

# Voor de donder wél bang

Door QUIRIJN METZ

Angst voor onweer kan extreme vormen aannemen. Vermijdingsgedrag houdt de fobie in stand; meer effect heeft... ..een kortdurende behandeling.



Onweer. FOTO ANP

Er hangt iets in de lucht. Donkere wolken naderen, het begint te waaien. In de verte rommelt het. En dan verschijnt opeens die felle lichtflits, gevolgd door een onheilspellend gedonder. Is dat even schrikken! Op het eerste gezicht lijkt het niets bijzonders: angst voor onweer. Tenzij die angst uit de hand loopt en het dagelijks leven gaat beheersen. In dat geval is er sprake van aorafobie, angst voor donder en/of bliksem. Naar schatting één procent van de Nederlandse bevolking lijdt hieraan.

„Meestal spelen er meer problemen bij mensen met onweerbang,“ vertelt psychotherapeut Pieter Meindersma uit het Friese Stiens. „Het gebeurt zelden dat iemand zich met die specifieke angstklachten aanmeldt. Iemand zoekt bijvoorbeeld hulp vanwege stemmingsstoornissen, eventueel in combinatie met andere angsten zoals een spinnenfobie. Soms hoort daar ook angst voor natuurverschijnselen bij. Bij de een gaat het om wind, bij de ander om orkanen en bij weer een ander om onweer. Tot op zekere hoogte is die angst iets natuurlijk.

Niemand vindt onweer écht leuk.”

Overal in Nederland komt jaarlijks ongeveer 25 keer onweer voor. Gemiddeld worden twintig mensen door de bliksem getroffen, van wie vijf dodelijk. Onweer kan dus gevaarlijk zijn. Zeker wanneer we het verschijnsel onderschatten, niet zien aankomen of geen veilig heenkomen kunnen vinden. Al met al is de kans om slachtoffer te worden zeer minimaal.

Maar nee, bij fobici willen dat soort feiten en cijfers er over het algemeen niet in. Selectieve perceptie noemen we deze (onbewuste) vertekening van de werkelijkheid.

Meindersma: „Angst voor onweer kan extreme vormen aannemen. Er zijn mensen die op warme dagen niets anders doen dan het weerbericht in de gaten houden. Zij durven hun huis niet meer uit, sluiten zichzelf op in een kamertje, gaan niet op vakantie naar bergachtige gebieden. Deze mensen vertonen vermijdingsgedrag. Ze ontvluchten het onweer, in de hoop daarmee het probleem op te lossen. Om van die angst af te komen, is meer nodig.”

Het meest succesvol is cognitieve gedragstherapie. Deze vorm van psychotherapie gaat er vanuit dat gedrag is aangeleerd, en dus ook valt af te leren. Cliënten leren beseffen dat hun angsten overdreven zijn. Ook leren ze dat de angst vanzelf overgaat en door henzelf onder controle te brengen is. Cognitieve gedragstherapie is gericht op directe confrontatie en op het leren omgaan met de klacht.

Meindersma: „Ik probeer onweerfobie zo rationeel mogelijk te benaderen: wat kan er nou helemaal gebeuren? Het doel van de therapie is ‘verkeerde’ denkgewoonten op te sporen en die te veranderen. Zo laat ik cliënten een diepgaande studie maken van onweer als verschijnsel: wat is het precies, hoe groot zijn de risico’s? Daarna komt de voorzichtige blootstelling. Dat bouwen we heel langzaam op, zodat cliënten de kans krijgen te winnen. Ik laat bijvoorbeeld een filmpje zien van de bliksem of donderende geluiden horen. Of ik geef ontspanningsoefeningen die ze thuis, bij naderend onweer, kunnen doen. Net zolang totdat ze minder gevoelig worden voor hun angst.’”

Het oplossen van de fobie is doorgaans te veel gevraagd, maar de meesten leren er wel goed mee omgaan. Een langdurige behandeling is zelden nodig. Gemiddeld vijf sessies, daarna kan iemand de onweerfobie de baas.

Ouders doen er dan ook verstandig aan onweer zo vroeg mogelijk met hun kinderen te bespreken als iets dat erbij hoort. Dat is beter dan het ‘bijzonder maken’, want daarmee wordt de angst bevestigd.

Bron: Algemeen Dagblad