

► **Alles mag weer na corona, ook mensenmassa's. Best eng? Dit kun je doen**



◀ Dicht op elkaar gepakt genieten van een festival.
FOTO PEDRO SLUITER

Paniekaanval in de drukte? Strek je tenen!

Een volle concertzaal, een drukke winkelstraat: sommige Nederlanders raken in paniek, ook omdat ze het door corona niet meer gewend zijn. Wat kunnen we eraan doen? Angstcoach Pieter Frijters geeft een aantal praktische tips.

Chris van Mersbergen
Rotterdam/Waddinxveen

De tenen, daar begint Pieter Frijters mee. De coach die er zijn levenswerk van heeft gemaakt om mensen van hun angstklachten af te helpen – denk aan angst voor spreken in het openbaar of claustrofobie – zegt dat mensen die in mensenmassa's in paniek raken, vaak ongemerkt hun tenen krommen. „Ze zetten zich schrap. Daarmee gaat er onbewust een signaal naar hun middenrif, dat verkrampt. Dan kom je te hoog in je adem te zitten. Bij sommige mensen kan het zelfs uitmonden in een paniekaanval, of hyperventileren. Mijn eerste tip is daarom altijd: strek je tenen eens lekker uit, beweeg ze goed. Je zult merken dat dat ontspant.”

De coronazorgen liggen nu een paar maanden achter ons en het sociale en openbare leven draait als nooit tevoren. Sowieso is het wennen aan de prikkels. Maar sommige Nederlanders hebben echt moeite met grote groepen mensen, of plekken waar het druk is en ze niet zo snel een uitgang zien. Frijters: „Bij een aantal is er echt sprake van claustrofobie, anderen hebben last van een lichtere vorm daarvan. Maar sowieso zijn het geen reële angsten.”

De algemene oorzaak is volgens Frijters, die meerdere boeken schreef over het overwinnen van angsten en er trainingen in geeft, dat de situatie die we te verwerken krijgen ingewikkel-

der is dan we op dat moment aankunnen. „Je ziet het ongemak in drukke situaties het meest bij mensen die overwerkt zijn, stress hebben, verdriet, andere problemen. Het is in feite gewoon een waarschuwingssignaal van je lichaam.”

Kortom, als je je niet helemaal fijn voelt in een omgeving, komt dat volgens Frijters niet per se door die omgeving. „Alles wat je meemaakt en waar je minder vrolijk van wordt, kleine en grote trauma's, zorgen voor een soort filter tussen jou en de buitenwereld. In plaats van dat de buitenwereld tot je doordringt zoals die is – meestal ongevaarlijk – zie je die als bedreigend. Maar dat komt dus vooral door hoe jij jezelf voelt.”

Bij mensen die écht aan claustrofobie lijden, zijn zulke gevoelens extreem. Vaak hebben zij in het verle-



Mensen keren zich in zichzelf, willen hun gedachten controleren. Dat is funest

– Pieter Frijters, angstcoach



▲ Aansluiten in een lange rij voor een rit met de bus.

FOTO WILLIAM HOOGTEYLING

den iets traumatisch meegemaakt, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Ze zijn als kind bijvoorbeeld opgesloten op een wc. Komen ze weer in een hachelijke situatie, dan kunnen ze last krijgen van allerlei lichamelijke klachten: zweten, trillen, hartkloppingen, duizeligheid, hyperventilatie, enzovoort. „Maar ook hier geldt: het gevaar zit niet in de daadwerkelijke situatie”, zegt Frijters.

In zichzelf gekeerd

Voor een deel is het na corona voor iedereen weer wennen aan alle drukte. Maar tegelijk, suggereert Frijters, lopen er ook meer mensen rond die door de sombere periode die achter ons ligt in zichzelf gekeerd zijn en op sociaal vlak minder zelfvertrouwen hebben. Iets wat ook blijkt uit veel onderzoeken. „Wat vaak gebeurt bij mensen die zich zo voelen en zich in drukke situaties begeven, is dat ze gaan staren. Ze keren zich in zichzelf, in een poging hun lichaam en gedachten te controleren. Dat is funest. Juist door aandacht te geven aan die gedachten, worden die te belangrijk. Je moet juist het omgekeerde doen. Gebruik je zintuigen: luister naar alle geluiden om je heen, zie wat er gebeurt, voel of het koud of warm is.”

Door de situatie bewust in je op te nemen in plaats van je ervoor af te sluiten, maak je die overzichtelijk, stelt de angst- en fobiecoach. „Dus loop je in een grote menigte of ben je bij een druk concert: staar dan niet alleen naar al die lijven en hoofden dicht bij je, maar kijk er ook eens overheen. Dan zie je dat er verderop in de straat meer ruimte is, of dat er een goede looproute is richting de uitgang. Vergelijk het met rijden op de snelweg: kijk je alleen naar de witte streep net voor je auto en naar de vangrail, dan lijkt je enorm hard te gaan. Maar kijk je in de verte, dan zie je dat het eigenlijk prima gaat.”