



TIP: TEST JEZELF

Wanneer je vermoedt een angststoornis of fobie te hebben, is het raadzaam contact op te nemen met je huisarts. Deze kan je doorverwijzen. Het is ook mogelijk om op internet een zelftest te doen. De Angst Dwang en Fobie Stichting heeft een online test ontwikkeld om angstsymptomen in kaart te brengen. Kijk voor de test op www.adfstichting.nl.

SPECIAL: ANGSTEN EN FOBIEËN

HELP!

TEKST: HELEN ZWIERS

Knikkende knieën, je hart klopt als een gek en het zweet breekt je uit. We zijn allemaal wel eens bang. Angst is een natuurlijke reactie die je alarmeert dat er gevaar is. Maar hoe logisch is het wanneer je in totale paniek raakt bij het zien van een in feite onschuldig spinnetje of muisje of wanneer je uit angst voor andere mensen niet eens meer naar buiten durft. In deze special: angsten en fobieën uitgelicht.



“EEN FOBIE IS NIET MET LOGICA OP TE LOSSEN”

Pieter Frijters, schrijver van het boek ‘Van Fobie naar Vrijheid’, ontwikkelde in 1990 de Mind Tuning methode en heeft sindsdien duizenden mensen van angst, burn-out en stress afgeholpen. Niet zonder reden; Frijters kampte ooit zelf met een burn-out en daaruit voortkomende angsten en onzekerheid en weet dus precies hoe zijn cliënten zich voelen.

Wanneer is een angst een fobie?

“Ik spreek van een fobie wanneer het gaat om een irrationele angst waar men meer dan een paar uur per dag mee bezig is.”

Welk type angsten kom je het meest tegen?

“Ik behandel veel mensen met sociale angsten. Mensen die last hebben van extreme verlegenheid tijdens bijvoorbeeld vergaderingen of muzikanten die bang zijn om voor veel mensen op te treden. Vaak hebben ze last van trillende handen, zweetaanvallen en beginnen ze te stotteren.”

Hoe ontstaat een angst of fobie?

“Angst heeft vele oorzaken en komt meestal voort uit een combinatie van factoren. Het kunnen traumatische ervaringen zijn. Dat is meestal de oorzaak bij rijangst. En mensen met vlieg-angst zijn vaak niet bang om neer te storten, maar hebben claustrofobie. En dit heeft te maken met controle. Een klein incident kan al voor een angst zorgen. Door het vermijden van hetgeen waar je bang voor bent, wordt de angst groter en kan het zich ontwikkelen tot een fobie.”

Wat kun je er tegen doen?

“Belangrijk is dat je leert te ontspannen. En durf te kijken! Mensen met fobieën staren teveel. Dit zie je vaak bij mensen met spreekangst. Ze kijken niet goed, waardoor er iets in hun hoofd blokkeert. Ze kunnen het verhaal daardoor niet ontspannen brengen. Beweeg je hoofd, ontwikkel het lef om met interesse rond te kijken. Op mijn site geef ik een aantal tips om mensen te leren ontspannen en om te gaan met een fobie of angststoornis.”

Wat kan de omgeving doen?

“Mensen met een fobie worden vaak niet goed begrepen door hun omgeving. Ik raad mensen die iemand met een fobie kennen ook aan om er zo weinig mogelijk aandacht aan te besteden. Je snapt er toch niets van. Het is ook niet logisch en dus ook niet met logica op te lossen. Respecteer dat en geef niet teveel adviezen.”

Hoe werkt Mind Tuning?

“Mensen met een ernstige angststoornis krijgen vaak te horen dat ze niet te genezen zijn. Ik ben het daar niet mee eens. Ik geef tweedaagse groepsessies (1 x 1 dag en een week later 1 x ½ dag). Of persoonlijke coachings van 2 x 2.15 uur binnen enkele weken. Het ontwikkelen van een positief zelfbeeld is één van de belangrijkste elementen. Wees je ervan bewust dat je de belangrijkste persoon in je leven bent en vind je zelf de moeite waard. Geef ook niemand anders de schuld van het probleem en geloof dat je van een fobie af kunt komen. De woorden ‘proberen’, ‘eigenlijk’ en ‘moeilijk’ mag je afleren. Ik vraag mijn cliënten altijd wat ze wel kunnen en laat ze spreken in de ik-vorm. Ook het maken van zelfverwijten leer ik ze af.”

Meer info: www.mindtuning.nl