



"TIJDENS DE LES P.O. KREEG IK MIJN EERSTE PANIEKAANVAL" | LAURENZO (20)

Door Troep | 11-24 jaar

Laurenzo (20) zat in het laatste jaar secundair toen hij voor de eerste keer een paniekaanval kreeg. "Ik voelde mij al enkele maanden wat raar. Ik sliep heel weinig, had geen eetlust, ik was futloos en vermoeid."

Aangezien Laurenzo zich daar zorgen om maakte, was hij al eens naar de huisarts geweest, omdat hij wist dat die beroepsgeheim had. Die vertelde hem dat hij vermoedelijk een **burn-out** had en schreef een licht antidepressivum voor.

"Ik ben in mijn eentje gegaan omdat ik echt niet wilde dat mijn ouders op de hoogte waren. Uiteindelijk heb ik ongeveer **acht maanden gezwegen**, maar toen kreeg ik tijdens de les Plastische Opvoeding mijn eerste paniekaanval.

"P.O. was één van de moeilijkste lessen omdat ik dan echt voelde dat ik anders was dan de rest van mijn klas"

Laurenzo, 20 jaar

Dat weet ik nog heel goed, want dat waren zagezegd leuke, ontspannende lessen. De sfeer was relaxed, maar voor mij was dat een van de moeilijkste lessen omdat **ik dan echt voelde dat ik anders was dan de rest van mijn klas**. Ik deed dan ook altijd alsof er niets aan de hand was en ik lachte mee, terwijl ik eigenlijk bang en onzeker was."

Door dat **masker** op te zetten, probeerde Laurenzo te verbergen hoe hij zich voelde, maar na die aanval wisten zijn klasgenoten wat er aan de hand was, net zoals zijn ouders.

In isolatie

Omdat zijn angstige gevoelens toenamen, bleef Laurenzo **een tijdje thuis**. "Ik isoleerde mezelf want ik wilde echt niet dat mensen mij op die manier zagen. Hoogstens mijn ouders mochten mij in die staat zien."

Laurenzo denkt dat dat vooral aan de **schaamte** ligt, maar hij voelde zich ook **schuldig** tegenover zijn ouders. "Ik wist dat zij zich dat gingen aantrekken en zouden denken dat het hun fout is. Wat niet weet, niet deert, dacht ik. Als ze het niet weten kunnen ze zich niet schuldig voelen, en kan ik mij er niet slecht bij voelen."

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem.
Ma/di/wo/do: 14-21u.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Bel met Zelfmoord1813

Op 1813, anoniem en gratis, 24/7



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.

Laurenzo startte de opleiding voor verpleegkundige, maar kreeg tijdens zijn stage een zeer ernstige paniekaanval. Daarna werd hij **opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis** voor enkele maanden.

Tijdens zijn opname ondervond Laurenzo dat hij een ernstige depressie en angststoornis had, maar hij heeft enorm veel gehad aan zijn **begeleiding en therapie** daar. "Ik kwam daar buiten met veel kennis, ik heb er mezelf leren kennen en de eerste stappen gezet om te leren omgaan met mijn angsten en emoties."

Uit het oog, uit het hart

Toen Laurenzo zich wat beter voelde en sociaal weer wat sterker stond, merkte hij dat **zijn vrienden anders omgingen met hem**. "Mijn wereld heeft een periode stilgestaan, maar hun wereld is blijven draaien. Ik heb contact proberen te houden, maar veel van mijn vrienden hebben afgehaakt omdat ze mij niet meer zagen. Uit het oog, uit het hart."

Sommige van zijn vroegere vrienden **meden Laurenzo** ook **bewust** zodra ze wisten dat hij in de psychiatrie zat. Dat heeft hem pijn gedaan en laat zijn sporen na. Sinds zijn opname heeft Laurenzo het gevoel dat sommigen hem veroordelen om wat er gebeurd is.

Niet alleen zijn vrienden lieten het contact verwateren, ook andere mensen uit zijn omgeving gedroegen zich vreemd tegenover hem. "Ik kwam terug thuis, in mijn kleine dorpje waar iedereen elkaar kent. Als ik iemand tegenkwam op straat en 'hallo' wilde zeggen, keek die weg. Daardoor **durf ik niet goed meer buiten te komen** hier, uit schrik om oude bekenden tegen het lijf te lopen."

Zingen als uitlaatklep

Een belangrijke houvast voor Laurenzo is zijn **geloof**. Hij is christelijk en zingt mee in het plaatselijke koor. "Zingen is mijn uitlaatklep, daar kan ik mijn emoties in kwijt." Dankzij het koor heeft hij ook **Vahe** leren kennen, die momenteel zijn beste vriend en grootste steun is.

"Voor het eerst sinds lang voel ik dat iemand oprecht moeite wil doen om te begrijpen hoe ik mij voel. Vahe vraagt zich af hoe het voelt om depressief te zijn, waardoor hij zich veel beter kan **inleven** in mijn situatie."

“Voor het eerst sinds lang voel ik dat iemand oprecht moeite wil doen om te begrijpen hoe ik mij voel”

Laurenzo, 20 jaar

Laurenzo kan ook altijd terecht bij hem. "Ik merk het als het niet goed gaat met Laurenzo, en dan probeer ik met hem te praten of hem een beetje **af te leiden** van zijn gedachten", vertelt Vahe. Hij merkt ook dat Laurenzo **gegroeid** is. "Het zingen heeft ons samengebracht, en ons contact was eerst wat oppervlakkig omdat Laurenzo nogal terughoudend was. Maar nu kennen we elkaar echt goed en kunnen we over alles praten met elkaar."

"Dat is inderdaad niet op één dag gekomen", bevestigt Laurenzo. "Vahe heeft echt tijd en energie geïnvesteerd in mij, dat doet veel deugd." Dat Vahe's **steun en gezelschap heel waardevol** zijn voor Laurenzo, is duidelijk.

Blijven vechten

Laurenzo's situatie is zwaar, en hij heeft het niet altijd gemakkelijk om dat te aanvaarden. "Momenteel ben ik oké, maar soms is het lastig om te blijven vechten. **Het put me uit** en ik heb niet altijd de energie om door te zetten." Dat gevoel kan soms zo ontmoedigend zijn dat Laurenzo het moeilijk vindt om het nut van het leven te blijven inzien.

Dat zijn donkere gedachten, maar hij kan ze wel **uitspreken tegenover zijn ouders**. "Ze steunen mij natuurlijk niet in die gedachten, en dat is normaal denk ik. Ouders willen niet dat hun kind denkt aan doodgaan, maar ze hebben wel aanvaard dat ik die gedachten soms heb en ik weet dat ik er met hen kan over praten."

“Ik zal altijd vatbaar zijn voor die stemmingsschommelingen. Het is aan mij om het aantal downs zo laag mogelijk te houden, en die ups te zien als een doel waarnaar ik naar moet blijven streven

Laurenzo, 20 jaar

Laurenzo's gezin is dus zijn grootste steun, maar ook zijn **grootste drijfveer** om door te zetten. "We hebben een paar afspraken, kleine dingen, die mij kracht en motivatie geven. Het is misschien raar, maar bijvoorbeeld een lijstje klaarleggen. Ik ben aan het vechten en ik wil vooruit maar ik heb ook iets nodig dat mij in gang zet. Mijn zus en mijn ouders, hoe kan ik hun een plezier doen, wat kan ik doen om hen op praktisch vlak te helpen? Meer niet, maar zo heb ik **wel het gevoel dat ik iets kan terugdoen.**"

Dat Laurenzo's diagnose chronisch is, maakt het soms extra lastig. "Ik zal altijd vatbaar zijn voor die stemmingsschommelingen. Het is aan mij om het aantal downs zo laag mogelijk te houden, en die ups te zien als een doel waar ik naar moet blijven streven."

TEKST: [Troep](#) FOTO: Aarón Blanco Tejedor