar jezelf en dat je hulp mag accepteren wanneer dat nodig is. Ik vond het ontzettend moeilijk om opnieuw in de ziektewet terecht te komen.

Ik startte opnieuw met gesprekken bij de praktijkondersteuner en begon, onder begeleiding, met medicatie tegen angst en paniek. Die stap vond ik spannend. De eerste weken waren zwaar met klachten zoals hoofdpijn, misselijkheid, een opgejaagd gevoel, slecht slapen en tijdelijk meer angst. Toch ben ik blij dat ik heb doorgezet.

Langzaam merkte ik verschil. De medicatie neemt mijn angst niet volledig weg, maar zorgt ervoor dat de angst veel meer naar de achtergrond verdwijnt.

Het grootste verschil merk ik in de rust die het mij geeft. Voorheen kon een klein lichamelijk signaal of een gedachte meteen zorgen voor paniek. Ik heb bijvoorbeeld regelmatig last van mijn darmen en buikklachten. Tijdens periodes waarin mijn angst sterker aanwezig was, kon ik nog meer gefocust raken op lichamelijke signalen. Een klein pijntje kon dan al zorgen voor veel zorgen en gedachten dat er iets ernstigs aan de hand was. Nu mijn angst meer naar de achtergrond is verdwenen (door de medicatie), kan ik lichamelijke signalen beter plaatsen. Nu lukt het steeds beter om dingen te relativeren en mezelf gerust te stellen. De angst is niet verdwenen maar het bepaalt niet meer iedere dag hoe ik mij voel.

Structuur is iets wat goed bij mij past. Waar sommige mensen met Triple X moeite kunnen hebben met plannen en organiseren, herken ik dat niet bij mezelf. Ik houd juist van overzicht en plan graag veel vooruit. Mijn planning geeft mij rust en houvast. Wel heb ik tijdens mijn herstel geleerd dat een planning niet betekent dat alles altijd precies moet zoals bedacht.

Er mag ook ruimte zijn voor rust en flexibiliteit.

Deze periode heeft mij geleerd om beter naar mijn lichaam te luisteren. Waar ik vroeger altijd doorging, leer ik nu dat rust nemen ook onderdeel is van herstel. Wandelen en yoga helpen mij hierbij en geven mij meer balans.

Inmiddels merk ik dat er steeds meer dingen weer mogelijk zijn. Dingen waarvan ik een tijd geleden niet had gedacht dat ik ze opnieuw zou kunnen doen. Ik rijd weer zelfstandig auto, ook over de snelweg. Ik doe weer fotoshoots, ga weer alleen op pad, spreek af met vriendinnen en durf voorzichtig weer vooruit te kijken naar de toekomst. Iedere stap geeft mij opnieuw vertrouwen. Wat mij misschien nog wel het meest heeft verrast, is hoeveel emoties herstel met zich meebrengt. Soms huil ik niet omdat het slecht gaat, maar juist omdat ik beseft hoeveel angst jarenlang mijn leven heeft bepaald. Het voelt bijzonder om weer te kunnen genieten van gewone dingen.

Ik heb jarenlang geleefd vanuit angst, terwijl ik nu steeds vaker leef vanuit vertrouwen. Ik mag weer dromen, plannen maken en genieten van de kleine dingen. Misschien ben ik nog steeds dezelfde persoon, maar eindelijk niet meer dezelfde versie van mezelf.

Inmiddels ben ik rustig aan het re-integreren en kijk ik stap voor stap vooruit. Mijn angst is niet ineens verdwenen en er zijn nog steeds moeilijke dagen. Maar waar angst vroeger mijn leven bepaalde, heb ik nu steeds vaker het gevoel dat ik weer de regie terugkrijg.

Als ik terugkijk op de afgelopen jaren, zie ik vooral hoeveel veerkracht er in mij zit.

Mensen zien misschien vooral iemand die sociaal is, makkelijk contact maakt en graag dingen onderneemt. Maar ze zien niet altijd de strijd die zich soms in mijn hoofd heeft afgespeeld.

Juist daarom vind ik het belangrijk om mijn verhaal te delen. Omdat angst niet altijd zichtbaar is aan de buitenkant.

Als jij dit verhaal leest en jezelf hierin herkent, wil ik je meegeven dat je niet alleen bent.

Angst en paniek kunnen ontzettend eenzaam voelen, vooral omdat anderen niet altijd zien wat er in je hoofd gebeurt. Ook ik heb dat gevoel regelmatig gehad.

Door mijn verhaal te delen hoop ik anderen herkenning en vertrouwen te geven. Ook voor ouders die net te horen hebben gekregen of al langer weten dat hun dochter Triple X heeft, hoop ik te laten zien dat er veel mogelijk is.

Iedereen heeft zijn eigen tempo en zijn eigen weg maar weet dat je het niet altijd alleen of op eigen kracht hoeft te doen.



Oktober 2026