

Jennifer van der Linden: 'Paniekaanvallen zijn een leugen'

zondag 21 oktober 2007

Jennifer van der Linden (schuilnaam) was als kind altijd bang. Als volwassene lijdt ze onder paniekaanvallen. Haar man verklaart haar voor gek. Ze neemt haar toevlucht tot God.

Stapje voor stapje, tussen de terugkerende paniekaanvallen door, veranderde God mijn denken, mijn leven.

Als kind van ongeveer 4 jaar keek ik rond de kerstperiode naar de film Jezus van Nazareth. Ik keek naar die man met die prachtige ogen, die mij stilletjes leken gerust te stellen. Iets in mij kende Hem. Dit beeld zou me altijd bijblijven.

Ik was een kind dat altijd bang was. Ik weet me te herinneren dat ik in bed lag te bibberen, bang, bang, bang, voor wat wist ik niet precies, maar het was in elk geval een verlamrende angst. Bang voor de dood - zo zou ik later weten - of misschien beter gezegd, bang om te leven?

Ik durfde niet uit bed maar wilde zo graag naar mijn ouders die in een andere kamer lagen te slapen. Mijn hart klopte in mijn keel en ik wist dat mijn angst alleen maar weg zou gaan als ik bij mijn vader in bed zou kruipen. Ik moest me echt ergens overheen zetten om door de gang te lopen. Zo heb ik vaak badend in het zweet gelegen.

Mijn moeder vertelde me later dat ik vaak slaapwandelde en lange tijd in mijn bed plastte uit angst. Ik zag als kind dingen, die ze nu als paranormaal zouden bestempelen.

Mijn moeder en biologische vader waren niet meer samen, en als kind heb ik daar natuurlijk onder geleden. Mijn moeder had verdriet, zoveel verdriet en ze ontwikkelde een straatfobie, 'agorafobie'. Als kind maakte ik haar overweldigende angstaanvallen mee en vond dat natuurlijk vreselijk eng.

Mijn moeder sloot zich in haar angst aan bij de Jehovah's Getuigen. Opeens veranderde er een paar dingen. Ik mocht elke woensdag middag naar bijbelstudie en ik leerde en hoorde veel mooie verhalen uit de bijbel. Die Jezus-persoon kwam er in voor, dus ik voelde me veilig, maar het was verder gedaan met de leuke dingen. Geen feestjes meer voor mij. Ik weet nog hoe erg ik dat vond.

Net zo plotseling als mijn moeder bij de Jehovah's Getuigen terecht was gekomen, zo plotseling ging ze er ook niet meer heen. Mijn angsten werden er niet minder op en die van mijn moeder ook niet.

Na een tijd leerde mijn moeder mijn stiefvader kennen, die mij tot de dag van vandaag als zijn dochter ziet. Mijn stiefvader en mijn moeder begonnen zich nu steeds meer met occulte zaken bezig te houden.

Ik ben een Surinaamse en Winti behoort tot onze cultuur. Winti is een soort voodoo. Je kunt er slechte en goede dingen mee doen, vindt men. Men aanbidt moeder aarde enz. Winti richt schade aan.

Mijn ouders begonnen nu mee te doen met rituelen en mijn moeder durfde wonderbaarlijk weer over straat en ging na een tijd zelf op vakantie. Dingen die ze 9 lange jaren niet had gedurfd, deed ze nu opeens weer.

Ik was inmiddels een meisje van een jaar of 14 en begon opstandig te worden. Het duurde niet lang of ik nam de benen en verliet mijn ouderlijke huis. Mijn ouders hadden natuurlijk veel verdriet, maar ik wilde en ging niet meer terug. Ik had een vriend en dacht dat ik het zelf allemaal wel kon. Eindelijk vrij, dacht ik.

Mijn ouders gingen zich nu steeds meer bezig houden met de winti-praktijken. Ze trouwden volgens hindoestaanse rituelen. Mijn ouders zijn geen hindoestanen, maar ze dienden wel de hindoestaanse god Krishna.

Ik trouwde en kreeg kinderen. Op een keer gingen op vakantie naar Suriname. Mijn ouders hadden mij opgedragen dat, als ik ginds in Suriname aankwam, ik een offer moest brengen aan de goden van Suriname, die mij al die jaren zo hadden bijgestaan. Ik kreeg een hoop ritueel bewerkte spullen mee en moest van mijn stiefvader bij aankomst een week lang bidden, voor ik het in de Suriname rivier zou laten zakken. Ja, ik deed dit natuurlijk, want mijn vader zou het wel weten, dacht ik.

Mijn huwelijk was vanaf het begin een farce. Mijn toenmalige man had me vaker geslagen, maar nu werd zijn gedrag veel erger en mijn reis terug naar Nederland was verschrikkelijk. We kwamen terecht in een luchtzak en dachten allemaal dat we zouden neerstorten. Gelukkig landden we 9 uren later weer in Nederland. Ik was zo verdrietig, want mijn huwelijk was niet zo als ik me had voorgesteld.

Diezelfde dag nog gingen wij bij mijn ouders op bezoek om te vertellen over de vakantie. Natuurlijk verzweg ik onze ruzie. We bleven niet lang, want we waren allemaal erg moe. Thuis aangekomen viel mijn man in slaap op de bank. De kinderen lagen ook op een oor en ik was in ons bed in slaap gevallen.

Paniek aanval

Ik denk dat ik niet lang sliep toen ik plotseling het gevoel had dat ik wegzakte, dwars door mijn bed heen. Ik wist niet wat me overkwam en schreeuwde het uit zo hard als ik kon. God help me!! Ik sprong tegelijkertijd, helemaal verwaasd en in paniek uit mijn bed, richting huiskwamer waar mijn man op de bank lag. Ik gilte: "ik ga dood, help me! God, God, God, laat me niet doodgaan. Ik krijg een hartaanval". Mijn man schrok natuurlijk en kwam naar me toe snellen. Hij probeerde me te kalmeren en vroeg wat er was. Ik zei: "help me, bel de dokter, ga dood." Ik schreeuwde als een bezetene.

Ik hield mijn borst vast, want mijn hart ging tekeer en leek uit mijn borstkast te ploppen. Mijn man keek me raar aan en belde mijn vader en de dokter. Ik kon niet op mijn benen staan en kreeg geen lucht. Ik huilde en smeekte mijn man mij te helpen. Och, wat voelde ik me ellendig. Mijn hersenen gingen als een razende tekeer en ik kon niet meer denken. Ik liep heen en weer en wist niet waar ik het zoeken moest. Ik was zo bang.

Mijn vader kwam en niet veel later de dokter. Ze stelde me allemaal gerust en de dokter zei dat ik geen hartaanval had, maar een paniekaanval. Alles zou goedkomen en ik hoefde niet bang te zijn. De arts gaf me een kalmeringstablet en mijn hoofd tolde ervan. Ik was verdwaasd en wist niet wat me overkomen was. Gelukkig zakte het gevoel af en nadat ik een kop thee had gekregen en de huisarts en mijn vader weer weg waren, viel ik van ellende in slaap.

Twee weken na dit akelige voorval ging ik naar mijn huisarts en kreeg een nieuw middel aangeboden tegen depressie en angst: Seroxat. Hij zei dat men erbij gebaat was en ik me beter zou gaan voelen en mijn huilbuien die ik dagelijks had zouden overgaan. Na het avondeten slikte ik de tablet. Mijn man was aan het werk en ik was alleen thuis met de kinderen.

Na ongeveer een uur werd ik weer helemaal panisch. Mijn rug werd gloeiend heet, mijn gedachten gingen als een razende en ik kon de werking van het tablet duidelijk voelen. Het leek net alsof ik stemmen in mijn hoofd hoorde. Ik was weer zo vreselijk bang en was volkomen de controle kwijt over alles.

Ik belde mijn man in paniek op en ging op bed zitten wiegen. Hij zei op zijn werk dat het thuis niet goed ging en mocht weg. Ik heb de hele nacht liggen panieken tot het spul uitgewerkt was en ik in slaap viel. Echter, over was het niet: dit was het begin van een lange en ellendige weg vol paniek.

Ik was totaal van de kaart, kon niet meer eten, viel met kilo's tegelijk af en het was gedaan met de rust. Ik dacht: nu ben ik gek geworden, dit was het dan. Ik zocht in de gouden gids naar hulp, op internet, ik belde elke instantie waarvan ik dacht dat ze me konden helpen. Iedereen vertelde me iets anders.

Van de huisarts kreeg ik te horen dat ik nu niet meer kon stoppen met de seroxat want dan zouden de bijwerkingen alleen maar erger worden. Erger? Ik klom tegen de muren op en huilde vreselijk. Help me toch, vroeg en smeekte ik, wat moet ik toch doen.

Mijn man werd erg boos op me en zei dat ik de tabletten moest slikken zoals de dokter had opgedragen. Daar zat ik dan met 1 tablet van 20 mg in mijn hand, ik staarde ernaar en wist dat als ik het zou slikken ik weer die afgrijselijke angsten zou krijgen. Ik slikte het niet. Dan maar gestoord, dacht ik.

De paniekaanvallen bleven elkaar in sneltreinvaart opvolgen. Slechts vier dagen had ik de Seroxat geslikt. De dokter was zo boos op me, dat hij zei dat ik ermee moest stoppen, en omdat ik niet meewerkte mocht ik niet meer bij hem komen. Hij was mijn huisarts niet meer, omdat ik hem in mijn paniek had gezegd dat ik hem niet kon vertrouwen. Weg huisarts.

Ik ging elke nacht naar de eerste hulp, echt elke nacht. Mijn man wilde me op den duur niet meer brengen. Hij zei dat ik hartstikke gek was geworden. Tja, ik moest hem gelijk geven, ik was in mijn eigen ogen ook helemaal doorgedraaid. Maar het was zo akelig, ik voelde me zo alleen, zo vervreemd. Het leek net alsof ik niet bestond. Lichamelijk was ik er,

maar ik leek toch niet aanwezig te zijn. Van dat gevoel raakte ik weer in paniek.

Ik begon afscheidsbrieven te schrijven en de benen te nemen. Ik ging met al mijn pillen bij de trein zitten. Omdat ik niet de moed had te springen of alleen maar erover na te denken om te springen, liep ik verder naar de snelweg. Ik kon daar vanaf boven naar de voorbijrazende auto's kijken en dacht: ik hoef alleen maar te springen...

Stem van God

Toch wist ik door alle stress en paniek heen de stem van God te onderscheiden, tussen al die roepende stemmen die zeiden dat ik niks waard was en bovendien een vrouw waarvan haar man walgde en een moeder van niks voor mijn kinderen.

Ik ging zitten en hoopte dat iemand naar me zou kijken om me te helpen. Niemand keek naar me.

God, ik heb alleen u, breng me alstublieft veilig thuis, bad ik.

Ik besloot naar het politiebureau te lopen en gaf mezelf daar aan. Inmiddels was iedereen me al aan het zoeken. Wat een verdriet. Zo een verdriet hoop ik nooit meer te ervaren.

Misschien denk je dat het hiermee ophield. Nee, het werd erger en erger. Zo erg dat ze me opnamen voor een week, in een huis van het Riagg. Ik kreeg inmiddels mijn oude medicatie: amitripteline en oxzacepam. 4 amitripteline en 3 oxzacepam. Ik was kapot. Als ik de medicatie geslikt had, ging ik op bed letterlijk tegen de vlakte. Ik was onder zeil.

's Morgens stond ik helemaal brak en bibberend op. Naar mezelf kijkend in de spiegel zei ik steeds: Jennifer, Jennifer, je moet tot jezelf komen meid. God zal je helpen. Ik huilde en huilde. Ik voelde mezelf niet meer en verlangde zo naar mezelf en wist niet waar ik mezelf moest zoeken. Ik gaf me over. God, U moet me helpen. Ik kan het niet alleen. U gaf me kinderen en ik wil voor ze zorgen, ze zelf grootbrengen, help me.

Het heeft nog een jaar of twee geduurd voor ik kon zeggen dat het beter ging. Mijn man en ik scheidde, en ik kwam alleen te staan met 3 kinderen. Goed ging het nog niet met me. Ik ging stappen, bevond me weer als vanouds in de duisternis en mijn ouders deden hoe langer hoe meer hun best mij op hun rituele wijze te helpen. Ik voelde me beter, ik lachte weer, ik dronk, ik vierde weekend na weekend feest en mijn paniek verdween naar de achtergrond. Kortom, ik vergat door mijn drukke uitgaansleven en aandacht van menig manspersoon dat ik mijn herstel aan God had te danken.

Maar God liet me niet langer aanmodderen. Hij greep in, omdat ik mijn wil ertoe zette. Steeds was daar die zachte stem in mijn geweten dat ik nog steeds op de verkeerde weg was. Er waren dagen dat ik zo verdrietig was en mezelf in slaap huilde.

Op mijn knieën

Nadat ik na een kortstondige relatie met een jongeman die ik kenden uit mijn tienerjaren beëindigde, werd het me nu duidelijk: er moest iets gebeuren. Ik wist nu opeens wat ik moest doen. Ik hield mezelf voor de gek en raakte alleen maar verder in de ellende, ook al was ik elk weekend op pad.

Ik huilde en bad: Heer, neem mijn leven over, ik maak alleen maar brokken. Ik kocht een film over Jezus in de evangelische winkel en keek er in mijn eentje naar. Na die film kwam er een gebed en ik bad mee. Het was het zondaarsgebed.

Ik wist nu wat er miste in mijn leven. Ik had alles op mijn eigen kracht gedaan en kon niemand de schuld geven van mijn eigen fouten: mijn ouders niet, mijn man niet, niemand niet. Ik wist nu dat ik verantwoordelijk was voor mezelf en dat Jezus voor mijn zonden aan het kruis was gegaan. Hier had ik zo naar gezocht. Ik ging op mijn knieën.

Ik was nog steeds zwak en bang, hoor. Maar vanaf die dag zouden er grote veranderingen in mijn leven en dat van mijn kinderen plaatsvinden. Er kwamen vele zegeningen na mijn bekering. Stapje voor stapje, tussen de terugkerende paniekaanvallen door, veranderde God mijn denken, mijn leven.

God deed drastische dingen. Zo verhuisden we van Amsterdam naar België en leefde ik bijna twee jaar op een afgelegen boerderij. Moeilijk was dat, we hadden niet veel centen en ik draaide elk dubbeltje om. Het huis was duur en niet in superbeste staat, maar het gaf ons onderdak. We hebben echter geen dag zonder eten geleefd. God heeft daar echt voor ons gezin gezorgd. Hij gaf ons wat we nodig hadden.

God heeft mij vanuit Amsterdam weggeplukt om Zijn koninkrijk te zoeken en te vinden. Dit weet ik nu met zo een grote zekerheid. In Amsterdam was ik teveel occult belast. God Zijn wegen Zijn ondoorgrondelijk, maar achteraf kun je duidelijk Zijn hand in omstandigheden zien.

Jezus mijn medicijn

Ik had gebeden om een lieve man en die lieve man is gekomen en vandaag mag ik van hem houden met heel mijn hart, door de liefde van Jezus. De Heer werkt nog steeds aan ons gezin. Wij hebben moeilijke en zware tijden gekend maar zijn er als gezin sterker op geworden. De Heer is ons al die tijd nabij geweest.

Pas toen ik steeds dichter naar God toe ging, kwam Hij dichter naar mij toe. Hoe meer ik de bijbel probeerde te lezen, hoe meer ik begon te begrijpen wat er in mijn leven had plaats gevonden. Er zijn zoveel dingen die de Heer heeft gedaan, alleen maar omdat ik ben omgekeerd en Hem ben gaan gehoorzamen. Ik zou er boeken mee kunnen vullen!

Mijn moeder heeft zich inmiddels ook bekeerd, mijn zusje heeft een Christen-vriend gevonden, na gebed en ze is op weg naar haar doop, verlovings en huwelijks, met Gods wil. En mijn kleine zusje van 14 kent de Here ook en verlangt ernaar gedoopt te worden. Onze dochter van 13 is onlangs gedoopt en het gaat maar door. Halleluja, God is goed!

Ik heb een hele nieuwe familie mogen vinden in mijn gemeenteleden, hier in Brabant. In nog geen drie jaar tijd ben ik moeder geworden van een vierde kind, ben ik gedoopt en mag ik nu anderen vertellen over de Here Jezus, over Zijn onvoorwaardelijke liefde voor mij. En ik leer net zo onvoorwaardelijk van Hem te houden en door Hem heen, van mijn gezin en naasten.

Niks kan je deren als je een kind van God bent. Hij is jouw geneesHeer! Wees niet bang voor de werkingen van de duisternis. Het zijn allemaal leugens om je gebonden te houden, een slaaf van je zonden. Ik slik al zeker vier jaren geen medicatie meer. Ik heb ze niet nodig. Jezus is mijn medicijn. Natuurlijk zijn er dagen dat je je rot voelt, ook als christen hoor!

Wat ik nu echter weet en toen niet wist, is dat Hij over mij waakt. In leven en in dood. Er is vrede en rust in mijn leven en als het met tijden te zwaar is, dan ren ik naar boven, naar onze slaapkamer, en bid en huil aan de voeten van mijn Heer er Verlosser. Hij reinigt ons elke dag weer en strijdt onze strijd.

Dit leven is niet gemakkelijk. Er gebeurt zoveel narigheid en je ziet zoveel leed. Deze wereld is niet zoals God het voor ons allen bedoeld had. Hij belooft ons in de bijbel een nieuwe wereld, zonder angst, pijn, verdriet, geweld. Tot die tijd moeten we volhouden, standvastig zijn en niet twijfelen aan Zijn liefde voor ons.

Denk niet dat je pas gelukkig zult zijn als die nieuwe wereld er is. Nee, als jij gelooft dat Jezus voor jou aan het kruis van Golgotha is gekruisigd voor jouw zonde en de mijne, voor de zonden van de gehele wereld, dan komt Hij in je hart wonen, als je het Hem met een oprecht hart, gericht op Hem vraagt. Zo simpel.

Vergeet ook Zijn Heilige Geest niet, die je trooster is en dag aan dag met je zal wandelen, als je Hem uitnodigt. De Here Jezus belooft dat je nog in DIT leven geluk zult ervaren, dat je niet langer in angst hoeft te leven. Wat de Heer voor mij heeft gedaan en nog steeds doet - want ik groei ook nog steeds, ben niks meer of minder dan een ander - wil Hij zeker ook voor jou en ieder ander doen.

Paniek aanvallen zijn een leugen. Ze kunnen je niks maken, maar proberen je aan jezelf te laten twijfelen. Meestal komt paniek bij mensen die bang zijn de controle te verliezen, het uit handen te geven. Wanneer je alles wilt plannen en je door omstandigheden gaat inzien dat je er eigenlijk geen effect op hebt, raak je in paniek. Wij mensen zijn zwak. We voelen ons bij tijden oppersterk, maar wanneer we wankelen moeten we erkennen dat we het alleen niet kunnen. Daarna stellen we ons vertrouwen in mensen, die ons van tijd tot tijd teleurstellen en verwonden. Zo doen wij dit onbewust of bewust ook bij anderen.

Stel je vertrouwen op God, niet op een mens. God kent jou, Hij weet alles van je. Hij alleen kan je helpen. Ik bid dat Hij jullie allemaal, die mijn getuigenis lezen, zal aanraken met Zijn kracht en liefde. Dat Hij jullie de ogen zal openen en jullie Zijn koninkrijk mogen zien en ervaren.

Al ga ik door een diep donker dal,
ik hoef geen kwaad te duchten
want U, Heer, bent met me,
Uw staf en Uw stok beschermen mij.
(Psalm 23 vers 4)

Mocht je vragen hebben, ik ben altijd te bereiken. Over paniek kan ik een hoop vertellen, maar ik ben geen God, alleen maar Zijn kind. Hij kan je helpen, ik niet. Ik kan getuigen en voor je bidden. Hij kan en zal je echter genezen. Bid en vertel Hem je lasten. Hij zal ze wegnemen. Geloof mij niet, maar geloof Hem!

Jennifer van der Linden (schuilnaam), 2007

Om reden van privacy wordt een schuilnaam gebruikt. De echte naam is bij Keerpunt bekend.

Naar aanleiding van dit verhaal kun je contact opnemen met Jennifer door haar een e-mail te sturen.