

Als angst je belemmert om vrijuit te leven

Train je angst weg

'Angst is geen ziekte. Het is een gezond mechanisme om ons te beschermen tegen gevaar. Soms echter wordt angst irreal groot en belemmert het ons om vrijuit te leven.' Debby Romberg, psycholoog en eigenaar van TranQ, is gespecialiseerd in angst en fobieën. Zij geeft vanuit haar praktijk trainingen om allerlei vormen van angst beheersbaar te maken. 'Training, inderdaad', zegt zij, 'geen therapie.' 'Het woord 'therapie' klinkt alsof je ziek bent, terwijl het grotendeels op het aanleren of opnieuw leren van dingen gaat.'

Testimonial 1

Debby heb ik leren kennen als een toegewijde professional. Voor de verhuizing van Min.VenJ en BZK naar de nieuwbouw is haar bureau TranQ verzocht om voor het traject 'werken op hoogte' tientallen medewerkers met hoogtevrees en liftangst te begeleiden. Dit heeft een 100% positief eindresultaat opgeleverd. Met name de persoonlijke aandacht en kennis & kunde op dit terrein werden door de deelnemers enorm gewaardeerd. Het was niet altijd makkelijk vanwege de veelvuldige en onverwachte problemen bij de start van de nieuwbouw. Het was een omvangrijke opdracht wat met veel volharding op tijd is opgeleverd.

*- Joeta Verboom -
projectleider Min VenJ
(uit profielpagina LinkedIn)*



Testimonial 1

Dankjewel voor de succesvolle begeleiding. Het mooiste dat ik mij uit de training herinner is dat jij met de auto de bus volgde, die ik na lange tijd weer durfde te gebruiken.

*- Marja -
(had straatvrees) (uit e-mail)*



Op mijn vraag hoe dat werkt, vertelt zij dat bijvoorbeeld bij liftangst een uitleg over de werking van een lift een belangrijk element van de training is. 'Vaak heeft de cliënt angstige gedachten over wat er kan gebeuren als een lift blijft hangen, zoals de angst om te stikken. Leren over hoe een lift is gemaakt en waar de openingen zitten waar verse lucht door wordt aangevoerd is dan nodig om samen die lift in te kunnen gaan en daarin te gaan oefenen met ontspannen zijn.

Met hoogtevrees zijn het meer nog de interne gewaarwordingen die iemand angstig maken. Als je duizelig wordt en wiebelbenen krijgt, is de impuls om dat gevoel te vermijden heel sterk, maar als je aanwijzingen krijgt over hoe die sensaties ontstaan en vooral hoe ze weggebben, dan voel je ook de angstige gedachten afnemen en kun je werkelijk dat uitzicht zien op grote hoogte.

Dat is eigenlijk vaak ook bij de angst voor autorijden. Mensen die soms al jaren bruggen, tunnels of snelweg vermijden, hebben ooit de ervaring gehad van heftige lichamelijke sensaties, niet beseffend dat dit grotendeels door aanspannen van spieren of te sterk focussen van hun blik ontstaat. Soms zijn de gedachten er eerst; gedachten zoals 'O jee, er is een file. Nu kan ik niet weg' of 'Wat als ik in die tunnel mijn stuur niet recht hou? Dan knal ik op die muur!' enzovoorts, wat tot een gespannen lijf leidt met allerlei nare gevoelens en gedachten.

*'Het gaat steeds beter,
ook op de snelweg!'*

Kees (autorij-angst overwonnen)

Teken

Soms is juist dat gespannen lijf voor iemand die angstig is een teken dat er iets niet goed is. Dan wordt een versnelde hartslag geïnterpreteerd als 'ik voel mij niet goed; ik moet hier weg'. Tijdens de training kan ik die subtiele aanspanning van spieren zien, bijvoorbeeld het licht optrekken van de schouders, een versnelde, hoge ademhaling, en daarop ingrijpen met de oefeningen die een ander facet van de training zijn.'

Samen

Wat het meest waardevol wordt gezien door haar cliënten, is misschien wel dat de training bestaat uit het samen met de trainer die eerste stappen zetten. Met alleen theorie over hoe iets werkt is de drempel vaak toch nog te hoog. Omdat het belangrijk is om op een veilige manier te werken aan waar je angst voor hebt, werkt TranQ onder meer samen met liftfabrikant KONE/TÜV en een landelijk bekende autorijsschool, maar ook met honden kan gewerkt worden. Debby licht dat laatste nog wat toe: 'Een van de leukste resultaten in mijn loopbaan tot nu toe was toen ik een 10-jarig meisje met een hondenfobie met mijn eigen hond heb getraind. Voor ze bij ons kwam, durfde het meisje niet door het park naar huis te lopen vanwege de daar loslopende honden. Bij de laatste sessie demonstreerde ze trots aan haar ouders, broertje en zusje hoe zij de grote Berner Sennen borstelde, aaide, knuffelde en op commando kon laten zitten!' Debby voegt er nog aan toe dat eigenlijk bij alle cliënten duidelijk te zien is dat de training op een positieve manier grensverleggend is; soms letterlijk, als iemand na afloop zelf met het vliegtuig op vakantie durft te gaan.

Debby heeft zelf jaren geleden vliegangst overwonnen met behulp van haar collega's. Nu heeft ze een membership als frequent flyer. Is zij dan niet meer angstig? 'Soms wel hoor. Een poosje terug, tijdens een heel stormachtige vlucht, kneep ik 'm best wel toen de vleugels heftig heen en weer gingen bij het landen. Maar ik kan het weer loslaten, en op de aansluitende vlucht stapte ik weer vol vertrouwen aan boord.' Ze besluit met: 'Angst is een gezonde emotie, zolang het ons leven niet overmatig beheerst. En dat is wat wij je bij TranQ graag leren.'

*Soms is dat
gespannen lijf
een teken dat
er iets niet
goed is*



TranQ
Lucillegang 15
2719 CC Zoetermeer
telefoon 079-5937164
info@tranq.nl
www.tranq.nl