

Esther Groenewegen: 'Die angststoornis is een boodschap aan mezelf'

'Ik hoop dat ik hieruit kom en dat het een les gaat zijn'



Beeld: Ruud Pos |  Aukeline van Dorp | Gepubliceerd: 21-04-2022

Als model ging Esther Groenewegen (52) al op jonge leeftijd naar het buitenland om aan haar carrière te werken. Door een moeilijke jeugd, haar dochter die extra zorg nodig heeft en andere problemen, ontwikkelde ze een depressie en angststoornis. Daar vecht ze nog elke dag tegen. "Ik hoop dat ik hieruit kom en dat het een les gaat zijn."

"Ik heb vanaf mijn zeventiende een internationaal beroep gehad, dus ik heb tot mijn 28ste in allerlei landen gewoond. Achteraf gezien heb ik die baan aangenomen omdat ik zo niet meer thuis hoefde te zijn. Ik heb een moeder met mentale problemen, dus ik voelde me daar nooit echt veilig. Ze heeft mij op mijn zeventiende op straat gezet. Mijn vader, met wie ik een hele hechte band had, scheidde kort daarna van haar. Dat was de laatste keer dat ik haar heb gezien. Vijf jaar geleden verloor ik mijn vader; een dieptepunt. Ik heb een kind dat extra zorg nodig heeft. Samen met mijn vader zorgde ik voor haar. Als ik rust nodig had, was mijn vader er. Later gingen we iets verder weg wonen, en dan had hij haar om het weekend om voor haar te zorgen. Dat was onze modus van leven, zodat ze niet uit huis geplaatst hoefde te worden. Toen hij stierf, was ik mijn maatje kwijt, mijn rots in de branding. Het ging ook weer heel slecht met mijn dochter, terwijl we zoveel stappen hadden gezet.



Hartkloppingen

Er volgde een rechtszaak over de nalatenschap, er waren geldproblemen doordat het bedrijf van mijn man failliet ging en er speelden andere heftige dingen. En ik moest door: ik had mijn dochter om voor te zorgen en een eigen bedrijf te runnen. Maar mijn lichaam begon allerlei klachten te geven. Tintelingen in mijn handen, licht in mijn hoofd en enorme hartkloppingen. Daar raakte ik zo van in paniek, dat het nog erger werd.

Als een trillend vrouwtje liep ik door de supermarkt. Ik wist op zulke momenten niet eens meer hoe het scanapparaat voor de boodschappen werkte. Ook andere simpele dingen, zoals naar buiten gaan of met mensen praten, vond ik ineens heel ingewikkeld. Mensen hebben het niet aan mij gezien, want ik lijk aan de buitenkant heel sterk, maar van binnen ging ik helemaal kapot.

Depressie en angststoornis

Mijn arts vertelde mij dat ik een depressie en angststoornis heb. Ik weet nu dat het komt door een opeenstapeling van enorme trauma die ik van jongs af aan heb meegemaakt en niet goed verwerkt heb. En doordat ik sterk genoeg ben om daar steeds doorheen te gaan. Maar je lijf zegt op een gegeven moment: het is nu genoeg geweest. Het is eigenlijk een boodschap van mijn lichaam, aan mezelf.

Ik ben altijd blijven zoeken naar oplossingen, want ik wilde niet dat die angststoornis het van mij ging winnen. Daarom ben ik bezig met ademhalingsoefeningen van [Wim Hof](#), bekend als The Iceman. Ik probeer ze een paar keer per dag te doen. Ook als ik weet dat ik iets spannends ga doen, ga ik van tevoren even op bed liggen en doe ik zo'n oefening. Het helpt me ontzettend. Daarnaast ga ik beginnen aan een intensief behandeltraject voor angststoornissen en depressies. Ik hoop dat ik hieruit kom en dat het een les voor mij gaat zijn. Want de klachten die bij de angststoornis horen, hebben me wel iets te leren."