

Weg met die ANGST

**NETTIE
VAN RIJN**
Drie keer
per dag
naar de
dokter

Huisartsen herkennen
angsten vaak niet,
terwijl hulp
best beschikbaar is

Tig keer je handen wassen of consequent bruggen vermijden: één op vijf Nederlanders krijgt een angststoornis. Met wat hulp valt er prima mee te leren leven.

Tekst: Heleen de Bruijn Foto's: Koen Verheijden

Rosa heeft hoogtevrees. Ze vermijdt bruggen en viaducten in de auto of op de fiets, durft thuis niet op een keukentrap de ramen te lappen, wil niet naar de hoge glijbaan in het zwembad, is angstig als ze over de galerij van een flat moet.

Hoogtes boezemen haar zoveel angst in dat het haar leven ernstig beïnvloedt: haar vriendin, die in een flat woont, bezoekt ze nauwelijks meer. Ze werkt op de binnendienst van haar bedrijf omdat ze maar beperkt inzetbaar is, promoties gaan zo aan haar voorbij. Toen ze nog getrouwd was, kon ze haar angst nog camoufleren door haar man klusjes te laten doen en hem met de kinderen van de glijbaan te laten gaan. Nu ze gescheiden is, staat ze er alleen voor en zijn haar angsten verergerd.

Rosa staat niet alleen met haar angst. Volgens psycholoog Yvette van der Pas heeft in Nederland bijna 20 procent van de mensen ooit een angststoornis gehad, zo blijkt uit bevolkingsonderzoek van het Trimbos-instituut. Het gaat dan om fobieën, sociale angst en dwangstoornissen.

Yvette van der Pas schreef het boek *Duizend Angsten*, waarin ze mensen beschrijft met allerlei soorten angsten, zoals Rosa. In haar boek verhaalt ze bovendien over de manier waarop ze haar patiënten behandelt. „Mensen met een fobie

Driedubbel: Nettie van Rijn heeft last van smetvrees, hypochondrie en dwanghandelingen. 'Maar ik kan om mezelf lachen.'





Nettie van Rijn kampt met smetvrees, hypochondrie en dwanghandelingen. Tegenwoordig heeft ze die veel beter onder controle dan vroeger. „Ik heb geleerd met mijn angsten om te gaan en slik anti-depressiva. Die helpen goed, want dan kun je dingen beter relativeren en heb ik er minder last van.

Toen de kinderen klein waren, liet ik ze wel tien, vijftien keer achter elkaar hun handen wassen. Als ik een was heb gedraaid, doe ik dat soms nog een keer, zodat ik zeker weet dat

het schoon is. En als er mensen op bezoek waren geweest, werd er meteen gestofzuigd, zelfs de oprit veegde ik schoon. Verder controleer ik thuis geregeld of de deur wel op slot zit en of de nieuwe stofzuigerzak er wel goed in zit. Ik ben ook bang om borstkanker en huidkanker te krijgen. Als ik vroeger boodschappen ging doen, ging ik tussendoor heel vaak naar huis om toch weer mijn lichaam te controleren. Ik zat zelfs drie keer per dag bij de dokter. Nu niet meer.

Wat erg geholpen heeft, is dat ik een nier heb gedoneerd. Daardoor ben ik de hypochondrie – ziektevrees – gaan relativeren. En ik heb een verstandelijk gehandicapte dochter. Ik heb zoveel meegemaakt dat ik gewoon geen tijd meer had om alles honderd keer te controleren. Angststoornissen bederven je levensplezier. Je wordt ontzettend moe van jezelf. Maar ik ben een optimistisch mens en kan ook wel lachen om mezelf. Maar het is elke dag weer een gevecht.”



ANGST-STOORNISSEN

Clubs en kwalen

of andere angststoornis lopen vaak jarenlang met hun klachten rond. Ze weten niet dat hun probleem een naam heeft en dat ze niet de enige zijn met hun angst. Bovendien wordt het probleem vaak door huisartsen niet herkend. Dat is erg verdrietig, omdat de meeste angsten zeer goed te behandelen zijn. Binnen een half jaar tot een jaar kan iemand van zijn angst af zijn.”

Een fobie, een angst voor bijvoorbeeld spinnen, zou met een langdurige sessie van een uur of drie cognitieve gedragstherapie zelfs al kunnen worden opgelost. „Maar er zijn ook lastiger gevallen,” zegt Van der Pas. „Een dwangstoornis of sociale angst is moeilijker te behandelen dan een fobie, omdat die dieper ingrijpen in het dagelijks leven. Met een specifieke fobie is makkelijker te leven, als je het object van je angst vermijdt. Overigens is een angst niet af te leren, maar leren mensen er door de behandeling mee omgaan.”

De grote lijnen van de behandelmethoden voor verschillende angsten zijn volgens de psychologe hetzelfde. „Met oefeningen leer je je angsten de baas te worden. Daarbij gaat het erom dat je angstige situaties niet vermijdt, zoals de meesten jarenlang hebben gedaan, maar dat je die juist zoekt. Stel je je bloot aan je

■ Enkelvoudige fobie: bijvoorbeeld hoogtevrees, vlieg angst, angst voor spinnen of honden, naalden of injecties.

■ Sociale angst: angst voor afwijzing of negatieve beoordeling door anderen.

■ Obsessief-compulsieve stoornis (OCD) ofwel dwangstoornis: smetvrees, controledwang, angst voor agressieve gedachten.

■ Paniekstoornis met of zonder agorafobie (pleinvrees, niet in een trein, bus, tram of naar de supermarkt durven).

■ Posttraumatische stressstoornis.

■ Meer informatie over angststoornissen en de behandeling daarvan is te vinden bij de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (vgct.nl), de Angst-, dwang- en fobiestichting, (adfstichting.nl) en de OCD Vriendenkring (ocdvriendenkring.org).

angst, dan ervaar je dat de griezelige gedachten niet uitkomen, zodat je ze kunt bijstellen. Rosa, bijvoorbeeld, denkt dat ze van een balkon valt als ze erop loopt. Door haar te laten ervaren dat ze niet valt, leert ze dat haar gedachten niet kloppen en dat de angst dus eigenlijk niet nodig is. Vaak is dat voor mensen een echte *eyeopener*.”

Hoe mensen aan hun angst komen, wisselt sterk. „Iedereen kan een angst krijgen. Bijvoorbeeld door een vriendinnetje dat bang is voor spinnen. Of je bent bang voor een specifieke hond, waarna je bang wordt voor alle honden. Smetvrees kan beginnen met handen wassen voor het eten. Later gaat zo iemand denken: ‘O ja, ik heb dat geld ook aangeraakt en dat is vies, dus ik moet mijn handen wassen.’

Een gedachte kan bij iemand makkelijk postvatten door een bepaald idee. Bijvoorbeeld dat je iemand die je helemaal niet aardig vindt, een hand geeft. ‘Onaardig’ wordt dan ‘vies’. Het zijn gedachtes die zich ontwikkelen door allerlei associaties en dat gaat maar door. Het gevreesde ga je ook steeds vaker zien, omdat je er zo mee bezig bent. Dat maakt het erger, want dan is die angst ineens alomtegenwoordig en gaan mensen steeds meer vermijden.” ■

Tenen lezen in plaats van de horoscoop

steven pont



Is mijn kind ambitieus? Is hij sociaal? Is hij een doorzetter? Veel ouders willen weten hoe de persoonlijkheid

van hun jonge kind zich op den duur zal ontwikkelen. Je kunt, als je daarin gelooft natuurlijk, de horoscoop van je kind trekken. De geboortedatum (en het bijpassende karakter) van je kind liggen immers een leven lang vast. Maar nu kwam ik onlangs nog een andere methode tegen om te achterhalen hoe je kind in elkaar zit.

Er zijn meerdere boeken over deze werkwijze verschenen en er zijn ook websites die je er uitgebreid over informeren, dus we lijken hiermee een eind aan alle onzekerheid rond de persoonlijkheidsstructuur van onze kinderen (en onszelf) te kunnen maken. Ik heb het over: tenen lezen. U moet namelijk weten dat er een hoop informatie in de tenen van een kind zit. De evolutie heeft het behaagd om op deze wijze informatie over onze persoonlijkheid te verstopten. Alleen de vertaling, daar moesten we zelf maar achter zien te komen. Maar we hebben het geheim nu ontrafeld. Zo blijkt de rechervoet het rationele te vertegenwoordigen en de linkervoet het intuïtieve. De grote teen rechts laat vreugde zien, de tweede teen rechts zegt iets over ambitie, de grote teen links voorspelt hoe wordt omgegaan met verdriet, de tweede teen links staat voor gevoel en de kleine linkerteen weerspiegelt de seksualiteit. Zowel de vorm als de stand van de teen doen ter zake.

‘Erkende tenenlezers’ hebben de verstaalsleutel voor u in hun hoofd zitten. Er is ook een apart boek *Babyteentjes lezen* verschenen, dus voor ouders die vanaf de eerste dag al niet kunnen wachten om te zien hoe hun kind zich zal ontwikkelen: aan uw tergende onzekerheid is nu een eind gekomen.

Is het allemaal onzin? Vast niet: door het ‘lezen’ van de lange tenen van mijn kinderen zijn al aardig wat voorspellingen over hun gedrag uitgekomen.

Steven Pont is gezinstherapeut
Twitter: @StevenPont

