

hyper bulletin

verschijnt 5 maal per jaar, jaargang 19, nummer 1, maart 2005

- 4 *Bob Boot*: Haptotherapie en hyperventilatie
- 8 *Boek Margaret Massop*: Misselijk van angst
- 11 Sociale angst: wat is het?
- 12 *Ditty van Drenth*: Lente
- 12 Hoe op weg naar hulp?
- 15 *Ons verhaal*: Herkent u zichzelf?

En ook: *Van het bestuur* > 2 *Laat je eens bellen* > 3 *Vrijwilligersnieuws* > 3 *Vragen aan de arts* > 6 *Lotgenoten vragen lotgenoten* > 7 *De chatbox* > 7 *Door u ingezonden* > 9 *NHS-gespreksgroepen en zelfwerkgroepen* > 10 *Helpers in nood* > 13 *Servicepagina* > 14 *Voor u gelezen* > 15 *Colofon* > 16



Herkenning en erkenning op de Informatie en Lotgenotencontact Dagen van de Nederlandse Hyperventilatie Stichting

Kom naar de Informatie en Lotgenotencontact Dagen

De Nederlandse Hyperventilatie Stichting organiseert in april 2005 informatie- en lotgenoten dagen in Utrecht, Eindhoven, Groningen, Hogeveen, Maastricht, Amsterdam, Den Haag en Apeldoorn.

De NHS hoopt door de spreiding van deze plaatsen nog meer te kunnen komen aan alle hyperventilanten. De reistijd wordt voor veel mensen op deze manier minder. De dagen worden gehouden in het kader van voorlichting en lotgenotencontact. De dag is bedoeld voor donateurs, vrijwilligers en belangstellenden.

Het programma zal bestaan uit een informatief gedeelte over hyperventilatie, angsten, klachten, oorzaken, wat kun je eraan doen. Natuurlijk zullen er vragen bij u opkomen of wilt u gewoon even iets kwijt. Ook daarvoor is na de pauze ruimschoots gelegenheid. Voor iedere bezoeker zal er een informatiepakket klaarliggen om mee naar huis te nemen met een kleine attentie. Het is een fijn idee om het gevoel te krijgen niet alleen te staan met uw klachten. Herkenning en erkenning zijn heel belangrijk als u hyperventileert en/of last heeft van angst- en paniekstoornissen. Uiteraard is uw partner of vriend(in) ook welkom. Omdat u er misschien tegenop ziet om alleen te komen, of voor de gezelligheid. Bovendien komt degene die dicht bij u in de buurt staat, zo ook meer aan de weet over hyperventilatie. En dat is altijd nuttig! Uiteraard is de toegang gratis en staat de koffie en thee klaar.

Van het bestuur

Beste mensen,

Als u al jarenlang donateur van onze Stichting bent zult u regelmatig artikelen tegenkomen die u al eens eerder las in ons hyperbulletin. Ik denk dat zo'n herhaling vaak erg nuttig kan zijn om ons geheugen wat op te frissen. Tegelijkertijd verbaas ik me er over dat er steeds weer nieuwe items voorkomen in ons blad. Hulde voor onze redactie die ons blijft verrassen met, voor velen onbekende zaken.

Er staat deze keer bijvoorbeeld een interview in, met Bob Boot, over haptotherapie en hyperventilatie. Zeer de moeite waard om te lezen!

Had u wel eens gehoord van emetofobie? Oftewel overgeefobie? Ik niet. Magaret Massop gaat u daar alles uitgebreid over vertellen. Naast de gebruikelijke vaste artikelen staat er een stuk in over sociale angst en hyperventilatie met daarbij wat hulpmiddeltjes die u misschien van dienst kunnen zijn. Ook voor mensen die het moeilijk vinden om hulp te vragen voor hun problemen geven we enkele richtlijnen.

Helaas komt dit keer de wachtkamer te vervallen omdat ons bestuurslid Frits Hoorweg nog steeds ziek is. Ik hoop dat hij er de volgende keer weer bij is.

Een artikel dat u zeker niet over mag slaan gaat over de informatie- en lotgenotencontact dagen die we in diverse plaatsen in Nederland gaan organiseren in april 2005. Zorg dat u er bij bent want het wordt een succes.

Ik wens u veel leesplezier! Tot de volgende keer.

Vriendelijke groet,

Marijke Beekman,
voorzitter



Vervolg van pagina 1

De dagen zullen in de volgende plaatsen op de volgende locaties en tijden gehouden worden:

Utrecht, 9 april

Tijd: 14.00 uur - 17.00 uur
Locatie: Het Nederlandse Rode Kruis, district Utrecht Midden, Koningsweg 2, 3582 GE Utrecht

Eindhoven, 16 april

Tijd: 13.00 uur - 16.00 uur
Locatie: Kronehoefstraat 21, 5612 HK Eindhoven

Groningen, 16 april

Tijd: 14.00 uur - 17.00 uur
Locatie: Humanistisch Verbond, W.A. Scholtenstraat 2, 9712 KW Groningen

Hoogeveen, 16 april

Tijd: 14.00 uur - 17.00 uur
Locatie: Rode Kruisgebouw, De Vink 6, 7905 HN Hoogeveen

Maastricht, 16 april

Tijd: 14.00 uur - 17.00 uur
Locatie: De Cortenstraat 7, 6211 HT Maastricht

Amsterdam, 23 april

Tijd: 14.00 uur - 17.00 uur
Locatie: De Badcuyp, Eerste Sweelinckstraat 10 (hoek Albert Cuypstraat) 1073 CM Amsterdam

Den Haag, 23 april

Tijd: 14.00 uur - 17.00 uur
Locatie: Rode Kruisgebouw, Koningsgracht 92, 2514 AK Den Haag

Apeldoorn, 7 mei

Tijd: 14.00 uur - 17.00 uur
Locatie: Rode Kruisgebouw, Schuttersweg 41, 7341 LD Apeldoorn

We stellen het erg op prijs indien u aan ons wilt doorgeven, via e-mail nhs.hyperventilatie@wxs.nl of telefonisch, tel. (020) 662 88 76 / (020) 676 13 01 of u een van deze dagen wilt bijwonen. We kunnen de zalen dan indien noodzakelijk qua grootte aanpassen.

• Redactie

Contact met lotgenoten

Laat je eens bellen

Voor hen die de bedoeling van deze rubriek (nog) niet kennen: *Laat je eens bellen* is een lijst van mensen met hyperventilatie die graag met lotgenoten willen praten. Juist via de telefoon gaat dat vaak gemakkelijk. Voor sommigen is dit een prettige manier om met lotgenoten in contact te komen.

Wilt u ook op deze lijst staan, bel of schrijf naar de redactie, dan zorgen wij daarvoor. Er is één spelregel: als uw naam vier maal op deze lijst gestaan heeft, wordt zij automatisch geschrapt, tenzij u ons twee maanden voor verschijnen van het nieuwe nummer schrijft of belt met het verzoek uw naam te laten staan.

(0180) 464 051 / G. Kroon / hr.
Kan elke dag gebeld worden van 10.00 uur 's ochtends tot 22.30 uur 's avonds.

(0318) 617 483 / H. Kleijer / hr.
Niet op zondag

(0180) 516 718 / Gizella / vr.
Geen voorkeur

(020) 4711902 / N. Heidweiller / vr.
Kan elke dag gebeld worden tussen 9.00 uur en 12.00 uur 's ochtends

Vrijwilligersnieuws

We willen onze vrijwilligers er nog eens op wijzen dat ze voor steun altijd terecht kunnen bij hun coaches.



Coach gespreksgroepbegeleider is: Bert Steen. Bert heeft een jarenlange ervaring als gespreksgroepbegeleider en geeft lezingen over hyperventilatie en angst voor de stichting. Bert zal proberen alle gespreksgroepbegeleiders bij te staan in het uitvoeren van hun functie. Met name geldt dit natuurlijk voor de nieuwe gespreksgroepbegeleiders maar diegenen die het werk al langer doen maar af en toe toch ondersteuning nodig hebben op welk gebied dan ook in de gespreksgroepbegeleiding kunnen altijd een beroep doen op Bert. Tevens leidt Bert aankomende gespreksgroepbegeleiders op. Het telefoonnummer is (075) 641 14 28.

Coach telefonische contactpersonen is Piet Luiting. Piet Luiting is tevens adviseur (zie Hyperbulletin) voor de stichting. Piet is klinisch psycholoog en psychotherapeut en zal proberen raad te geven hoe om te gaan met 'moeilijke gevallen', waar je zelf geen raad mee weet. Het is dus niet de bedoeling om deze contacten over te dragen ('bel Piet maar op...'), maar om te overleggen hoe je met je contacten om moet (kunt) gaan. Het telefoonnummer is (040) 241 08 12, liefst in de middag of vroeg in de avond, liever niet in het weekend en 's nachts. Nou ja, je begrijpt wel waarom. Dringende gevallen moeten altijd kunnen.

Coach gespreksgroepbegeleider Bert Steen (boven)
en coach telefonische contactpersonen Piet Luiting (onder)



Haptotherapie en hyperventilatie

Er komen op de stichting veel vragen binnen over behandelwijzen, zo ook over haptotherapie. Wij vroegen aan Bob Boot, haptotherapeut en bewegingsdeskundige in Amstelveen wat haptotherapie kan betekenen voor mensen met hyperventilatie- en angstklachten.

Wat is haptotherapie en waarin verschilt haptotherapie zozeer van reguliere ademhalingstherapieën?

Om duidelijk te maken wat haptotherapie is moet ik eerst iets zeggen over haptonomie. Haptonomie is een mensvisie die is gebaseerd op de gevoelsmatige wisselwerking tussen mensen en het gevoelsleven van ieder individu zelf. Het woord is afgeleid van de Griekse woorden *hapsis*, dat voelen of tasten betekent en *nomos* dat zoveel betekent als de wetmatigheden van. Er is in de afgelopen tientallen jaren veel nadruk komen te liggen op het verstand, presteren, effectief en efficiënt met elkaar omgaan. De individualisering die vele voordelen heeft gegeven vraagt ook zijn tol. Mensen gaan met grotere emotionele afstand met elkaar om en er is een verrationalisering van de maatschappij opgetreden.

In mijn boek zeg ik: 'we zijn als voelers geboren en tot denkers gemaakt'. De neiging tot controle op het leven en het idee dat het leven maakbaar is, is een schijnzekerheid die ogenschijnlijk zekerheid geeft, maar in feite angstig maakt. Want wat als er dan iets misgaat?

We worden ziek of maken iets ernstigs mee. Dan is het hek van de dam en kunnen we het leven niet meer aan.

De haptonomie predikt niet alleen maar het gevoel te volgen, maar wel het gevoelsleven weer tot ontwikkeling te laten komen. Zodoende kan er een evenwicht worden gevonden tussen gevoel en verstand.

Keuzes die gemaakt worden alleen vanuit het gevoel of alleen maar vanuit het verstand zijn vaak keuzes die kunnen leiden tot problemen.

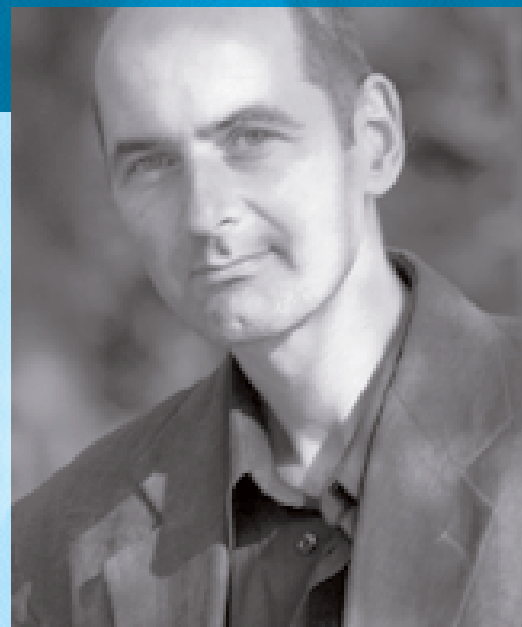
Zo kan het zijn dat iemand al vele maanden voelt dat de werkomgeving waarin hij of zij verkeert voor hem of haar een schadelijke omgeving is. De mensen zijn niet eerlijk of het bedrijf is te hard. Toch wordt dat gevoel genegeerd omdat bijvoorbeeld de keuze om ander werk te gaan zoeken lastig is. Liever blijven hangen in een situatie die niet goed voelt, maar zekerheid biedt dan kiezen voor de mogelijkheid daar iets in te veranderen.

Het lichaam is de drager van gevoelens en emoties.

En dus is de bewustwording van het lichaam en het serieus nemen van de signalen die het geeft van essentieel belang om de verantwoordelijkheid te kunnen nemen voor je eigen leven en hoe je wilt omgaan met je medemens. Dit heeft implicaties voor opvoeding, vriendschap, relaties, werk, seksualiteit, omgaan met tegenslagen en ziektes etc. Haptonomie doet een appél op datgene wat voelbaar is of kan zijn, om daarmee keuzes te kunnen maken die meer bij die persoon passen. Soms zijn mensen door opvoeding, gewoontes of beschadigingen op gevoelsniveau meer en meer op hun verstand gaan leven. Zij zijn ver verwijderd van hun gevoel en gevoelens. Diegene leeft vooral vanuit de ratio en voelt niet veel.

Gevoelens treden echter altijd op. Je kunt ze negeren of onderdrukken, maar ze doen zich bij ieder mens voor. Onderdrukken van emoties en gevoelens kan soms erg nuttig zijn, maar geeft meestal vroeg of laat aanleiding tot psychische of emotionele klachten. Om een voorbeeld te geven: als ik slecht weet om te gaan met boosheid of irritaties zal ik die zo goed mogelijk proberen niet te voelen. Ik zal ze zeker niet uiten, want dat is eng. Opgekropte boosheid zorgt op een bepaald moment voor hoofdpijn of nekkklachten. Ingeslikt verdriet geeft pijn in mijn buik of keelklachten. En stelselmatig te weinig ruimte innemen, omdat je bijvoorbeeld geen grenzen aangeeft kan leiden tot hyperventilatie. Je geeft jezelf dan letterlijk geen ademruimte.

Haptotherapie is een therapeutische afgeleide van de mensvisie haptonomie. De gedachten en fenomenen van de haptonomie kunnen therapeutisch worden toegepast. Het belangrijkste bij haptotherapie is dat door middel van gesprekken, maar vooral door het lichamelijk contact de cliënt zich weer bewust wordt van zijn gevoelens en zijn eigen eigenheid. Door de bevestigende aanraking, dat wil zeggen een oprecht en duidelijk betrokken voelbaar contact met de therapeut, leert diegene weer voelen wat voor hem of haar goed is, welke emoties reeds lang zijn onderdrukt en leert hij weer te vertrouwen op zijn lichaam en op zijn



Bob Boot, haptotherapeut en bewegingsdeskundige

gevoelens. Van daaruit ontstaat weer het vertrouwen om positie te nemen en gevoelens toe te laten en die als kompas te gebruiken voor de keuzes die men maakt in het (samen-)leven.

Haptotherapie is dus absoluut geen ademhalingstherapie. Sterker nog de ademhaling wordt helemaal niet als uitgangspunt genomen. Wij gaan ervan uit dat wanneer iemand meer in contact is met wie hij werkelijk is hij keuzes zal maken die beter bij hem passen en authentieker (echter) omgaat met zichzelf en zijn medemens. Dat zal leiden tot meer vertrouwen in zichzelf en minder onzekerheid en angst. Meestal verdwijnen dan ook de klachten. Welke dat ook zijn (bijvoorbeeld hyperventilatie). Het is natuurlijk niet zo dat haptonomie ervoor zorgt dat je nooit meer klachten hebt, of overal voor helpt, maar wie 'dichter bij zichzelf en zijn gevoelens kan blijven' kan beter met het lief en leed van het leven omgaan. Ook negatieve emoties of gevoelens zullen dan niet leiden tot ernstige klachten.

Waarom is deze therapie aan te raden bij hyperventilatie- en angstpatiënten?

Haptotherapie is aan te raden bij hyperventilatiepatiënten of angstproblemen, omdat het zoekt naar fundamentele oorzaken van de klachten. Het gaat erom bij de patiënten een ontwikkeling van het gevoelsleven op gang te brengen en te kijken welke gedragspatronen hebben geleid tot het ontwikkelen van hyperventilatie of angst. Daarbij worden de overlevingsmechanismen die in de loop van het leven zijn ontwikkeld zichtbaar en voelbaar gemaakt en kunnen andere (voor deze fase in het leven betere) mechanismen zich ontwikkelen.

Worden er oefeningen gedaan, zo ja wat voor soort?

Er worden niet echt oefeningen gedaan, maar doordat de therapeut de patiënt door de aanraking kan laten ervaren wat hij of zij voelt of ervaart in dat contact, wordt de cliënt zich weer bewust van zijn gevoelens en door daarover te praten gaat hij die ook begrijpen, zodat hij zichzelf steeds beter gaat leren kennen. Haptotherapie is dus geen massage of een bepaalde techniek, maar een mogelijkheid om door een goede aanraking en een goed contact het gevoelsleven te ontwikkelen. Ook is het een mogelijkheid om te leren keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf en je leven (ook met anderen).

U bent ook bewegingsdeskundige. Wat houdt dit in voor hyperventilatie en angst?

Mijn deskundigheid als bewegingswetenschapper is vooral van wetenschappelijke aard en gebruik ik niet echt in therapie. In mijn functie als voorzitter van de wetenschappelijke commissie van de beroepsvereniging van haptotherapeuten komen die kennis en vaardigheden meer aan bod.

Kunnen patiënten uw therapie thuis verder uitwerken wanneer de sessies zijn afgelopen zodat er een langdurig effect optreedt?

We geven niet echt oefeningen mee, maar datgene wat is ervaren tijdens de therapie maakt zoveel los of maakt zoveel bewust dat het bewustwordingsproces buiten de sessies gewoon doorgaat. Vaak worden er wel thema's benadrukt. Er wordt dan gewezen op bepaalde aspecten die voor iemand belangrijk zijn om op te letten. De volgende keren wordt altijd ingegaan op datgene wat diegene heeft ervaren of meegemaakt.

Wordt haptotherapie vergoed door ziektekostenverzekeraars?

Haptotherapie wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. Altijd in de aanvullende verzekering.

Meer weten?

Bob Boot heeft onlangs een boek uitgegeven: *Haptonomie - een kwestie van gevoel*.

In het eerste deel van *Haptonomie - een kwestie van gevoel* maakt Bob Boot, aan de hand van de haptonomische theorieën de praktische toepassing ervan (haptotherapie), de lezer bewust van het gevaar van een verschaald gevoelsleven en het belang van het vinden van een juiste balans tussen voelen en denken.

In het tweede deel van dit boek beschrijft hij, met gebruik van voorbeelden uit zijn eigen praktijk, verschillende aspecten van het leven vanuit haptonomisch perspectief. Met *Haptonomie - een kwestie van gevoel* opent Bob Boot de deur naar een vergeten wereld: een rijker gevoelsleven.

• Roos Tichelaar



'Haptonomie - een kwestie van gevoel',
ISBN 90-6305-119-0.



Epilepsie en hyperventilatie

Ik heb een vraagje, hoe kun je het verschil zien tussen een epilepsie aanval en een hyperventilatie aanval waarbij je schokt en wegraakt. Ik twijfel nog wel eens over wat ik echt mankeer. Is daar iets over te zeggen of is dat een moeilijk terrein?

Verschijselen

Epilepsie en hyperventilatie kunnen hand in hand gaan, maar zijn verschillend. Mensen met epilepsie krijgen eerder een epileptische aanval wanneer zij hyperventileren.

Hyperventilerende mensen krijgen verschijnselen die op epilepsie verschijnselen lijken maar het niet zijn. Schokjes bij het hoofd en spieren, bijna wegraken, maar vaak nog wel geluid horen, het vervormen van geluid en beeld, etc. zie je bij hyperventilatie voorkomen en maakt mensen bang dat er iets neurologisch beschadigd is. Bij twijfel kan een arts of behandelaar een provocatie test doen en de optredende symptomen bestuderen.

Mensen met epilepsie weten het vaak evenals hun omgeving zonder twijfel dat ze epilepsie hebben. Mensen met hyperventilatie verschijnselen die op epilepsie lijken zijn vaak bang dat ze het hebben. •

Pijn in de buik

Ik ben een vrouw van 33 jaar en ik hyperventileer. Ik kan daar aardig mee omgaan maar de laatste tijd heb ik weer veel last van hartkloppingen, ook voel ik dan een soort van pijn in mijn buik, meestal links. Ik maak me niet echt zorgen omdat dit ook ongetwijfeld weer een verschijnsel van hyperventilatie is maar ik wil wel graag weten waar dit verschijnsel vandaan komt en of het echt hyperventilatie is, anders ga ik toch maar naar de huisarts. Toch een beetje bang dus.

Hyperventilatie

Wat u beschrijft kunnen inderdaad verschijnselen zijn die bij hyperventilatie horen. Bij hyperventilatie slikt men nogal eens teveel lucht in. Deze lucht blijft vaak vastzitten in de maag doordat er slijm aanwezig is in de maag. Gevolg hiervan is dat de maag wat kan gaan opblazen en dat kan het gevoel geven wat u beschrijft als een soort van pijn links in de buik. Het is waarschijnlijk meer een gespannen gevoel. Het gevoel hartkloppingen te hebben kan vervolgens ontstaan wanneer de opgeblazen maag tegen het middenrif drukt. Het hart kan dan namelijk iets tegen de borstkas worden aangedrukt. Het kan overigens geen kwaad om ter geruststelling eens naar de huisarts te gaan, vooral niet als u toch een beetje bang bent. •

Vreemde plaats

Ik schaam me om deze vraag te stellen en daarom doe ik het ook anoniem in het Hyperbulletin. Ik durf er niet zo goed mee naar de huisarts. Ik heb last van tintelingen, soms wat kietelig gevoel. Dat kan ik op verschillende plaatsen hebben en dat is vervelend maar ik heb het ook in de vagina. Het is een ontzettend vervelend gevoel en het lijkt wel dat het steeds erger wordt, waarschijnlijk omdat ik me er zo voor schaam en er daardoor zo'n probleem van maak. Het heeft absoluut niets met seksuele gevoelens te maken, die zijn hierdoor zelfs verslechterd. Is dit een verschijnsel van hyperventilatie? Het zou me enorm opluchten als ik dat zou weten.

Hyperventilatie

Doordat de zuurgraad van het bloed verandert zullen alle cellen in het lichaam hierdoor beïnvloed worden. Je kunt hierdoor een dof gevoel of tintelingen krijgen in je lichaamsdelen zoals handen, voeten, lippen. We kunnen u gerust stellen. Tintelingen kun je op elk plekje van je lichaam voelen maar ook in ieder plekje. Dus ook in de geslachtsdelen. U bent absoluut niet de enige met deze klacht maar inderdaad schamen mensen zich nogal eens om hierover te praten. •

'Kassa-angst'

Ik hyperventileer al geruime tijd en ik ben ook wel wat angstig. Ik weet dat ik gewoon moet doorgaan en niet moet gaan vermijden. Ik doe dan ook mijn uiterste best om de straat op te blijven gaan, vrienden te bezoeken en alle andere dingen te doen die bij het leven horen. Dat lukt me ook aardig en langzaam maar zeker zie ik wel enige verbetering. Ik moet er wel bijzeggen dat ik hierin geholpen word door een psycholoog. Nu heb ik echter een probleem waar ik maar niet mee kan leren omgaan: het wachten in de rij van de supermarkt. Ik word panisch als ik zie dat er al mensen staan te wachten. Ik probeer echt om te blijven

staan en af te rekenen maar ik word zo paniekerig en warm dat ik al een aantal keren de boodschappenkar heb laten staan. Misschien heeft een andere donateur dit ook en heeft diegene er iets op gevonden? Wat kan ik doen om niet zo enorm in paniek te raken? Ik ben blij met iedere tip! • *Dorien*

Bloosangst

Ik ben een jongen van 21 jaar en ik heb al sinds mijn 16e een enorme angst om te blozen. Ik heb het vooral bij mensen van eigen leeftijd. Ik denk zelf dat ik het heb omdat ik niet zo leuk ben om te zien. Nu heb ik op het Internet gelezen dat er operaties mogelijk zijn waardoor het

blozen niet meer gebeurt. Dit lijkt me heel erg eng want wat er dan precies gebeurt kon ik niet vinden en mijn huisarts weet het ook niet. Weet iemand meer over dit onderwerp? Ik zet niet mijn naam onder deze vraag want ik ben bang dat mensen uit mijn omgeving mij dan zullen herkennen. • *J.A. te G.*

In deze rubriek kunnen lotgenoten aan elkaar vragen stellen over hun beleving van hyperventilatie, angst of paniek. Het is gebleken dat lotgenoten vaak tips hebben die anderen ook kunnen helpen. Deze tips plaatsen we dan weer in het volgende Hyperbulletin. De redactie plaatst de vragen en antwoorden anoniem in het blad.

Uw vragen en antwoorden graag naar NHS, t.a.v. redactie, postbus 74386, 1070 BJ Amsterdam. Al uw reacties zullen anoniem verwerkt worden.

Pijn

Mijn vraag is kort maar ik krijg nergens een duidelijk antwoord: is het normaal dat je pijn hebt bij hyperventilatie? Echt pijn. Pijn in de benen, pijn in de armen? Ik zou graag van lotgenoten horen of zij dit verschijnsel ook kennen en wat ze eraan doen. • *Kees*

www.hyperventilatie.org

Beste Allemaal,

Sinds een paar maanden kan er met begeleiding buiten de woensdag, ook op de zaterdagavond gechat worden. Ik vind het fijn te zien hoe een trouw groepje steeds weer elke week deze chat weet te vinden. De chat is voornamelijk bedoeld om je verhaal kwijt te kunnen, tips uit te

wisselen, vooral om minder last te hebben van hyperventilatie.

Iedereen is welkom, kom gerust, het zijn allemaal mensen die weten wat het is om te moeten leven met hyperventilatie.

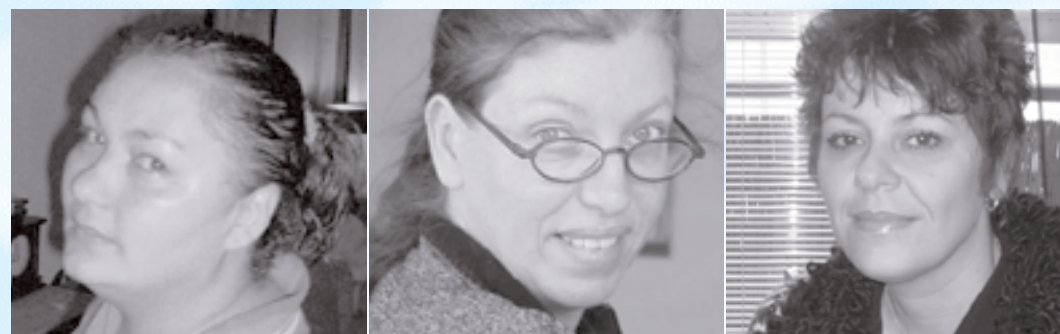
Heel veel groeten, en tot ziens op chat!

• *Ruby*

De chatbox is alleen toegankelijk voor donateurs en is 24 uur per etmaal toegankelijk. De gebruikersnaam die wordt gevraagd is *hyper* en het wachtwoord is *club*.

We hopen je gauw eens te mogen begroeten op onze chatbox!

Anita, Ruby en Henrike



De drie chatboxdames, v.l.n.r. Ruby Jennifer Davies, Henrike Broertjes, Anita Carboni

Misselijk van Angst

'Ik hoor het ze nog zeggen: 'we gaan uit eten, leuk!'. Direct schoot het door mijn hoofd: wat als ik misselijk word tijdens het eten? Wat als mijn neefje door de drukte moet overgeven? Ik voelde m'n maag omdraaien en mijn keel op slot schieten.'

Dit fragment uit het boek *Misselijk van angst - leven met een overgeeffobie* is tekenend voor mensen met een overgeeffobie, oftewel emetofobie. Mensen met emetofobie zijn bang om te moeten overgeven, vooral in situaties waar ze niet weg kunnen. Vaak zijn ze ook bang om anderen te zien overgeven, voor enkelen is dat hun enige angst.

De fobie heeft vergaande gevolgen. De overgeefangst ligt vaak aan de basis van alle beslissingen die worden gemaakt. Welk beroep wil ik uitoefenen, wil ik kinderen, maar ook wat eten we vandaag en waar gaan we uit? Bij alles wat een emetofob doet, vraagt ze zich af 'kan ik hierdoor geconfronteerd worden met overgeven?'.
8 |

Door hun angst vermijden mensen met een overgeeffobie diverse situaties, waarin ze zelf zouden kunnen overgeven en niet op tijd weg kunnen. Ook de nabijheid van mensen die wellicht gaan overgeven en factoren die misselijkheid kunnen veroorzaken, zoals bepaald voedsel en drank, worden vermeden.

Als ze de confrontatie wel aangaan, hebben de emetofoben vaak last van paniek-aanvallen, waarbij hyperventilatie een rol speelt. Vooral de misselijkheid bij een paniekaanval zorgt ervoor dat mensen met een overgeeffobie in een vicieuze cirkel terecht komen. Ze worden misselijk van de angst, en daarna angstig van de misselijkheid. Paniekaanvallen van mensen met een overgeeffobie duren daardoor vaak langer dan paniekaanvallen van mensen zonder overgeeffobie.



Emetofobie heeft verschillende uitingsvormen. Sommige emetofoben eten erg eenzijdig en vallen hierdoor veel af. Anderen zijn vooral bang om besmet te worden door buikgriep en ontwikkelen een vorm van smetvrees. Een derde groep is vooral bang om over te geven op een plek waar ze niet snel weg kunnen en hebben een vorm van straatvrees en/of een paniekstoornis. Mensen die bang zijn om over te geven waar anderen bij zijn, vermijden sociale gebeurtenissen en hebben hierdoor vaak een beperkt sociaal leven en zijn voor een deel huisgebonden.

Hoewel de fobie onbekend is bij het grote publiek, en zelfs nauwelijks onderkend wordt door de wetenschap, is het een veelvoorkomend probleem. Minstens 115.000 Nederlanders en Belgen hebben er last van. De fobie voor overgeven, oftewel emetofobie, is de zevende meest voorkomende fobie. De meeste mensen met een overgeeffobie denken dat ze de

enige zijn en komen er daarom niet of nauwelijks vooruit.

Het boek *Misselijk van Angst* is geschreven om de vicieuze cirkel van onbekendheid en schaamte te doorbreken. Het is gebaseerd op de verhalen van de honderden emetofoben die lid zijn van de lotgenoten-contactgroep op www.emetofobie.nl. Auteur Margaret Massop schrijft in het boek op een heldere en toegankelijke wijze over het hebben van een fobie voor overgeven. Theorie wordt afgewisseld met verhalen uit de praktijk en tips. Naast nuttige informatie voor mensen met een fobie voor overgeven, biedt het boek zowel vrienden en familie als huisartsen en therapeuten een blik in de belevingswereld van mensen met een fobie voor overgeven. Ook mensen met andere angststoornissen zullen zich herkennen in de verhalen en baat hebben bij de tips. *Misselijk van Angst* is het eerste boek over emetofobie in Nederland en België. •

Titel: 'Misselijk van angst.
Leven met een overgeeffobie'
Auteur: Margaret Massop
Uitgeverij: Houtekiet
Verkrijgbaar: vanaf 15 april 2005
Meer informatie: www.emetofobie.nl



Door u ingezonden

Lezerspost

De redactie krijgt regelmatig brieven van donateurs die iets kwijt willen. Daarvoor is deze rubriek bestemd. In verband met de beschikbare ruimte, behoudt de redactie zich het recht voor een selectie uit de brieven te maken. Om dezelfde redenen worden de brieven soms iets ingekort.

Beste redactie,

Ik heb een vraag voor deskundigen die aan jullie stichting zijn verbonden. Ik hoop dat het antwoord erop ook onder ogen van mijn lotgenoten zal komen.

De pijn zit links in de buik, het gespannen gevoel onder het borstbeen, de verkramping en het trillen van allerlei spieren en de duizeligheid. Voor het eerst las ik op één pagina (de informatieve pagina die alle nieuwe donateurs ontvangen) mijn ervaringen van de afgelopen twee lange, uitputtende maar ook uitdagende jaren. Dat vond ik op zich al heel troostend. Ook geloof ik erg in het effect van de vicieuze cirkel in mijn lichaam; de onverwachte nare verschijnselen wekken angst op en zo raakt de homeostase weer in onbalans. Ik lag zelf al na twee maanden na mijn eerste aanval in 2002 in het druk bezochte zwembad. Ik heb me dus niet geïsoleerd en heb zeker geen sociale fobie zoals een dame aan de hulplijn van de ADFH me wilde aanpraten. Dit soort verkapt diagnosticeren aan de telefoon, is iets wat ik vermoed dat wel meer lotgenoten van mij overkomt. Ik zou die mensen willen aanraden voor zichzelf op te komen, altijd tweede meningen te vragen en zich juist ook lichamelijk goed te laten onderzoeken. Mijn begeleidend psychiater en ik vragen ons echter het volgende af:

- *Waarom ben ik nog steeds aanhoudend duizelig?*
Gedurende de dag ben ik 's morgens het minst en 's middags het meest merkbaar duizelig. Dat ben ik al twee jaar elke dag nu. Mijn (financiële en sociale) bestaansbasis is weer wat solider aan het worden, maar toch ervaar ik duidelijk terugvallen van een aantal dagen heftig duizelig en dan weer heel erg op achtergrond. Ik heb het op moeilijke confrontaties met moeilijke situaties geworpen lange tijd, maar ik kan daarmee de lading van de duizeligheid niet dekken. Ik ben even goed duizelig op dagen dat ik alleen maar leuke dingen of ontmoetingen in het verschiets heb.
- *Mijn begeleidend psychiater wil mij Citalopram of Paroxetine gaan laten proberen. Zal dit middel iets tegen duizeligheid doen?*
- *Is er studiemateriaal aanwezig bij jullie over het op de lange duur onafhankelijk van antidepressiva worden?*
Liefst met duidelijke 'cases'. • *Hartelijke groeten, Wilko Tieben Utrecht*



Reacties kunt u zenden naar:
NHS, Postbus 74386, 1070 BJ Amsterdam
of e-mail: nhs.hyperventilatie@wxs.nl

Psycholoog Jan van den Berg beantwoordt de vragen die Wilko stelt als volgt:

Na een periode van overbelasting kan er een paniekstoornis ontstaan, waarbij hyperventilatie in grillige verschijningsvormen optreedt. Als er langzaam verbetering optreedt zie je dat er een periode met restklachten komt. Deze herstelperiode kenmerkt zich door:

- tijdelijke paniekgevoeligheid na slaapttekort, alcoholgebruik, stress en griep
- spierspanning en gelaatspanning
- bij zo'n 20% blijft er lang angst voor de snelweg bestaan
- weinig zelfvertrouwen
- vage klachten als vermoeidheid, duizeligheid, afwezigheid en neerslachtigheid

In veel gevallen zie je dat er 1 of 2 symptomen overblijven voor langere tijd. Deze verdwijnen wel weer maar dit neemt soms wel 2 jaar in beslag. Waarschijnlijk is dit een soort geconditioneerde toestand waarbij stresshormonen onmiddellijk aangrijpen op een bepaalde zenuwbaan of neurologisch gebied. Hyperventilatie kan een onderdeel zijn van deze activering door stresshormonen. Dit heeft overigens niets te maken met een hersenbeschadiging of ziekte maar met specifieke overreactiviteit. Als het symptoom dermate overheersend is kun je proberen dit kenmerk te behandelen. Bij duizeligheid wordt soms een antidepressivum voorgeschreven na paniekstoornisklachten omdat dit de overbeschikbaarheid van stresshormonen remt. Het is niet zeker of dit werkt. Na een testfase van 12 weken kun je dit goed inschatten. Afbouwen is bij de meesten goed mogelijk als je het maar geleidelijk doet. Afbouwen kan leiden tot terugval naar de gevoeligheid. Bij IPZO zijn we nu aan het onderzoeken of persoonsgerichte ontspanningstherapie en ademtherapie deze restklachten kan verminderen. We hopen in juni de pilot afgerond te hebben. Wetenschappelijk onderzoek naar het verdwijnen van restklachten in de remissieperiode is niet voorhanden. Kortom, duizeligheid als restklacht is bekend, de meest effectieve interventiemethode voor restklachten is weinig onderzocht en zal mogelijk per persoon verschillen. •



Sociale angst: wat is het?

De gespreksgroepen en zelfwerkgroepen van de NHS

Praten als geneesmiddel

(H)erkenning, lotgenotencontact en acceptatie. Veel mensen vinden deze drie aspecten terug in een gespreksgroep van de NHS. Daar praat u immers in een gezellige omgeving met andere hyperventilanten over de problemen, klachten, overwinningen en teleurstellingen die u als hyperventilant ervaart. Het is uit ervaring gebleken dat deelname aan een gespreksgroep kan leiden tot acceptatie van de hyperventilatie en dat daarmee een eerste stap gezet kan worden op weg naar verbetering van de situatie waarin men zich bevindt.

De zelfwerkgroepen zijn bedoeld voor mensen die last hebben van hyperventilatie en daardoor belemmerd worden in hun sociale leven. Bijvoorbeeld doordat men angstig is geworden om bepaalde dingen te doen, zoals: winkelen, met openbaar vervoer reizen, autorijden, alleen zijn enz. Het opzetten van deze zelfhulpgroepen gebeurt in samenwerking met Jan van den Berg, psycholoog, verbonden aan IPZO. Buiten lotgenotencontact, (h)erkenning en acceptatie is het de bedoeling dat de deelnemers van deze groepen doelbewust aan hun probleem gaan werken. Er zal gewerkt worden aan de hand van handboeken en thema's. Men bepaalt zelf wat men wil bereiken. Wanneer het doel bepaald is zullen de deelnemers van de groep onder begeleiding van de groepsbegeleider per individu een stappenplan opzetten en interventies bedenken om de doelen te bereiken. Wekelijks zullen de vorderingen besproken worden in sub-groepjes.

Deze zelfwerkgroepen vragen dus inzet van de deelnemer om zelf aan zijn of haar probleem te gaan werken. Het is de bedoeling dat men elkaar in de groep stimuleert. Zelf doelbewust aan je probleem werken maar toch niet alleen, omdat de groep bestaat uit mensen met soortgelijke problemen. De zelfstandigheid is groot maar je wordt wel begeleid.

Het starten van een gespreksgroep of zelfwerkgroep is afhankelijk van het aantal aanmeldingen. Een groep kan pas starten als er ongeveer acht deelnemers zijn en er een groepsbegeleider beschikbaar is. Het is dus belangrijk u aan te melden, want zonder aanmeldingen in een bepaalde regio zal er in die regio nooit een groep van start kunnen gaan. Bij voldoende aanmeldingen zal de stichting alles in het werk stellen om ook daar een gespreksgroep of zelfwerkgroep te starten.

Deelname aan de gespreksgroepen en zelfwerkgroepen kost € 38,- voor donateurs en € 50,- voor niet-donateurs. De stichting vraagt deze bijdrage vanwege de zaalhuur, koffie en reiskosten van de begeleider.

- In **Amsterdam** is een gespreksgroep gestart. U kunt zich opgeven voor een volgende groep. Voor informatie en opgave kunt u bellen met het Landelijk Bureau, tel. (020) 662 88 76. E-mailen kan ook: nhs.hyperventilatie@wxs.nl
- In **Utrecht** kan een gespreksgroep starten. Voor informatie en opgave kunt u bellen met Carla Tang,

tel. 06 144 201 08 of e-mailen: carla.tang@tiscali.nl of met het Landelijk Bureau, tel. (020) 662 88 76. E-mailen kan ook: nhs.hyperventilatie@wxs.nl

- In **Den Haag** kan een gespreksgroep starten. Voor informatie en opgave kunt u bellen met Carla Tang, tel. 06 144 201 08 of e-mailen: carla.tang@tiscali.nl of met het Landelijk Bureau, tel. (020) 662 88 76. E-mailen kan ook: nhs.hyperventilatie@wxs.nl
- In **Zwolle** kan een gespreksgroep starten. Voor informatie en opgave kunt u bellen met Carla Tang, tel. 06 144 201 08 of e-mailen: carla.tang@tiscali.nl of met het Landelijk Bureau, tel. (020) 662 88 76. E-mailen kan ook: nhs.hyperventilatie@wxs.nl
- In **Leiden** kan een zelfwerkgroep starten. Informatie en opgave bij Lies de Rooij, tel. (071) 512 17 43. De locatie is dicht bij het station en is goed te bereiken met de bus uit Den Haag (45) en de bus uit Rotterdam (170).
- In **Eindhoven** is Piet Luiting gestart met een zelfwerkgroep.

Mocht u op bovengenoemde nummers geen gehoor krijgen, dan kunt u zich ook aanmelden bij het Landelijk Bureau, tel. (020) 662 88 76, e-mailen kan ook: nhs.hyperventilatie@wxs.nl

Angst en hyperventilatie zijn vaak verwant aan elkaar. Hyperventilatie zonder angst komt maar heel weinig voor. Zowel acute als chronische hyperventilatie veroorzaakt vaak angst. Soms zoveel angst dat er een paniekaanval kan ontstaan. De gedachte aan hyperventilatie roept de angst ook weer op. Omgekeerd kunnen mensen met angstaanvallen en fobieën als logisch gevolg van de bijbehorende emoties en spanningen ook gaan hyperventileren. Dit houdt vervolgens de angst of paniek langer in stand.

Fobie

Mensen gaan vaak situaties ontwijken die veel angst uitlokken. Hierdoor wordt vermijdingsgedrag in de loop van de tijd een vast patroon van de angstklacht. Iemand met angst voor school zal zich vaak ziek melden, iemand met hoogtevrees zal grote flatgebouwen vermijden. Vermijdingsgedrag is dus een uiting van de omstandigheid dat men verschrikkelijk onzeker wordt door onbedwingbare angst. Door dit te vermijden wordt de angst alleen nog maar hardnekkiger en ontstaat er langzaam maar zeker een fobie.

Sociale fobie

De grootste angst die iemand met een sociale fobie heeft, is dat hij of zij iets zal doen dat kritiek van anderen uitlokt of zich belachelijk maakt, door de manier waarop hij/zij zich gedraagt of door zichtbare spanningsverschijnselen. Angst om te blozen, te trillen of te zweten zijn specifieke sociale angstklachten. Daarnaast zijn er meer algemene sociale angstklachten zoals zich gespannen, minderwaardig en faalangstig voelen in gezelschap van anderen. Mensen met een sociale fobie schamen zich heel erg voor de uiting van hun angst, zoals blozen, trillen, zweten. Dit maakt de angst nog erger en het vermijdingsgedrag nog groter. Blootstelling aan de angstsituatie leidt bijna altijd tot paniekaanvallen. De sociale angstklachten kunnen zich dus beperken tot één facet. Bijvoorbeeld iemand is alleen fobisch om te trillen, of alleen angstig om te blozen. Toch hebben veel sociale angstklachten invloed op meer levensgebieden. Deze mensen zijn terughoudend of juist extra vriendelijk bij nieuwe contacten, vermijden intimiteit, zijn vaak gespannen in gezelschap en voelen zich snel minderwaardig en faalangstig. Andere mensen zijn erg bang voor afkeurende opmerkingen over hun lichaam. Ze vinden zichzelf te lang, te kort, te dik of te dun of ze vinden een lichaamsdeel niet goed, hun neus, oren etc. Een sociale fobie komt net iets vaker voor bij vrouwen dan bij mannen, echter mannen vragen vaker hulp omdat ze traditioneel vaker in een beroepssituatie terechtkomen waarin de klachten hinderlijk zijn. Mensen met een sociale fobie vormen geen groep met allemaal dezelfde symptomen.

Hulpmiddeltjes

Nora: 'Ik had verschrikkelijk veel last van zweten. Ik ben erg verlegen in groepen. Ik studeer, dus ik zit heel vaak in een groep. Ik durfde geen T-shirtje aan te trekken, al vielen de mussen dood van het dak van de warmte, ik droeg er altijd vesten overheen vanwege de zweetplekken. Ik ben altijd blijven gaan maar ik werd steeds meer verlegen, zo bang dat iemand zou zien hoe ik transpireerde. Ik hyperventileer in zo'n situatie ook en dan zit ik me echt te verbijten omdat ik zo'n druk op mijn borst heb en ik ook dat nog uit alle macht wil verbergen. Ik ben er wel eens uitgelopen om even bij te komen op de gang. Ik ben nu in therapie om mijn sociale vaardigheden te verbeteren maar ik heb wel een tip voor mensen met zweetangst. Er bestaan middelen waardoor het zweten echt wordt tegengegaan. Ik gebruik, nu nog, Syneo 5, gewoon te koop bij de drogist. Dat alleen al heeft me zo geholpen. Het heeft bij mij het zweten gestopt en het werkt een aantal dagen. Ik kon weer normale kleding aan, hoefde niet meer bang te zijn dat men mijn zweetplekken zou zien. Alleen dat al heeft mijn leven meer waarde gegeven. Natuurlijk lost het het achterliggende verhaal niet op en daarom ben ik nu ook in therapie, maar toch heeft het me geholpen.'

Nora heeft dus baat gehad bij een hulpmiddel en ze is aan het werk om over haar sociale verlegenheid heen te komen. Helaas bestaat er niet voor iedereen een hulpmiddel. Anita heeft echter nog een tip voor mensen met bloosangst: 'Ik heb bloosangst en daar gebruik ik medicatie voor (anti-depressivum) en ik ben in therapie. Ik ben er echter nog lang niet. Het gaat beter maar overwonnen heb ik het nog niet. Bij groepen groter dan twee, en daar kom je al heel snel in terecht, heb ik het nog moeilijk. Een vriendin van me heeft me echter gewezen op make-up. Dat is een groene basis die je op je gezicht moet inkloppen en daar gaat dan een dekkende basis overheen. Dat helpt, echt. Als je knalrood wordt, zie je misschien een beetje roze er door heen maar het geeft mij in ieder geval een stuk zekerheid. Ik koop deze make-up van het merk Shiseido, prijzig, dat wel, maar dan laat ik iets anders staan. Nadeel van de make-up is dat je er nogal opgemaakt uitziet maar ja, alles liever dan altijd dat rode hoofd en die enorme onzekerheid en paniekaanvallen.'

Behandeling

De behandeling van sociale angsten bestaat uit cognitieve gedragstherapie, sociale vaardigheidstraining of medicatie vaak in combinatie met een gedragstherapeutische behandeling. Heeft u last van dit soort angsten, praat dan met uw huisarts en vraag om een goede verwijzing. U heeft een verwijzing van uw huisarts nodig omdat de ziektekostenverzekeringen anders helemaal niets vergoeden.

• Redactie

Lente

Mijn dochter en ik zaten samen op de bank in de woonkamer en keken naar een homevideo. De opnamen waren ruim zes jaar geleden in ons vorige huis gemaakt. Ze kon nauwelijks bevatten dat het lieve peutertje op het beeldscherm haarzelf betrof.

Mijn 'ach' en 'oh' deden haar verschrikt uitroepen: 'Mama, vond je mij alleen tóen schattig of zo?' Ik keek haar lachend aan en zei dat ik haar natuurlijk nog steeds heel lief vond. 'Het zal well!' zei ze boos. 'Waarom zei je dan pas tegen tante Anne dat Marco zo'n lief jochie is en dat je soms terugverlangt naar de tijd dat ik ook zo klein was? Ik heb het heus wel gehoord, hoor!'

'Kind', stamelde ik verbouwereerd. Hoe leg je aan een kind van negen uit dat iedere leeftijd zijn beking heeft. Ik had dat inderdaad tegen mijn schoonzus gezegd. Ik ben gek op peuters.

Die kleine pure wezentjes. Je kunt ze nog zo lekker oppakken en overall mee naar toe nemen. 'Alles' vinden ze goed. Mijn schoonzus benijdt mij bijvoorbeeld weer om mijn zeeën vol vrije tijd. Mijn dochter doet praktisch alles zelf. Ik hoef haar niet in bad te doen of haar tijdens de maaltijden te voeren. Voordat ik het weet lopen er weer kleine peuters om me heen en word ik de liefste oma van de wereld genoemd.

Ieder levensseizoen heeft haar charme. Gisteren heb ik mijn grijze haren weer onder een likje verf laten verdwijnen. Als ik dan met zo'n plastic kapje op mijn hoofd in de badkamer zit, denk ik met weemoed terug aan de tijd dat mijn ravenzwarte haren nog geen enkel vleugje grijs bevatten. Alhoewel ze zeggen dat de wijsheid met de jaren komt, kan ik die uiterlijke veranderingen maar moeilijk accepteren. En daar zit het 'm nou juist in, in dat accepteren. Iedere levensfase, ieder seizoen is aan verandering onderhevig. Of we dat nu willen, of niet. We kunnen beelden vastleggen of oneffenheden verdoezelen, maar niets blijft zoals het is.

Kijk maar naar de natuur. Gisteren dwarrelden er nog sneeuwvlokken en morgen ontluiken de eerste bloesemknopjes. Dan is het lente. En vandaag? Accepteren helpt ons om te genieten van 'het moment'. Peuters beheersen deze levenskunst als geen ander. Goedbeschouwd is het leven alleen maar 'het nu'. Soms is er natuurlijk helemaal niets te genieten. Als je hard staat te hyperen, dan denk je dat er helemaal 'geen seizoenen' meer komen.

Toch is dan een bepaalde acceptatie heel erg belangrijk. Weet in je achterhoofd dat het over gaat. Dat geeft een bepaalde rust, waardoor de heftigheid van de aanval af kan nemen. Enkele jaren terug had ik iedere dag minstens vijf paniek- en hyperventilatie-aanvallen. Toen bestond mijn leven uit 'de tijd voordat hét begon' en 'de tijd dat ik nog alles kon'. Ik had nooit durven dromen dat ook voor mij een hele nieuwe periode aan zou breken. Toen ik mijn klachten accepteerde, kwam er een bepaalde berusting in mijn leven, waardoor verandering mogelijk was. Hoe het precies werkt, kan ik je niet vertellen. Kijk maar naar een dartelende peuter en moeder natuur toont haar geheim. Geniet van de lente!

Ditty van Drenth,
telefonisch hulpverlener



Hoe op weg naar hulp?

Wat is er belangrijk wanneer je hulp zoekt voor je hyperventilatie en/of daarmee gepaard gaande angstklachten?

De eerste stap op weg naar hulp is aanvaarden dat er iets aan de hand is. Erkennen en accepteren dat er een probleem is. Neem uw klachten serieus.

Hyperventilatie en angstklachten roepen bij de mensen die eronder gebukt gaan vaak nog schaamtegevoelens op. Men is bang 'gek' gevonden te worden. Dit is natuurlijk onzin. Mensen die niet goed reageren wanneer u erover praat, begrijpen helemaal niet waar ze het over hebben. En dat is niet uw probleem, maar hun probleem. Inlevingsvermogen siert een mens en u zult merken dat de meeste mensen in uw omgeving wanneer u erover praat wel begrip tonen. Praten over uw probleem helpt afstand te nemen van uw situatie. Door hardop te denken krijgt u meer zicht op de aard en omvang van uw klachten. Ook zult u merken wanneer u in gesprek gaat dat u niet de enige bent met hyperventilatie en/of angstklachten en dat lucht op!

Wanneer het voor u allemaal nog erg gevoelig ligt begint u dan met schrijven om onder woorden te brengen wat u nou zo bezig houdt en waar u zo'n last van hebt. Houdt een dagboekje bij, u zult merken dat u meer inzicht krijgt wanneer alles op papier staat.

Wanneer u op een gegeven moment zover bent dat u er echt iets aan wilt doen, zoek dan eens op Internet of in de boekhandel naar goede informatie over uw klachten. Bel eens met de stichting, leg uw probleem voor en vraag wat eraan gedaan kan worden. Vraag gerichte informatie in de vorm van brochures op, zodat u thuis alles nog eens kunt doorlezen. Dit kan voor u al een hele opluchting zijn. Wordt lid van de stichting en zoek hulp bij elkaar door middel van lotgenotenverhalen, contact, e-mail, prikbord en chatbox. In de gespreksgroepen en zelfwerkgroepen kunt u ervaringen uitwisselen met lotgenoten, samen met hen aan uw hyperventilatie en/of angstklachten werken en informatie en advies krijgen. Zo zal bijvoorbeeld duidelijk worden dat beweging en afleiding heel erg belangrijk zijn. Verder verzint een ieder zijn eigen trucjes om met de klachten om te gaan. Het is gebleken dat lotgenotencontact en dan met name de (h)erkenning tot veel opluchting kan leiden. U zult merken dat u niet de enige bent met deze klachten, en dit zal leiden tot het verdwijnen van schaamtegevoelens. Tevens zult u komen tot acceptatie van het feit dat u hyperventileert en dat u daar zelf iets aan kunt doen.

Wanneer u eenmaal weet wat u heeft, is de volgende stap vaak hulp vragen bij de huisarts. Bij de huisarts is het belangrijk dat u bedenkt dat deze zo precies mogelijk moet weten wat u bezighoudt om een

Helpers in nood

Sommigen van hen vinden 'telefonisch contactpersoon' een te zwaar woord. 'Praatpaal' vinden ze een betere omschrijving. Gewoon iemand die je kunt opbellen als je het even helemaal niet zit zitten. Daar zijn ze weer, de 'praatpalen' of telefonische contactpersonen, net wat u wilt. In ieder geval staan ze u terzijde met een luisterend oor als u tegen de muren opvliegt. Let u s.v.p. wel op de tijden waarop onze helpers beschikbaar zijn! Ook vrijwilligers hebben recht op vrije tijd.

*1	na 18.00 uur
*2	na 19.00 uur
*3	lieft tussen 19.00 en 20.00 uur
*4	na 14.30 uur
*5	alleen in het weekend
*6	tussen 20.00 en 22.00 uur
*7	tussen 19.00 en 22.30 uur
*8	tussen 9.00 en 12.00 uur
*9	vrijdag 8.30 tot 10.30 uur
*10	na 13.00 uur
*11	tot 17.00 uur
*12	tot 22.00 uur
*13	16.00 tot 20.30 uur, niet op zondag
*14	maandag 20.00 tot 22.30 uur donderdag 10.00 tot 22.00 uur
*15	dinsdag 19.30 tot 21.30 uur
*16	tussen 10.00 en 15.00 uur
*17	dag en nacht bereikbaar
*18	maandag, woensdag, vrijdag 19.00 tot 21.00 uur
*19	zondag 18.00 tot 24.00 uur
*20	's ochtends 9.00 tot 11.30 uur, na 15.15 uur onbeperkt

Vervolg van pagina 12

goede diagnose te kunnen stellen. Denk daarbij aan de volgende vragen:

- Wat zijn mijn klachten precies?
- Hoe lang heb ik er al last van?
- Is er de laatste tijd iets gebeurd waardoor ik ben gaan hyperventileren (overbelasting, verlies van een dierbare, scheiding, problemen in de werksfeer)
- Wat kan ik er zelf aan doen?
- Welke hulp denk ik nodig te hebben?
- Welke hulp heb ik liever niet? (Dit kan van alles zijn, van medicatie tot psychotherapie)

Wanneer u voor de eerste keer naar de huisarts gaat met uw probleem is het wellicht verstandig een dubbele afspraak te maken. U voelt zich dan niet opgejaagd en de huisarts heeft meer tijd voor u. Aan de hand van de beschrijving van uw klachten zal de huisarts een beslissing nemen, bijvoorbeeld: het nog even aankijken, medicatie of doorverwijzing naar een therapeut. Bedenkt u wel dat u een aanvullende

Noord Holland		
Mw. M. Poot	(020) 403 12 96	Amsterdam
Hr. A. Bos ¹¹	(0251) 652 679	Castricum
Zuid Holland		
Hr. A. Gram ¹²	(010) 501 2617	Rotterdam
Mw. S. Krijger	(010) 429 1812	Rotterdam
Mw. T. Spuij ¹⁶	(010) 473 8341	Schiedam
Hr. M. de Knecht ¹⁵	(0172) 217 883	Boskoop
Mw. D. Van Wijngaarden ¹⁶	(0172) 218 738	Boskoop
Mw. D. Van Drenth ¹⁹	(0183) 581 601	Hoornaar
Mw. A. Boerefijn-Born	(0187) 483 177	Middelharnis
Mw. R. Kalsbeek	(0348) 688 826	Nieuwerbrug
Mw. A. Wesseling	(070) 323 5303	Den Haag
Mw. E. de Rooij	(071) 512 1743	Leiden
Utrecht		
Mw. M. van der Heijden ¹⁷	(030) 251 9521	Utrecht
Mw. A. Volaart	(033) 463 1067	Amersfoort
Flevoland		
Mw. D. Romkes	(0527) 683 983	Urk
Zeeland		
Mw. R. Brouwer	(0118) 461 002	Oost-Souburg
Groningen		
Mw. J. Prins	(050) 304 9281	Winsum
Mw. Y. Eggen	(050) 409 2570	Zuidlaren
Mw. A. Veneman-Holman	(0599) 322 732	Sellingen
Friesland		
Hr. C. Eppink	(0517) 397 203	Franeker
Mw. S. van Hekken ¹⁰	(0527) 651 687	Tollebeek
Drenthe		
Mw. N. Schouten ¹⁸	(0592) 414 785	Smilde
Gelderland		
Mw. A. Rietman	(0314) 341 179	Doetinchem
Mw. L. Ziegler	(0318) 616 930	Ede
Mw. L. Huijskamp	(038) 444 1087	Hatterem
Noord Brabant		
Hr. R. de Beer ¹¹	(013) 463 2377	Tilburg
Hr. C. Pootjes ¹⁸	(040) 254 52 37	Eindhoven
Mw. L. van Otterdijk ¹³	(0493) 695 196	Asten
Mw. C. Kok-Bekkers	(076) 565 20 81	Breda
Limburg		
Hr. M. Verheezen	(045) 542 2035	Landgraaf
Hr. J. Reinartz	(045) 571 0772	Heerlen
Mw. M. Schumacher ²⁰	(0495) 563 807	Stramproy
Mw. A. Hauschild	(0485) 343 083	Bergen

verzekering bij uw ziektekostenverzekering nodig heeft om in aanmerking te komen voor vergoedingen voor therapieën.

• [Roos Tichelaar](#)

Bron: [Nederlandse Hyperventilatie Stichting 'Omgaan met psychische problemen'](#)
[Adrienne Dercksen en Astrid Haven](#)

Alle artikelen op deze pagina kunt u bij de NHS bestellen door het verschuldigde bedrag over te maken op girorekening 54.85.860 of bankrekening 39.35.45.520 ten name van NHS te Amsterdam. Vergeet u niet uw adresgegevens te noteren, anders kunnen wij u het bestelde niet toesturen.



Zelfhulp pakket

Met het NHS zelfhulp pakket kunt u zelf iets aan uw hyperventilatieklachten doen. U krijgt een CD of twee cassettebanden met ingesproken oefeningen en een boekje waarin de tekst van de CD of banden is afgedrukt. Vermeld duidelijk bij uw bestelling CD of MC. • Prijs voor donateurs: €17,47, niet-donateurs betalen €22,01. Inclusief verzendkosten.



Informatieve videoband

De NHS heeft een videoband 'Adem onder spanning' laten maken waarin twee hyperventilanten en een ademtherapeute vertellen wat hyperventilatie nu eigenlijk is en welke klachten erbij horen. De band is uitermate geschikt als voorlichtingsmateriaal bij ondermeer lezingen (bijvoorbeeld EHBO). De band leert dat mensen bij vage klachten eerder aan hyperventilatie zouden kunnen denken. Het geeft ook aan hoe men de weg terug kan inslaan. De band is ook

geschikt voor particulieren, zeker als er nog getwijfeld wordt aan de oorzaak van de klachten. Er staan op deze band echter geen ademhalingsoefeningen! • Prijs: te lenen voor €13,61 (inclusief €7,71 statiegeld). Wanneer de NHS de videoband weer retour heeft, wordt uw statiegeld teruggestort. De band is ook te koop voor €13,61.

Help, ik hyperventileer

Auteur: Janneke Swank. Janneke is een ervaren psychosomatisch fysiotherapeute en NLP-master die in haar praktijk veel angst- en hyperventilatiepatiënten behandelt. De stichting heeft haar gevraagd dit boek te schrijven vanwege de enorme praktijkervaring die zij heeft opgedaan. Dit boek gaat niet alleen over de klachten maar pakt ook de oorzaken aan. Het biedt mogelijkheden om zelf iets aan de hyperventilatie en/of angst te doen aan de hand van tips en oefeningen, een echt 'doe-boek' dus. Absoluut een aanrader! • Het boek is te bestellen bij de stichting door overmaking van €14,75 (voor donateurs) en €17,95 (voor niet-donateurs).



Opvragen artikel Hyperbulletin, Hyperbulletin, jaargangen Hyperbulletin

Van alle artikelen die sinds 1986 in het Hyperbulletin verschenen zijn, kunt u een kopie bestellen. De lijst met alle te bestellen overdrukken kunt u opvragen door een aan uzelf geadresseerde en gefrankeerde envelop (postzegel van €0,39) te sturen aan de NHS. Vermeld linksboven op de envelop 'overdrukken'. De lijst wordt u dan zo spoedig mogelijk toegestuurd. • Wilt u een eerder verschenen exemplaar van het Hyperbulletin bestellen dan is dit mogelijk door €2,27 voor donateurs en €2,72 voor niet-donateurs over te maken op een van onze rekeningen. Jaargangen zijn te bestellen door overmaking van €16,10 voor donateurs en €21,10 voor niet-donateurs op een van onze rekeningen. (inclusief verzendkosten). Niet-donateurs kunnen alleen t/m jaargang 2002 bestellen. •



100 vragen aan de arts

Het boekje 'Over hyperventilatie, 100 vragen aan de arts' is geschreven door en voor hyperventilanten en is bij de NHS verkrijgbaar. Het is beslist een steuntje in de rug voor iedereen die last heeft van hyperventilatie. De inhoud is samengesteld uit vragen van lezers van het Hyperbulletin met de bijbehorende antwoorden van een arts of therapeut. • Prijs: €7,50 voor donateurs en €10,- voor niet-donateurs. Inclusief verzendkosten.



Opluchting

Ervaringsdeskundige en bestuurslid, Carin Althuisen heeft een CD samengesteld met: een 'eerste hulp' oefening bij een acute hyperventilatieaanval, een aanspan- en ontspanningsoefening en een

geleide fantasie om te kunnen relaxen. Carin Althuisen is ervaringsdeskundige en heeft met deze CD een bijdrage willen leveren aan de hyperventilant. Om eens rustig te worden of te ontspannen. • Prijs: €7,94 voor donateurs en €11,34 voor niet-donateurs (inclusief verzendkosten).

Aanval stoppen met Hyperfree

Als variant op het stukje tuinslang, het plastic zakje of de ineen gevouwen handen voor de mond, kunt u ook de Hyperfree gebruiken om uw aanval te stoppen. Adem door de Hyperfree en u krijgt vanzelf weer het teveel uitgedemde koolzuur binnen, waardoor de aanval stopt. • Prijs: €9,08 voor donateurs en €10,89 voor niet-donateurs (inclusief verzendkosten).



Voor u gelezen

WARMER MELK

Een glas warme melk voor het naar bed gaan bevordert de nachtrust.

In melk zit aminozuur tryptofaan. Dit wordt in het lichaam omgezet in Serotonine, en die stof bevordert het slapen gaan. Echter de hoeveelheid ervan in melk is te weinig om te kunnen helpen bij ernstige slapeloosheid. Het slaap bevorderende effect van een glas warme melk zit hem waarschijnlijk vooral in de rustgevende invloed van een warme drank. Daarbij kan het helpen iets in je maag te hebben bij het in slaap vallen. • Bron: Health januari 2005

PIEKERAARS PRESTEREN BETER

Tobben over uw werk is vervelend: u slaapt er slecht van, het drukt uw stemming en u schiet er niks mee op. Hoewel? Britse onderzoekers onderzochten welk effect piekeren heeft op de prestaties van managers. Bij proefpersonen met een laag IQ bleek tobben weinig effect te hebben op hun prestaties op de werkvloer. Maar bij de slimme proefpersonen had het positieve gevolgen: hoe meer zorgen ze zich maakten hoe beter ze presteerden. Volgens de onderzoekers kan angst motiverend werken. Bij intelligente managers levert gepieker iets op: door veel na te denken, herkennen ze bedreigende situaties op tijd en zijn ze gedisciplineerd en voorzichtig als dat nodig is.

• Bron: Psychologie februari 2005

KAUW U KALM

Voelt u zich niet op uw gemak? Neem dan een kauwgompje. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die ergens op kauwen minder stressgevoelens ervaren en zich prettiger voelen. Waarop u kauwt blijkt weinig uit te maken, hoewel kauwgom natuurlijk lekkerder smaakt dan een balpen. Recent onderzoek beweert nu dat kauwen ook goed is voor het geheugen. Kauwgomkauwers konden rijtjes woorden beter onthouden dan proefpersonen die niets in hun mond hadden. De oorzaak volgens de onderzoekers: kauwen versnelt de hartslag. Daardoor krijgen de hersenen meer zuurstof en voedingsstoffen, waardoor informatie efficiënter kan worden opgeslagen en onthouden. Voor mensen die net zijn gestopt met roken, kan kauwgom – ook zonder nicotine – een uitkomst zijn op moeilijke momenten. In stresssituaties, waarin proefpersonen normaal naar hun pakje hadden gegrepen, verminderde kauwgom het verlangen naar een sigaret aanzienlijk. • Bron: Psychologie januari 2005

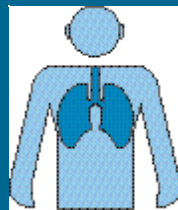
Herkent u zichzelf?

Vrijdag 25 februari 2005

07.30 uur. De wekker gaat, 'Bah weer zo'n dag' denkt Henk bij zichzelf. Hij zet de wekker uit en stapt uit bed. Direct voelt hij zich duizelig en beginnen die steken weer 'Jeetje houdt het nou nooit eens op'. Hij twijfelt of hij het Els zal vertellen 'Nee ze zal wel weer zeggen dat het niks is en dat de dokter dat toch ook gezegd heeft'. 'Ze vindt me een zeur. Ik kan het ook wel begrijpen hoor' denkt hij bij zichzelf 'iedere dag hetzelfde verhaal, hoe was het Henk, goed schat ik had alleen weer een ontzettende last.' 'Dan maar bewegen' denkt Henk, 'door de knieën, zwaaien met de armen, pff de pijn zakt'. 'Op kantoor krijgen ze het ook door' denkt hij bij zichzelf 'Bram vroeg me laatst nog waarom ik zo stond te hijgen en Marie waarom ik zo met mijn armen stond te zwaaien'. 'Ze snappen het gewoon niet' zegt Henk hard op. 'Els het is half acht, de wekker is al gegaan' zegt hij geïrriteerd. Hij loopt naar de douche en wordt al moe bij de gedachte aan de dag die nog komen gaat. 'Wat snap ik niet?' roept Els hem na.

10.00 uur. Linda zit in haar kamer en kijkt naar de papieren op haar bureau. Ze voelt weer die pijn op komen in haar maag 'Nee niet nu' denkt ze bij zichzelf 'Rustig Linda het gaat vanzelf over als je er maar niet aan denkt'. Ze moet zo een presentatie houden voor het bestuur, ze mag niet falen, hier hangt haar promotie van af. Het helpt niet, ze voelt de tintelingen in haar handen op komen. 'Positief blijven Linda, het valt nog mee' denkt ze bij zichzelf. Ze staat op en zakt een paar keer door haar knieën. Als ze weer gaat zitten voelt ze een ongelofelijke pijn op haar borst, ze kan wel huilen van de pijn 'Huilen heeft geen zin Linda, denk aan de oefeningen' zegt ze tegen zichzelf. Ze legt haar handen op haar buik en herhaalt de oefeningen die ze laatst met de therapeut geoefend heeft, ze voelt de pijn langzaam weg trekken.

12.00 uur. 'Jeetje wat is het druk in de kantine' denkt Bert bij zichzelf. Hij loopt naar de balie en gaat in de rij staan. Bert kan niet zo goed tegen



hyper bulletin

Nieuws- en contactblad van
de Nederlandse Hyperventilatie
Stichting
Postbus 74386
1070 BJ Amsterdam

Jaargang 19, nummer 1
maart 2005

Redactie

Frits Hoorweg
Roos Tichelaar

Medisch adviseur

Drs. P. Luiting, klinisch psycholoog

Vormgeving

Annemarie Zijl, Zwolle

Druk

Drukkerij Hooiberg bv

Kantoor en correspondentie

NHS, Postbus 74386,
1070 BJ Amsterdam
Tel. (020) 662 8876
Fax (020) 676 1301
Internet www.hyperventilatie.org
Email nhs.hyperventilatie@wxs.nl

Bereikbaar op maandag t/m donder-
dag tussen 9.30 en 15.30 uur en
vrijdag tussen 9.30 en 12.30 uur.
De overige uren bereikbaar via
telefoonbeantwoorder.

Bestuursleden

Marijke Beekman, voorzitter
George van Dijk, penningmeester /
secretaris
Henk Mulder, internet
Frits Hoorweg, PR
Marthe Fuld, algemeen bestuurslid
Peter van Doesburg, aspirant
bestuurslid

Donatie

Minimaal € 22,69 per jaar.
Donateurs ontvangen 5x per jaar
het Hyperbulletin.

Bankiers

Rabobank, rek. nr.: 39.35.45.520
Postbank, rek nr.: 54.85.860
België: Rabobank Nederland,
Antwerpen, rek. nr.: 172-1304970-06

Oplage: 2.800 exemplaren

Overname van artikelen en
afbeeldingen is alleen mogelijk
na vooraf verkregen, schriftelijke
toestemming van de NHS.

**Deadline kopij
volgende Hyperbulletin:
15 mei 2005**

ISSN: 0920-7090

Vervolg van pagina 15

grote groepen mensen. Hij weet niet wat het is maar hij krijgt dan altijd een gevoel van angst, het begint in zijn buik en eindigt negen van de tien keer met een brok in zijn keel. 'Oh jee, daar staan Paul en Jaap' denkt Bert bij zichzelf 'Die moet ik zien te vermijden, dat ga ik echt even niet redden'. De rij sjokt langzaam door en Bert is nog maar tien mensen verwijderd van de kassa. 'Oké Bert, je bent er bijna' zegt hij zachtjes. Bert concentreert zich op zijn handen, dit trucje heeft hij van zijn therapeut geleerd: 'Bert als je denkt dat je het even niet aan kan, dan ga je je concentreren op je handen, dat leidt je gedachten af' had ze gezegd. Eindelijk aan de beurt bij de kassa, Bert rekent zijn twee broodjes, plakje kaas, plakje worst en bekertje melk af bij de caissière. 'Oké nu nog onopgemerkt langs Paul en Jaap komen en dan heb ik deze hel voor de zoveelste maal weer overleefd' denkt Bert bij zichzelf. Gelukt, Bert zit weer aan zijn bureau en komt bij van zijn survivaltocht naar de kantine, zijn eetlust is hem alleen wel vergaan.

17.00 uur. 'Ah vijf uur' zegt Johan. Hij voelt zich best opgewekt, hij heeft een goede dag gehad. 'Laat ik het maar even afkloppen' zegt Johan tegen zichzelf en hij klopt drie keer op de tafel 'Maar het ging eigenlijk best wel heel erg goed' zegt hij vrolijk. Hij pakt zijn jas en tas en zegt iedereen vrolijk gedag 'Fijn weekend allemaal!'. Eenmaal buiten kan zelfs die gure wind zijn goede humeur niet verpesten. Johan heeft geluk, de bus komt direct maar zit wel weer bomvol, hij weet zich nog net in de bus te wringen. Opeens uit het niets voelt Johan een enorme steek in zijn borst 'Het kon ook bijna niet anders, deze dag was te mooi' denkt hij bij zichzelf. Hij krijgt het steeds benauwder en maakt zijn jas los. Johan probeert zich zo kalm mogelijk te houden maar voelt toch een lichte paniek op komen. 'Volhouden Johan volhouden' zegt hij zachtjes tegen zichzelf. Hij redt het niet en stapt de bus uit. 'Weer niet gelukt' zegt Johan hard op, de mensen op de halte kijken hem vreemd aan. Hij begint te lopen, het weer valt hem nu ook tegen 'Brr wat is het koud'. Johan herstelt zich 'Kom op Johan het ging best goed vandaag, morgen gaat het vast nog beter'.

19.00 uur. 'Kan ik uw jas aannemen?' vraagt de ober van het restaurant. Maaïke geeft haar jas aan

de ober en gaat zitten. 'Bah ik haat die familie-etentjes' 'zegt Maaïke tegen haar zus, 'Kom op Maaïke best gezellig hoor' antwoordt haar zus. Ze zit gelukkig op de hoek, alleen haar oom Piet zit naast haar. 'Hij maakt altijd van die irritante grapjes' denkt Maaïke, ze neemt zich voor er niet op te letten. Iedereen zit en ze bestellen wat te drinken, Maaïke neemt een rode wijn om wat te ontspannen. Het restaurant zit vol en is rumoerig. Maaïke voelt haar been trillen en probeert het tevergeefs te stoppen. Dit soort activiteiten kosten haar altijd veel moeite. Ze is altijd bang dat iedereen naar haar kijkt en dat maakt haar angstig. Ze voelt zich licht worden in haar hoofd en haar handen beginnen te tintelen. Maaïke is heel goed geworden in het verbergen van haar 'kwaaltjes', zoals zij die noemt. Niemand van het gezelschap merkt het dan ook op totdat ze flauw valt. 'Maaïke, Maaïke gaat het weer een beetje?' vraagt haar moeder. 'Ja, oh ja hoor' zegt Maaïke verschrinkt en ze barst in snikken uit 'Ik kan het niet meer aan', zegt ze zachtjes.

23.00 uur. 'Eindelijk bedtijd' zegt Sandra tegen zichzelf, ze heeft er weer een dag opzitten. Vandaag heeft ze een drukke vermoeiende dag gehad. 's Ochtends heeft ze eerst haar dochtertjes naar school gebracht en daarna is ze door gegaan naar haar moeder 'lekker winkelen' had haar moeder gezegd. Eigenlijk houdt Sandra niet zo van winkelen, als ze alleen is rent ze altijd de winkels in en uit, altijd snel snel snel. Winkeltje in winkeltje uit, ze is het hele winkelcentrum door geweest met haar moeder. 'Sandra waarom ben je toch altijd zo gehaast, jij kan ook nergens van genieten hè', zegt haar moeder voor de zoveelste keer. Ach, ze kan het haar moeder ook niet kwalijk nemen, haar man begrijpt haar ook niet 'Wie eigenlijk wel?' denkt Sandra bij zichzelf, 'Ik heb het altijd maar druk in mijn hoofd, ik kan gewoon niet stoppen met denken. Heb ik het gas uit gedaan, oh ik moet dit niet vergeten en straks nog even dat doen en dit en dat. Pff ik word er zo moe van'. Na het winkelen heeft ze snel haar dochtertjes opgehaald. Ze had nog zoveel te doen, eten maken, kindjes verzorgen, de was doen. Nu is het eindelijk elf uur, 'Even bijkomen' zegt Sandra tegen haar man. 'Had je het dan zo druk vandaag schat' vraagt haar man 'Elke dag lieverd elke dag' zegt Sandra en ze draait zich om.

• Sarah Droge