

# Ex-hypochonder Winde: “Hypochondrie overheerste mijn leven”

Door Nan de Wal en Myrthe van Eijnsden



*Winde Hendrickx (45) heeft decennialang last gehad van hypochondrie. Ze is opgegroeid in België en woont nu met haar man en zoon in Alkmaar. Een aantal jaar terug heeft ze zichzelf genezen verklaard en begeleidt nu als ‘ex-hypochonder’ mensen met de angststoornis.*

**Elke dag, elk uur, elke minuut bezorgd zijn over je gezondheid. Elke moedervlek op je huid controleren om te kijken of die niet van vorm of kleur is veranderd. Bij elk pijntje piekeren over welke ziekte je zou kunnen hebben. Eindeloos googelen en ontdekken dat je meerdere symptomen van kanker hebt of dat je zelfs dood zou kunnen gaan. Hypochondrie, een angststoornis waarbij mensen zich veel zorgen maken over hun gezondheid. Ook de 45-jarige Winde Hendrickx heeft hier jarenlang mee te maken gehad. “Het overheerste mijn leven.”**

De angsten begonnen bij Winde al op jonge leeftijd. Door een jaarlijks onderzoek bij de gynaecoloog kreeg ze op 21-jarige leeftijd te horen dat er slechte cellen in haar baarmoederhals waren gevonden. Bij haar moeder had ze de gevolgen van borstkanker gezien en deze ervaring maakte haar bang om de ziekte zelf ook te krijgen. “Toen ik in de wachtkamer bij de huisarts zat, sloegen mijn gedachten op hol. Ik ga dood, dacht ik. Ik heb kanker en ik moet net als mijn moeder aan de chemotherapie.” Dit is het moment waar de angsten voor Winde ontstonden.

## **Een tunnelvisie**

Als hypochonder ben je bewust van elk pijntje in je lichaam, vertelt Winde. “Al is het een steekje in je hoofd, dan ga je daar over piekeren en voel je paniek opkomen. Je voelt spanning, je gaat zweten en je hartslag stijgt.” De angsten om ernstig ziek te worden, hebben voor Winde grote gevolgen gehad op haar dagelijks leven. “Je wordt erdoor overgenomen en komt in een tunnelvisie terecht. Je bent wel ergens aanwezig en met mensen aan het praten, maar tegelijkertijd ben je bewust niet aanwezig.” Veel hypochonders gaan in hun hoofd zitten en

worden daardoor overgenomen. Daar heeft Winde ook jarenlang last van gehad. “Je wordt opgeslokt door die angst.”

### **Altijd alert**

Winde heeft een tijd bij een psycholoog gelopen om te werken aan de angsten waar ze last van had. “Mijn angsten waren vooral gericht op het krijgen van een ziekte. Ik had dus hypochondrie.” Hoewel zij aangeeft nooit een officiële diagnose te hebben gekregen, waren de klachten voor haar duidelijk aanwezig. Ze beschrijft dat ze voortdurend bezig was met haar lichaam en elk pijntje of signaal serieus nam. In haar hoofd ontstonden vervolgens doemscenario's, waarin ze er meteen vanuit ging dat er iets ernstigs aan de hand was.

“Ik kon nergens meer echt van genieten.” De ‘wat-als-gedachte’ bleef rondjes lopen in haar hoofd en de angst werd met de jaren alsmaar groter en groter. “Als we een vakantie wilden gaan plannen, dacht ik: ja, misschien ben ik dan wel doof, of misschien heb ik dan wel kanker.” De angsten namen de controle over en drongen door in het dagelijks leven van Winde.

### **Ongehoord**

“Ik zie me zelf als ex-hypochonder, omdat ik de angststoornis niet echt meer ervaar”, geeft Winde aan. Toch merkt ze dat oude gedachten soms kort terugkomen. “Ik ervaar sommige gevoelens nog steeds.” Zo beschrijft ze dat ze, wanneer ze naar de huisarts gaat, nog altijd alert blijft op de vraag of ze wel serieus wordt genomen. “Ik blijf constant opletten of ik wel serieus word genomen. Misschien denken ze wel dat ik me aanstel.” Dit laat volgens haar zien dat de angst niet volledig verdwijnt, maar wel veel minder overheersend wordt. Waar de angst vroeger haar hele dag bepaalde, blijft het nu meestal bij een kort moment dat ze weer los kan laten.

Dat gevoel wordt mede versterkt doordat Winde tegenwoordig zelf in een huisartsenpraktijk werkt als praktijkondersteuner GGZ. Vanuit die functie begeleidt ze mensen met mentale klachten en ziet ze van dichtbij hoe zorgverleners soms reageren op patiënten die vaker terugkomen met dezelfde zorgen. “Ik weet dat huisartsen soms denken: ‘Komt hij weer’.” Deze kennis maakt Winde enerzijds extra gevoelig voor haar eigen oude patronen, maar helpt haar anderzijds ook om te begrijpen waar haar angst voor afwijzing of niet serieus genomen worden vandaan komt. “Er zijn genoeg mensen die het echt niet begrijpen. Dat snap ik ergens ook wel. Als je het niet kent of herkent, is het begrijpelijk dat mensen het aanstellen vinden” Het niet serieus worden genomen kan ook leiden tot schaamte, geeft Winde aan.

### **Een proces**

Volgens Winde bestaat er geen snelle of vaste oplossing voor hypochondrie. “Er is geen exacte behandeling, het is een proces.” Winde vertelt dat herstel tijd kost en dat er geen quick-fix bestaat. Haar eigen herstel vond niet in één moment plaats, maar heeft zich over meerdere jaren ontwikkeld. In dat proces volgde ze verschillende normen van therapie, waaronder EMDR en cognitieve gedragstherapie. Deze hielpen haar deels, bijvoorbeeld door traumatische herinneringen minder heftig te maken en haar inzicht te geven in haar gedachten. Toch merkte ze dat deze behandelingen vooral gericht waren op het hoofd, terwijl haar angst zich juist sterk in haar lichaam vastzette.

Gaandeweg kwam Winde tot het inzicht dat haar hypochondrie niet het echte probleem was, maar een manier om met onderliggende gevoelens om te gaan. Ze beschrijft hypochondrie als een beschermingsmechanisme: door zich te focussen op mogelijke ziektes hoefde ze andere pijnlijke gevoelens niet te voelen. Daaronder lagen onder andere onverwerkte rouw om haar moeder, angst voor de dood en emotionele pijn uit eerdere ervaringen. Zolang haar aandacht volledig naar ziekteangst ging, bleef ze weg van deze diepere gevoelens.

Een belangrijk onderdeel van haar herstel was daarom het leren voelen in plaats van vermijden. Door lichaamsgericht te werken leerde ze bij haar angst te blijven zonder deze direct weg te drukken. “Ik ben bij mijn angst durven blijven, in plaats van het weg te duwen.” Ze ontdekte dat gevoelens, hoe intens ook, niet altijd gevaarlijk zijn en dat ze niet meteen betekenen dat er iets ernstigs aan de hand is. Hierdoor ontstond er langzaam meer vertrouwen in haar lichaam en in het leven.

Vallen en opstaan is onvermijdelijk. Winde leerde omgaan met onzekerheid en het onwetende, iets wat eerder juist haar grootste angst was. Tegenwoordig kan ze een pijntje voelen zonder meteen het ergste te denken en geeft ze zichzelf de ruimte af te wachten.

### **Herkenning en vertrouwen**

Nu begeleidt Winde zelf mensen met ziekteangst. Ze merkt dat mensen juist naar haar toe komen, omdat ze het zelf heeft meegemaakt. Dat geeft herkenning en vertrouwen. Ze ziet hoe eenzaam en onbegrepen hypochondrie kan zijn en wil laten zien dat herstel mogelijk is. “Mensen denken vaak: hier kom ik nooit meer vanaf”, maar volgens Winde hoeft angst niet te verdwijnen om weer vrij te kunnen leven. “Het gaat erom dat de angst niet langer alles bepaalt.”