

Yes

Dé rage in Amerika:
POWER YOGA
Madonna doet het, jij straks ook?

Het is lente

De man van Roos (20)
is achttien jaar ouder
'Ik zie ze denken: wat leuk,
vader en dochter op stap'

Gevangen in een
FOBIE

Cindy (24) heeft straatvrees
en ging in therapie

Lentekriebels?
**WEEKENDJE
PARIJS
VANAF
€ 34 P.P.!**

www.yes.nl



Gevangen in een fobie

Cindy: 'Ik durfde de straat niet meer op. Alleen thuis was het veilig'

Sommige mensen hebben last van niet-reële angsten. Zij zijn bang voor situaties die andere mensen heel normaal vinden. Zo'n angst wordt ook wel een fobie genoemd. Een fobie kan zo erg worden, dat je in een sociaal isolement raakt. Dit overkwam Cindy (24) en Merel (21). Cindy heeft straatvrees en Merel heeft bloosangst. Zij besloten een cursus te volgen om van hun fobie af te komen. Minta van Yes zocht hen op tijdens de eerste cursusdag.

Cindy: "Ik denk dat ik van jongs af aan al last heb gehad van bepaalde angsten. Tijdens logeerpartijtjes raakte ik in paniek en wilde ik meteen weer naar huis. Maar als je jong bent, denk je niet meteen aan een fobie. Twee jaar geleden kreeg ik mijn eerste echte paniekaanval. Vanaf toen durfde ik niets meer. Ik begon me steeds meer van de buitenwereld af te schermen en leefde vooral binnenshuis. Elke keer als ik naar buiten probeerde te gaan, werd ik misselijk en ik had het gevoel dat ik zou flauwvallen. Ik was bang om de controle over mijn lichaam en de situatie te verliezen. Op een gegeven moment durfde ik niet meer naar buiten. Alleen thuis was het veilig."

Mind Tuning

Er zijn verschillende manieren om van een fobie af te komen of om ermee om te leren omgaan. Je kunt bij een psycholoog, bij het Riagg of een andere zorginstelling terecht, maar je kunt ook in groepsverband proberen je fobie de baas te worden. Bijvoorbeeld via een privé cursus van Pieter Frijters. Op 21-jarige leeftijd startte hij zijn loopbaan als communicatietrainer. Een burn out zorgde voor klachten als onzekerheid en niet-reële angsten. Zijn klachten werden steeds erger en toen hij merkte dat hij fobisch werd, begon hij uit te zoeken wat de oorzaak daarvan was. Aan de hand van zijn ervaringen, bedacht hij een me-



thode die hij *Mind Tuning* noemt. Hij vergelijkt onze geest met een radio. Als deze niet goed staat 'afgestemd', ontstaat er ruis en ontvang je de verkeerde dingen. Door onze geest opnieuw af te stemmen, worden berichten weer goed en helder ontvangen.

Cindy: "Anderhalf jaar geleden ben ik naar een psycholoog toegegaan, omdat mijn angst steeds erger werden. Na een aantal gesprekken werd duidelijk dat ik een fobie had en dat de oorzaak van mijn fobie in mijn jeugd is ontstaan. Ik zeg liever niet waardoor dat precies kwam. De psycholoog gaf mij oefeningen om mijn ademhaling onder controle te krijgen, maar die hielpen niet. Ik werd depressief. Hiervoor kreeg ik medicijnen, maar ook die hadden geen effect. Ik begon dwangmatig gedrag te vertonen. Zo moest ik van mezelf tien keer controleren of het gas uit was, of zette ik tientallen keren per dag de potjes in de keuken recht. Omdat ik het idee had dat de medicijnen mijn klachten verergerden, stopte ik ermee. Ik ging hele dagen in therapie, maar ook dit had niet het gewenste resultaat. Mijn ouders maakten zich erg ongerust, zij zagen ook geen oplossing meer. Tot mijn moeder de advertentie van Pieter zag. Toen ben ik samen met mijn vader naar een kennismakings-seminar gegaan. Na dit seminar gaf ik me meteen op voor de groepscursus, omdat ik veel herkende in Pieters verhaal."

De eerste cursusdag

Minta: Het is maandagochtend als ik de zaal van Het Trefpunt in Waddinxveen binnenstap. Ik hoor het geroezemoes van stemmen en zie rechts van mij een aantal

tafels in hoefijzervorm staan. Nadat ik mijn jas heb afgegeven, krijg ik een stuk papier mee waarop ik mijn naam moet zetten. Dit naambordje moet ik voor me op tafel zetten. De sfeer is gespannen. De meeste mensen die hier zitten, vinden het moeilijk om toe te geven dat ze last hebben van een fobie. Ik wacht dan ook nog maar even met vertellen dat ik van Yes ben.

Merel: "Ik heb mijn ouders verteld dat ik bloosangst heb. Ze begrijpen het wel, maar niet helemaal. Dat ik bang ben om te blozen als ik bijvoorbeeld een presentatie moet houden, snappen ze wel. Maar dat ik er in andere sociale situaties, zoals een verjaardag, ook last van heb, dat snappen ze niet. Dat komt doordat mensen niet zien dat ik van binnen een enorme strijd lever met die angst. Niemand weet dat ik naar deze groepscoaching ga. Het is mijn probleem. Gelukkig heeft de cursusleider hetzelfde gehad. Hij weet hoe het voelt."

Tunnelvisie

Volgens Pieter is een fobie voor een deel een visueel probleem. Mensen met een fobie zien situaties anders dan ze in werkelijkheid zijn. Iemand die bang is voor spinnen en er één op een muur ziet zitten, kan alleen nog maar die spin zien. En die wordt groter en groter. De muur verdwijnt naar de achtergrond en de spin komt steeds meer op de voorgrond: het beeld vernauwt zich. Pieter noemt dat een 'tunnelvisie', het gevolg hiervan is dat het lichaam verkramppt en de ademhaling onregelmatig wordt.

Merel: "Als ik bang ben om te blozen, dan wordt die angst soms zo groot dat er

gewoon niets anders meer doordringt. Dan weet ik niet meer wat er wordt gezegd en trek ik me helemaal terug in mezelf. Ik blokkeer en kom niet meer goed uit mijn woorden. Als ik bloos, voel ik me minderwaardig. Ik denk dan dat anderen denken: O, dat meisje kunnen we natuurlijk aan, zij is niet zo sterk."

Van je tenen tot je ogen

Pieter vraagt aan iedereen waarom hij of zij vandaag hier is. Nadat hij alle antwoorden heeft gehoord, zegt hij: "Jullie zeggen allemaal wat jullie niet willen. En we zijn hier juist om te leren wat jullie willen, namelijk dat jullie je in elke 'normale' situatie volkomen op je gemak voelen. Daar gaan we dan ook aan werken."

Pieter geeft ons een oefening: we moeten onze tenen krommen. Hij vraagt hoe dat voelt. De meesten murmelen iets van: "Niet zo prettig." Pieter vertelt dat als je tenen zich ontspannen, je meer ruimte in je lichaam voelt. Ik merk dat als ik daaraan denk, ik vanzelf ontspan.

Pieter zegt dat angsten ook door oogcontact kunnen ontstaan. Mensen die last hebben van een fobie, vinden het vaak vervelend als iemand hen recht aankijkt. Ze worden als het ware door die blik gevangen en zien niets anders meer dan die ogen. Toch is het lastig als je fobisch reageert op ogen, omdat het in onze cultuur gebruikelijk is om iemand recht aan te kijken als je je aan iemand voorstelt of een verhaal vertelt. Iemand in de ogen kijken is in ons land een vorm van beleefdheid. En dus is het moeilijk om dat oogcontact te vermijden en word je elke keer met je angst geconfronteerd. ►

1. Cindy arriveert bij het Trefpunt.
2. Ik interview Cindy in de cursuszaal.
3. Pieter legt uit dat een fobie voor een deel door een visuele afwijking ontstaat. Je blik vernauwt zich en daardoor zie je niet meer de hele omgeving.
4. Pieter legt uit hoe je je lichaam kunt ontspannen.
5. Cindy moet net doen alsof ze in een drukke straat loopt.
6. Geboeid luistert Cindy naar Pieter.



Gevangen in een andere werkelijkheid

Merel: 'Gewoon zonder angst een café binnenlopen, dat lijkt me fijn'

Stem en houding

Pieter laat zien dat ogen niet zo belangrijk zijn als de meeste mensen denken. Vooral je stem, houding en stand van het hoofd geven expressie aan een persoon. Om te laten zien wat hij bedoelt, gaat hij een paar mensen langs. Pieter vraagt aan cursist Alex om over zijn vakantie te vertellen. Terwijl Alex dat doet, kijkt Pieter hem strak aan. Het verhaal komt er met horten en stoten uit. Wanneer Pieter hem vraagt om zijn vakantie voor de geest te halen en erover te vertellen, gaat het een stuk beter. Pieter vertelt dat het belangrijk is dat je in elke denkbare situatie je 'innerlijke beeldscherm' voor je moet zien. Dat wil zeggen dat je moet teruggaan in gedachten naar die situatie of plek en dan probeert te vertellen hoe het was. Je moet je dus niet concentreren op de persoon voor je, maar op het verhaal zelf. Hierdoor krijgt je verhaal expressie, je lichaam een bepaalde houding en je stem een bepaald ritme. Dit zorgt voor energie en zelfvertrouwen.

De tips die Pieter geeft, kan iedereen gebruiken. Bijvoorbeeld als je moet solliciteren of een presentatie voor je opleiding moet doen. Eigenlijk komen ze in elke situatie van pas waarin je je onzeker voelt.

Ritme en toon

Volgens Pieter kun je beelden alleen goed vertellen als je van binnen ook rustig bent. Hij zegt dat je adem wordt gereguleerd door het ritme van je denken en de toon van je stem. Door langzaam te praten en regelmatig een adempauze in te lassen word je rustig, waardoor je verhaal duidelijker wordt. Ook de toon waarop je iets zegt, is belangrijk. Dit laat Pieter zien door ons een zin te laten nazeggen: "Ik eindig een zin altijd... hoog". Bij dit laatste woord schiet zijn stem de hoogte in. We doen dit een aantal keer achter elkaar en ik merk dat ik daar heel onrustig van word. Daarna moeten we de zin: "Ik eindig een zin altijd... laag" herhalen. Dit is meteen veel prettiger om te doen. "Als dit voor jou niet werkt,

kun je ook heel langzaam tellen in een gespannen situatie," zegt Pieter. "Door heel rustig tot tien te tellen, treed er ontspanning op."

De praktijk

We gaan wat we tot nu toe hebben geleerd in praktijk brengen. Pieter kiest iemand uit de groep die bang is voor vergaderingen. Hij vraagt diegene om te denken aan een vergadering en vraagt hem wat hij voor zich ziet. Hij antwoordt: "Ik zie allemaal ogen die op me gericht zijn." Pieter zegt: "Nee, je ziet ook kleur. Klopt dat?" De cursist knikt. Langzaam vertelt Pieter hem wat hij nog meer zou kunnen zien tijdens een vergadering: een collega die op een pen bijt, een koffiejuffrouw, de typiste, iemand die in zijn neus peutert et cetera. Pieter gaat net zolang door tot de cursist een levensechte situatie ziet, in plaats van alleen die ogen. Hij verruimt dus het beeld en draait als het ware een knop om. Hierdoor wordt de situatie minder eng.



Merel: "Het is inderdaad een kwestie van de knop omdraaien. Ik moet een sociale situatie niet zien als een bedreiging. Als ik een café binnenkom en alle ogen zijn op mij gericht, moet ik dit als ongevaarlijk beschouwen. Zonder angst een café binnenlopen, lijkt me heel fijn. Ik creëer mijn eigen angst door een sociale situatie gelijk te stellen aan blozen. Ik weet dat ik dan een verkeerd 'filmpje' in mijn hoofd afspeel. Ik moet leren om de negatieve beelden in positieve beelden om te zetten, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan."

Het is tijd om te lunchen. Er wordt weinig gesproken, iedereen is onder de indruk van wat Pieter heeft verteld en verwerkt de informatie op zijn eigen manier.

Humor

Na de lunch vertelt Pieter dat iedereen met een fobie een aantal woorden heeft dat hij of zij in verband brengt met angst en paniek. Cindy moet zich voorstellen dat zij in een supermarkt staat. Pieter vraagt of het er druk is. "Ja," zegt ze. Pieter vraagt haar of ze het woord 'druk' in gedachten wil omdraaien. Dat wordt dus *kurd*. "Ah," zegt Pieter, "het is dus heel erg *kurd*. Wat zie je nog meer?" "Ogen," antwoordt Cindy. "Oké, het is dus heel erg *kurd* en je ziet allemaal *nego's*." Het verhaal wordt steeds uitgebreider en elk woord wordt omgedraaid. Zo ontstaat er een bizar verhaal waarom iedereen erg moet lachen. Pieter maakt hiermee duidelijk dat als je woorden omdraait, je vanzelf gaat ontspannen, omdat de woorden dan niet meer met angst worden geassocieerd. Volgens Pieter moet je aan je doel denken en niet aan de details.

7. Pieter neemt Cindy mee naar de supermarkt. 8. Onderweg maakt Pieter Cindy bewust van haar omgeving. 9. In de supermarkt moet Cindy dingen oppakken en aanraken. 10. Cindy: "Het was best een beetje eng, maar het ging goed!" 11. Cindy is heel tevreden over deze eerste dag.



Cindy: "Hierin herken ik veel. Als ik naar buiten moet, dan heb ik totaal geen oog voor mijn omgeving. Ik keer dan helemaal in mezelf en let op elke straatsteen. Mijn hoofd is gebogen en mijn lichaam gespannen. Ook ben ik constant bang om een paniekaanval te krijgen en flauw te vallen. Ik denk dus van tevoren al dat alles fout zal gaan. Ik wil hier nu echt vanaf en weer normaal kunnen leven. Naar de supermarkt gaan als ik iets nodig heb, mijn eigen kleren kunnen kopen en gewoon wat op een terrasje kunnen drinken met vriendinnen."

Het einde

De cursus is bijna afgelopen. Ik zal er de tweede keer dat de groep bij elkaar komt niet bij zijn. Op deze dag wordt nog even in het kort alles doorgenomen wat de vorige keer is verteld en worden ervaringen uitgewisseld. Pieter vertelt dat zijn methode alleen werkt bij mensen die écht van hun angst willen afkomen.

In de auto terug naar huis denk ik nog eens goed na over de dag. Ik heb gemerkt dat deze cursus ook voor mensen zonder fobie heel leerzaam is. Want iedereen is wel eens onzeker en Pieter laat met een paar handige middelen zien hoe je negatieve gedachten kunt ombuigen. Ook mensen met een fobie kunnen hierdoor weer een 'normaal' leven leiden en van hun angsten worden bevrijd.

Merel: "Ik vond het een heel nuttige dag en herkende veel in Pieters verhaal. Ook hij heeft zijn bloosangst overwonnen, dus moet het mij ook lukken."

Cindy: "Ik ben er door deze cursus achter gekomen dat ik jarenlang een scherm om

me heen heb gehad. Ik liet niemand in mijn wereldje toe, zodat niemand wist wat ik werkelijk dacht en voelde. Mijn lichaam begon te protesteren en nóg durfde ik niets te zeggen en toe te geven dat het niet goed met me ging. Ik was gewoon bang voor wat er komen ging als ik het zou zeggen. Uiteindelijk kon ik er niet meer omheen en achteraf heb ik heel veel spijt dat ik niet eerder aan de bel heb getrokken. Maar ik zie de toekomst positief. Dat komt ook doordat ik vandaag een groot deel van mijn angst heb overwonnen. Pieter heeft mij in een van de pauzes namelijk meegenomen naar de supermarkt! Hij heeft mij tijdens de wandeling ernaartoe én in de supermarkt laten zien dat ik op mijn omgeving moet letten en niet op mezelf. Ik moet dus aan het doel denken, zoals een pak rijst kopen. In het begin vond ik dat wel eng, maar dat gevoel verdween langzaam toen ik meer om mij heen keek. Dit is in ieder geval een stap in de goede richting! Vanaf nu ga ik proberen alles positief te benaderen." ■

Merel wilde niet op de foto.

Wil je meer weten over de cursus van Pieter Frijters of andere instellingen? Deze adressen helpen je op weg:

Frijters Mind Tuning
Peuleyen 110
2742 EL Waddinxveen
Tel. (0182) 63 12 32
Tel. 0800 - 629 46 86 (gratis)
te bereiken op werkdagen van: 9.30-18.30 uur
of kijk op: www.paniek.nl

IPZO
Gespecialiseerde individuele behandelingen
Tel. (024) 352 88 34 of kijk op: ipzo@ipzo.com

Stichting Angst-, Fobie en Hyperventilatiehulp
Nederland
De Wouden 24, 9405 HJ Assen
Tel. (0592) 35 58 83

Stichting Fobie Vrienden
Mesdaglaan 81, 2182 SE Hillegom
Tel. 0900 - 616 16 11 (p 0,50 p/m)

Informatie via het net:
www.health.nl
www.fobiecentrum.nl
www.piekeren.nl
www.spin.nl/fobie.htm
www.fobie.pagina.nl