

Het verhaal van Marina de Wolf, door Daan Heerma van Voss

Bloemen van geluk moet je zelf planten



Vijftig jaar geleden richtte Marina de Wolf de Fobieclub op. Zij leed aan angst en kon geen hulp en erkenning vinden. Daarom nam zij het initiatief om 'de eenzamen, de uitgestotenen' met angst met elkaar in contact te brengen. Het groeide uit tot wat vandaag de Angst, Dwang en Fobie stichting is. Voor deze jubileumeditie van Vizier, heeft romanschrijver Daan Heerma van Voss het levensverhaal van deze bijzondere, krachtige en inspirerende vrouw opgetekend.



Marina in haar jonge jaren.

De moeder van Marina als vroedvrouw.



Met haar ouders op het strand van Callantssoog.

FOTO: KOEN HAUSER



Daan Heerma van Voss

Gevierd romanschrijver en prijswinnend journalist Daan Heerma van Voss (32) schreef voor toonaangevende kranten en tijdschriften; van NRC en De Volkskrant tot The New York Times en de Amerikaanse Vogue. Bekende romans van zijn hand zijn Een zondagsman, Het land 32 en Ultimatum. In juni verscheen zijn nieuwste roman Noem het Liefde.

Oproep

Daan is begonnen aan een onderzoek naar angst, een project dat het taboe rond angst verder kan doorbreken. "Een verhaal dat nodig moet worden verteld", aldus de auteur, die last heeft gehad van angsten en al zijn hele volwassen leven over dit thema nadenkt. Daarvoor is hij op zoek naar zo veel mogelijk verhalen en getuigenissen. Hij zou heel graag met je spreken (anoniem kan ook). Wil jij bijdragen door jouw verhaal te vertellen? Mail dan naar daanheermavanvoss@gmail.com.

Marina Ferdinandusse, geboren in 1924, was dochter van een ingenieur en een vroedvrouw. Ze groeide op in Tuindorp, en werd een vriendelijke, onverstoorbare, bange vrouw. Halflang haar, ooit roodbruin en later grijs, een bril met grote glazen. Een vrouw die je zou kunnen tegenkomen bij de bakker of de groenteboer, het type dat je laat voorgaan als je haast hebt, maar dat je ook corrigeert als je voordringt. Het type dat pas echt zeldzaam is als je terugkijkt.

Ze studeerde voor arts, toen de Oorlog uitbrak. Tijdens het verzet had ze grote risico's gelopen, ze had veel Joden naar veilige adressen gebracht, ze had gedaan wat ze moest doen. Veel van haar Joodse vrienden werden vermoord, maar daar praatte ze niet graag over. Haar oorlogsherinneringen bleven haar plagen, 'met pieken en dalen komen ze omhoog, in bepaalde tijden van het jaar. Ik stop ze maar weg omdat ik er niets meer aan kan herstellen'. Toch hield ze ook goede dingen over aan de oorlog. Hechte vriendschappen, herinneringen aan 'de warmte om met elkaar in de verduisterde kamer bij een waxinelichtje en een kaars spelletjes te doen bij surrogaatkoffie. Er was saamhorigheid.' En er was liefde. Via het verzet ontmoette ze Hans, die ze vlak na de oorlog trouwde, met wie ze een gezin zou stichten. Marina Ferdinandusse werd Marina De Wolf-Ferdinandusse.

Hij, meneer De Wolf, Hans, had een fabriek die steengaas produceerde, materiaal dat de verspreiding van vuur tegenging. Hij verdiende het geld. Haar studie maakte ze nooit af. In oktober 1976 zou ze op een ingezonden brief van een fobica antwoorden dat zij absoluut niet mocht ophouden met haar studie: 'Meisje, je doet het fout. Later, misschien al over vijf jaar heb je spijt dat je je studie niet hebt afgemaakt. Ik spreek uit ervaring, door omstandigheden brak ik mijn medische studie af. Spijt heb ik ervan, ik had dan nog meer voor de klubleden kunnen doen.' Spijt is niet een woord dat erg bij haar past. De permanente zorg om anderen des te meer.

Het verhaal van haar angsten begint tijdens een bezoekje aan vrienden, in 1962. Het waren heftige jaren voor haar geweest. In vier jaar tijd had ze drie kaakoperaties ondergaan, haar moeder had een hartinfarct gekregen, ze was tweemaal verhuisd, en ze had twee dochters gekregen, die haar ook nog aanstaken met waterpokken. Het was te veel. Wekenlang voelde ze zich slap, akelig, duizelig. Ze kon moeilijk lopen, zakte steeds door haar benen. De huisarts schreef rust voor. Geheel in lijn met haar karakter besloot ze iets nuttigs te doen met haar tijd: ze begon aan een grondige voorjaars schoonmaak. Op de avond van de eerste schoonmaakdag wilde Hans, haar man, nog even met haar langsgaan bij vrienden.

Aan tafel kwam het gesprek al snel op ziekte en dood, de vrienden hadden veel zieke familieleden. Marina Ferdinandusse trok zich de situatie heel erg aan. 'Van de ene minuut op de andere werd ik vreselijk naar,' beschreef ze later, 'ik kon geen adem krijgen, mijn hart bonsde, alles draaide.' Een paniekaanval, in een tijd waarin dat woord nog niet bestond. Ze ging op een divan liggen, er werd een deken over haar heen gelegd, niets hielp tegen het beven. Nadat een bezoekende dokter niks had kunnen vinden, werd ze 's nachts per ambulance naar het ziekenhuis in Woerden gebracht. De volgende dag beval de huisarts haar om twee weken rust te houden, daarna zou het wel weer gaan. Hij kreeg ongelijk. Ze had, zoals zij het zelf noemde, 'iets opgedaan', en dat iets ging niet zomaar over. Telkens als ze een stap buiten de deur zette, begon ze te hyperventileren. Het gevolg was dat ze nauwelijks durfde op te staan, ze lag de hele dag, op bed of op de bank. Het was het startschot voor een lijdensgang langs specialisten, neurologen, internisten. Uiteindelijk belandde ze op de bank bij een psychoanalyticus. Anderhalf jaar praatte ze, vier dagen in de week, toen was het genoeg. Ze had niets tegen praten, maar uiteindelijk bleek ze meer 'een doe-mens'. Zoals ze zelf eens zei: 'Aan meehuiln heeft niemand wat.'

Het iets bleef. Van 1962 tot 1970 zou ze het huis zelden of nooit verlaten. Anderen deden de boodschappen, kleren liet ze bezorgen, wat niet paste stuurde ze terug. Ze verzong een andere manier om haar wereld te vergroten. In 1967, nog hevig verstrikt in haar diepe crisis, kreeg ze een idee. Haar redenering was helder: als zij last had van een fobie, zouden anderen dat ook hebben, zo bijzonder vond ze zichzelf niet. Van doktoren hoefde ze weinig te verwachten. In die dagen was 'angst' nog geen medische aangelegenheid, het had nog geen geldigheid, werd niet serieus genomen. Vrienden en bekenden zeiden tegen Marina dat ze niet beter wilde worden, anders was ze er allang vanaf geweest. Als haar echt iets mankeerde, redeneerden ze, had de dokter toch wel wat gevonden? Maar zo simpel was het niet. Angst, fobieën en andere geestesproblemen maakten nog geen deel uit van het curriculum van de dokter. Dat werd het pas tijdens de psychiatrische opleiding, die niet veel doktoren volgden. De kans dat een huisarts zou herkennen wat een fobicus mankeerde, was dus verwaarloosbaar. Marina werd er razend van, eenzaam, wanhopig. Waar was de saamhorigheid gebleven?

Ondertussen raakte ze gebiologeerd door de Engelse fobieclub The Open Door, opgericht door Alice Neville, een door de oorlogsbombardementen getraumatiseerde dame, in wie ze zichzelf herkende. Neville's club betekende veel voor angstige mensen in Engeland. In 1968 richtte Marina in Neville's voetspoor de Fobieclub Nederland op. Op 1 maart 1969 verscheen de eerste editie van de Fobievizier, het tweemaandelijks clubblad, dat ze helemaal zelf 'in elkaar draaide'. In het eerste voorwoord noemde ze het 'een bescheiden historisch gebeuren'. Dat voorwoord zou ze blijven schrijven, tot aan haar dood in 1997. Als het koud was zat ze tegen de verwarming aan gekropen, als het heet was zat ze in de tuin. Maar meestal zat ze aan de zware, ouderwetse eikenhouten keukentafel, met een halfvol kopje thee erbij, en heel soms zelfs een koekje. Elke Kerst schreef Hans de overdenking, christelijk van toon.

Dertig jaar aan tweemaandelijks Viziers en aan voorwoorden heb ik doorgenomen. Die voorwoorden, eigenlijk persoonlijke verslagen van mevrouw De Wolf-Ferdinandusse, leveren een uniek beeld op van hoe Nederland tussen 1968 en 1997 veranderde; hoe sterk de manier waarop mensen tegen angst aankeken in dertig jaar veranderde, en hoezeer ook de behandelingen evolueerden. En in het midden van al die veranderingen, modegrillen en voortschrijdende inzichten is daar de onbeweeglijke gestalte van die vrouw. Het voelt alsof ik haar ken. Ik ga haar Marina noemen.

Marina's intuïtie over de wijdverbreidheid van angst was juist geweest. Duizenden Nederlanders bleken in hun dagelijks leven ernstig gehinderd te worden door angsten, sommigen durfden al jaren de straat niet meer op, leefden op een postzegel, anderen vierden hun wanhoop bot op dierbaren, ze holden hun huwelijk uit en verloren hun oudste vrienden. Het ging vooral om fobieën: gerichte angsten met betrekking tot een specifiek object of een specifieke handeling. In de Vizier komen mensen met trilingst voorbij, met witteknopenangst, kankerangst, een dierenfobie, met kinderangst, een kerstboompjesfobie, bloosangst, een ziektefobie, met angst voor verlies van ontlasting. Allemaal verlangden ze ernaar niet langer alleen zijn. Marina sprak hen aan met 'lotgenoten' of 'angsthazen'.

De Fobieclub: naar de pseudowetenschappelijke terminologie van tegenwoordig klinkt het als een hobbieclubje voor de angstige mens. En dat ligt helemaal niet zo ver van de waarheid. In de beginjaren van de club was Marina's ambitie vooral: de eenzamen, de uitgestotenen met elkaar in contact brengen. Van een uitgewerkt programma of uitgesproken principes, was geen sprake. Ze noemde de vereniging zelf 'een contactorgaan'. Dat contact bestond uit steunbetuigingen en praktische tips, zoals hoe een mondkapje te vouwen, hoe een beginnende angstaanval af te wenden. De rest van het blad werd gevuld door

Bloemen van geluk moet je zelf planten

contactadvertenties, beschrijvingen van angst-ervaringen van leden, troostrijke gedichten of zelfgeschreven liedjes. Een persoonlijke favoriet van mij is het hyperventilielied. 'O, kom er eens kijken, daar ligt iemand uitgeteld, hyperventilatie, heeft haar neergeveld, is er een dokter in de zaal?, want strakjes krijgen we 't allemaal, dan houden we 't zakje voor de mond, en blazen ons hypergezôôôônd.'

Hoewel het contact met lotgenoten over het algemeen wonderen deed voor het gevoel van eigenwaarde van de clubleden - ze voelden zich niet meer alleen - werden hun angsten er niet altijd minder op. 'De eerste drie maanden van de club,' blikte Marina De Wolf-Ferdinandusse in 1993 terug, 'dacht ik nog dat de mensen door met elkaar te praten van hun angsten zouden kunnen afkomen. Totdat ik een "straatvrezer" met een "liftvrezer" in contact bracht met het idee dat zij elkaar zouden kunnen bijstaan. Het resultaat was dat drie weken later de straatvrezer de lift niet meer inging en de liftvrezer de straat niet meer op durfde.' De ingezonden brieven van die eerste jaren geven vooral blijk van een enorme opluchting. 'Iedere stad, elk dorp,' schreef ze vlak na de oprichting van de club, 'herbergt wel één of meer fobie-slachtoffers. Noodkreten bereikten ons uit alle delen van het land, waarbij de uitroep: "Ik dacht dat ik de enige was!" de boventoon voerde.' Binnen vier maanden schoot het ledental van vijf naar duizend.

In de kerstoverdenking van 1980 vatte Hans, waarschijnlijk onbedoeld, de twee leidende principes van zijn vrouw samen. 1) Nietsdoen is een verkwisting van mogelijkheden. 2) Niemand is overbodig. Alles wat ze deed, vloeide uit deze principes voort. Het officiële takenpakket dat ze voor zichzelf opstelde omvatte 'a) de gehele verwerking van de administratie, b) het zeer belangrijke voorbereidende werk om zo spoedig mogelijk te komen tot toepassing gedragstherapie voor alle daarvoor in aanmerking komende leden. c) buitenlandse contacten'. In de praktijk deed ze gewoonweg alles. Haar belangrijkste taak was het onderbrengen van angsthazen bij de juiste doktoren. En dat was niet eenvoudig. In 1968 telde Nederland nog maar twintig psychotherapeuten: anderhalve therapeut per provincie. Vooral in de noordelijke provincies en Zeeland was het moeilijk, of eigenlijk onmogelijk om geschikte hulp te vinden. En pillen? Die telden in die dagen nog als 'vergif voor het zenuwgestel', zoals een clublid in 1969 schreef. Er was kortom werk aan de winkel. In december 1969 schreef Marina dat de 'hele medische wereld zeer welwillend' had gereageerd op de stichting van de club. Ook de universiteiten hadden 'grote belangstelling getoond'. Maar hoezeer de universiteit, de medische wereld en de club in de jaren tachtig verknoopt zouden raken, daar hield niemand in 1969 rekening mee.

Bij het tienjarig jubileum van de club, in 1978, blikte Marina terug op die beginjaren: 'Het is onvoorstelbaar als je je realiseert wat er in die tien jaar veranderd is. Toen de club startte, waren er over heel Nederland maar 20 therapeuten... En kijk dan nu eens naar de mogelijkheden die er nu zijn. Bij de psychologen zijn er al velen, die zich ook weer gespecialiseerd hebben op bepaalde angsten.' Met andere woorden: Nederland was aan het veranderen, angst was hard op weg om een legitiem ziektebeeld te worden, waarvoor serieuze behandelingen op touw werden gezet. In de jaren zeventig had men vooral veel geloof in psychotherapie: psychotherapeuten namen aan dat de angstige symptomen min of meer toevallige uitingen waren van iets wat veel dieper lag, iets wat pratenderwijs naar de oppervlakte gelokt moest worden, anders zou het zich later op een andere manier openbaren, de zogenaamde 'symptoomverschuiving'. Maar Marina had haar reserves. Voor haar had praten weinig uitgehaald. Ze was altijd meer geïnteresseerd geweest in oplossingen dan in oorzaken. Je hoefde mensen niet te begrijpen om ze te helpen. Ze was een voorstander van concrete handelingen, zoals het ontspannen van de spieren, lezen, telefoneren, handwerken, alles wat de aandacht afleidde van de angst. En van de antiautoritaire tegengeluiden in de jaren zeventig - perfect geïllustreerd door een clublid die in 1972 het woord 'psychiater' verhaspelde tot 'psyche-hater' - wilde Marina helemaal niks weten. Whatever works, was haar devies.



Huwelijk met Hans.



Marina met dochter Josine.

Niet alleen de gezondheidszorg professionaliseerde in de jaren zeventig. In 1978 veranderde de fobieclub in een stichting. Zo hoopte Marina meer te kunnen doen voor de mensen die hun therapie niet konden betalen, voor haar een 'onverteerbare zaak'. Maar, zo stelde ze de angsthazen gerust: 'U hoeft nu niet te denken dat ik nu gelijk een grote hoed op ga zetten, want ik blijf dezelfde mevrouw De Wolf aan de telefoon!' Altijd, aan de telefoon. 'Als ik geen vergaderingen of lezingen heb,' schreef ze in 1980, 'zijn 's morgens beide telefoons te gebruiken, maar als ik 's middags alleen ben, kan ik geen twee nummers tegelijk bedienen, dus als één van de nummers in gesprek is, probeer dan het andere maar niet, want het is onmogelijk te realiseren in twee hoorns tegelijk te praten.' Een clublid beschreef in 1971 dat hij haar weleens probeerde op te bellen, voor de grap. 'Geen kans, in gesprek. Dat moet een kwelling zijn. Om in een huis te wonen waar heel de lieve lange dag getelefoneerd of gebeld wordt. Als je net wilt uien snijden: telefoon. Als je net je haar wilt wassen: telefoon... Arme kinderen van mevrouw De Wolf, arme man van Mevrouw De Wolf. Ze is de eeuwig onbereikbare!'

Steeds meer tijd was ze kwijt aan het bemiddelen tussen de angsthazen en therapeuten. Haar functie was aan het veranderen. In plaats van een verbinder van verstotenen werd ze iemand met verstrekkende invloed, iemand die haar angsthazen wegwijs maakte in de verwarrende, steeds veranderende, uitdijende wereld van de gezondheidszorg. Ze beschermde hen tegen kwakzalvers, natuurgenezers, magnetiseurs, reïncarnatietherapeuten, allerhande beunhazen die de leden veel geld en frustratie kostten. Maar ook de 'officiële' therapieën mislukten naar haar idee veel te vaak. 'Therapeut is een woord,' stelde ze in 1992, 'geen garantie'. De angsthazen wisten precies wat ze aan Marina hadden, zo blijkt ook uit een brief uit juni 1975: 'Er zijn ontelbare angsten, waar iets aan gedaan moet worden, wil je er niet aan kapotgaan. Therapie is nog niet in ons ziekenfondspakket opgenomen. Zelf betalen dus. Soms onvoorstelbaar duur. Maar kijk wel uit met het kiezen van een therapeut. Met name mensen die op winstbejag uit zijn. En dat gebeurt... Gelukkig draag mevrouw De Wolf er zorg voor dat dit niet voorkomt.' Eind '78 stelde een angsthaas voor dat elk lid Marina een bloemetje stuurde: 'Zij is degene die de club heeft opgericht, die vecht voor onze belangen, zij maakt tijd om te luisteren door te telefoon, zij heeft bemiddeld met de therapeut. Je eigen vrienden en mensen om je heen tot de huisarts toe begrijpen er vaak niets van, en denken dat het aanstellerij is, maar mevrouw De Wolf vecht voor ons, en leeft met ons mee.' Het ontroerendst is een ingezonden brief uit 1984, van ene Lenny, die Marina uitvoerig bedankt voor haar hulp bij het vinden van een bemiddelaar. Na een succesvolle therapie voelt Lenny zich eindelijk 'weer mens'.

De medisch-wetenschappelijke onderbouwing van haar praktijkgerichte benadering volgde pas in de jaren tachtig, in de vorm van de leertheorie. Deze theorie legde angsten uit als vormen van gedrag, en dus niet als onverwerkte problemen uit het verleden. Gedrag leerde je, en kon je dus ook afleren. 'Als angsthaas,' zei ze in 1976, 'loop je natuurlijk van de ene specialist naar de andere, en overall hoop je met een pilletje of een poeiertje de oplossing te vinden, maar dat lukt niet. Je hebt een verkeerd gedragspatroon aangeleerd. En dat moet je dan afleren.' Ze werd aanhanger van de zogeheten cognitieve gedragstheorie: het bewust, doelmatig veranderen van je gedrag. De sleutel: niet vermijden! Doen dus, in plaats van praten. De technische term voor dit 'doen' was exposure: blootstelling aan datgene wat je beangstigt, om jezelf aan te leren dat de angst ongegrond is. Niet bang worden voor je angst, rustig blijven ademen, vooral niet denken dat je gek wordt. Mensen met pleinvrees moesten de straat op gaan, elke dag een beetje verder, van lantaarnpaal naar lantaarnpaal, het ging om die eerste stap. Ze raadde mensen aan een auto te kopen, 'een huis op wielen', zodat ze altijd weg konden. En anders moesten ze een hond nemen, 'een pil op poten'. Zelf hield ze erg van haar dalmatiërs, Astrid, Freddy en daarna Rekel. Honden hielpen je de dag doorkomen. Ze verplichtte zichzelf overeind te blijven. Ze wist dat zij nog geluk had gehad: al die inzendingen, al die

telefoontjes, Nederland was vol angsthazen die het zwaarder hadden dan zij, die aan het bezwijken waren, die zich afwendden van het leven en suïcidaal werden. Voor elke angsthaas die in Vizier schreef, deden er tienduizenden dat niet.

Naast niet vermijden, was het contact met je geliefde erg belangrijk. Hoe het beste met hem of haar te praten over je angst? In 1976 had men nog geen idee, getuige ook deze vraag van het clubweekend te Bergen, bij de wie van de drie-quiz. Vraag: Hoe kun je een partner leren begrijpen wat je voelt als je een aanval krijgt? Het juiste antwoord: A) Laat uw partner meerdere glaasjes alcohol drinken. Stop uw partner in bed als de wereld begint te draaien, maar maak hem na een kwartier weer wakker. Draag hem / haar dan op een wand van uw woonkamer te behangen. Vraag hem/haar, als hij/zij boven op de ladder staat, hoe hij/zij zich voelt en vertel hem/haar dat u zoiets vaak voelt, maar dan zonder alcohol te hebben gebruikt.' Zonder enige medische achtergrond kan ik wel stellen: er zijn betere manieren. In die jaren werden de bijeenkomsten overigens niet altijd goed bezocht. Het verslag van de bijeenkomst in mei 1976 is wat mij betreft legendarisch: 'De opkomst was matig. Een oorzaak hiervan kan zijn dat de vereniging voornamelijk bestaat uit "straatvrezers" die op grond daarvan niet komen.'

Vermeed Marina zelf dan niet meer?

Natuurlijk wel. Ook na die acht jaar dat ze thuis had gezeten, verliet ze het huis liever niet. Haar standaardzin: 'Dan kom je toch naar mij toe?' Het huis was altijd vol medewerkers, vrijwilligers, bezorgde familieleden van angsthazen, journalisten. In de jaren zeventig werd Marina de verpersoonlijking van de angstige mens. Ze kwam regelmatig op televisie, en elk tv-optreden leidde tot honderden reacties, die ze allemaal zelf wilde beantwoorden. De eettafel was overdag een posttafel. De telefoon ging dag en nacht, vaak tot ergernis van de kinderen, er was geen privacy meer, de angsthazen gingen altijd voor. Marina luisterde geduldig, ondertussen breiend, en trad op waar nodig, ze belde psychotherapeuten en doktoren, ook in het weekend of laat op de avond. Ze leefde onder hoogspanning. Toen Hans haar een keer naar haar behandelaar in Woerden reed, in hun donkerblauwe Chevrolet Impala, kwamen ze in een file terecht. Ze kreeg een paniekaanval, waarna Hans de auto simpelweg in zijn achteruit zette, zo reden ze terug naar hun woonplaats Woerden, achterstevoren over de vluchtstrook. Later konden ze erom lachen, maar de les was duidelijk: Marina zou nooit helemaal over haar angst heen komen. Haar rol als hazenmoeder was haar redding, maar maakte haar ook kwetsbaar.

Marina typeerde de reactie van haar gezin op haar situatie als 'laconiek': 'Ze hebben het eigenlijk gewoon gepikt. Indertijd waren mijn kinderen nog vrij jong en ja, mijn man kende mij altijd als een enorme actieveling, en ik bleef toch op de hoogte van de dingen die zijn werk betroffen. Ik had de wind ontzettend mee. Ik had een man die er begrip voor toonde, en kinderen die het accepteerden.' Dit lijkt me niet de gehele waarheid. Natuurlijk pikten ze het, maar wat konden ze anders? Haar dochter Josine: 'Het was vaak moeilijk, we leefden in een angstige wereld. We konden vrijwel niet op vakantie, of anders in Noord-Holland. Er was altijd spanning. Ze deed haar best om ons te ontzien, maar goed, wat moet je denken als je moeder, die je kent als een vitale vrouw, dagenlang op de bank ligt omdat ze zich alleen daar veilig voelt?'

Marina kon zich, in haar woorden, 'in de maatschappij handhaven', met hulp van een goede huisarts, die begrip had voor haar situatie. Maar ze ging pas echt de straat weer op toen Hans handkanker kreeg. Toen moest ze wel, om hem in het ziekenhuis te bezoeken. 'Ik ontdekte het toen ik een keer zelf 100 kilometer moest rijden. Ik wist namelijk voor mezelf niet beter als ik 6 kilometer rij, dat was dan mijn grootste grens.



Met echtgenoot en schoonouders



Marina op latere leeftijd.

Bloemen van geluk moet je zelf planten

En ik deed het, zonder pijn of moeite.' Toen pas 'overwon' ze haar pleinvrees. Overwinnen, echt een woord voor haar.

Dat niet iedereen in die strijd over dezelfde wapens beschikt, paste niet binnen haar manier van denken. Met andere woorden, aan de erfelijkheidsfactor had ze geen boodschap. Toen de club in mei 1972 in Rotterdam bijeenkwam, vroeg iemand in het publiek of fobieën erfelijk waren. Het eenduidige antwoord: 'Neen!' Dit standpunt herhaalde ze regelmatig in de Vizier. Dat angst, net als veel andere vormen van geestesproblemen, relatief vaak voorkomt in families, weet ze aan de manier waarop er in die families met angst werd omgesprongen. Als je ziet dat je moeder of broer doodsbang is voor vogels, dan ga je vanzelf anders naar de hemel kijken. Angstig gedrag is aanstekelijk, aldus Marina.

Het was haar overtuiging dat ieder zijn eigen lot bepaalt. Tegenwoordig weten we dat erfelijkheid wel degelijk een rol speelt, vooral in de ontvankelijkheid voor angst en depressie.

'Bloemen van geluk moet je zelf planten!' schreef ze ter afsluiting van de kerstoverdenking van 1975. Voor het eerst was Hans niet in staat geweest deze te schrijven. Het waren opnieuw geen eenvoudige jaren. Nadat haar vader in 1973 was overleden, stierf in 1978 ook haar moeder. 'Zij heeft vanaf 't begin van de club af meegedeeld en als het druk was met de telefoon of post, wist ik altijd mijn actieve moeder in de keuken, want eten is iets wat door moet gaan in een gezin.' Niet alleen het eten ging door, ook de gezinsleden werden ouder. Tegen het einde van de jaren zeventig werden de voorwoorden zakelijker van toon, iets wat ook de angsthazen opviel. 'Sommige clubleden,' noteerde Marina in 1982, 'schreven dat ze de laatste tijd zo weinig horen van ons familieleven. Ja dat gaat zo, als de kinderen getrouwd zijn!' Wel had ze een nieuwe hond, een eenjarige dove Duitse dog, van de dierenbescherming.

Er is nog een reden voor de veranderende toon. In 1981 werd de 'angststoornis' opgenomen in de DSM, het officiële medische naslagwerk voor Mental Disorders. Met andere woorden: overmatige angst was een officiële ziekte geworden. Voor Marina was dit de bevestiging van wat ze al heel lang wist: ze had zich niet aangesteld, angst was 'echt'. Een gevolg van deze officiële erkenning was dat veel meer mensen zich angstig durfden te noemen. Tussen 1980 en 1987 schoot het aantal mensen dat de stichting aanzocht voor informatie omhoog van zeventienduizend naar vijftigduizend. Helaas werden of bleven ze niet allemaal lid. Marina, die uiteraard blij was met elke 'genezen' angstaas, in 1981: 'Waren al deze mensen allemaal "lid" gebleven, dan had ik geen financiële zorgen, maar helaas zeggen de genezen mensen te veel: "Ik wil het woord fobie niet meer horen". De secretaris van het bestuur noteerde in '82: 'Elk jaar komen er weliswaar zo'n 500 à 600 nieuwe abonnees bij, maar bijna eenzelfde aantal gaat er ook ieder jaar weer af.'

Ook doktoren en farmaceutische bedrijven begonnen de klachten serieuzer te nemen. In 1980, in een uitzending van Tros Aktua, besprak Marina de 'paniekpil', een antidepressivum dat hielp tegen paniekaanvallen. De bekendste paniekpillen waren Anafranil en Fevarin, voorlopers van onder andere Prozac. Zelf slikte ze geen antidepressiva, hooguit 'een pammetje' - een angstremmer - of valium. Inmiddels stond de stichting in nauw contact met enkele universiteiten, in Groningen en in Utrecht, samen deden ze onderzoek naar de effecten van de pillen op de angsthazen, die zich hiervoor moesten opgeven. Het leidde soms tot boze reacties, sommigen hadden het gevoel geronseld te worden, maar Marina was overtuigd van de waarde van de paniekpil. Het moge duidelijk zijn dat de rol van de stichting door deze samenwerking definitief was veranderd: ze was deel geworden van de gezondheidszorg.

De taal van de Vizier veranderde mee. In 1986 viel er een bijdrage in te lezen over chemische veranderingen in angstige hersenen, over neurotransmitters, over hoe fobieën het neurochemische systeem ontregelen, over pillen die het systeem konden stabiliseren. Beetje bij beetje verschoven Marina's overtuigingen. Als pillen werkten, wat was dan ook eigenlijk het probleem? 'Velen hebben er een beter leven door gekregen,' schreef ze in 1987, en ze riep haar leden van harte op om mee te doen aan 'het medicijnenproject in Utrecht'. In 1992 schreef angsthaas Minou, onder de titel 'Sprookjes bestaan wel', dat de ontdekker van Fevarin een standbeeld verdiende. 'En ook veel dank aan wie er daarboven ook maar aan de touwtjes trekt.' De pil als godenmiddel.

Marina was voorzichtiger. Ze pleitte altijd voor aanvullende psychotherapie. Pillen én praten dus. Zaken waar ze twintig jaar eerder weinig geloof in had. In 1988 ging het in de Vizier even vaak over kalmeringsmiddelen en antidepressiva, over de neurotransmitters noradrenaline en serotonine, beide noodzakelijk om angsten te dempen, als over praktische tips. De stichting werkte mee, om 'de oorzaken van de fobieën te ontsluiten'. Kennelijk lagen die oorzaken niet meer in verkeerd aangeleerd gedrag, maar (ook) in de hersenen. Eerder noemde ik haar onbeweeglijk. Dat klopt niet helemaal. De tijden veranderden, zij veranderde mee.

In december 1988 schreef ze dat ze steeds maar de vraag kreeg of ze even de naam van de paniekpil wilde geven. 'Beste mensen, nog eenmaal wil ik duidelijk proberen te maken wie er wel of geen baat bij kunnen hebben. Met een grote kans van waarschijnlijkheid zullen de mensen die paniekaanvallen en hyperventilatie hebben er goed op reageren, maar dan altijd met begeleiding van psychotherapie.' Het promotieonderzoek van psychiater Hans den Boer in 1988, aan het Academisch Ziekenhuis Utrecht, stelde dan ook dat Fevarin, de paniekpil, dankzij de stichting 'een plaats had gekregen bij de behandeling van angst en fobie'.

In 1990, toen grote bezuinigingen in de gezondheidszorg werden aangekondigd, stond Marina aan de kant van de farmaceutische industrie, 'die veel onderzoek doet waar veel mensen veel aan zouden hebben'. Ze riep op tot een 'massaal protest', zonder te specificeren hoe. In 1994 werd de merknaam Prozac voor het eerst in het blad genoemd. 1994 laat ook de eerste vermeldingen van de termen PTSS en OCD zien. In 1992 signaleerde Marina zelf hoezeer de ideeën over angst veranderden. 'Alles wat met de hersenen te maken heeft moet en zal in de komende tien jaar, net als in Amerika, extra aandacht krijgen.' In hetzelfde nummer wordt ruim aandacht besteed aan de 'biologische psychiatrie': de tak van psychiatrie die stelt dat 'sommige ziektebeelden door organische stoornissen worden veroorzaakt'.

Het nationale gesprek over angst kreeg een andere toon. Psychiaters kwamen steeds vaker op televisie, wetenschappers namen het woord, en hoezeer ze ook probeerde mee te gaan met de tijd, Marina vertegenwoordigde toch een oude manier van denken. Misschien nam haar vechtlust ook wel iets af. Vanaf het midden van de jaren tachtig leek ze steeds vaker te worden ingehaald door de tijd. In augustus 1984 overleed haar man Hans, volgens het overlijdensbericht in de Vizier 'volkomen onverwachts'. In een korte reactie nuanceerde Marina dit: 'Al jaren zat ik in angst dat dit zou gebeuren, want mijn man sukkelde al lang. Maar zo jong en zo plotseling is voor de kinderen en mij nog heel moeilijk te aanvaarden. Voor mijn man was het een zegen, want hij kon niet meer.' Die oktober werd zijn laatste kerstoverdenking gepubliceerd. De titel: 'En de boer, hij ploegde voort!'

Ze miste hem, maar was niet bang dat haar fobie terugkwam. Ze had te hard gewerkt om dat op te geven, en ze genoot te veel van haar overwinning, die ze ervoer als een wedergeboorte. Ze reisde naar Florence en Londen, het was alsof ze 'op ontdekkingsreis' was.

Maar de reisjes hielden weer op. In 1985, bij het honderdste nummer van de Vizier, was ze wegens ziekte voor het eerst niet in staat haar voorwoord te schrijven. Ze lag in het ziekenhuis. Na de operatie kon ze haar rechterhand lange tijd niet gebruiken. Ze hoopte maar dat alle bloemen- en bonnenzenders het haar niet kwalijk namen dat ze geen aparte bedankjes stuurde. In 1986 gleed ze uit op straat, en brak haar arm. In 1988 viel ze van de trap en kneusde een paar ribben. In oktober 1989 kon ze haar voorwoord opnieuw niet schrijven. In september werd ze opgenomen in het ziekenhuis wegens ernstige hartklachten. In 1990 moest ze weer onder het mes. In datzelfde jaar stierf haar Deense dog Spook. Met andere woorden: het einde kwam steeds dichterbij. 'Ik ben op een leeftijd gekomen,' schreef ze in 1994, 'dat ik meer dan me lief is aan het graf van vrienden moet staan.' In april 1994 begon ze haar voorwoord zo: 'Volgens de kalender is het lente. De klok is verzet maar voor mijn gevoel is het nog steeds winter.' In oktober '95 schreef ze: 'Volgens de kalender is de herfst begonnen.' Het was alsof ze de tijd niet meer vertrouwde.

In 1993 beleefde de stichting haar vijftienvigjarig jubileum. 'Een kwart eeuw behandeling van angststoornissen' kwam voorbij in de Vizier. Zodra men begint met geschiedschrijving, wordt het verhaal strak getrokken, feiten worden herschikt, moderne termen worden op oude gebeurtenissen geplakt: bij nader inzien was angst altijd een stoornis geweest. Ondertussen werd Marina's aanwezigheid zwakker. In het nummer van 1993 schreef de voorzitter het voorwoord. 'Wellicht is het u niet bekend dat Mevr. De Wolf 25 jaar geleden ook aan de wieg heeft gestaan van de Stichting.' Langzaam maar zeker werd ze zelf geschiedenis.

En niet iedereen heeft respect voor de geschiedenis. Steeds vaker kreeg ze te maken met boze mensen. 'Ik vind het ver gaan,' schreef ze in 1993, 'dat ik na vijf uur non-stop aan de telefoon gezeten te hebben de telefoonbeantwoorder opzet en bij het af luisteren van de boodschappen de meest gemene scheldwoorden te horen krijg.' In 1994 schreef iemand in Vizier dat mevrouw De Wolf vervangen moest worden door iemand die acht uur per dag aan de telefoon zat. Zulke teksten zijn pijnlijk om te lezen. Ze had er nooit een geheim van gemaakt juist meer contact te willen met de angsthazen. Ze wilde 'ook wel eens zien welke gezichten er bij de telefoonstemmen horen'. Veel mensen met wie ze dagelijks contact had als het slecht met ze ging, lieten nooit meer wat van zich horen zodra het beter ging. Na haar vakantie in 1977 schreef ze: 'Ik heb altijd de gewoonte om wat clubleden in de buurt van mijn vakantieadres op te zoeken, maar door alle toestanden en 't feit dat ik bij vier leden voor een gesloten deur kwam heb ik de verdere pogingen maar opgegeven.' Al die jaren, die duizenden uren aan de telefoon. Ik kan me niet aan de indruk onttrekken dat ze dertig jaar wachtte tot iemand opbelde om te vragen hoe het met haar ging.

Haar laatste angst betrof haar nalatenschap. Hoe moest het verdergaan met de stichting als zij er niet meer was? De stichting dreigde in handen te vallen van een commerciële partij, en wie zou dan de angsthazen beschermen? Tot op de laatste dag van haar leven wilde ze de regie houden, leiden en controleren. Ze kon moeilijk loslaten. Ze vreesde de dood, die ze nog kende uit de oorlogsjaren.

In de laatste gearchiveerde Vizier, schreef ze een kerstoverdenking in de geest van haar man, over Job en zijn wederwaardigheden. 'De beste troosters zijn voor mij de mensen die het uithouden in het verdriet, die niet worden afgeschrikt door je ontroostbaarheid, de mensen die het aandurven om bij je te blijven in het donker.'

PS Na Marina's dood besloot haar dochter Josine naar voren te stappen en de rol van haar moeder over te nemen.