

# Behandeling angst en dwang is geen tv-voer

Psychologie rukt op in tv-programma's. Maar wie is daarmee gediend, vraagt Josine van Hamersveld van de Angst, Dwang en Fobie-stichting.

Een scène uit het tv-programma 'Geef mij nu je angst': een man raakt volledig in paniek in zijn huiskamer terwijl twee vrouwen hem onhaalbare voorstellen doen die zijn angst juist vergroten. Zijn zonen zien vader trillen en huilen. Wat op een horrorscenario lijkt, is positief bedoelde therapie televisie. Worden er uit zucht naar kijkcijfers onverantwoorde risico's genomen op emotionele schade bij kwetsbare mensen? Klopt het geschetste beeld van de behandeling van angst- en dwangstoornissen met de werkelijkheid? Daar plaats ik mijn vraagtekens bij.

De problematiek van angst- en dwangstoornissen is behoorlijk complex. Dit zijn ook geen aandoeningen waar mensen gemakkelijk over praten. Juist daarom zijn we bij de Angst, Dwang en Fobiestichting erg blij met de aandacht op televisie. De keerzijde is echter het op de loer liggende gevaar van 'aapjes kijken'. Ook dreigt er een verkeerd beeld te ontstaan van de klachten als een soort 'ziekte van de wil' en de behandeling als een kwestie van iemand er 'gewoon even doorheen duwen'.

## Kleine stappen

Wetenschappelijk is aangetoond dat cognitieve gedragstherapie de beste behandeling biedt voor angst en dwang. Die therapie bestaat uit kleine stappen, om mensen succeservaringen te gunnen als fundament waarop ze verder kunnen bouwen. Als de blootstelling niet gestoeld is op de eigen keuze van de patiënt, of als de stap te groot blijkt, helpen de oefeningen niet, of kunnen ze traumatiserend werken. Succesvolle therapie gaat met vallen en opstaan en vereist een lange adem. Mensen leren angsten, die aan pure doodsangst kunnen raken, te weerstaan. En in sommige gevallen kan de patiënt kiezen voor een aaneenschakeling van



'Geef mij nu je angst' op RTL4: 'onverantwoorde televisie met risico op emotionele schade'.

angstige situaties, de zogeheten 'flooding'. Dit kan toegepast worden als onderdeel van een intensievere therapie waar je met kleine stapjes naartoe werkt. Wat we in programma's als 'Geef mij nu je angst' zien, is vrijwel alleen maar 'flooding'. Voor de angstige kijker is de getoonde aanpak geen aantrekkelijk vooruitzicht. De keuze om in therapie te gaan, wordt negatief beïnvloed door de angst om meteen in het diepe gegooid te worden.

Door het betrekken van familieleden en de presentator bij het opstellen van de behandelplannen wordt de deelnemer emotioneel onder druk

gezet. Zo liet presentator Irene Moors de zonen van de huilende vader opschrijven wat ze wensten als resultaat van de behandeling van hun vader. Onhaalbare wensen als 'zonder stress met zijn allen op vakantie' levert ontroerende televisie op, maar in alle onschuld legden zij de lat te hoog waarop vader dus stukkende. Dit zijn zaken die onderdeel zijn van het behandelplan en die juist exclusief zijn voorbehouden aan patiënt en behandelaar. Het lijkt nu wel een overeenkomst tussen de presentator en de deelnemer. Serieuze gezondheidsproblemen en de noodzakelijke zorg daarvoor worden

hiermee tot onderwerp van een entertainmentprogramma, waarbij de presentator als een soort pseudo-therapeut meedoet en een coachende rol vervult. Ik acht de manier waarop het programma te werk is gegaan dan ook onverantwoord en het risico op emotionele schade te groot.

In de context van dit type programma's lijkt het of iemand alleen maar heel graag moet willen genezen om binnen twee weken van de problemen af te zijn. De realiteit is echter weerbarstiger. Angst en dwang zijn bijzonder ingrijpende aandoeningen die een genuanceerde behandeling verdienen.



Josine van Hamersveld  
directeur van de Angst,  
Dwang en Fobie stichting

## commentaar

De mening van de krant, verwoord door leden van de hoofdredactie en senior redacteuren.

## Voor onze naaste burenen is veiligheid bepaald niet vanzelfsprekend

### De koning roept ons terecht op verbinding te zoeken in de samenleving

J e zou het iedereen gunnen, een vredige Kerst. Maar de werkelijkheid is rauwer. In zijn toespraak op Eerste Kerstdag wees koning Willem-Alexander erop hoe verdrietig deze periode is voor degenen die familieleden missen, bijvoorbeeld omdat ze afgelopen zomer omkwamen bij het neerstorten van de MH17 in Oekraïne. En alleen dat voorbeeld laat al zien hoe de complexe wereld rondom ons dagelijks raakt. Vorig jaar was een belangrijk deel van de toespraak van de koning gericht op zijn persoonlijke leven, getroffen als hij was door het verlies van zijn broer Friso. Dit jaar liet hij zijn licht meer schij-

nen over de samenleving als geheel. Terecht was zijn vaststelling dat we in die samenleving verbinding moeten zoeken, en dat, zoals hij het formuleerde, we als samenleving meer zijn dan een verzameling selfies. Iedereen moet aan die verbinding proberen en bijdrage te leveren, met de talenten waarover hij of zij beschikt. Dat is een opgave, die we zelf vorm moeten geven in onze dagelijkse omgang met naasten, burenen, vrienden of geloofsgenoten. Spanningen in de samenleving maken dat niet altijd makkelijk, want in een open maatschappij als de onze bestaat verscheidenheid niet zonder frictie. Maar het is wel een opgave die cruciaal is

voor ons land als geheel. En ook voor onszelf, omdat we elkaar, zoals de koning terecht opmerkte, meer nodig hebben dan we zelf vaak beseffen. De koning pleitte concreet voor het bewerkstelligen van een gevoel van veiligheid, voor het bieden van de mogelijkheid aan anderen zich thuis te voelen. En daar raakte de koning inderdaad een essentieel punt: vrijheid en veiligheid zijn nooit vanzelfsprekend. Het interview vandaag in deze krant met een Syrisch gezin dat in Nederland zijn toevlucht heeft gevonden, maar nog diep ongerust is over hun in Syrië achtergebleven meerderjarige dochter, maakt inzichtelijk hoe dicht-

bij dat gevoel van onveiligheid nog is. Datzelfde geldt voor mensen in Oekraïne, waar nog bijna dagelijks slachtoffers vallen, of voor inwoners van landen als Libië, waar het interne geweld nog volop woedt. Voor de meesten van ons in Nederland is het gelukkig zeventig jaar geleden dat we daadwerkelijk in een oorlogssituatie waren, en ons land geldt hoe dan ook als een van de veiligste samenlevingen op aarde. Daardoor is het voor ons soms moeilijk in te voelen wat onveiligheid voor mensen betekent. Maar het zijn onze naaste burenen, soms letterlijk, die er nog dagelijks mee te maken hebben.