

eva

zij maakt verschil

**'Eten is een
vorm van liefhebben'**

Oorlog in je buik

Als eten niet vanzelfsprekend is

**TIENERS &
ALCOHOL**

REGELS STELLEN
HELPT!

Tafelen in de tuin

**De verbindende kracht
van eten**

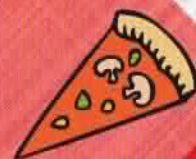
Aan tafel



ISBN 978-9069341019



9 789069 341019



Mindtuning tegen slikangst

***Ik wil weer
kunnen eten!***



Leven met een fobie. Daarover wordt deze maand gepraat in *Eva*-radio. Zaterdag 25 juni, 9.03 uur, Radio 5. Presentatie: Marion Lutke. Naluisteren kan via www.eo.nl/eva.

eva

'Bij Mind Tuning draait alles om goed durven kijken'

Na jaren geteisterd te zijn door een allesbeheersende angst om eten door te slikken, komt Annette van den Berg (25) terecht bij Pieter Frijters Mindtuning. Een zelf uitgevonden en door de jaren heen verfijnde methode om niet-reële angsten en fobieën te verhelpen. De succesverhalen zijn bijna te mooi om waar te zijn.

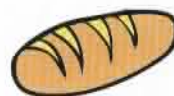
"Dit is mijn waarheid. Ga naar huis en zoek mijn gelijk." Argwanend kijk ik naar de welbespraakte Mind Tuning-coach die met een brede glimlach de zaal aansprekt als een soort verlosser. Om mij heen zitten zo'n tweehonderd mensen die aan zijn lippen hangen en wanhopig op zoek zijn naar een reddende held. Teleurgesteld zak ik achterover in mijn stoel. Ik ben niet naar deze open dag gekomen om te luisteren naar een Tjakka-man. Ik heb een duidelijk probleem en dat heeft niets met mijn zelfvertrouwen te maken. De simpele vraag is: kun jij, Pieter Frijters, mij van mijn slikangst af helpen?

Tijdens de pauze stel ik hem die vraag. "Wat wil je graag?," vraagt hij mij reso-

luut. "Ik wil niet meer bang zijn om te stikken tijdens het eten." Direct geeft hij antwoord. "Dat wordt niks." Verbaasd kijk ik hem aan. "Ik vroeg wat je wél wilt, niet wat je niet wilt," legt hij uit met een vriendelijke glimlach. "Je tikt toch ook niet in op de TomTom dat je NIET naar Groningen wilt, als je eindbestemming Amsterdam is? Wanneer je denkt aan wat je niet wilt, dan ga je automatisch toch die kant op. Zo neem je de angst steeds weer mee een nieuwe dag in. Kom groepstherapie volgen. Na twee dagen ben jij van je angst af." Het klopt wat hij zegt. Elke ochtend sta ik op met mijn angst en met zweethanden begin ik aan mijn ontbijt. Dit wordt niks, denk ik dan, en ik krijg telkens gelijk: het wordt niks.

Beruchte knop

"Je moet gewoon de knop omzetten en eten," heb ik al zo vaak gehoord van mijn omgeving. En ik heb tevergeefs naar die beruchte knop gezocht met elke denkbare specialist, maar zonder enig resultaat. Elke maaltijd is een helse ervaring voor me. Met veel moeite breng ik een hap eten naar mijn mond en laat het voedsel eindeloos circuleren tussen mijn malende kaken. Doorslikken durf ik niet. Mijn hart gaat als een razende tekeer en mijn nek zit vol rode spanningsvlekken. Na een uur



'Je tikt toch ook niet in op de TomTom dat je NIET naar Groningen wilt, als je eindbestemming Amsterdam is?'

eten is mijn bord nog niet leeg en de angst drukt zwaar op mijn schouders. Hoe de slikangst begonnen is, weet ik niet. Het heeft zich ontwikkeld in een stressvolle periode toen ik mezelf altijd wegcijferde voor anderen. Mijn eten doorslikken was het enige waar ik nog de controle over had, dacht ik. Na vier jaar vechten bij elke maaltijd, zakt de hoop me in de schoenen. Regelmatig huil ik mezelf in slaap en ik bid God elke avond om bevrijding van dit lijden. Ik ga nog liever dood dan een dag langer met deze angst te moeten leven.

Pieter Frijters beweert de knop gevonden te hebben en op zijn website beschrijft hij nauwkeurig wat slikangst inhoudt. Deze herkenning is al genoeg om me tot tranen te brengen. Hij beweert 90 procent van de mensen van deze angst verlost te hebben na twee dagen therapie. Met mijn allerlaatste restje hoop en een dosis scepsis schrijf ik me in voor de groepstherapie.

Goed durven kijken

De elf andere cliënten zitten al aan tafel wanneer ik de therapieruimte van Pieter Frijters binnenstap. Er hangt een ontspannen, warme sfeer. Bij iedereen in de ruimte speelt dezelfde vraag door het hoofd: hoe kun je een angst waar ik al jaren mee leef, binnen twee dagen verhelpen? Pieter begint meteen te spreken alsof we de vraag hardop hebben uitgesproken. "Ik geloof niet in langzame veranderingen, tenzij je daar zelf voor kiest. We geloven dat we in een seconde

in negatieve zin kunnen veranderen, dus ik maak daar graag gebruik van om een positieve verandering teweeg te brengen." Zijn diepe, rustgevende stem klinkt een stuk sympathieker in deze kleine ruimte. "Jullie hebben een gebroken been tussen je oren. Zo noem ik niet-reële angsten. Het is niets anders dan een fout filmpje dat zich afdraait in het hoofd. Ik laat jullie weer de realiteit zien, in plaats van de uitvergroete angst."

Eén voor één vraagt hij ons wat wij willen bereiken. De meesten spreken over vlieg- en rijangst. Als jongste deelnemer zit ik daar met een heftige angst die niet te vermijden valt in het dagelijkse leven. Ik wil graag weer kunnen eten. "Nou, dat lijkt mij heel redelijk en dat gaat lukken," bevestigt de coach die zelf de nodige angsten heeft gehad, waaronder straatvrees en een burn-out. "Bij Mind Tuning draait alles om goed durven kijken. Jouw focus ligt op eten. In gedachten zie je een hap eten die groter is dan jezelf en die nooit door je keel past, maar dit is niet de realiteit. Er hoort een hele omgeving bij, zoals een tafel met pannen erop, een raam met buiten een grasveld waar vogels zich voor elkaar aan het uitsloven zijn. In de realiteit is dat eten maar een klein iets. Ik wil dat je in je binnenwereld de werkelijkheid weer gaat zien zoals die is."

Eerste appeltje

Om dit te bereiken doen we een oefening. In gedachten probeer ik mezelf al etende te zien. Ik voel de spanning die dit in mijn lichaam oproept. Mijn handen beginnen te zweten en mijn tenen staan krom. Vervolgens begint Pieter de omgeving te beschrijven en direct ontspant mijn lichaam

en valt de angst van me af. Een paar keer herhalen we deze oefening, tot de gedachte aan eten geen paniek meer bij me oproept. Hij vraagt me om tegelijkertijd met hem een glas water leeg te drinken. Tot mijn grote verrassing gaat het moeiteloos, maar wanneer het glas helemaal leeg is, stromen de tranen onstopbaar over mijn wangen en snak ik naar adem. Mijn rug begint pijn te doen en alle opgebouwde spanning van vier jaar eten met angst, lijkt tegelijkertijd mijn lichaam te willen verlaten. Een paar minuten later zit ik als een uitgebluste zoutzak in mijn stoel. Ik heb me lang niet zo ontspannen gevoeld. "Annette, wil je een appeltje?" Geschrokken kijk ik Pieter aan. Een appel heb ik al jaren niet meer durven eten. "Dan was ik er eentje voor je." Ik neem mijn eerste hap appel voorzichtig in mijn mond en tot mijn verrassing voel ik geen angst meer. Zolang ik maar blijf kijken naar mijn omgeving gaat het fantastisch en zo gaat het vervolgens de hele week tijdens het eten. Met ups en downs.

Een week later is mijn tweede en laatste therapiedag. "Er is geen hond ter wereld die bang is om in zijn eten te stikken," begint Frijters. "Zo'n angst kan alleen een mens ontwikkelen door ons onwillekeurige zenuwstelsel te proberen te beheersen. Daardoor gaat het juist protesteren en verergeren het probleem. Op God na is er niemand die weet wat er morgen gaat gebeuren. Wij moeten geen god spelen, maar ons overgeven aan het feit dat we die controle nooit hebben gehad." De afgelopen week heb ik inderdaad door de oefeningen toe te passen, de regie over mijn slikreflex los durven laten en het ging goed. God heeft het goed geschapen,





daar mag ik op vertrouwen. Ook mag ik milder voor mezelf zijn en ophouden met mezelf te beschuldigen voor het creëren van zo'n 'idiote' angst. Frijters: "Geen mens is foutloos, maar leer van de fouten die je maakt. Wees vergevingsgezind naar jezelf."

Na nogmaals geoefend te hebben hoe ik mijn focus verleg van mijn eten naar mijn volledige omgeving, ga ik met een bevrijd

gevoel naar huis. "Je gebroken been is gezet," geeft Pieter me mee. Ik weet inmiddels dat hij helemaal geen held probeert te zijn, maar mensen helpt puur uit medeleven. "Nu heb je tijd nodig om oude gewoontes af te leren, maar tussen je oren zit het goed." Ik heb zijn waarheid onderzocht en ondervonden dat het werkt. Overigens komt zijn waarheid op veel punten overeen met een andere waarheid die ik goed

ken. Vergevingsgezindheid, een goede eigenwaarde hebben als kroon op Gods schepping, genieten van wat je gekregen hebt en elke dag weer opnieuw beginnen, wetende dat we nergens echt de regie over hebben. Soms heb je iemand nodig die je daar weer aan herinnert en die je helpt de knop om te zetten.

De gave van je zintuigen

"Alles waar je aandacht aan geeft, groeit," zegt Pieter Frijters. "Daarom werkt de aanpak van psychologen vaak averechts. Je bent veel tijd kwijt door te graven in het verleden en het probleem verergert. Ik geloof dat de oorzaak van de angst er niet toe doet. Het draait om de oplossing." Frijters is opgeleid als communicatiemedewerker, maar na zelf geleden te hebben onder verschillende angsten heeft hij een manier ontdekt om daar vanaf te komen. "Ik geloof dat wanneer mij iets overkomt, dit een hoger doel dient en daar haal ik het beste uit," geeft Frijters als antwoord op zijn eigen ervaringen. Na jaren van perfectioneren van zijn methode die alles met goed kijken te maken heeft, is Mind Tuning ontstaan en hij boekt bijzondere successen. "Ik wil graag andere mensen helpen. Het gaat me aan het hart wanneer ik zie dat een 25-jarig meisje nog geen appel kan eten. Mind Tuning is gericht op de zintuigen, want daar leef je mee. Je verstand speelt daarbij maar een kleine rol. God heeft ons een prachtig geschenk gegeven," zegt de coach die zelf christelijk is opgevoed en nog steeds dankbaar is voor de meegegeven normen en waarden maar nu een meer universele overtuiging heeft. "We hebben onze ogen om te zien, onze oren om te horen, onze neus om te ruiken en onze mond om te proeven, maar als je strak voor je uit kijkt, geniet je niet van deze gave. Ik wil dat mensen hun zintuigen weer gebruiken zoals God ze bedoeld heeft."

Pieter Frijters is tot dusver de enige die mind tuning toepast. Annette van den Berg, die de training heeft gevolgd, heeft ook overleg gehad met een medewerker van St. Promise over mind tuning. De stichting, die allerlei maatschappelijke en geestelijke stromingen toetst aan de Bijbel, gaf aan op dit moment te weinig van mind tuning af te weten om er iets zinnigs over te kunnen zeggen. Wel liet de medewerker weten dat er aan mind tuning 'niets demonisch is en dat het zeker goed kan helpen in sommige gevallen.'