

Nieuwsbrief februari 2016

Philip behandelt binnen zijn praktijk als psycholoog jaarlijks meerdere cliënten met een bloed- en/of injectiefobie. Onlangs kreeg hij een geboortekaartje van een cliënt. Met hulp van deze behandeling heeft deze kersverse vader de bevalling en geboorte van zijn eerste kind kunnen bijwonen. Hij heeft zelfs de navelstring durven doorknippen. Meer over de methode die hij toepast en de theorie hierachter leest u in [dit artikel](#).

Artikel over bloedfobie

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 angst voor bloed, naalden en injecties.

Geboortekaartje

Na een avontuurlijke en inspirerende vakantie ver van huis waarvoor ik geen inentingen nodig had kwam ik eind januari weer op de praktijk om te beginnen met het doornemen van mijn post. Zo nu en dan ontvang ik een kaartje van een cliënt meestal als dankbetuiging voor het samen bereikte doel. Bij terugkomst vielen mij ogen op een geboortekaartje. Een cliënt van mij was voor het eerst vader geworden. Het toesturen van dit geboortekaartje hield meer in dan het delen van de vreugde, namelijk het overwinnen van zijn angst voor bloed, verwondingen, naalden en injecties (een bloedfobie). Ook was overbezorgdheid de bevalling van zijn vrouw niet te kunnen bijstaan. Ik kan jullie vertellen dat hij niet de eerste was die zich bij mij heeft aangemeld met deze klacht en zorg, hij zal ook zeker niet de laatste zijn...

Een miljoen volwassenen in Nederland hebben er last van

Angst voor bloed, verwondingen en injecties wordt vaak afgedaan als een angst die vooral bij kinderen leeft. Het idee dat een bloedfobie een typische kinderangst is, is absoluut onjuist. Van de twintigers is 20% hier erg angstig voor. In Nederland gaat het dus al snel om meer dan een miljoen volwassenen. Naast een mogelijke biologische aanleg bij bloedfobie, wordt de angst ook al snel "aangeleerd". Herhaald flauwvallen of andere heftige lichamelijke reacties leiden tot het besef dat je nauwelijks nog controle over je lichaam, gedachtes en emoties hebt in deze situaties. Ook de plekken zoals medische settings waar deze reacties plaatsvinden, kunnen beladen worden, waardoor men ze liever wil gaan vermijden. Door deze angst te overwinnen lukt het mensen weer om gebruik te maken van medische zorg.

Philip werkt samen met IPZO, een landelijk angstbehandelcentrum, is veel kennis en ervaring opgedaan met betrekking tot deze fobie.

Behandeling

De behandeling voor deze klacht bestaat uit een combinatie van gedragstherapie (exposure therapie), cognitieve therapie en/of EMDR. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van een waarnemings- en aandachtstraining en een spierspanmethode. Tijdens de exposure sessies wordt veel aandacht besteed aan op de juiste manier van kijken. Daarmee bedoel ik 'technisch en feitelijk' leren kijken in plaats van emotioneel. Door op deze manier te kijken naar 'bloederige plaatjes, video's en/of de inhoud van een prikkoffer' treedt gewenning op.

De behandeling vereist ook het een en ander voor mij als behandelaar. Ten aanzien van de angst voor geprikt worden werk ik samen met een prikcoach (verpleegkundige). Als voorwerk voor een sessie met de prikcoach maak ik in mijn sessies vaak gebruik van de prikpen. Tijdens deze interventie is het van belang dat ik het voorbeeld geef dat ondanks dat de naald gevoeld wordt en een druppeltje bloed op de vingertop ontstaat er nog voldoende controle wordt ervaren. Bij thuiskomst 's avonds ziet mijn vrouw altijd aan mijn vingertoppen of ik de prikpen heb gebruikt. Ze ziet dan meerdere vingertoppen bedekt met pleisters. Gelukkig heeft zij deze gevoeligheid niet!

Succeservaring

Terug naar de kersverse vader waar ik het zojuist over had. Enkele dagen na ontvangst van het geboortekaartje ontving ik nog een email van hem waarin hij liet weten dat hij dankzij de behandeling de bevalling volledig heeft kunnen meemaken en steun heeft kunnen bieden aan zijn vrouw. Hij hoopt dat zijn geboortekaartje een steuntje in de rug voor de volgende cliënte kan betekenen. Een mooi gebaar!