

## Van vissenfobieën tot extreme smetvrees

# EEN LEVEN VOL

# AANGST

Het lijkt wel alsof er niets bestaat waar een mens niet de daver op het lijf van kan krijgen.

Zo zijn er mensen die bang zijn om een verlaten straat over te steken, rommel weg te gooien of met iets nieuws te worden geconfronteerd. Wij spraken met angstspecialiste Yvette van der Pas. "Hoe meer ze hun angst proberen te vermijden, hoe erger het wordt."

Tekst: Wim Swinnen

**Z**onder angst zijn we ten dode opgeschreven. Het is een biologische alarmbel, die ons ervoor waarschuwt om ons in gevaarlijke situaties voor te bereiden op de twee mogelijke reacties die ons leven kunnen redden: vechten of vluchten. Maar in het slechtste geval werkt angst verlamdend en worden we een makkelijke prooi voor onze belager of laten we willens nillens over ons heen lopen. Het verhaal van het konijn en de lichtbak, zeg maar. Natuurlijk zijn risico's inherent aan het leven. Iedereen kan wel eens vast komen te zitten in een lift. Of gebeten worden door een hond. Pijn hebben bij de tandarts. Bestolen worden in een drukke winkelstraat. Vul zelf maar aan. "Als je al die risico's wil vermijden, moet je je opsluiten in je huis", aldus Yvette van der Pas, een Nederlandse klinisch psycholoog en cognitief gedragstherapeut, die in haar boek *Duizend Angsten* een verhelderend inzicht biedt in de meest uiteenlopende fobieën en angst-, paniek- en dwangstoornissen.

"Maar thuis loop je dan weer het risico om van een keukentrapje te vallen of je vingers te verbranden aan heet water. De meesten onder ons nemen de risico's in het leven voor lief, maar mensen met een angststoornis doen dat niet: zij schatten de kans op

vervelende gebeurtenissen te hoog in. Zo kan angst min of meer de baas van je dagelijkse leven worden."

### VISSENFOBIE



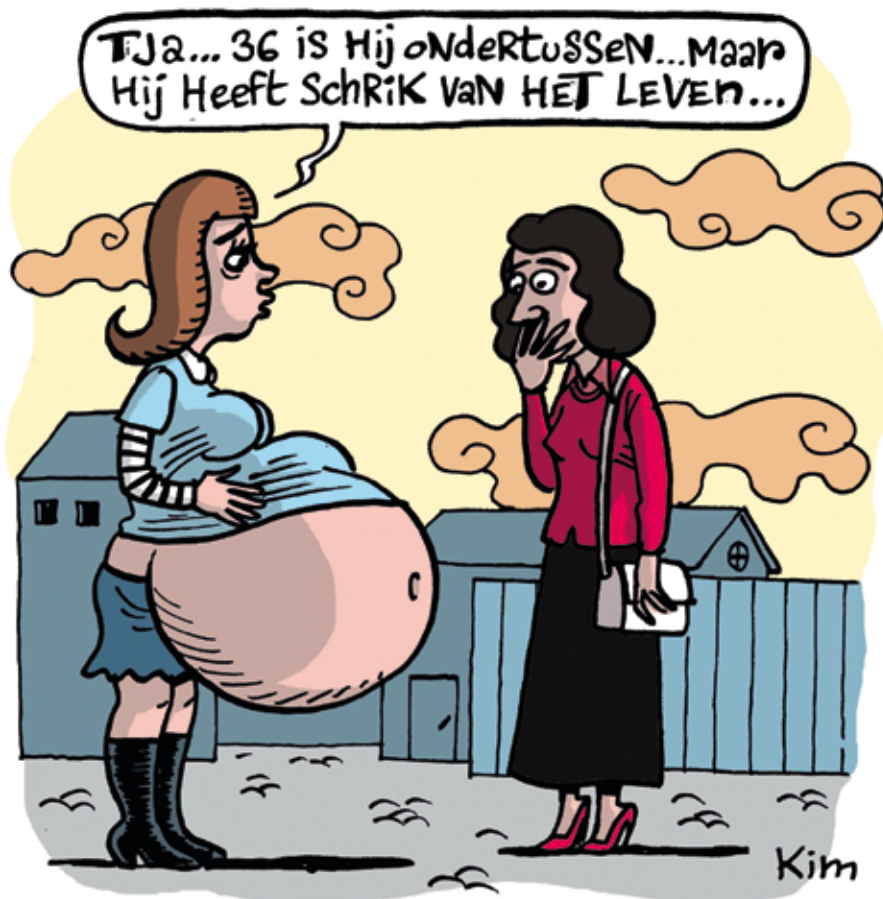
**YVETTE VAN DER PAS:** "Een heleboel mensen worstelen met heftige angst. Meestal zoeken ze geen hulp omdat ze niet weten dat hun probleem een naam heeft, dat ze niet de enige zijn met die angst en die kunnen overwinnen. Zo bleek een bejaarde dame al haar leven lang bang te zijn voor water. Ze wilde niet in zee, maar ook niet onder de douche. Haren wassen moest aan de wastafel gebeuren. Ze was bang om water in haar gezicht te krijgen, want het zou wel eens in haar ogen en neus kunnen te-

rechtkomen. Bij andere patiënten kan water-vrees ook te maken hebben met de angst te verstikken door water binnen te krijgen. Een vriendin van me zwom altijd met haar hoofd boven water omdat ze bang was te stikken als ze haar neus en mond er tegelijk in zou steken. Misschien zou ze dan wel verdrinken."

**Een van uw patiënten had als kind een traumatische ervaring met een ekster. Haar vader maakte haar wijs dat je vogels kan vangen door zout op hun staart te strooien. Toen ze dat probeerde, pikte de ekster haar. Daar was ze zo van geschrokken, dat ze een fobie voor vogels ontwikkelde.**

**VAN DER PAS:** "Zo'n nare ervaring is niet noodzakelijk om die angst te krijgen, maar komt wel vaker voor. Ik heb ooit een man behandeld die als kind ook iets had meegemaakt dat bij hem tot vogelangst had geleid. Toen hij nog klein was, had hij een zakje duivenvoer gekregen van zijn ouders

"Merkwaardig genoeg gaan sommige mensen met smetvrees juist vervuilen. Want als ze onder de douche gaan, weten ze dat ze ontzettend gaan dwangen."



en op een plein met veel duiven een angstaanval gekregen. Sindsdien was hij panisch voor vogels.”

**Bij een vogelfobie kan ik me nog iets voorstellen. Vogels hebben een scherpe bek en het gebeurt wel eens dat mensen worden aangevallen door die beesten.**

**Maar er zijn ook mensen die doodsbang zijn van vissen.**

**VAN DER PAS:** “Ik heb nog nooit iemand met vissenangst behandeld, maar ik weet wel dat bij patiënten met een spinnenfobie vaak een component van walging een rol speelt: ze vinden het vieze beesten, met die harige poten. Het kan best zijn dat iemand een afkeer heeft van vissen omdat die glibberig en slijmerig zijn. Angst en walging liggen soms dicht bij elkaar.

»Bepaalde mensen zijn ook bang dat vissen aan je gaan zitten. Ze durven niet te zwemmen in de zee of in open water, omdat ze niet kunnen zien wat er zich onder het wateroppervlak bevindt en vrezen dat ze aangeraakt zouden worden door die beesten.”

## EXTREME SMETVREES

**VAN DER PAS:** “Ik ken iemand die bang was voor batterijen, meer bepaald de giftige inhoud ervan. Op straat zag hij overal batte-

“Bij de tandarts verkoos een man met naaldenangst de pijn van boren zonder verdoving boven een prik.”

rijen. Ik dacht: kom nou, zoveel batterijen liggen er toch niet op straat? Maar toen ik die man behandelde, ging ik daar ook eens op letten. En verdomd, er liggen best heel wat batterijen op straat. (*lacht*) Condooms slingeren er overigens ook vaker rond dan je zou denken. Iemand die angstig is, heeft vaak selectieve aandacht voor het voorwerp van zijn angst. Je probeert die angst zoveel mogelijk te vermijden, maar je let er toch ook beter op. Zo checkt een spinfobicus altijd even het plafond voor hij een ruimte ingaat. En als hij een zwart dingetje ziet, moet hij weten of het geen spin is.”

**Een bijzondere vorm van problematische angst is een dwangstoornis. Hierbij kan het zo ver gaan dat je op den duur de hele dag bezig bent met jezelf te wassen, het huis schoon te maken of te controleren of elektrische toestellen uitgeschakeld en deuren gesloten zijn.**

**VAN DER PAS:** “Sommige dwangpatiënten kunnen niet meer normaal functioneren. Ze zijn voortdurend bezig met hun dwangritue-

len. Zo kwam een man uiteindelijk zijn bed niet meer uit. Zijn partner had zich ziek gemeld op haar werk om hem te eten te geven. Hij leed aan een extreme vorm van smetvrees en volgens hem was het hele huis besmet - alleen het bed was nog schoon. Hij kon alleen maar onder de douche nadat zijn partner eerst alles had schoongemaakt.

»In de film *The Aviator* van Martin Scorsese zie je hoe het helemaal fout kan lopen. Miljardair Howard Hughes, gespeeld door Leonardo DiCaprio, lijdt zo erg aan smetvrees dat hij zich met een stapel dozen Kleenex opsluit in een filmzaaltje en alleen nog plast in flessen.”

## POEPANGST

**VAN DER PAS:** “Merkwaardig genoeg komt het wel eens voor dat mensen met smetvrees juist vervuilen. Want als ze onder de douche gaan, weten ze dat ze ontzettend gaan *dwangen*; ze krijgen rituelen, moeten telkens weer controleren of dat stukje ook wel gewassen is en of de juiste volgorde wel is aangehouden, enzovoort. Ze gaan onder de

douche en kunnen er niet meer uit, dus gaan ze dat op den duur vermijden en worden ze ontzettend vies. En ook hun huis gaat soms vervuilen. Zo lag een patiënt die niet meer wilde douchen om zijn dwangritueel te vermijden, in een vies bed. Als je je bed verschoont, mag je er namelijk alleen in als je zelf schoon bent. Want schoon en vies mogen niet door elkaar.”

**Sommige mensen zijn bang om te slikken of vrezan voortdurend dat ze gaan overgeven?**

**VAN DER PAS:** “Slikangst leidt in bepaalde gevallen tot paniekaanvallen. Je hebt dan het gevoel alsof er een prop in je strot zit. Op den duur durf je niets meer te eten. Het kan zo ver gaan dat mensen alleen nog maar hele kleine slokjes drinken en alleen vloeibaar voedsel tot zich nemen.

»In dezelfde regionen zit de angst om te pas en te onpas te moeten overgeven. Een man had een dergelijke angst ontwikkeld nadat hij had moeten overgeven omdat hij te veel had gedronken. Hij moest altijd plastic



zakjes in zijn broekzak meenemen, want stel je voor dat hij voor de kassa stond in een winkel en moest overgeven. Hij kon ook niet meer mee met familie op restaurant en had een systeem bedacht van verboden voedselproducten. Want de misselijkheid was bijvoorbeeld groter na het eten van bepaalde soorten vlees.

»Andere mensen durven het huis dan weer niet uit als ze zich niet eerst ontlast hebben. Want ze zijn bang dat ze ergens ineens hun behoefte zouden moeten doen en het niet meer kunnen ophouden. Ze lijden aan *poepangst*, zonder dat daar een medische reden voor is. Gewoonlijk gebeurt wat al deze patiënten vrezen – overgeven, zich ontlasten – niet significant vaker dan bij andere mensen.»

### VERZAMELDWANG

**In uw boek vertelt u over een man met naaldenangst. Hij laat zijn tandarts liever boren zonder verdoving, want die pijn verkijst hij boven een prik.**

**VAN DER PAS:** “Een prik is te eng en te spannend voor hem. Hij weet natuurlijk wel dat een prik veel minder pijn doet dan boren zonder verdoving, maar het gaat hem niet om de pijn. Wel om de angst die hij niet wil voelen en omdat hij bang is flauw te vallen.”

**“Je hebt heteroseksuele mannen die vrezen dat ze homoseksueel zouden kunnen zijn en zichzelf voortdurend controleren.”**

**Bepaalde mensen zijn dan weer bang om iets weg te gooien - zelfs afval. Hun huis ligt van onder tot boven vol rommel.**

**VAN DER PAS:** “Dat is een hardnekkige dwangstoornis, die niet zo vaak voorkomt en bijzonder moeilijk te behandelen is. Het komt regelmatig voor dat een huis van iemand met verzameldwang moet worden onttruimd, omdat het te vies is geworden of de vloer het niet meer kan hebben, waardoor de kans op een verzakking bestaat.

»Sommige mensen verzamelen alle mogelijke verpakkingen, bakjes en potjes, omdat die wellicht ooit nog eens van pas zouden kunnen komen. Voor anderen houdt iets weggooien het gevaar in dat er nog iets inzigt. Zo kunnen bepaalde mensen geen oude kranten of tijdschriften weggooien, tenzij ze pagina per pagina controleren of er niets meer inzigt - een belangrijke aantekening, iets waar wat aanstootgevends inzigt of waarmee een ander ze kwaad zou kunnen doen. Een vrouw met extreme verzameldwang moest in haar auto gaan wonen, omdat haar



huis te vol zat en zij er niet meer bij kon. Ze bewaarde letterlijk alles, ook gebruikte koffiefilters. Weggooien vond ze eng. Stel je voor dat er iets belangrijks meeding in de vuilnisbak.”

**Mensen zijn soms als de dood voor kleuren.**

**VAN DER PAS:** “Ja, ze zijn bang van rood bijvoorbeeld. Ze associëren die kleur met slecht, het kwade, de duivel, enzovoort.

zelfde geldt voor al dan niet perverse gedachten over seks. Mensen denken dan: misschien ben ik wel pedofiel. Zo was een kleuterjuf bang dat ze seksuele handelingen zou gaan verrichten met kinderen van haar klas. Dat wilde ze helemaal niet, en ze was ook niet geïnteresseerd in seks met kinderen. Maar ze had daar zogeheten *intrusies* over, en die gedachten die als het ware bij haar binnendrongen, betekenden volgens haar dat ze het ook echt wilde.

»Je hebt ook heteroseksuele mannen, die vrezen dat ze wel eens homoseksueel zouden kunnen zijn en zichzelf voortdurend controleren of ze fysiek misschien niet reageren op andere mannen. Hun denkfout bestaat erin dat ze hun gedachten verwarren met hun verlangens.”

**Kun je angst afleren?**

**VAN DER PAS:** “Nee, ook na therapie is je zogeheten ‘angstprogramma’ nog steeds ergens in je systeem aanwezig. Maar je leert wel een nieuw programma aan, zodat je weer normaal kunt functioneren. In tijden van crisis – je gaat scheiden, je moeder gaat dood, een of andere ramp overkomt je – ben je misschien wat labiel en dan ligt het oude programma nog steeds op de loer. Dat zijn ook de momenten dat je terug kan vallen. En daarom krijgen mensen op het einde van de therapie een soort noodplan mee: waar moet ik op letten om niet in hetzelfde oude programma terecht te komen.”

Zelfs het woord ‘rood’ vinden ze angstwekkend. Ze gebruiken geen rode lippenstift, dragen geen rode schoenen, schrijven nooit met rood en vinden het vervelend als iemand anders iets roods aanheeft.”

### BANG VOOR JE GEDACHTEN

**Wat is de ultieme angst: angst voor angst of angst voor alles?**

**VAN DER PAS:** “Angst voor angst zie je bij de meeste angststoornissen. Mensen met hoogtevrees of bloosangst, bijvoorbeeld, anticiperen op hun eigen angst en worden bang voor de lichamelijke verschijnselen ervan. En bij ernstige dwangstoornissen kun je je voorstellen dat mensen gaan denken dat alles besmet is.”

**Je kunt zowaar ook bang worden van je eigen gedachten?**

**VAN DER PAS:** “Dan gaat het, bijvoorbeeld, om de angst voor agressieve gedachten en vooral om die in daden om te zetten. Het-



**Duizend Angsten. Praktijkverhalen over Angst, Dwang en Paniek van Yvette van der Pas verscheen bij Nieuwezijds/EPO, telt 242 blz. en kost € 19,95.**