

WIN EEN SCOOTER!

t.w.v. € 1399,-



20

Echt. Zoals jij.

PAK MEE  
VOOR MAAR  
€ 0,99

36 EN NOG NOOIT EEN  
RELATIE GEHAD

'Ik ben op zoek naar liefde,  
niet naar seks'

VIND HET  
GELUK  
IN JEZELF

IN 6 SIMPELE STAPPEN

'Door **MIND TUNING** ben ik  
van mijn angsten afgekomen'

99 x  
ZOMER-  
SCHOENE  
onder de  
€ 50,-

**+** MEMO • MAKE-UP  
DIE JONGER MAAKT • WINKEL-  
PSYCHOLOGIE • TRENDKLEUR: KORAAAL

De beelddrukkerij



Adviesprijs € 0,99

Nr. 20 16 t/m 22 mei 2012



Ellen durfde de straat niet meer op door angst- en paniekaanvallen

# "Mind tuning hielp mij van mijn angsten af"

**Na angst- en paniekaanvallen verandert Ellen (37) van een actief en sociaal persoon in iemand die doodsbang is om naar buiten te gaan. Dan ontdekt ze *mind tuning*.**

Ellen: "Ik weet nog dat ik een keer zo bang was in het donker dat ik er niet van kon slapen. Terwijl mijn man in diepe slaap was, sloop ik het bed uit en ging ik midden in de nacht wandelen met de hond. Op een bankje, onder het licht van een straatlantaarn ging ik zitten en werd ik rustig. Ik had voor mijn gevoel het dieptepunt bereikt en zei tegen mezelf: als ik me volgend jaar nog zó voel, stap ik uit het leven. Ik zat inmiddels al een jaar aan huis gekluisterd, omdat ik te bang was dat me iets zou overkomen als ik alleen was. Die angst beheerste mijn leven en ik kon er niet meer tegen. Alles had ik eraan gedaan om er vanaf te komen, niets hielp. Totdat ik hoorde over *mind tuning*, een trainingsmethode die binnen twee dagen mijn angst kon verhelpen. Simpelweg door mij te leren om de beelden die de angst oproepen in een andere context te plaatsen. Ik meldde me aan voor een tweedaagse training, een beslissing die mijn leven veranderde."

## Hyperventileren

"Ik ben altijd een doener geweest. Rond mijn dertigste hadden mijn man en ik een bedrijf in energiezuinige installaties. Gemiddeld werkte ik vijftig uur per week en ik was vaak onderweg. De werkdruk kon ik goed handelen, maar in mijn relatie liep het

niet lekker. We hadden veel ruzie, met name over de financiën van ons bedrijf. Om discussies te voorkomen, hield ik vaak mijn mond en ontweek ik mijn man. Ondertussen leefde ik onder hoogspanning en dat eiste zijn tol. Ik had vaak hoofdpijn en pijn in mijn buik. Ook werd ik snel verdrietig. Ik zei tegen mezelf dat het kwam doordat ik te hard had gewerkt. Ik deed een stapje terug en besloot eerder naar bed te gaan. Maar op den duur lag ik elke avond om negen uur in bed en hielden de klachten toch aan. Diep vanbinnen wist ik dat ik niet meer gelukkig was in mijn relatie. Toch bleef ik bij mijn man; ik hoopte dat het goed zou komen. Tot ik op een dag te moe was om de bank af te komen. Het was voor mij een signaal om hulp te zoeken. De huisarts zei al snel: burn-out. Verplicht rust nemen, was het advies. Ik ging minder werken, maar de stress en de ruzies in de thuissituatie bleven. Na een vakantie, tijdens de terugvlucht van Mallorca naar Nederland, kreeg ik voor het eerst een paniekaanval. Ploteling werd ik overvallen door de gedachte dat ik zou flauwvallen en een hartaanval zou krijgen. Ik begon te zweten en wilde mijn ademhaling onder controle krijgen, maar daardoor begon ik te hyperventileren. Pas na een uur werd ik wat rustiger. In dat uur dacht ik werkelijk dat ik dood zou gaan. Bij thuiskomst ging ik weer naar de huisarts, ik was ervan overtuigd dat er iets mis was met mijn hart. Hij noemde het een angstreactie die waarschijnlijk was voortgekomen uit de burn-out. Ik moest beter naar mijn lichaam luisteren. Ik weigerde dat te geloven en op mijn aandringen werd ik doorverwezen naar de cardioloog. Uit een foto en hartfilmpje bleek dat mijn hart perfect in orde was. Dat ik een angst- en paniekstoornis had ontwikkeld, geloofde ik pas toen ik een paar weken later door een tunnel reed en weer dezelfde angst beleefde als in het vliegtuig. Wat als er een ongeluk gebeurde en ik vast kwam te zitten in de file? Dat beeld benauwde me en ik werd zo bang, dat ik rechts bleef rijden en uiteindelijk op de vluchtstrook ging staan. Maar ik kon daar niet blijven, dus volledig over mijn toeren en in tranen ben ik de auto ingestapt.





Ellen:

"Tijdens mijn  
angstgedachten  
moest ik contact  
zoeken met de  
omgeving"







## Ellen:

### “Mijn angst was voortgekomen uit stress en ruzies thuis”

Door die ervaring durfde ik de snelweg niet meer op en ging ik steeds meer situaties en plekken mijden. Lange rijen in de supermarkt, de lift en het openbaar vervoer waren uitgesloten. Na drie maanden durfde ik de deur niet meer uit en was ik veranderd van een actief persoon met een drukke baan, veel hobby's en sociale contacten, in een huismus.”

#### Tweedaagse training

“Mijn man begreep het niet en ik kon het hem niet uitleggen, want eigenlijk begreep ik het zelf ook niet. Ik belandde in de ziektewet en kwam onder behandeling van een psycholoog. Ik ging in therapie en kreeg medicatie voorgeschreven. Door de medicatie werd de chaos in mijn hoofd minder en werd ik rustig. Maar zodra ik de medicatie afbouwde, kwamen mijn angstgevoelens terug. Ik zat er verder moest leven, had het leven voor mij ging zin meer. Inmiddels had ik een jaar angstklachten en leefde ik in een isolement. Op internet zocht ik op de zoekterm 'tunnelangst' en kwam ik terecht op [mindtuning.nl](http://mindtuning.nl). Mind tuning is geen therapie, maar een radicale trainingmethode die is ontwikkeld door Pieter Frijters. Via coaching leert hij mensen in korte tijd hun angsten en fobieën om te zetten in zelfvertrouwen. Ik las dat de angst direct wordt aangepakt, zonder jarenlange therapie of gewroot in het verleden. Dat klonk mij logisch in de oren want tot een jaar geleden was ik nergens bang voor en reed ik met de auto door heel Nederland. In de training zou ik leren om mijn angstbeelden en gedachten opnieuw af te stemmen, te 'tunen', zodat de tunnel, de auto en ook de lift niet meer eng zouden zijn. Ik had niks meer te verliezen en meldde me aan voor een tweedaagse groepstraining. Het enige obstakel was de autorit van anderhalf uur. De trein was geen optie en de snelweg al helemaal niet, dus reed ik via binnenwegen. Het ging goed totdat ik op het laatste stukje onder een viaduct door moest rijden en in de file kwam te staan. Totale paniek. Ik moest de auto een paar keer aan de kant zetten omdat ik moest overgeven. Na drieënhalf uur kwam ik volledig uitgeput aan bij de training. Pieter Frijters vroeg me de tunnel voor de geest te halen. Alleen al de gedachte maakte me van slag, maar hij leerde mij kijk- en denktechnieken aan zodat ik niet de kans kreeg om in paniek te raken. De enge snelweg en benauwde tunnel kregen daardoor een ruimtelijk perspectief met meer kleur, beweging en helderheid. Ik moest tijdens mijn angstgedachten contact zoeken met de omgeving. 'Iedereen die in paniek raakt, gaat staren. Je raakt naar binnen gekeerd, waardoor de gevoelens sterker worden en je belandt in een horrorfilm', vertelde hij. 'Kijk om je heen, hoeveel auto's zie je? Welke kleur auto heeft je voorganger? Hoeveel mensen zitten er op de achterbank? Zie je een stuk weiland, is het gras groen, staan er koeien te grazen?' Door die vragen was ik gefocust op de buitenwereld en niet langer op mijn angst. Ik kreeg die eerste dag denk- en kijkoefeningen mee die ik direct kon toepassen op mijn terugreis. In plaats van tien meter voor me uit te kijken moest ik mezelf dwingen een kilometer voor me uit te kijken zodat ik meer op de omgeving gefocust was. Ik voelde

#### Wist je dat...

... angststoornissen in de top 10 van aandoeningen staat die de kwaliteit van leven aantasten? Bij zo'n 150.000 Nederlanders is de angst zo groot, dat ze nauwelijks een gewoon leven kunnen leiden. ... sociale angsten in onze maatschappij het meeste voorkomen? Bijvoorbeeld angst om te zweten, blozen, trillen en spreken in het openbaar. ... straatvrees, rij-angst, hoogtevrees, watervrees en claustrofobie geen sociale maar ruimtelijke angsten zijn? Deze angsten komen na sociale angsten het meest voor. Ben je angstig in bepaalde situaties of voor bepaalde dingen? Test op [angst.webzorg.nl](http://angst.webzorg.nl) of er bij jou sprake is van overmatige angst.



me aan het eind van de dag zo goed, dat ik besloot via de snelweg terug te rijden. Met klamme zweethanden en door gekke namen te maken van de letters op de nummerborden, is het me gelukt. Een persoonlijke overwinning. Na de tweede groepssessie verdween mijn angst naar de achtergrond. Ik was blij en werd overmoedig. Ik had bedacht dat ik met de trein naar Londen wilde gaan via de kanaaltunnel. De reis was geboekt maar toen de datum van vertrek dichterbij kwam, durfde ik niet meer. Ik kreeg claustrofobie in de overtreffende trap. Tot dat moment had ik één kilometer in een tunnel gereden. Dankzij een training 'zelfvertrouwen' die ik ook volgde bij Pieter, leerde ik gedoseerd mijn angsten te overwinnen. Het belangrijkste was het anders leren denken. Niet: 'Ik moet niet bang zijn als ik door de tunnel rijd', want dan ben ik onbewust al met de angst bezig. Ik kan ook zeggen: 'Ik wil bij mijn vriendin op de koffie gaan, daarvoor moet ik door de tunnel rijden, want dan ben ik sneller bij haar'. Die nieuwe denkswitch vereiste veel oefening en discipline, maar het leerde me positief te denken waardoor de angst geleidelijk afnam."

### Meer vrijheid

"Na de training werd ik me bewust van wat ik kon, maar ook van mijn valkuilen. Mijn angst was voortgekomen uit een mentale overbelasting. Ik wilde weer grip krijgen op mijn leven en dat betekende de situaties vermijden die mij emotioneel belasten. Dat waren voor mij de ruzies met mijn man en de spanning in huis. Drie maanden na de training besloot ik te scheiden. Het gaf me meteen verlichting, ik voelde aan alles in mijn lijf dat ik er goed aan had gedaan. Ik vond een baan in de bouwsector als projectleider, maar de bouw was geen werkomgeving meer waar ik gelukkig van werd. Ik wilde graag met mensen werken. Pieter stelde voor om bij hem te komen werken als coach-in-opleiding. Daar besloot ik op in te gaan. Mijn eigen angstervaring was heel heftig; als ik als coach ook maar één iemand zou kunnen helpen van de angst af te komen, was mijn ellende niet voor niets geweest. Mijn burn-out en de angst- en panieklachten zijn sinds vier jaar verleden tijd. Ik heb een lieve vriend en ik ben actiever dan ooit. Ik doe aan golf- en kitesurfen, hiking, bergbeklimmen, en wielrennen. Door wat ik heb meegemaakt, ben ik me beter bewust van mijn capaciteiten en weet ik dat je in het leven moet doen wat jij leuk vindt en je daarin niet moet laten tegenhouden. Veel geld verdienen is leuk, maar als je aan het einde van de rit op de bank zit te huilen, wat heb je dan aan het geld? Door mijn relatie te beëindigen en mijn oude baan op te geven, heb ik meer vrijheid gekregen. Ik ben blij dat ik de moed erin heb gehouden en dat *mind tuning* op mijn pad is gekomen. In mijn huidige baan kan ik het goede wat ik geleerd heb doorgeven. Van hard werken, krijg je geen burn-out. Er speelt altijd meer. De oorzaak weet iedereen vaak zelf wel en die moet je ook zélf aanpakken."

Herken je Ellens verhaal? Praat mee op [www.vriendin.nl](http://www.vriendin.nl) of stuur je eigen ervaringen naar [post@vriendin.audax.nl](mailto:post@vriendin.audax.nl).

## Cijfers & feiten

### Bang of angstig?

Iedereen is wel eens bang, voor een spin of bijvoorbeeld na het zien van een enge film. Maar wanneer angst jouw leven langdurig beïnvloedt en je in het dagelijks leven beperkt, kan er sprake zijn van een angststoornis. Angststoornissen komen vaker voor dan zou denken. Bijna één op de vijf Nederlandse volwassenen heeft er in zijn leven wel eens last van gehad. De reden dat de één vaker en de ander geen angststoornis ontwikkelt, is niet duidelijk. Angstklachten kunnen het gevolg zijn van onder meer langdurige stress, een burn-out, het gebruik van antidepressiva of chronische hyperventilatie. Sommige mensen weten zelf de oorzaak aan te wijzen van hun angsten of paniekmomenten. Maar angst kan ook volledig onverwacht ontstaan.

### Wat gebeurt er met me?

Een angst- en paniekaanval is te herkennen aan hartkloppingen, trillen of beven, transpireren, benauwdheid, misselijkheid en duizeligheid. Vaak denkt iemand dat hij of zij een hartaanval krijgt. Om herhaling van dit soort aanvallen te voorkomen, gaan mensen met een angststoornis steeds meer plaatsen vermijden die hun angst aanwakkeren. Dat kan een lift zijn, maar ook de supermarkt, trein of snelweg. Bij angst- en panieklachten is belangrijk om op tijd hulp te zoeken, voordat je in een sociaal isolement terecht komt.

### Mindtuning

Mindtuning is in 1992 ontwikkeld door Pieter Frijters, destijds een methode om zijn eigen sociale onzekerheid en burn-out aan te pakken. Hij gaat ervan uit dat een fobie niets anders is dan een 'fout filmpje dat zich afdraait in het hoofd'. Mindtuning is erop gericht om bepaalde angstbeelden zo te 'tunen' dat ze geen angst of onzekerheid meer oproepen. Frijters ontwikkelde specifieke kijk- en denktechnieken waardoor de buitenwereld weer prettiger en helder binnenkomt. Zodat die gevaarlijke spin weer een nie diertje wordt en die enge lift weer aangenaam. Meer info over Mindtuning en over coaching en training vind je op de website [www.mindtuning.nl](http://www.mindtuning.nl).

### Meer lezen?

In het zelfhulpboek *Van fobie naar vrijheid* bespreekt Pieter Frijters de meest voorkomende klachten. Hij legt uit hoe Mindtuning werkt en geeft oefeningen en tips die kunnen helpen angsten en fobieën te overwinnen en je leven radicaal te verbeteren en te veranderen. *Van fobie naar vrijheid* (€ 15,95, uitgeverij Archipel) is onder meer te bestellen via [www.ako.nl](http://www.ako.nl).

