



ik ben bang

Een beetje angst is goed; het beschermt je tegen onheil. Maar te veel angst kan verlamrend werken en je leven danig verstieren. Eén op de vijf Nederlanders krijgt tijdens zijn of haar leven te maken met een angststoornis. Vijf deskundigen vertellen over vrees, benauwdheid en paniek.

En hoe je daar vanaf komt.

5 ANGSTDESKUNDIGEN GEVEN EEN KIJKJE IN DE ZIEL



AD DE JONGH OVER DE TANDARTSFOBIE

TANDARTS EN GZ-PSYCHOLOOG AD DE JONGH IS BIJZONDER HOOGLEERAAR ANGST- EN GEDRAGSSTOORNISSEN AAN HET ACADEMISCH CENTRUM TANDHEELKUNDE AMSTERDAM (ACTA), WAAR HIJ ONDERZOEK DOET NAAR TANDARTSFOBIEËN.

'Tandartsangst, dat zal wel over pijn gaan, denken mensen vaak. Maar met de pijnbestrijding van tegenwoordig hoef je echt niets meer te voelen. De angst komt vooral voort uit het gevoel van hulpeloosheid dat patiënten in de stoel ervaren. Ze hebben naar hun idee geen controle over de situatie en zijn dus 'overgeleverd' aan de wil van de tandarts. Het gevolg: ze raken in paniek. Alleen al de gedachte aan de tandarts kan dat gevoel oproepen. Vandaar dat veel mensen met een tandartsfobie zich helemaal

'Door af te spreken dat de tandarts stopt als je je hand opsteekt, krijg je het gevoel van controle terug'

niet meer laten behandelen. Dat geldt voor 3,4% van alle Nederlanders – zij hebben een echte fobie. Maar wel 80% ervaart spanning bij de tandarts.

Ben je bang om naar de tandarts te gaan, praat daar dan met hem

over. Het belangrijkste is dat hij de behandeling voorspelbaar voor je maakt, zodat je precies weet wat er op welk moment gaat gebeuren. Door af te spreken dat je op elk moment kunt stoppen, bijvoorbeeld door je hand op te steken, krijg je het gevoel van controle terug. Ben je zo angstig dat je helemaal niet meer durft, dan kan een 'angst-tandarts' uitkomst bieden. Die heeft een aanvullende opleiding van drie jaar gehad, waarin hij alles leert over hoe je van deze fobie afkomt. Met behulp van oefeningen, bijvoorbeeld het langzaam wennen aan het geluid en gevoel van de boor, leert hij je dat de werkelijkheid veel minder erg is dan je angstige verwachtingen. Sommige (privé)klinieken schrijven ook kalmerende medicijnen voor, of behandelen patiënten zelfs onder narcose. Dat lijkt een uitkomst, maar de angst blijft dan bestaan, en daarmee ook de zenuwen voor de tandarts. Als je er echt vanaf wilt komen, is hulp van een angsttandarts veel zinniger.'