

PSYCHOLOGIE

Bekijk je angst eens door een andere bril

Evert de Boer worstelde jaren met een fobie en was er in drie weken vanaf. Met dank aan twee wetenschappers, een VR-bril en wat software.

Jaap Roelants



Evert de Boer (62) was klaar met allerlei flauwe smoesjes over z'n hoogtevrees. Dat hij geen tijd had om een bergwandeling te maken, of zijn huis niet kon schilderen. 'Ik kreeg steeds meer het gevoel dat mijn familie last kreeg van mijn gedrag. Mijn zoon woont in een flat die je via een loopbrug kunt bereiken. Die durfde ik in m'n eentje niet over. Dat ging alleen als hij mijn hand vasthield.'

Met Evert de Boer is verder niets aan de hand. Hij is sportief, heeft een drukke baan als Europees manager van een innovatief bedrijf, zit bijna wekelijks zonder problemen in een vliegtuig, maar die hoogtevrees ... De Boer: 'Onder het motto "beter laat dan nooit" ben ik op internet naar hulp gaan zoeken. Als je steeds meer dingen gaat ontwijken die je graag doet, zoals wandelen in de bergen, dan wordt het toch tijd dat je er iets aan gaat doen.'

Op internet stuitte hij op wetenschappelijk onderzoek van universitair docent en therapeut Tara Donker van de Vrije Universiteit van Amsterdam. Zij wil aantonen dat ze mensen met VR-bril en speciale software binnen drie weken van hun fobie af kan helpen.

Als GZ-psycholoog van een GGZ-instelling had Donker regelmatig patiënten met een bepaalde fobie gezien. Het waren geen mensen die zich ongemakkelijk voelden op de top van de Matterhorn, of schrokken van een spartelende kikker in hun hand. Deze mensen durfden hun trap niet meer af, of meden hun eigen tuin. 'Ik ging met patiënten mee om ze met het onderwerp van hun angst te confronteren. Later konden ze dat dan stap voor stap op eigen gelegenheid doen. Over het algemeen bereikte je daar na zes sessies goede resultaten mee.'

Met deze exposure of blootstelling aan het gevaar dat iemand vreest, halen psychologen en therapeuten goede resultaten. Mensen die buitenproportioneel bang zijn voor honden, krijgen eerst plaatjes van honden voorgeschoteld. Later worden ze geconfronteerd met een echte hond, die ze in latere sessies moeten aaien. Langzaam verdwijnt dan vaak het onredelijke deel van de angst. Door datgene te doen waar je bang voor bent, kun je vele angsten overwinnen, van hoogtevrees en vlieg angst tot allerlei sociale fobieën, waardoor je bijvoorbeeld niet in staat bent een zaal toe te spreken.

Maar in 2014 stopten de zorgverzekeraars met de vergoeding van deze therapie. Sindsdien zag Donker geen enkele patiënt meer met een zogenoemde specifieke fobie. Ze was daar wel verbaasd over, wetend hoezeer een fobie het leven van mensen kan gaan bepalen en vergallen. 'Maar aan de andere kant besefte ik ook wel dat €800 voor een behandeling van vier tot zes sessies voor veel mensen erg veel geld is.'

VR-BRIL

In een 'keukentafelgesprek' met collega-wetenschapper en partner Jean-Louis van Gelder, hoogleraar aan de Universiteit Twente, bedachten ze dat een behandeling veel goedkoper zou worden als de blootstelling aan de fobie gesimuleerd zou kunnen worden. Niet in een duur laboratorium, maar gewoon met een stukje software en een bril voor virtual reality (VR), die ook worden gebruikt om de beleving van een film of een game te versterken. De VR-brillen zijn vanaf €15 te koop.

Donker: 'Ik wist door mijn werk bij de GGZ veel van het behandelen van een fobie. Mijn collega uit Twente weer meer van de technische kant, dus van de mogelijkheden van de VR-bril en de app die voor het beeld en de beleving moet zorgen.'

Toen die er eenmaal waren, kon het wetenschappelijk onderzoek met een kleine tweehonderd proefpersonen beginnen. De uitkomst was dat de behandeling met app en bril niet minder effectief was dan een behandeling met een therapeut in een praktijk, of op de locatie waar de angst opgewekt kan worden. De proefpersonen vonden de behandeling erg gebruiksvriendelijk, ook al omdat ze niet meer naar een GGZ hoefden voor hun probleem. Of de methode ook op lange termijn effect heeft, is nog niet onderzocht. Een controle na drie maanden bevestigde het eerdere positieve resultaat en dat was zelfs beter.

NIUWE APP TEGEN VLEGANGST

Voor hun onderzoek naar een innovatieve methode tegen hoogtevrees kregen Tara Donker en Jean-Louis van Gelder subsidie van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

Ze hebben inmiddels het bedrijf ZeroPhobia opgericht. Daar kunnen mensen met exceptionele hoogtevrees anti-dieptesoftware downloaden en de bijbehorende VR-bril kopen.

De software kost €30, de bril vanaf €15. Zo zou je voor €45 van je fobie af kunnen komen. Maar als je goed zoekt in de stores van Apple en Google, vind je wel meer medische apps die beloven je van je hoogtevrees of een andere angst af te helpen. Donker: 'Die zijn er wel, maar hebben geen wetenschappelijke onderbouwing en hebben ook vaak niet de combinatie van software met VR.'

Het geld dat de wetenschappers verdienen met de huidige app investeren ze in een nieuwe toepassing, die tegen vlieg angst.

KIJKEN VANAF EEN HIJSKRAAN

Net als Evert de Boer tobde ook Nikki Szerkowski (26) met een extreme hoogtevrees, op de trap of galerij, overal waar maar iets van diepte was. Elk raam was te moeilijk om door naar buiten te kijken. 'En op wintersport had ik al op de eenvoudigste blauwe piste last van paniek-aanvallen. De stoeltjeslift en de cabine waren echt een ramp. Ik ben niet iemand die alle hoogte dan probeert te ontwijken, ik weet heus wel dat het lopen op een galerij niet echt gevaarlijk is, maar daar gaat het niet van over.'

Van haar vriend kreeg ze de tip mee te doen met het onderzoek van Tara Donker en zich met een VR-bril en software te laten confronteren met diepte. 'Ik zag me staan op een trapje in een theater en vond het doodeng, terwijl het een getekende animatie was. Dan moet je een

➔ 16



Tara Donker, psycholoog en VU-onderzoeker

'EXPOSURE-THERAPIE WERKT GOED, MAAR KOST €800 EN WORDT NIET MEER VERGOED. DAAROM GINGEN WE OP ZOEK NAAR IETS GOEDKOPERS'

score geven van je angst. Is de score te laag, dan moet het opnieuw.'

's Avonds barstte ze soms in huilen uit, maar dat weerhield haar er niet van door te zetten. Nikki: 'De weken daarna werden de VR-beelden steeds realistischer en moeilijker. Uiteindelijk kon ik vanaf het balkon van het theater naar beneden kijken. Later kon ik dat zelfs van een hijskraan.'

Ze had niet verwacht dat ze zoveel baat zou hebben bij de kunstmatige exposure. 'Ik was vorige maand op wintersport en merkte het verschil. Ik ben gewoon in de lift gestapt. Heerlijk.'

Evert de Boer heeft eenzelfde ervaring. 'Na het onderzoek heb ik op uitkijkposten gestaan waar ik me vroeger niet door honderd paarden naartoe zou hebben laten trekken. Het gevoel van onzekerheid is niet helemaal weg. Maar ik kan veel beter met "ongewenste situaties" omgaan.'

FITNESS VOOR DE GEEST

Pieter Frijters, auteur van *Van fobie naar vrijheid*, therapeut, spreker en ondernemer, is zo iemand die altijd de beste techniek voor zijn — kostbare — behandelingen wil gebruiken.

'Vijf jaar geleden heb ik me al laten informeren over prachtige innovatieve behandelingen, onder meer met virtual reality. Maar de apparatuur was te beperkt. Bovendien is het systeem van exposure of blootstelling lang niet voor iedereen toepasbaar. Ik gebruik altijd het voorbeeld van een gebroken been. Eerst zetten en er dan pas mee leren lopen. Niet andersom, zoals bij exposure. Een fobie staat soms niet op zichzelf, die komt erens vandaan. Dan moet je eerst op zoek naar de achterliggende oorzaak, voordat je aan de behandeling tegen de fobie begint, als die dan nog nodig is.'

Frijters is geen psycholoog, maar komt uit de wereld van de communicatie. Met zijn bedrijf Mindtuning heeft hij al meer dan 25 jaar een fitnesscentrum voor de geest. Het merendeel van zijn klanten komt uit de zakenwereld. Zelfhulppakketten op basis van film behoren tot zijn diensten.

De grootste groep die bij hem aanklopt, heeft te maken met sociale stress. Frijters: 'Het zijn de mensen die het heel moeilijk vinden dat de aandacht van veel anderen op hen gevestigd is. Dat kan zich uiten in trillen, zweten, blozen, een black-out. Daar is over het algemeen zeker wat aan te doen.'

Angst, onzekerheid, tot ernstige fobieën aan toe, het lijkt erop dat die steeds vaker voorkomen. Heeft het iets te maken met ons streven naar perfectie?

Frijters: 'Komt het vaker voor? Nee, mensen herkennen het eerder, en zoeken gemakkelijker hulp dan vroeger. Die drempel is echt veel lager geworden.'

.....
Jaap Roelants is freelancejournalist.

UIT ONDERZOEK MET 200 PROEF-PERSONEN BLEEK DAT DE VR-BEHANDELING NET ZO EFFECTIEF WAS ALS EEN THERAPEUT

SPINNEN EN SLECHT WEER

Zoveel mensen, zoveel fobieën, lijkt het soms wel. Er zijn er 418 beschreven. Veel mensen hebben last van meerdere angsten en fobieën. Dat los je niet op met een VR-bril, maar bij de psycholoog.



1 Arachnofobie
Angst voor spinnen en spinachtigen. Komt veel voor, ondanks het feit dat in Nederland bijna alle spinnen ongevaarlijk zijn.



2 Sociale fobie
De angst om verkeerd beoordeeld te worden door anderen. Kan nieuwe contacten erg in de weg zitten.



3 Aerofobie
Vliegangst. Kan te maken hebben met claustrofobie, of bijvoorbeeld ontstaan na hevige turbulentie.



4 Agorafobie
Het nerveus worden van een nieuwe, onbekende, vaak drukbezochte omgeving.



5 Claustrofobie
Meer dan 5% van de wereldbevolking is bang vast te komen zitten in een kleine ruimte.



6 Acrofofie
Hoogtevrees. Kan ertoe leiden dat je je eigen trap niet meer op durft. In geringe mate heeft iedereen hier wel last van.



7 Emotofobie
Angst om over te geven, vooral op momenten dat het echt niet uitkomt.



8 Carcinofobie
Angst voor het krijgen van een ernstige ziekte. Kan leiden tot ernstige hoofdpijnklachten.



9 Brontofobie
Angst voor onweer en bliksem. Komt zowel bij mensen als dieren veel voor.



10 Necrofobie
Angst voor de dood.