

Slinkende ijsklontjes:

# De werking van exposure therapie

DOOR HANNEKE PLAIZIER

**In paniek wegrennen voor een stadsduif, knikkende knieën op de tweede tree van het keukentrapje of je verstoppen in de kelder bij windkracht 5. Hoe onrealistisch deze angsten voor veel mensen ook lijken, de specifieke fobie is één van de meest voorkomende psychische stoornissen.**

**G**elukkig is deze angst goed te behandelen met exposure therapie: herhaaldelijke confrontatie met de angstopwekker. Maar hoe werkt dit nu precies? In Nederland zijn er zowel GGZ-instellingen als vrijgevestigde praktijken waar deskundigheid bestaat in de behandeling van angststoornissen. Journaliste Hanneke Plaizier liep een middag mee bij een angstbehandelcentrum. Het is dinsdagmiddag. We kijken naar een typisch “Jackass”-filmpje. Twee mannen en een vrouw strijden om het drinken van de meeste bekertjes eierpunch. Terwijl vrolijke muziek aanzwelt, zet Danique (28) een paar passen naar achteren, zo ver mogelijk weg van het computerscherm. ‘Laat de angst en walging maar komen,’ zegt angstpsychologe Heleen. Het gezicht van haar cliënte vertrekt meer en meer. De deelnemers gaan achter elkaar over hun nek. Danique draait haar hoofd weg.

## Zware beproevingen

Danique leidt aan een extreme angst voor overgeven, één van de tien meest voorkomende fobieën ter wereld. Ze heeft deze angst al sinds ze zich kan herinneren. ‘Laatst nam ik de benen nadat een jongetje op straat viel en riep dat hij moest overgeven. Ik werd zo overvallen door schuldgevoel en schaamte dat ik besloot de strijd met mijn angst aan te gaan.’ ‘Het hebben van een fobie is erg belemmerend,’ vertelt Heleen. ‘Stel je voor dat je door de angst voor wespen in de zomer je huis niet meer uit durft. Er zijn zelfs

mensen die hun kinderwens laten varen omdat ze panisch zijn voor injecties en bloed.’ Ook Jan, directeur van het angstbehandelcentrum, benadrukt de zware beproevingen die mensen met een fobie moeten doorstaan. ‘Het lijkt misschien weinig voor te komen, maar als je bang bent, merk je hoe vaak je in de buurt van een angstige situatie komt. Iemand met angst voor onweer bekijkt voortdurend het wolkendek, checkt talloze keren per dag de weersvoorspellingen en voelt zich angstig wanneer de temperatuur oploopt.’

## Wat is een specifieke fobie?

Een specifieke fobie is een ongewoon sterke, zielijke angst voor een bepaalde situatie, object of dier. Deze angst is terugkerend en staat niet in verhouding tot de reële bedreiging die van de situatie of het object uitgaat. De persoon met de fobie is zich ervan bewust dat de angst niet realistisch is. Vaak treedt er bij de confrontatie met de angstopwekker een heftige angstreactie op, soms in de vorm van een paniekaanval. Het lichaam reageert op deze angst met een versnelde hartslag, hyperventilatie, zweten, duizeligheid, buikpijn of het gevoel te moeten overgeven. Om niet telkens angstig te hoeven zijn, vermijden mensen met een fobie de angstopwekker. Een fobie belemmert het functioneren en heeft daardoor een sterke invloed op het leven.

## Legopoppetjes en smeerworst

Een uur later ontmoet ik Lucas (8). Hij is bang voor honden. Zó bang dat hij onlangs, toen hij een loslopende hond op het strand zag, onder het prikkeldraad doorschoot om zich te verstoppen in de duinen. Zijn ouders grepen in toen hij steeds meer smoesjes ging verzinnen om honden te vermijden. Vandaag heeft Lucas, vergezeld door zijn vader, zijn negende sessie bij angstpsychologe Ramona. Hickey, een jonge Franse bulldog met het woord "bulldozer" op zijn tuigje, rent speels grommend rond zijn stoel en schurkt zijn gedrongen lijfje tegen een stoelpoot aan. Lucas houdt hem vanachter zijn brillettje nauwlettend in de gaten. Bijna ongemerkt schuift hij zijn billen nog wat naar achteren in de grote leren fauteuil. Na Stippel en Cooper is Hickey aan de beurt om aan Lucas te bewijzen dat honden niet de gevaarlijke monsters zijn die ze in zijn hoofd geworden zijn.

Ongeveer 8% van de Nederlanders ontwikkelt eens in zijn leven een specifieke fobie. Volgens het Nationaal Kompas Volksgezondheid waren er in 2011 526.200 mensen met deze vorm fobie. En dat gaat echt niet altijd om de angst voor spinnen of hoogtes. 'Een fobie voor vlinders, ballonnen, clowns, smeerworst, legopoppetjes of windkracht 4 tot 6, alles is denkbaar,' aldus Jan. 'Angst volgt niet de wetten van de logica.' Fobieën ontstaan meestal in de kindertijd, blijven vaak jaren bestaan en gaan meestal niet over zonder de juiste behandeling. Ze worden bij voorkeur behandeld met exposure in vivo, stapsgewijze confrontatie met de angstopwekker, zo schrijft de multidisciplinaire richtlijn Angststoornissen voor. En dan het liefst onder professionele begeleiding van een therapeut.

Na Lucas schuift Joyce (37) bij Ramona aan. Ze oogt als een zelfverzekerde, stoere dame, maar is haar leven lang al panisch voor spinnen en insecten. Nu de zomer eraan komt, wil ze voorgoed verlost worden van haar angst. 'Ik wil met mijn dochter in het park kunnen spelen, zonder om de haverklap weg te rennen voor een wesp, en buiten eten als het mooi weer is.' Vliegende insecten zijn een "big issue" voor Joyce, maar Ramona schat in dat ze nog niet toe is aan een zoemende hommelmel in de therapiekamer. Ze heeft een ander idee. 'Gatsiedarrie,' roept Joyce uit. Met tranen in haar ogen van schrik kijkt ze naar de dode vogelspin in de glazen bak die Ramona binnenbrengt. 'Hou hem daar! Als die dichterbij komt, dan raak ik in paniek.' Ramona zet de bak een eindje verder weg. De schouders van Joyce zakken weer een stukje naar beneden.

## De 10 meest voorkomende fobieën

- |                  |  |
|------------------|--|
| 1. Arachnofobie  | Angst voor spinnen                           |
| 2. Sociale fobie | Angst voor het negatieve oordeel van anderen |
| 3. Aerofobie     | Vliegangst                                   |
| 4. Agorafobie    | Angst voor drukke openbare ruimtes           |
| 5. Claustrofobie | Angst voor kleine, afgesloten ruimtes        |
| 6. Acrofobie     | Hoogtevrees                                  |
| 7. Emetofobie    | Angst voor overgeven                         |
| 8. Carcinofobie  | Angst voor het krijgen van kanker            |
| 9. Brontofobie   | Angst voor onweer                            |
| 10. Necrofobie   | Angst voor de dood                           |

## Ijsklontje

'Exposure therapie werkt goed als je een veilige plek hebt voor je angst,' legt Jan uit. 'Je durft daar bang te zijn totdat je voelt dat je sterker bent dan hetgeen je vreest. Het maakt dat je zelf weer de baas bent in plaats van bestuurd wordt. Exposure werkt als het ware als het vastpakken van een ijsklontje. Eerst wordt je hand erg



koud en wordt het ijsklontje kleiner. Na enige tijd is het ijs voor altijd verdwenen en wordt je hand weer warm.' Daniques ijsklontje is er nog. De kotsende figuren worden vervangen door een makkelijker filmpje. Na twee keer wegstippen vermant Danique zich. Met opgeheven hoofd, duidelijk vechtend tegen de angst, kijkt

ze strak naar een meisje dat een plens braaksel over haar vader uitstort. Tussendoor laat Heleen haar haar benen losschudden, met haar armen zwaaien en zich uitrekken. In series van vier verschijnt het filmpje steeds weer opnieuw op het scherm. Daniques gezicht raakt al minder verwrongen. Voorzichtig loopt ze wat dichterbij de monitor.

Drie maanden geleden is ze begonnen met plaatjes van mensen die overgeven, gevolgd door steeds explicieter wordende braakgeluiden op een dvd'tje. 'Na jarenlang dit soort situaties vermeden te hebben, is dat flink door de zure appel heen bijten,' geeft ze aan. Maar, de exposure therapie werkt. 'Het is praktisch en door veel te oefenen gaat het steeds beter.' Ze heeft goede hoop om van haar fobie af te komen.

### Wekenlang euforisch

Een groot deel van de cliënten met een fobie (70-90%) heeft baat bij exposure therapie, blijkt uit onderzoek. Jan heeft in de loop der jaren heel wat succesverhalen verzameld. Een jongedame met een slangenfobie is hem in het bijzonder bijgebleven. 'Tijdens de therapie kon ze steeds langer kijken naar slangen. Toen kwam het moment van vasthouden. Ze kreeg daarbij een langdurende huilbui die zo opluchtend werkte, dat ze zich weken lang euforisch voelde. Ze was totaal veranderd omdat de blokkade zo bepalend was geweest voor haar leven.' Ook Lucas boekt vooruitgang. Nog niet zo lang geleden had hij een halve dag nodig om rustig te worden na een confrontatie met een hond, nu is dat teruggebracht tot een uur. Hij heeft zijn huiswerk deze week braaf gedaan: gewandeld met een hond, video's bekeken en vlak langs verschillende viervoeters gelopen. Ramona vindt het tijd voor een nieuwe uitdaging. Eenmaal buiten slaat ze gehurkt met vlakke handen op haar knieën, terwijl ze met hoge stem de aandacht van Hickey trekt. Die heeft geen zin om te springen. Ze pakt één voor één de voorpoten van het bulldogje vast. 'Nu jij.' Lucas gaat voorzichtig op zijn knieën zitten, pakt met trillende hand een pootje vast en laat deze zo vlug mogelijk weer los. Gelaten laat hij zich terugzakken op de stoep.

Ramona schat in dat Lucas nog zo'n vijf tot zeven sessies nodig heeft om van zijn fobie af te komen. Er zal nog een grotere hond komen en ook de hondenspeeltuin staat nog op de planning. 'Ik wil gewoon niet meer bang zijn,' verzucht Lucas.

### Stel je niet aan!

'Het komt zelden voor dat exposure therapie niet werkt,' geeft Jan aan. 'Soms wordt het niet goed uitge-

voerd; er is onvoldoende een veilige plek, confrontaties duren te kort of zijn niet frequent genoeg. Als angstklachten meer berusten op irrealistische gedachten dan op het vermijden van situaties, heeft cognitieve therapie een belangrijke aanvullende rol.'

Heleen steekt haar duim in de lucht. 'Super hoor,' glimlacht ze naar Danique, die pal voor de monitor staat. Het meisje spuugt voor de twaalfde keer over haar vader heen. Maar voor Danique is het nu anders. Ze blijft naar het scherm kijken, haar schouders laag. Later op de dag slaagt Lucas erin om een stuk resoluter de pootjes van Hickey vast te pakken. 'Prachtig,' glundert zijn vader. 'Dat was goed man!'. Ramona geeft Lucas een dikke *high five*. Hij kijkt haar aan, een trots glimlachje rond zijn mond. 'Eigenlijk doet hij helemaal niks hè?'

Joyce veegt haar zweethanden aan haar broek af en bekijkt nauwkeurig, maar vol afgrijzen het schoteltje voor zich op tafel. De vogelspin is inmiddels vervangen door een dode libelle, hommelpoot en wesp. 'Durf je er één aan te raken?', vraagt Ramona. Met behulp van een theezakje draait Joyce voorzichtig de hommelpoot op zijn rug, pakt hem met bibberende handen tussen duim en wijsvinger en gooit hem gillend op de grond. 'Wat zijn helpende gedachten om door te zetten?' vraagt Ramona. 'Hoe stel jij jezelf gerust?' 'Kom op, stel je niet aan, hij doet je niks!' antwoordt Joyce beslist. Ze recht haar rug, zucht diep en pakt de hommelpoot van de grond.

Drie ijsklontjes zijn vandaag weer wat kleiner geworden.



FOTO: HANNEKE PLAIZIER

Hanneke Plaizier (1981) is ruim tien jaar werkzaam als psycholoog binnen de geestelijke gezondheidszorg. Vanaf 2008 specialiseerde zij zich, inmiddels als GZ-psycholoog, in de behandeling van angststoornissen en trauma. Naast het moederschap en het werk binnen haar psychologenpraktijk te Gouda schrijft zij op een toegankelijke manier artikelen over haar vakgebied.