Vijftien mensen, allen opgenomen vanwege een angststoornis, wonnen gezamenlijk een dagtocht naar Parijs, met het vliegtuig. Durfden ze wel aan de prijsvraag mee te doen? En hoe beviel het in de lichtstad?

Vliegen naar

Mathilde Bos

'Geachte Jury, Wij schrijven deze brief namens alle vijftien bewoners van de Klinische Gedrags Therapie (K.G.T.) in Venray. Dit is een instituut waar mensen worden opgenomen met faalangst, dwang, sociale fobie, eetstoornis, smetvrees, controledwang, perfectionisme en nog veel meer minder leuke problemen'.

Zo begint de winnende inzending op een prijsvraag die was uitgevaardigd door streekblad 'Het Zondagsnieuws'. De hoofdprijs was een vliegreisje naar Parijs met vijfentwintig personen. 'Vertel ons snel met wie je naar Parijs wilt en waarom. De meest originele inzending zal winnen'.
Hoe is in de kliniek het idee om met de prijsvraag mee te doen ontstaan? Ronald, Herman, Manuela, Monique, Astrid, Tiny, Bas, Michelle en Tanja vertellen:
"Willemien kwam op een middag binnen met de prijsvraag. We zaten met een paar mensen bij elkaar. Omdat de zomer eraan kwam, was het maken van een zomerprogramma al wat langer een thema. Het is voor ons in het kader van de therapie heel belangrijk om dingen te doen die we eigenlijk niet durven. Willemien zelf durft bijvoorbeeld alleen op speciale schoenen met 'paniekinlegzooltjes' de deur uit. Een dag naar Parijs mensen, góed voor ons! Onze fantasie werd erg geprikkeld door het idee. Hoe zou elk van ons reageren, áls het ervan zou komen? We zagen het helemaal voor ons. Deze fantasie hebben we uiteindelijk opgeschreven en opgestuurd, drie kantjes in totaal."
'Monique wil haar eigen wasmiddel meenemen, Machteld haar koelkast en Willemien haar paniekschoenen. Manuela, Mieke en Anke overleggen hoeveel poetsdoekjes er nodig zijn om het vliegtuig een extra schoonmaakbeurt te geven. Het kan zijn dat we enige vertraging oplopen. We denken dat Tanja ongeveer twintig keer de deur zal controleren voordat ze ervan overtuigd is dat die echt dicht is. Als we winnen, kunnen de stewardessen thuisblijven want de corveediensten draaien we helemaal zelf'.

Lachen om elkaars gedrag

"Het verhaal voor de brief is stukje bij beetje ontstaan. Het was steeds een thema; aan tafel en onder de koffie. Het zorgde voor heel wat hilariteit. We moesten ontzettend lachen om elkaars toch wel bijzondere gedrag. Je bent hier sowieso een soort spiegel voor elkaar. Je hoort jezelf ook vaak dingen tegen de ander zeggen, die je zelf nog niet waar kan maken. Je bent een beetje elkaars therapeut. Stukje bij beetje word je ook je eigen therapeut. Daarvoor moet je je problemen met enige afstand kunnen bekijken. Zo'n verhaal bij elkaar fantaseren was hiervoor een prima middel. Al het plezier hielp om de problemen ook wat te relativeren.

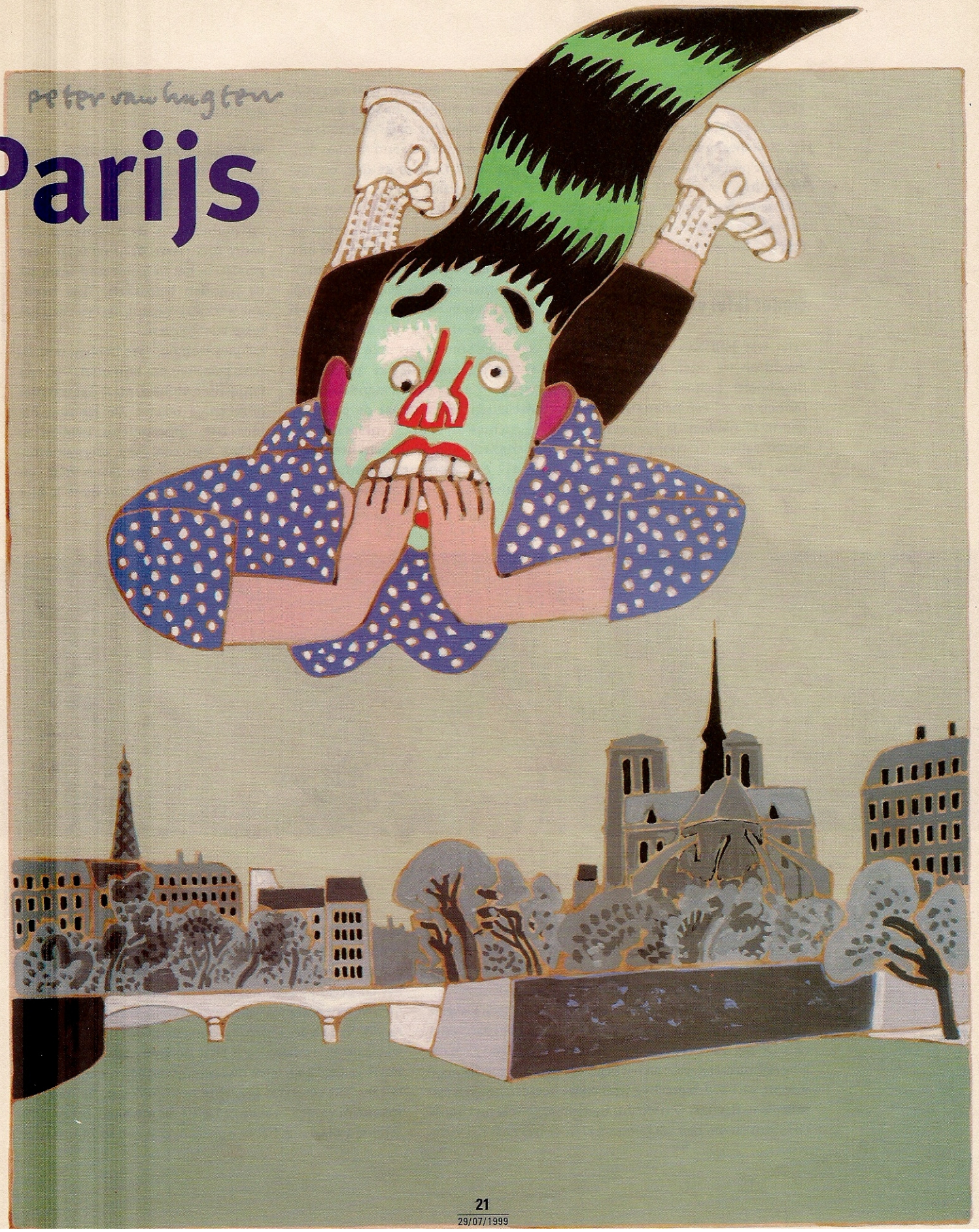
Het idee om het ook echt in te sturen begon steeds vastere vorm aan te nemen. Twee mensen hebben toen, naar aanleiding van alle fantasieën, een concept geschreven en dat op tafel gelegd zodat anderen konden reageren en aanvullen. Dat werd volop gedaan. Uiteindelijk moest het afkomen. Ronald, die te kampen heeft met perfectionisme, heeft de laatste versie, als oefening, geschreven (moest in een keer goed, op papier zonder lijntjes). We hebben

Kliniek voor Gedragstherapie

De kliniek is een onderdeel van het Vincent van Gogh Instituut te Venray. Er zijn maximaal achttien mensen opgenomen. Ieder van hen heeft te kampen met een ernstige angststoornis. De meeste patienten zijn voor opname jarenlang ambulant behandeld. De opname is bedoeld om mensen tijdelijk uit hun omgeving te halen waardoor er ruimte ontstaat voor intensieve gedragstherapie. In de thuissituatie liggen de patronen vaak heel vast, ook omdat de omgeving van de patiënt dikwijls meegaat in het vermijdende gedrag. Om toegelaten te worden, moet de patiënt gemotiveerd zijn voor behandeling en enig inzicht hebben in zijn of haar problematiek. De klinische behandeling duurt drie tot vier maanden en wordt doorgaans afgebouwd via deeltijdbehandeling en poliklinische nabehandeling.

Patiënten klinische gedragstherapie overwinnen angsten

Parijs



allemaal onze eigen naam eronder gezet. Tiny, degene met smetvrees, plakte de postzegel en Tanja met haar controledwang heeft de brief gepost. Dit hele proces was al vastgelegd in de inzending.
'Zal ze de brief wel in het goede vakje doen en wie verzekert haar (en ons) dat de brief goed aankomt?'

Onder tafel verdwijnen

"Het was half zes, op een dinsdagavond en we zaten aan tafel. Afdelingshoofd Jacques Oomen kwam binnen en zei een belangrijke mededeling te hebben. Je kon een speld horen vallen. Gewonnen!!! Schreeuwen, lachen, huilen, trommelen, elkaar vasthouden en onder de tafel verdwijnen, waren een paar van onze reacties. Sommigen hadden deze uitslag wel verwacht, maar anderen niet. We zijn nu een maand verder. Volgende week is de grote dag, en niemand die eraan twijfelt om mee te gaan. We hebben een soort lot over onszelf afgeroepen en nu moeten we wel. Het is wel een geruststellend idee dat er begeleiding meegaat. Natuurlijk komen er angstige gedachten op. Ieder heeft er wel een paar: angst om te vliegen, angst de controle te verliezen, angst om de dag voor anderen te verpesten, angst dat ze zonder me weggaan, angst dat niemand naast me wil zitten, angst. Maar de positieve gedachten zijn er ook volop: nieuwsgierigheid, eindelijk een keer naar Parijs, een soort minivakantie, heerlijk decadent met een privévliegtuig, een prima oefening, een unieke gebeurtenis!"

Er is een organiserend comité in het leven geroepen om de dag voor te bereiden. Binnen de therapieën wordt er ook aandacht aan besteed, bijvoorbeeld in de G-training (zie kader hiernaast). Voor de brief werd gepost, is het behandelend team bij de plannen betrokken. Tiny heeft, ook weer als oefening, de brief aan het team voorgelezen.
Jacques Oomen: "We hebben ontzettend gelachen om hun brief. Wat een fantastisch verhaal. Maar dat was niet onze enige reactie. De mensen die hier zijn opgenomenn hebben te maken met een forse angststoornis die al jarenlang hun leven voor een groot deel bepaalt. Daar moet je niet

Gevaarlijk voor anderen

Terug uit Parijs vertellen Tiny, Astrid, Ronald, Manuela, Monique en Herman hoe hun het uitstapje is bevallen: "Het is nu drie dagen geleden dat we in Parijs waren. De dag voor vertrek had iemand van de KLM nog gebeld met de vraag of we gevaarlijk waren. Voor onszelf of voor anderen. Dat is toch wel gek. We kregen erg de neiging om expres raar gedrag te gaan vertonen. De dag zelf was geweldig. Iedereen die mee zou gaan die ging ook mee. Het was van het begin tot het eind goed georganiseerd, we hadden prachtig weer en we hoefden nergens aan te denken. Heerlijk. Om vijf uur werden we gewekt met franse chansons en om half zes zaten we al in de bus naar het vliegveld. De vliegreis is zonder problemen verlopen. In Parijs hebben we een boottocht gemaakt en we zijn de Eiffeltoren op geweest. We hebben drie keer heerlijk gegeten. Toen we naar het vliegveld gingen, waren we net een stel jonge honden, toen we terugkwamen waren we uitgeteld. Wat een avontuur."
Astrid: "Ik heb de clown uitgehangen tot de Eiffeltoren. Daar was ik het meest bang voor. Daar sloeg de angst toe. Ik vergat wat ik geleerd had, maar met behulp van een therapeut lukte het me om een reële gedachte te formuleren. 'Ik mag het spannend vinden' was de gedachte die me hielp. Ik ben ontzettend trots dat ik het heb gedaan, er is een soort rust over

te licht over denken. De behandeling is erop gericht om hen te helpen het spoor waarop ze zijn vastgelopen, los te laten en te experimenteren met alternatief gedrag. Het gaat erom het vermijdende gedrag te doorbreken. Mensen moeten dat zelf doen. Daar is veel inzicht en motivatie voor nodig. Het behandelend team reikt als het ware de instrumenten aan die ze zelf kunnen gaan gebruiken. Oefenen met bedreigende situaties, erom lachen met elkaar, het hoort allemaal bij de therapie. In dat kader is dit initiatief natuurlijk helemaal in de lijn van de behandeling, maar het zal niet alleen maar makkelijk zijn. Ik ben met een aantal andere medewerkers door de patiënten uitgenodigd om mee te gaan, ik zie er erg naar uit. Zoiets is toch een kroon op je werk." Vpn

Behandeling van angststoornissen

De behandeling van angststoornissen is erop gericht het patroon van vermijding te doorbreken. De behandeling rust op drie zuilen: verandering van gedachten, gevoelens en gedrag. Daartoe leren patiënten deze drie aspecten te onderscheiden en krijgen zij gereedschap aangereikt om op elk van deze aspecten verandering te bewerkstelligen. Men leert elke situatie onder te verdelen in vier G's: Gebeurtenis-Gedachte-Gevoel-Gedrag.

De gebeurtenis of situatie zelf geeft niet de problemen, het zijn de gedachten, het gevoel en het gedrag die aan de gebeurtenis worden gekoppeld, die problemen opleveren. Elk van deze aspecten kan als ingang genomen worden in de therapie:

■ Gedachte

Hieronder valt de G-training. Binnen deze training wordt de gedachte als ingang genomen. Iemand die vliegangst heeft en steeds denkt 'we storten vast neer' kan zichzelf als het ware herprogrammeren. Dat wil zeggen dat de irreële gedachte een tegenstem krijgt in de vorm van een reële gedachte 'de kans op neerstorten is wel héél klein'. Door deze reële gedachte wordt het gevoel, en van daaruit ook het gedrag beïnvloed.

■ Gevoel

Hieronder valt het doen van ontspanningsoefeningen. Iemand leert om zich bij angst door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen te ontspannen. Dat heeft invloed op zowel de gedachte als het gedrag.

■ Gedrag

Hieronder valt het oefenen. Door bedreigende situaties niet langer te vermijden, zal de angst op den duur afnemen en de bijbehorende irreële gedachte zal meeveranderen.

me gekomen. Ik stap nu zelfs zonder angst de lift in. Ik weet wel dat ik moet blijven oefenen met bijvoorbeeld de lift, maar nu zit ik nog in een roes. Het voelt alsof ik die angst voorgoed overwonnen heb." Monique: "Ik heb niet zoveel last gehad van mijn smetvrees. Ik had wel het geluk dat ik maar één keer naar het toilet hoefde, dat zijn altijd lastige dingen." Tiny: "Ik heb erg van de dag genoten maar het was ook moeilijk voor me. In de ochtend was ik erg aan het dwangen. Ik ga dan tellen in mezelf. Drie keer tot zes en één keer tot drie en dat steeds achter elkaar door. Om gevaar af te wenden, te bezweren eigenlijk. Op een gegeven moment vond ik het zo'n onzin wat ik aan het doen was en ben ik er mee gestopt. Toen kreeg ik meer oog voor mijn omgeving."

De inzending voor de prijsvraag eindigde als volgt: *'Vormen van paniek, angsten, onzekerheden, dwangneuroses, fobieën, eetproblemen en faalangsten zullen ons er niet van weerhouden er een onvergetelijke dag van te maken'.*
Nou, dat is gelukt! Vpn

Mathilde Bos werkt als verpleegkundige in de psychiatrie en is docent verpleegkunde aan de Hogeschool Utrecht.