

# Paniek- aanvallen

## Interview met John

---

**Een vakantie naar de Caribbean zat er voor mij nooit in, maar die heb ik dit jaar kunnen maken met mijn vriendin. Zonder ergens 'bang' voor te zijn!**

Naam: John

Beroep: ZZP'er

Klachten: Paniekaanvallen  
Angsten  
overprikkeling

Mijn naam is John, ik werk als woninginrichter voor o.a. vloeren en raambekleding. In mijn vrije tijd ben ik veel op pad voor FC Twente, houd ik van vissen, muziek maken en barbecueën op de Green Egg.

Sinds een aantal jaar had ik last van paniekaanvallen. Bij de eerste keer weet je niet wat je overkomt. **Heel eng en angstig!** Ik merkte dan dat ik geen prikkels kon hebben zoals het geluid van mijn kinderen bijvoorbeeld, of de geluiden op een feestje. Ook werd ik vaak zo misselijk en beroerd dat ik geen hap door mijn keel kreeg. Ook piekerde ik veel over situaties en vermeid ik dingen die ik eerder juist zo leuk vond, zoals voetbalwedstrijden van FC Twente. Achteraf heb ik er jaren mee gelopen, met vallen en opstaan.

Om mijn klachten onder controle te krijgen heb ik veel geprobeerd: medicatie, EMDR, hypnose, cognitieve therapie. Je probeert van alles.... **Het onderdrukt, maar het probleem kwam steeds weer terug.** Tot ik een tip kreeg over neurofeedback therapie. Ik kende het niet, dus ook maar proberen. Slechter kon het voor mijn idee toch niet worden.

De verlichting van het drukke hoofd en de angst was al merkbaar na de eerste sessie. Dag en nacht verschil!

Van wekelijkse aanvallen naar bijna niets... dat was een opluchting. Ik kon meekijken naar de waardes, ook die gingen de goede kant op. Na een sessie of 18 waren de waardes goed. En ik had ook geen aanvallen meer. Nu houd ik het bij om even te resetten en om ervoor te zorgen dat de waardes zo blijven. Hiervoor kom ik nog één keer per 3 maanden. En dat bevalt mij goed! Weer even een bevestiging dat alles oké is.

Vanaf het eerste gesprek, tot aan de laatste sessie, hebben ze me enorm geholpen. Hoe om te gaan met situaties, met drukte etc. Iedereen ervaart weleens een mindere dag, ik ook, maar die zijn lang niet meer zo heftig als voor mijn behandeling. **Een vakantie naar de Caribbean zat er voor mij nooit in... en die heb ik dit jaar kunnen maken met mijn vriendin. Zonder ergens 'bang' voor te zijn!**

Ik ben na jaren van de medicatie af, en daar ben ik ook blij om. Ik raad iedereen met klachten aan om eens neurofeedback therapie te doen. Mij heeft het enorm geholpen, daar ben ik ze allemaal dankbaar voor!