

EEN OPENHARTIGE MAILWISSELING TUSSEN DRIE VROUWEN

# Angst om over te geven

Chantal (21), Angelique (45) en Jolanda (36) zijn drie heel verschillende vrouwen, die één ding gemeen hebben: ze hebben last van emetofobie; extreme angst om over te geven. De buitenwereld begrijpt die angst niet. "Niemand vindt het leuk om over te geven!" wordt er vaak gezegd. Maar het gaat verder dan dat en alleen lotgenoten begrijpen dat van elkaar. De dames kennen elkaar via de site van de Stichting Emetofobie. Ze delen online hun ervaringen en laten ons meelezen met hun openhartige mailwisseling.

Tekstbeveiliging: Carina van Overveld - Fotografie: Maurits van Rhout, Hans Kordijk, Cherevovka/Geert de Jong



geven, moest ik gewoon weer naar school. Het rare gevoel bleef en daardoor werd ik bang op school. Bang om misselijk te worden en te moeten spugen midden in de klas. Die angst is alleen maar erger geworden. Het heeft sinds die tijd behoorlijk veel invloed op mijn leven gehad. Zo ga ik vrijwel nooit ergens anders eten, niet in een restaurant en ook niet bij mensen thuis. Want je weet maar nooit hoe mensen omgaan met hygiëne of met de houdbaarheidsdatum. Ook vakanties kunnen een probleem zijn. Zo ben ik in 2004, mijn slechtste jaar, met mijn schoonouders mee geweest op vakantie. Het vliegen vond ik al erg vanwege de kars op luchtzieke. Uit voorzorg slikte ik pillen. We hadden ook nog eens turbulentie en we moesten vlak voor het landen een doorstart maken. Iedereen raakte in paniek. Mensen gilden, kinderen huilden en er gingen mensen over hun nek. Die start maakte me helemaal gek. Ik was blij toen het toestel aan de grond stond en ik eruit kon.



Charité



Angélique



Inéska

Het ergste was dat ik de vakantie heb laten verlopen door het idee dat ik ook nog terug moest met het vliegtuig. Ik heb tijdens de vakantie alleen op stokbrood geleefd en af en toe een beetje friet voor het zout. Ik was nog angstiger dan normaal, en ik dacht: wat er niet ingaat, hoeft er ook niet uit. Ik heb daarna een tijdje niet meer gevlagen. Zo kan een onschuldig incident ervoor zorgen dat ik jarenlang bang ben voor een bepaalde situatie.

Mijn man steunt me, maar snapt de fobie niet. En hij baalt ervan. Het is natuurlijk niet leuk om altijd rekening te houden met mijn angst, we kunnen daardoor minder leuke dingen doen. Het is lastig voor anderen om te begrijpen hoe wij ons voelen en wat voor invloed het op je leven heeft. En ik neem het mensen ook niet kwalijk. Gelukkig heb ik een aantal goede vriendeninnen, met én zonder enetofobie. Dus de enetofobie heeft invloed op mijn leven, maar op dit moment beheerst het mijn leven niet.

enetofobie

---

van: Angélique

onderwerp: enetofobie

---

Bij mij begon het toen ik vier jaar was en op de kleuterschool zat. Ik zag mijn halve klas voor de deur dringen en ik, nieuwsgierig als ik was, wilde ook kijken wat er aan de hand was. Ik swaarde me eruitssendoor en zag toen een plas op de grond liggen. Het leek op een plas yoghurt met vruchten. Op een gegeven moment besefte ik dat het braaksel was. Ik ben onder de tafel van de juf gaan zitten, ik was totaal overtuigd! Waarom ik zo bang was, weet ik nu nog steeds niet. Ik had af en toe wel eens gespuugd, maar ik vond het nooit heel erg. Maar sinds die dag ben ik er als de dood voor. Mijn moeder heeft me elke dag opnieuw naar school moeten slepen in die tijd. Langzaam ging het beter en ging ik gewoon weer naar school, maar de angst bleef. Ik heb nu dat voorval ook nooit meer overgegeven! De enetofobie heeft grote invloed op mijn le-

## Het is elke dag weer een gevecht tegen

ven. Door de emetofobie heb ik namelijk ook andere angsten ontwikkeld. Ik kreeg er onder andere vliegangst door, want in een vliegtuig zit je vast. Je kunt niet wegrennen als iemand gaat overgeren. Ook ben ik bang om zelf miselijk te worden van het vliegen. Ook krijg je me niet in een boot, ik ben bang om zeeziek te worden. Door die angst kan ik dus niet reizen. Ik had een goede baan, waarbij ik de export regelde. Ik had contacten over de hele wereld. Ik kon overal heen als ik wilde, maar door die vliegangst heb ik dat nooit gedaan.

Inmiddels werk ik niet meer. Door de emetofobie heb ik ook agorafobie (*situaties, rd.*) gekregen. Ik kreeg paniekaanvallen met als gevolg misselijkheid. Daardoor durfde ik steeds minder buitenshuis te ondernemen. Thuis voel ik me veilig want daar kan ik me meer ontspannen dan buiten. Twintig jaar geleden ben ik afgekeurd vanwege de agorafobie. Mijn leven speelt zich nu grotendeels thuis af. Ik woon alleen. Ik heb wel een vriend, maar we wonen niet samen. Hij baalt ervan dat ik vaak niet naar buiten durf en dat ik niet met hem mee kan naar verjaardagen en etentjes. Aan de andere kant kunt hij me nu zo goed, dat hij precies weet hoe ik me voel. Gelukkig roerhouden mijn angsten hem er niet van om bij me te zijn.

Als je een relatie hebt, krijg je al snel de vraag of je kinderen wilt. Maar ik heb nooit een grote kinderwens gehad. Ik was denk ik bang om tijdens de zwangerschap miselijk te worden en ook werd ik bang van het idee dat mijn kinderen ziek zouden worden. Rond mijn veertigste heb ik even getwijfeld, mijn biologische klok tikte. Maar ik durfde er uiteindelijk toch niet voor te gaan. Mijn leven is te instabiel om een kind groot te brengen. Stel dat ik het niet naar school zou durven te brengen, dat het kind naar het ziekenhuis zou moeten of dat het kind ziek zou worden?

Kinderen krijgen is niet het enige wat ik misloop door mijn fobie. Ook vriendschappen mis ik. Doordat ik zo gefsoleerd leef, zijn de vrienden die ik had weggevallen. Vrienden op afstand, zoals Jolanda, heb ik wel. Maar ik mis het om evenrtes bij iemand op de koffie te kunnen gaan.

emetofobie  
vanc.Chantal  
onderwerp: emetofobie

Ik zal ook antwoord geven: ik kan niet een echte oorzaak voor mijn emetofobie aangeven. Ik weet alleen dat ik sinds groep vier als de dood ben om over te geven. Die angst bepaalt sinds ongeveer mijn achttien een te groot deel van mijn leven.

Toen ik net de angst had, gaf er een meisje uit mijn klas over. Ik stond bij de wasbak en moest veel opzij van de juif, omdat dat meisje erbij moest. Sindsdien nam mijn angst steeds ergere vormen aan. Zo ben ik in de zomervakantie van groep vijf naar groep zes veel afgevallen omdat ik weinig at, uit angst om over te geven. Ik at weken vrijwel niets en viel kilo's af. Mensen vroegen zich af of ik ziek was. Toen werd er gedruigd met sondevoeding. Dat wilde ik niet, dus ging ik weer wat eten.

Ergens rond mijn zestiende is het weer misgegaan. Ik ging door de week naar school en in het weekend had ik een bijbaantje. Ik durfde zowat op school als op het werk niet te eten. Ik kreeg dus amper wat naar binnen. In die periode woog ik nog met boven de 50 kilo. Ik wist dat ik fat bezig was, maar de angst overheerste. Inmiddels ben ik 21 jaar en nog steeds speelt de emetofobie een steeds grotere rol in mijn leven. Misschien wel een steeds grotere rol. Zo ben ik dit jaar gestopt met mijn studie, Voeding en Diëtetiek. De koeklassen waren moeilijk omdat ik niet graag vroeemde dingen wil proeven. Ik ben gestopt, omdat ik het gevoel heb dat ik niet klaar ben voor het laatste jaar met stage en afstuderen. De emetofobie speelt daarbij een heel grote rol, omdat ik bang ben het niet aan te kunnen om met zieke mensen in contact te komen.

Ik werk wel, er moet immers geld binnenkomen. De ene dag is lastiger dan de andere. Op een slechte dag begint de angst al bij het ontbijt. Ik wil veilig beginnen, dat betekent dat ik zeker wil weten dat ik geen buikgriep heb. Daarom moet ik weten of ik diarree heb voordat ik de deur uit ga. Daarvoor kan betekenen dat ik buikgriep krijg en dat ik dus ziek kan worden. Ik zorg dat ik minstens twee uur voor ik wegga, heb gepoetst. Als ik geen diarree heb, scheelt dat stress. Overdag eet ik niet veel. Op het werk ben ik de hele dag bezig met de vraag of ik honger heb



# de angst

of niet. Ook ontwijk ik mensen waarvan ik denk dat ze ziek zouden kunnen zijn. Op een slechte dag heb ik ook veel stress over het avondeten. Ik wil niet te laat en zeker niet te veel eten, want dan kan ik pas na uien naar bed. Ik wil het liefst met een knorrende maag naar bed. Want wat er niet inrit, kan er ook niet uitkomen, dat is ook mijn realisering.

Het is iedere dag vechten tegen de angst en tegelijkertijd doorgaan alsof er niets aan de hand is. Dat gaat de ene dag makkelijker dan de andere.

De fobie heeft ook invloed op mijn privéleven. Een relatie wil ik absoluut nog niet. Ik kan me ten eerste niet voorstellen dat iemand het met me wil zou houden en ten tweede wil ik mijn eigen gang kunnen gaan. Een toekomst met kinderen zit er ook niet in voor mij. Ik heb nooit een kindervoers gehad, doels door de emetofobie. Ik ben bang voor een zwangerschap en bang voor zieke kinderen. Ik denk niet dat het goed is voor een kind om een angstige moeder te hebben zoals ik.

Gelukkig heb ik lieve vrienden om me heen, die begrip hebben voor mijn situatie. Ik word altijd uitgenodigd en niemand doet moeilijk als ik vanwege de emetofobie niet mee kan gaan.

Ik krijg van mensen wel eens de vraag: "Waar ben je nou precies bang voor bij emetofobie, wat houdt het voor jou in?" Nou, voor mij gaat het niet om de geur of smaak van overgeven, het draait eigenlijk om controle hebben over mezelf. Ik ben bang dat ik het niet voel aankomen. En ik ben bang om naar gevonden te worden. Stel dat het een keer buiten de deur gebeurt, wat zal men dan wel niet denken? Verder vind ik misselijk zijn gewoon een vreselijk iets. Het gevoel dat er iets uit je komt wat je, vooral in het openbaar, nergens kwijt kunt! Daarom heb ik altijd een plastic tas bij me, dat geeft me enige rust.

Ik weet inmiddels dat ik ook in paniek raak als ik heel misselijk ben en alleen thuis ben. Het is minder erg dan in het openbaar, maar ik weet dan nog steeds niet wat ik met mezelf aan moet. Hoe is dat bij jullie, wat houdt de fobie voor jullie precies in? En vermijden jullie eigenlijk veel dingen, als gevolg van de fobie?



emetofobie

van: Angeltje  
anderewsp.vr: emetofobie

Emetofobie betekent voor mij dat ik ongelooflijk bang ben om misselijk te zijn. Vroeger wilde ik liever doodgaan dan overgeven, zo erg is het. Het is nog steeds de meest overheersende angst in mijn leven. Ik vind het geluid van overgeven afschuwelijk en ook het idee dat er iets uit je mond komt wat niet hoort vind ik vies. Door je mond gaan dingen naar binnen, en niet andersom! Het is bovendien walgelijk om te zien, om over de geur maar niet te praten. Bij mij draait de angst dus om geluiden, geuren en smaken. En om je tweede vraag te beantwoorden: in een slechte periode vermijd ik heel vaak dingen. De laatste jaren heb ik echter alleen maar slechte periodes, dus ik ondertussen op dit moment niet veel buiten de deur. Zo moet ik al heel lang naar het ziekenhuis voor een onderzoekje, maar zelfs dat lukt me niet. De huisarts bezoek ik ook niet graag. Ik ga liever niet in de wachtkamer zitten. Als ik er dan toch heen moet en de wachtkamer zit vol, ga ik buiten wachten. Ze komen me dan halen als ik aan de beurt ben. Ik vermijd ook eten in een restaurant of bij andere mensen. Ook eten zelf vermijd ik zoveel mogelijk. Ik heb bepaalde periodes heel erg weinig gegeten en ik ben daardoor veel afgevallen. Het allergeenste wat ik vermijden heb door mijn angsten, is het sterfbed van mijn vader. Toen hij op sterven lag en erg ziek was, ben ik niet bij hem langs geweest. Ik was bang en durfde het niet aan. De fobie was voor mij sterker dan mijn wil om mijn eigen vader te zien die op sterven lag! Hier voel ik me tot op de dag van vandaag vreselijk schuldig over.

## Wij hongeren onszelf uit, allemaal om



emotofobie  
 van: Jolanda  
 onderwerp: emotofobie

Wat jullie schrijven is allemaal zo herkenbaar... Van een overgevend klagensoortje tot het vermijden van dingen... Al is het vermijden bij mij afhankelijk van hoe ik me voel. Bij mij verloopt de emotofobie in slechtere en betere periodes. Als ik een dag redelijk in mijn vel zit, eet ik gewoon alles waar ik trek in heb. Als ik me wat slechter voel ga ik wel dingen vermijden.

Dan eet ik 'veilige' dingen zoals alleen maar groenten. Geen vlees, want dat is bederfelijker dan groenten. Of ik eet een simpele boterham met kaas. En als ik me slecht voel, eet ik zeker niet buiten de deur.

Ik ben behoorlijk obsessief bezig met eten en houdbaarheid. Zo kijk ik altijd op de verpakkingen naar de datum. En in de supermarkt pak ik iets wat uit de koeling komt altijd van achter vandaan, zodat het goed koud is. Ik wil geen producten die stiekem warmer zijn geworden waardoor ze sneller kunnen bederven. Hetzelfde geldt voor diepvriesproducten: ik pak altijd de onderste. Dat zijn overigens dingen waar ik niet meer over nadenk, het is eigenlijk een gewoonte geworden.

In een slechte periode zit de fobie zich vooral in het niet eten. Want wat er niet ingaat, hoeft er ook niet uit. Dat is een argument wat in een slechte periode heel rebel lijkt, maar waarvan ik in een goede periode weet dat het nergens op slaat. Want je wordt natuurlijk juist misselijk als je niet eet.

Ik weeg niet veel. In mijn slechtste periode woog ik met mijn 1 meter 80 nog maar 53 kilo. En dat

was niet omdat ik zo graag wilde afvallen maar gewoon doordat ik niet at uit angst voor misselijkheid.

Ik vind jullie verhalen overigens wel heftig, maar waarschijnlijk is mijn verhaal net zo. We zijn enorm met ons lichaam bezig en hongeren onszelf uit, allemaal om maar niet over te geven! Dat is best wel erg, als je omver nadenkt.

Er wordt wel eens aan me gevraagd of ik denk dat ik er vanzelf kan komen en wat ik daar allemaal voor heb geprobeerd. Maar ik denk dat ik nooit helemaal zal genezen. Ik heb nog geen therapie gevolgd maar ik heb er door de jarenlange ervaring wel wat beter mee om leren gaan. En af en toe geef ik mezelf een figuurlijke schop onder mijn kont. Ik wilde gewoon niet meer dat het mijn leven zou beïnvloeden, wat het wel deed. Maar het is wel een jaarslang gevecht geweest, en dat is het eigenlijk nog steeds.

Ik heb goede periodes en gelukkig duren die steeds langer. Maar weggaan zal het nooit, ben ik bang. Daarvoor zitten de gedachten helaas veel te diep. De emotofobie hoort bij mij. En dat vind ik ook niet erg, zolang het maar niet mijn leven beheerst. Maar in de slechte periodes is dat wel zo en ik kan dus alleen maar hopen dat die slechte periodes steeds langer wegblippen. Hoe is dat bij jullie?

emotofobie  
 van: Chantal  
 onderwerp: emotofobie

Ook ik vermijd bepaalde situaties door mijn angst. Ik ga dus echt niet bij een huisarts met drie zieke mensen in een wachtkamer zitten. Ook de hand van de huisarts vind ik vies want hij raakt al die zieke mensen aan en daarna mijn hand! En mijn jas raakt de stoel aan waar alle zieke mensen hebben gezeten: ik vind dat een vreselijk idee. Ik besef echt dat het heel overdreven klinkt. Maar zoiets als een bezoek aan de huisarts kan ik niet even in mijn dag proppen. Dat moet voorbereid worden. Zo moet ik absoluut eerst naar huis kunnen om mijn handen goed te wassen.

Ook ga ik niet vliegen omdat ik bang ben dat mensen ziek worden in mijn nabijheid. Met de auto op vakantie gaan doe ik ook liever niet.

## maar niet te hoeven overgeven!

In een vreemd land, met ander eten en een ander ritme, is de kans groter dat je ziek wordt. Pretparken en kermissen vermijd ik ook. De kans is namelijk groot dat je daar iemand ziet overgeven. Zo zijn er heel wat uitjes die ik aan me voorbij laat gaan vanwege mijn fobie.

Soms zijn er periodes in mijn leven dat de fobie geen rol speelt. Drie jaar geleden werd mijn moeder heel ziek en ze voelde het niet aankomen als ze moest spugen. Ik hielp mee in het huishouden en met haar verzorging. Ik liep tijdens haar ziekte naast haar met een kotsbakje in het ziekenhuis, omdat ze opens ziek kon worden. Dat was echt een hel voor me, maar ik deed het wel gewoon. Sindsdien weet ik dat de fobie op de achtergrond kan zijn, als het echt moet. Ik heb er dus enigszins controle over.

Jolanda, je vroeg wat ik gedaan heb om er van af te komen?

Ik volg op dit moment cognitieve gedragstherapie om me te helpen met de emetofobie. Hierbij leer ik om mijn gedachten en gevoelens te controleren, zodat ik vermijdend gedrag zoveel mogelijk kan terugdringen. Ik volg al een paar jaar therapie en het helpt me wel.

Ik denk dat al mijn angsten in de toekomst wel minder gaan worden, maar wanneer weet ik niet. Ik denk dat het pas gebeurt als ik op de een of andere manier rust heb gevonden. Nu gaat het soms qua fobie best goed, maar dan word ik helaas weer heel dwarszinnig met bijvoorbeeld eten en sporten. Toch geloof ik nog steeds dat er een dag zal komen waarop ik me gelukkig voel. Ik denk ook dat het slecht zou zijn als ik dat gevoel niet meer heb...

rapieën tevergeefs geprobeerd: hypnotherapie, irisciepie en klassieke homeopathie. En ik zal er vast nog wel een aantal vergeten zijn. Ik ben overall vol goede moed aan begonnen, maar ik zit jammer genoeg nog steeds binnen met al mijn angsten!

Wel is het wat leefbaarder geworden voor me. Als er bijvoorbeeld een paar jaar geleden iemand aan het kotsen was op de tv, zette ik die meteen uit en vervolgens de hele avond in parkiet rondjes door het huis te lopen. Dagenlang stond zo'n beeld op mijn netvlies gebrand. Als ik zoiets nu zie, zet ik het geluid uit aan kijk ik gewoon niet. Daarna ga ik bij wijze van spreken gewoon door met eten. Dus in dat opzicht is het wel iets afgenomen.

Ik ben er gelukkig niet depressief door, maar ik voel me bijna nooit lekker. Ik heb altijd wel wat hoofdpijn, spierpijn, misselijk of buikpijn. Dat is heel irritant. Het ergste vind ik de altijd aanwezige vermoeidheid. Stress lijkt alle energie uit je weg te zuigen.

Nee, van de emetofobie kom ik nooit meer helemaal af, dat weet ik zeker. Maar het zou fijn zijn, als het weer leefbaar werd, zoals vroeger. Toen kon ik nog wel bijna alles, zoals lekker de stad ingaan of op vakantie... Dat is mijn hoop voor de toekomst, dat ik leer omgaan met mijn angsten, zodat er een leefbare situatie ontstaat.



Wil je meer lezen over emetofobie?

[www.stichtingemetofobie.nl](http://www.stichtingemetofobie.nl) ■

Als jij ook last hebt van een fobie, horen we graag je verhaal. Wil je het met ons delen? Mail ons o.v.v. 'MGS1207' naar [reactie@nijmegen.nl](mailto:reactie@nijmegen.nl) of vertel je verhaal op [www.nijmegen.nl](http://www.nijmegen.nl).

emetofobie

van: Angélique

onderwerp: re-emetofobie

Wat mijn toekomst betreft: ik denk niet dat ik er ooit van af kom. Ik heb namelijk al veel therapieën achter de rug maar mijn angst is eigenlijk niet minder geworden. Ik ben bij psychologen, psychiaters en het RIAGG geweest en zelfs in mijn kindertijd al bij een kinderpsychiater. Ook heb ik ademhalings- en ontspanningsoefeningen gedaan. Verder heb ik alternatieve the-