

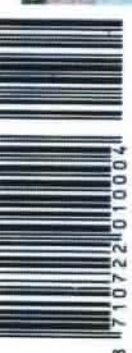
SIMPLIFY YOUR LIFE - FEEL CONNECTED - LIVE MINDFULLY - SPOIL YOURSELF

180 BLZ
LEZEN
KIJKEN
DOEN

flow

Wat totaal onbelangrijk is,
is juist zo interessant

AGATHA CHRISTIE (1890-1976)



9 784710 722401

'IK HAD ZÉLF MIJN ANGSTEN HEEL GROOT GEMAAKT'

Geveld door een burn-out kreeg Susanne Meeuwsen (36) last van paniekaanvallen. Het gevolg: ze durfde geen auto meer te rijden en kwam amper haar deur nog uit. Een training Mind Tuning bood uitkomst.

Het probleem

'ZODRA IK ME OPGESLOTEN VOELDE, KREEG IK EEN PANIEKAANVAL'

"Zo'n drie jaar geleden kreeg ik een zware burn-out. Een burn-out is het gevolg van jarenlang consequent jezelf overbelasten. Ik had veel stress in mijn privéleven, maar ik was een type dat altijd doorging, wat er ook gebeurde. Als mensen overspannen raakten, vond ik dat maar onzin. Die hadden gewoon geen zin om te werken, dacht ik stiekem. Ik zat er vreselijk naast. Al langer ging het niet goed met mij, ik was down en sliep slecht. Maar ik wilde mijn problemen niet onder ogen zien. Ik was op vakantie geweest op Kreta en zat in het vliegtuig terug naar huis, toen ik mijn eerste grote paniekaanval kreeg. Vanuit het niets werd ik ontzettend beroerd. Mijn hart bonkte razendsnel, ik kreeg pijn op mijn borst en had het vreselijk benauwd.

Uit iedere porie begon ik te zweten. Ik dacht echt dat ik doodging. Een claustrofobisch gevoel overviel me. Eenmaal thuis maakte ik een rondje langs de huisarts, cardioloog en internist. Allemaal gaven ze na onderzoek aan dat ik niet ziek was, maar een burn-out had. Ik kon het moeilijk geloven. Toch bleef ik sinds het voorval in het vliegtuig last houden van paniekaanvallen als ik me ergens opgesloten voelde. Toen ik op een dag in een tunnel in een file terecht kwam, ingeklemd tussen twee vrachtwagens, ging het helemaal mis. Weer kreeg ik een stevige paniekaanval. Ik zette de auto aan de kant, gooide mijn knipperlichten aan en stapte huilend uit. De chauffeur achter mij keek me aan alsof ik gek was. Ik liep de tunnel uit en heb net zolang

gewacht tot de auto's weer gingen rijden. Toen pas ben ik teruggelopen en ingestapt, eerder durfde ik niet. Deze ervaring hakte er flink in en het autorijden ging alsmaar moeilijker. Niet handig, want ik had een eigen bedrijfje en moest vaak bij klanten langs. Files waren een ramp, mede door de spitsstroken met blokken beton aan de zijkant. Die gaven mij een beklemmend gevoel. Daarna vond ik het al eng om überhaupt op de snelweg te rijden; wat als er niet snel genoeg een afslag kwam? Het idee dat ik niet weg kon wanneer ik dat wilde, maakte me bang. Bij iemand anders in de auto stappen durfde ik ook niet, dan had ik al helemaal geen controle meer. Mijn rijangst breidde zich verder uit."

De ommekeer

'IK WILDE ZO GRAAG MEZELF WEER ZIJN'

"Mijn wereldje werd steeds kleiner. Thuis lag ik vooral in bed, ik sliep alleen maar. De paniekaanvallen zogen alle energie uit me. Ik kreeg medicatie om mijn angsten te onderdrukken, ook ging ik in therapie. Het hielp allemaal niet. De medicijnen maakten me suf en met de cognitieve therapie kwam ik niet vooruit. Ik zag geen nut in dat gewroet in mijn verleden. Op een gegeven moment was het zo erg dat ik de toiletdeur niet eens meer op slot durfde te doen, dat benauwde

me al. Ik kwam amper mijn huis nog uit en trok me steeds verder terug in mijn schulp. Op een dag moest ik in Leiden zijn, en jawel: daarvoor moest ik door een tunnel rijden. Ik wilde dat vermijden en zocht een alternatieve route op internet. In een opwelling typte ik 'tunnelangst' in, en ik kwam terecht op de site van Mind Tuning, een methode om van angst en burn-out af te komen. De praktische, no-nonsense aanpak beviel me meteen. Lekker to the point en een stuk sneller en

doelgerichter dan andere therapiesoorten. Ik liep toen al bijna twee jaar rond met mijn klachten, en ik was wanhopig. Ik wilde zo graag weer mezelf zijn. Ik besloot het een kans te geven en gaf me op voor een tweedaagse groepstraining. Met het zweet in de handen reed ik ernaartoe. Onderweg ben ik twee keer gestopt, ik heb zelfs overgeven over de vangrail, zo bang was ik. Maar ik bereikte mijn bestemming, de eerste stap was gezet."

"Het idee achter Mind Tuning is dat je net zo snel van je angsten af kunt komen, als dat je ze ontwikkelde. Je moet alleen de knop omzetten. Dat klonk me direct al heel logisch in de oren. Ik reed immers al jaren overal naartoe, ik vloog de hele wereld over en heb in mijn eentje door Europa getrokken. En nu kwam ik de deur niet eens uit, dat kón toch eigenlijk niet? Er was niets meer van mezelf over. Zo wilde ik niet nog jaren leven, het moest opgelost worden. Heel vastberaden ging ik de training in. Van tevoren nam ik mezelf voor dat ik me open zou stellen voor alle tips en informatie. Dus niet steeds 'ja maar...' roepen en met mezelf in discussie gaan. De groep bestond uit ongeveer twaalf personen. Nee, het was niet eng of gênant om gezamenlijk een sessie te krijgen. Juist niet, je zit allemaal in hetzelfde schuitje, iedereen zit daar om aan zichzelf te werken.

Er hing een fijne sfeer. Toch had ik de tijd nodig om me op mijn gemak te voelen. De trainer, Pieter Frijters, voelde dat feilloos aan en liet me even acclimatiseren. Toen ik 'aan de beurt' was, werd ik niet gedwongen om meteen mijn vuile was buiten te hangen, ik hoefde niet in details te treden. Ik vond het heel fijn dat er geen nadruk werd gelegd op mijn probleem en verdriet, maar juist op wat er wél goed ging. Het was de bedoeling dat we in de verleden tijd praatten: ik heb geen rijangst, maar ik hād rijangst. Ik moest visualiseren dat ik een tunnel inreed. Meteen zag ik het voor me, heel heftig. Pieter leerde me technieken waardoor ik anders ging denken. Ik moest bijvoorbeeld mijn angst met een grappig accent omschrijven. Op dat moment nam mijn paniek meteen af. Ik leerde alles in perspectief te zien. In mijn hoofd had ik mijn claustrofobische angst enorm groot

gemaakt, nu brokkelde dat langzaam af tot een reëler beeld. Bizar, maar ik voelde de angst uit mijn lijf wegtrekken, ik kreeg er kippenvel van. In de pauze heb ik veel gegeten, voor het eerst sinds tijden had ik weer honger! Want door alle stress en spanningen kreeg ik al maanden geen hap door mijn keel. De hele dag deden we oefeningen. Het was al donker toen ik terug naar huis reed. Spannend, maar het ging! Onderweg sprak ik mezelf een paar keer toe en ik gebruikte de ontspanningstips die ik die dag had opgedaan. Zonder problemen reed ik naar huis. In de twee weken die volgden oefende ik volop met alle tips en aanwijzingen die ik gekregen had. Daarna meldde ik me voor de tweede dag van de groepscoaching. Hierin werden alle vorderingen besproken en kreeg ik nog meer 'gereedschap' om met mijn rijangst af te rekenen."

De verandering

'VOOR HET EERST WEER STAPPEN: WAT HEB IK GELACHEN!'

"De eerste periode was even wennen. Als ik autoreed, was ik heel bewust bezig met de aanwijzingen van de groepssessie. Maar al gauw werd dat een automatisme en durfde ik weer te vertrouwen op mezelf. Een verademing! Ik wist niet wat me overkwam, het leek alsof er dertig kilo van mijn schouders was gehaald. Niet alleen in de auto ging het steeds beter, ook daarbuiten werd ik weer mezelf. Het drukkende, paniekerige gevoel

was weg. Ik weet nog goed dat ik voor het eerst weer met een groepje vriendinnen ging stappen. Met de trein naar een andere stad, voorheen ondenkbaar voor mij! Maar mijn god, wat heb ik gelachen die avond. Ik was euforisch, mijn levensgeluk kwam terug. Ik kan mezelf wel de haren uit mijn kop trekken dat ik Mind Tuning niet eerder geprobeerd heb. Dat had me heel wat ellende bespaard. Tijdens de tweede groepstraining was het

erg leuk om te zien hoe iedereen vooruit was gegaan, dat inspireerde nog extra. Het rijden heb ik steeds meer opgebouwd en inmiddels rijd ik weer overal naartoe. Er is letterlijk een wereld voor me open gegaan. Liftten, metro's, trams: ik ben er niet meer bang voor. Het slot is van de deur. Ik voel me bevrijd." ●

Mind Tuning is een methode om niet-reële angsten, stress en burn-out aan te pakken. We denken in beelden, en niet altijd komen deze innerlijke beelden overeen met de werkelijkheid: ze zijn onrealistisch. Mind Tuning spoort deze waarnemingsfoutjes op en corrigeert ze. Door in gedachten terug te gaan en te praten over je angsten, leer je nare gebeurtenissen te relativiseren en in perspectief te plaatsen. Ook is er veel aandacht voor lichaamstaal: fouten in houding en beweging kunnen lichaam en geest blokkeren. Door middel van tips en oefeningen reken je hiermee af. Meer info op www.mindtuning.nl.