

Zeker weten dat je ziek bent, maar de dokter vindt niets

Vier op de honderd mensen lijden aan hypochondrie, oftewel ziektevrees. Ze denken iets te voelen en weten zeker dat ze kanker hebben. Of hartfalen. De angst voor een ernstige ziekte is zo groot, dat er daadwerkelijk lichamelijke klachten ontstaan. Twee experts leggen uit.

ELLEKE VAN DUIN

Wat er gebeurt, is dat ik een gekke prikkeling, een lichamelijke sensatie voel opkomen, die langs mijn benen, via mijn buik naar boven kruipt, naar mijn hoofd. Een verlamvend gevoel van angst." Aan de buitenkant zie je niets aan Antje Monteiro. De musicalartieste, zangeres en eigenares/oprichter van de sportapp Fit at Home is knap, fit en stralend.

Toch heeft ze last van hypochondrie, vertelt ze in een interview op de site van de Angst, Dwang en Fobie Stichting. „Het is iets heel irrationeels, het neemt je over. Je kunt niet meer normaal denken. Ik voel me dan een kwetsbaar, bang vogeltje. Dan blijft er niets van me over.”

Naar schatting lijdt 3 tot 4 procent van de Nederlanders aan hypochondrie, zegt Sako Visser, klinisch psycholoog en oud-hoogleraar gezondheidspsychologie.

Hypochondrie is een extreme vorm van bezig zijn met je gezondheid en je lichaam, legt Visser uit. „Het is een psychische stoornis waarbij je denkt een (ern-

stige) ziekte te hebben, die je in werkelijkheid niet hebt. Je bent hier extreem bezorgd over, op het obsessieve af. Vaak heb je geen klachten, maar denk je dat je iets voelt. Of je weet het eigenlijk wel zeker: het is helemaal mis met mij.

Als je een puist hebt, denk je dat het huidkanker is en als je hoofdpijn hebt, weet je zeker dat het een hersentumor betreft. De angstige gedachten die hierbij ontstaan, beheersen voor een groot deel je leven.”

En juist door de angst, krijg je last van bepaalde verschijnselen. Zoals hartkloppingen, zweten, ademnood, misselijk, duizeligheid, koude rillingen, een tintelend gevoel of de angst om de controle over jezelf te verliezen.

Aanwijzingen

Een hypochonder checkt voortdurend zijn lichaam en gaat op internet of in zijn omgeving op zoek naar informatie om zichzelf gerust te stellen, vertelt Pieter Frijters, spreker, trainer en auteur. Hij is actief op het gebied van mentale weerbaarheid, presentatiecoaching en het omgaan met angst- en stressgerelateerde klachten.

‘Bij het minste of geringste dacht ik dat ik dood zou gaan’

„Maar in het dagelijks leven vindt een hypochonder vooral aanwijzingen die hem of haar in de gevreesde ziekte bevestigen. Kijk je bijvoorbeeld naar een programma over leverkanker en je ziet dat een van de symptomen jeuk is, dan denk jij dat je jeuk voelt en weet je bijna zeker dat je ook leverkanker hebt. Of je leest iets over een hartafwijking, dan ga je op je eigen hart letten, het steeds checken. Tot je voelt: het slaat even over. Dan raak je in paniek. Ga je jezelf nog meer controleren.”

Volgens Visser spelen nieuwsberichten inderdaad een rol. „Toen de ramp met Tsjernobyl plaatsvond, waren hypochonders in Nederland ervan overtuigd dat ze kanker zouden krijgen hierdoor. Toen in 1987 de gekkekoeienziekte de kop opstak, geloofden velen dat ze het creutzfeldt-jakobsyndroom hadden.”

Ook sociale media spelen een rol. Frijters: „Influencers spreken over kwalen en dragen commerciële oplossingen aan. Informatie die niet is gecheckt. Mensen lezen dit en denken: oh jee, ja dat heb ik ook. ‘Gewone’ mensen hebben hier al last van, voor hypochonders zijn sociale media een bron van nieuwe ziekten. Er ontstaat een energielek in hun hoofd en dat leidt weer tot andere problemen.



ILLUSTRATIE LOBKE VAN AAR

Ze raken volledig de kluts kwijt.”

De achterliggende gedachte is volgens Frijters het principe: alles wat aandacht krijgt, groeit. „Je brein gaat met die angstsignalen aan de haal.”

Visser deed jaren onderzoek naar hypochondrie. „Hoewel hypochondrie voorkomt in alle lagen van de bevolking, zijn er wel factoren die mensen kwetsbaar maken, zoals neuroticisme (emotionele instabiliteit, red.). Opvoedingspatronen kunnen ook meespelen.”

Hij vervolgt: „Wat we ook gevonden hebben, is dat er een behoorlijke groep patiënten is die hun ouders of naasten verzorgden die leden aan een ernstige ziekte. En daar zo dicht bij betrokken waren, dat ze de symptomen op zichzelf betrokken.”

Gepest

Bij Monteiro begon het aan het einde van de lagere school. „Ik werd heel erg gepest door de andere kinderen en uitgescholden voor zigeu-

nerin omdat ik uit een woonwagenvanmilieu kom. Ik heb me toen enorm buitengesloten gevoeld. Op een gegeven moment durfde ik zelfs niet meer naar school.”

Tijdens haar eerste zwangerschap ging het beter, omdat ze veel rust moest nemen. Later kwam het terug en werd het erger. „Bij het minste of geringste dacht ik dat ik dood zou gaan. Dan belde ik mijn zus en zei ik: ‘Ik ben niet goed, kan niet meer ademen en denk niet dat ik morgenochtend haal’.”

Er bestaan medicijnen die de angstige gedachten onderdrukken.

Maar op de lange termijn moeten medicijnen worden afgebouwd en is cognitieve gedragstherapie de eerste aangewezen en geschikte behandeling, zegt Visser. „Daarbij wordt een stappenplan opgesteld, waarbij alle denkpatronen waarin een hypochonder vastzit, worden aangepakt.”

Het is volgens Frijters belangrijk dat de negatieve gedachtenstroom wordt doorbroken. „We zijn ge-

neigd mee te praten met mensen die veel klagen over kwalen of ziektes. Maar negatief gedrag belonen met aandacht en medelijden, werkt averechts. Een hypochonder moet opnieuw leren kijken. Om zich heen, naar de wereld. En naar zichzelf.”

Hypnotherapeut

Omdat ze niet wilde dat de hypochondrie haar leven ging beheersen, ging Monteiro op zoek naar hulp. In haar boek *En door, Hoe tegenslag je geluk niet in de weg hoeft te staan* (2021) schrijft ze dat ze met behulp van een hypnotherapeut haar angsten de baas werd.

„Ik leerde de angst te visualiseren als een object dat in een doosje zit. En ik bepaal zelf of het eruit mag. Klinkt heel simpel, maar het werkte! Sindsdien heb ik mijn angst veel meer onder controle. De afgelopen twintig jaar heb ik bijna geen aanvallen meer gehad.”

■ Lijdt u aan hypochondrie? Doe de test op: ggzdataportaal.nl/bibliotheek/whiteley-index-wi/

■ Voor informatie en lotgenotencontact: adfstichting.nl

**Stroom
negatieve
gedachten
moet worden
doorbroken**