

Nieuwsbrief september 2016

Philip behandelt binnen zijn praktijk als psycholoog jaarlijks meerdere cliënten met een specifieke fobie, een overmatige angst (schrik- en paniecreactie) voor onder anderen honden, muizen, ratten, kikker, insecten, bloed en injecties, roltrap, hoogtes, een bepaald lichaamsdeel of gezichtskenmerk, maar ook voor geschminkte mensen zoals Zwarte Piet. Meer over de methode die wordt toepast leest u in [dit artikel](#).

Nu al Zwarte Piet? Nee hoor, niet schrikken, wees niet bang



Artikel over een specifieke fobie

Philip richt zich binnen zijn praktijk Psy-Motion als psycholoog en sportpsycholoog zowel op kinderen, jongeren als volwassenen. Zijn specialisatie is gericht op het behandelen van diverse angst- en panieklachten, fobieën en trauma's. Afgelopen periode behandelde hij meerdere cliënten met succes, voor hun specifieke angst zoals bijvoorbeeld voor een 'zwarte piet'.

Nu al Zwarte Piet? Nee hoor, niet schrikken, wees niet bang

Een fobie is een irrationele angst voor een voorwerp, dier of een situatie. Soms is deze zo ernstig dat iemands leven totaal ontwricht raakt. Coulrofobie is een angst voor clowns (geschminkte en verklede personen). En niet alleen voor enge clowns die de bedoeling hebben om je schrik aan te jagen, maar ook voor heel gewone clowns. Deze fobie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Een rol in het ontstaan van coulrofobie kunnen de vele 'boosaardige clowns' zijn die af en toe in thrillers spelen (bijvoorbeeld 'IT'). Daarnaast zouden mensen bang voor clowns kunnen zijn omdat ze onverwacht gedrag kunnen vertonen en hun gezichtsuitdrukkingen, door hun masker, moeilijker te lezen zijn.

Maar wist je dat zwarte pietenfobie een bestaande en serieuze fobie is? Kinderen maar ook volwassenen die hier last van hebben vermijden bijvoorbeeld plaatsen zoals een intocht, Sinterklaasfeest op school, op werk, horeca gelegenheden uit angst een zwarte piet tegen te komen. Of ze zijn bang om te slapen uit angst dat een zwarte piet ze komt pakken. Alleen de gedachte aan of een plaatje van een zwarte piet kan al leiden tot paniekgevoelens met hyperventilatie en zweten. Het wordt vaak veroorzaakt door nare ervaringen in de jeugd, onverwachtse confrontaties op jonge leeftijd met zwarte piet, maar soms heeft iemand geen idee hoe hij/zij aan die angst komt.

Als een kind of volwassene een dergelijke angst heeft lijkt dat misschien grappig, maar dat is het absoluut niet. Schaamte en onbegrip maakt het probleem vaak groter en maken dat mensen geen of pas laat hulp gaan zoeken.

Behandeling

De angst voor clowns of zwarte piet wordt meestal ontwikkeld gedurende de kinderjaren en is op eenzelfde manier te behandelen als dat andere fobieën dat zijn. Eerste keus behandelvorm op grond van wetenschappelijk onderzoek is gedragstherapeutische behandeling met exposure in vivo in combinatie met cognitieve therapie en/of EMDR. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van een waarnemings- en aandachtstraining en ontspanningsoefeningen.

Casusbeschrijving

Een jong volwassen vrouw meldde zich in oktober aan omdat zij al van jongs af aan bang is voor zwarte pieten en dat het ieder jaar erger werd. De opbouwende spanning begon ze in oktober al te voelen mede ook doordat zij als bijbaan in de horeca werkte waarvan zij wist dat daar jaarlijks zwarte pieten langs en binnen kwamen. Specifieke voorvallen in het verleden leken er niet te zijn geweest, wel wist zij zich te herinneren dat zij als peutertje enkele keren flink geschrokken was door het 'onverwachts' zien van een zwarte piet. Een overgevoelige schrikreactie, het niet kunnen zien wie het is, de anticipatie angst en angst voor de paniek bleken de angst in stand te houden.

Bij een eerdere hulpverlener was EMDR toegepast, helaas zonder succes. Voor haar was dit geen goede ervaring en zij gaf ook aan dit niet nog een keer een kans te willen geven waardoor ik het op een andere manier moest aanpakken. De keuze viel op een gedragstherapeutische aanpak: exposure in vivo in combinatie met cognitieve therapie. De kern van de aanpak: haar in een veilige en gecontroleerde situatie stapsgewijs blootstellen aan 'zwarte piet' om te ervaren dat schrikken 'ok' is en dat de paniecreactie in diezelfde situatie altijd zakt. Dit werkt corrigerend voor het brein waardoor de cliënt ook gaat 'voelen' dat de angst irreëel is waardoor ontlading en ontspanning optreedt. Haar blootstellen aan 'zwarte piet' werd vorm gegeven door kijken naar foto's en filmpjes van zwarte piet en een collega daadwerkelijk schminken en kleden als een 'zwarte piet'. Deze aanpak werd gecombineerd met een techniek vanuit de cognitieve- en schematherapie die erop gericht is het 'schema' dat gekoppeld is aan het schrikbeeld te 'kraken'. In andere woorden, haar doen laten twijfelen en stoppen met geloven dat haar kinderlijke conclusie die zij getrokken had als peutertje dat zwarte pieten 'eng en gevaarlijk' zijn.

Dit bleek een zeer succesvolle aanpak. Binnen een drietal sessies had zij haar angst voor zwarte pieten overwonnen. Dit was niet alleen merkbaar bij mij op de praktijk maar ook tijdens haar werkzaamheden in de horeca bleef zij ontspannen bij het zien van een zwarte piet(en) en hoefde collega's haar niet meer te waarschuwen zodat zij zich kon verstoppen.

Reflectie van cliënte wat voor haar genezend is geweest: Begrip, geduld en de wijze van aanpak.

Een mooi voorbeeld uit de praktijk en de bevestiging dat als wij als behandelaar echt 'luisteren' naar de cliënt, wij 'geholpen worden' om het juiste pad der genezing te bewandelen.

Drs. Philip Thuring

Gezondheidszorgpsycholoog en sportpsycholoog

Praktijk Psy-Motion gevestigd in het gezondheidscentrum Haarlem Noord