

## Duizend angsten



## PSYCHOLOGE SCHRIJFT BOEK OVER 25 JAAR ANGSTEN IN HAAR PRAKTIJK

Niet flippen en blijf rustig ademen, maar 13% van de Belgen heeft een angststoornis. Yvette van der Pas, klinisch psychologe met 25 jaar dienst, schreef 12 schrijnende fobie verhalen op, recht uit de therapiekamer. Zijn het grote honden, minuscule bacteriën of controleer je 111 keer of de oven uit staat: «Er is een happy end. Iedereen kan ervan af. De clou is je diepste angsten opzoeken en beseffen dat je niet sterft, dat het huis niet in brand vliegt en je in een volle theaterzaal niks schunnigs zal beginnen te roepen.» *Face the fear.*

KATRIEN DE MEYER

Hoogtes, vliegen, spinnen, vogels, honden, onweer: 7% van de Belgen heeft zo'n specifieke fobie. De makkelijkste soort om mee te leven — alle situaties vermijden — én vanaf te raken. Een spinfobie nekje in twee therapeutensessies van anderhalf uur, met intensief oefenen thuis.

2% van de Belgen zit dan weer met sociale angsten en een bloosfobie. Paniekaanvallen en pleinvrees zijn het deel van 3%. En één op de honderd zit in de lastigste schuif: dwangneurosen zoals smetvrees of controledrang. «Als je daar niks tegen onder-

neemt, worden ze erger», zegt de Amsterdamse cognitieve therapeute. «Met tips uit mijn boek 'Duizend Angsten' kom je al een heel eind, maar je gaat toch best in therapie. Hartverscheurend hoe sommige van mijn cliënten al twintig jaar niet op straat durfden. En je hebt maar één leven.» Vier echte verhalen uit haar praktijk.

'Duizend angsten. Praktijkverhalen over angst, dwang en paniek' (224 blz.), Yvette van der Pas, uitg. Nieuwezijds, verdeeld door EPO, 19,95 euro.

# < Iedereen geraakt van fobieën af >

Wouter (25)



## «Student durft niet eten in kotkeuken»

Wouter is 25 maar nog altijd niet afgestudeerd, omdat hij de les niet in durft. Hij durft niet te eten in de gemeenschappelijke kotkeuken en sluipst naar de ijskast zodra iedereen weg is.»

Hij let zó op zijn ademhaling en gebloos dat hij onlangs drie keer niet verstonde wat de bibliothecaris vroeg. Vervolgens kon hij niet op de boektitel komen én vond hij zijn briefje niet. In alles wat mensen zeggen of in hun blik ziet hij afkeuring. Daarom breekt hij zichzelf liefst meteen af: 'Zie je wel, ik doe weer stom.' Een familie-

lie weekend in een huurhuisje is de ultieme nachtmerrie. «Stel je voor: je bent laat voor een begrafenis, duwt de kerkdeur open en de bomvolle zaal kijkt verwijtend om. Dát gevoel heeft Wouter altijd. Vergis je niet: ook drukdoende types kunnen sociaal angstig zijn. Ze worden doodeenzaam, mijden alle sociale situaties, beginnen te drinken. Veel alcoholverslavingen zijn te wijten aan angststoornissen. Vaak voeren ze jobs onder hun niveau uit. Carrières worden gefnuikt, uit schrik te telefoneren. De oplossing? Geef jezelf concentratieopdrachten die de aandacht van jezelf afleiden: hoeveel mensen op de tram dragen iets roods? Verplicht jezelf één opmerking aan het gesprek toe te voegen.» Wanneer is verlegenheid een sociale stoornis? «Speechen voor 20 collega's vinden meer mensen lastig. Maar als je dinsdag al buikpijn hebt voor de vergadering van woensdag...»

**SOCIALE ANGST**

## CONTROLEDWANG

Paul (24)



## «Anderhalf uur checken of gas wel uitstaat»

De vriendin van Paul wil gaan samenwonen, maar hij weigert, uit schrik dat ze zijn dwangstoornis in volle glorie zal zien. Als kind begon hij te tellen tijdens het tandenpoetsen, nu staat hij anderhalf uur vroeger op om alle rituelen in de badkamer en de keuken te volbrengen.

Blijft zijn vriendin slapen, dan stelt hij zijn gsm-wekker in op trilstand en verbergt hem onder zijn hoofdkussen, opdat zij denkt dat hij van nature vroeg wakker is. Hij checkt 40 keer of alle ramen dicht zijn, of gas, lichten en koffiezetapparaat uit zijn en of er niks op de radiatoren ligt. Is hij de tel kwijt, dan begint de hele ronde opnieuw. Hij komt overal te laat. Van der Pas: «Ik heb patiënten die drie uur nodig hebben om het huis uit te raken. Dertig keer de deur dichttrekken én er 30 keer tegen schoppen. Sommige 'dwangers' vernielen letterlijk hun voordeur. Anderen leggen elektrische draden van tv of computer panisch parallel,

uit vrees voor kortsluiting en brand. Ook frequent: de schrik iemand overreden te hebben. Ze rijden kilometers terug om te controleren of er écht niemand op straat ligt. Zij vertrouwen hun eigen waarneming niet en ze hebben een overontwikkeld verantwoordelijkheidszin.» «Kamer per kamer' afbouwen is een goeie tip. Begin met de slaapkamer: laat het venster 'ns openstaan. Als blijkt dat er geen ramp gebeurt, laat dan het licht in de badkamer aan. Ontstaat er geen brand, op naar de keuken, living en de gang. Herhaal: 'Een gedachte is maar een gedachte, ik hoef er niet op in te gaan.'»

## SMETVREES

Anke (40)

## «40 keer handen wassen, 10 minuten per keer»

Voor man en kind het huis in mogen, wil Anke dat ze zich in de gang uitkleeden en propere kleren aantrekken. Ze wast 40 keer per dag haar handen, 10 minuten per keer, vinger per vinger, tot aan de ellebogen.



Op verplaatsing houdt Anke steeds haar jas aan, 'want het is koud'. Haar man opent deuren en schuift haar stoel naar achter, opdat zij niks hoeft aan te raken. Hij vlucht in zijn werk, want thuis voelt hij zich de stoorzender en vreest dat hun dochter het gedrag kopieert. Bezoek komt er niet meer. Het ergste op Ankes angstschaal: ongedocht in een proper bed liggen. Ze slaapt nog liever in de zetel.

«Smetvreesers komen in twee soorten: zij die dwangmatig hun huis poetsen en alles gemillimeterd recht leggen, en zij die bang zijn voor ziekteverwekkende viezigheid op hun lichaam. Het extreemste wat ik meemaakte? Een cliënt die enkel nog rechtstreeks uit blik kon eten, omdat potten en lepels het eten 'bevuilden'. Of iemand die dagelijks vijf uur onder de douche stond. Kapotte huid op de handen verraadt veel. Voor sommigen is seks onmogelijk. Ze blijven tegen hun wil hun leven alleenstaand. Bij smetvrees denk je aan hyperpropere huizen, maar dat

klopt niet altijd. Sommigen zijn zo bang de stofzuiger aan te raken en zelf 'besmet' te worden, dat ze in amper één kamer van het huis wonen. De rest verkommert.»

«Partners moeten mee in therapie, omdat ze vaak rituelen overnemen, om tijd te sparen en ruzie te vermijden. Maar dat maakt dwang en vermijdingsgedrag enkel erger. Soms helpt het een neutraal woord af te spreken — bijvoorbeeld 'bliksem' — dat de partner kan uitspreken als die niet op de vraag wil ingaan. Als hij zich niet voor de derde keer wil douchen. Dat doet de dwinger beseffen 'ik doe het weer', zonder dat het verwijtend klinkt. Toets je gedachten met experimenten: als ik mijn handen slechts 10 in plaats van 40 keer was, wat gebeurt er dan? Blijkbaar ben je de volgende dag niet doodziek. Bouw daarop verder.»

## DE OPLOSSING ?

### Stel je bloot aan je ergste angsten

Van de Pas legt uit hoe je jezelf bevrijdt van angsten. Met deze drie tips komen 'fobiebezitters' al een heel eind.

- Schrijf minutieus op welke situaties je mijdt, welke 'parachutes' je gebruikt: de ontsmettende gel in je tas, het mijden van straten met veel hondeneigenaars.
- Maak een hiërarchisch schema van angstsituaties, van 0 voor makkelijk tot 10 voor onmogelijk. Oefenen op stap 1, 2 en klim op. Angstniveau 10 zal al doende minder onhaalbaar lijken.
- Voor veel mensen helpt het om het fysieke gevoel van angst en hyperventilatie op te roepen. Adem veel te snel, spurt ter plekke, stop abrupt en laat je hart bonzen. Beseff dat het angstig gevoel ook máár iets fysieks is, dat niet eens samenhangt met spinnen of grote honden.

Niels (34)

## «Reizen? Dan moet ik me laten vaccineren!»

Nu er nog geen kinderen zijn, wil de vriendin van Niels reizen, maar zonder vaccinaties lukt dat niet. Zijn naaldenfobie deinde uit. Intussen draait hij ook van zijn stokje als hij ontsmettingsalcohol ruikt, of aan ziekenhuizen of bloed denkt.



Zijn beste vriend die in het ziekenhuis lag, kreeg een afgeleverde fruitmand, geen bezoekje. De geboorte van zijn toekomstige kinderen niet kunnen meemaken, vindt hij het ergste. «Naaldenfobie is de éne angststoornis waarvan je echt kan flauwvallen, omdat je bloeddruk daalt. Bij alle andere angstaanvallen en hyperventilatie fixeren mensen zich op het beknellende idee 'ik ga flauwvallen', hoewel dat onmogelijk is want ze trekken van schrik hun spieren samen, waardoor hun bloeddruk net stijgt. Bij naaldfobie werkt het andersom. Het foutste advies dat dokters kunnen geven vóór een prik is 'ontspan'. Je moet je spieren net wel spannen.» «Cliënten met naaldfobie stellen belangrijke medische ingrepen uit. Begin dus met medische tv-programma's te bekijken. Beter dan 'ER' zijn bloederige bevallingsprogramma's of plastische chirurgie. Dan volgen dvd's van openhartoperaties of tongpiercings. Bouw de uitdaging op: hou een naald vast, kijk hoe een ander zich prikt en prik ten slotte jezelf. Naaldenangst komt vaak voor,

hoor. Kijk 'ns naar de slechte gebitten rondom je. Tandartsfobie is gewoon een uitloper.»

**NAALDFOBIE**