

UIT HET HART

# Hoogtevrees, spinnen en bruggen: die kleine angsten op reis

18/08/2022 om 18:10 door Lieve Van de Velde

**Rare spinnen in de jungle. Uitzichten die je hoogtevrees triggeren. Kakkerlakken op het hotelbehang. Te grote bruggen waar je over moet rijden. Op vakantie heb je vaak van die angstjes die je in het gewone leven niet hebt. Bangbang, wat doe je dan?**

Bent u deze vakantie bang geweest? Ik zeg maar wat: voor slangen, spinnen, hoge bergen, diepe zeeën, eindeloze bruggen, haaien, paspoortdieven?

Ik wel. Niet voor het hele lijstje. Wel voor hoogtes en bruggen. Er was die ene bergwandeling op onze tocht waarover ik vooraf gelezen had en waarvan vooral het zinnetje ‘niet geschikt voor wie hoogtevrees heeft’ was blijven hangen.

Oké. Wat doet een mens dan? Foto's googelen, allicht. Wat ik zag, stelde me niet gerust: een steile rotshelling waarop mensen niet gewoon rustig naar boven wandelden, maar aan kettingen klauterden, terwijl de diepte lonkte. Dagen voor vertrek speelde dat beeld door mijn hoofd. Hoogtevrees is iets bizars. Ik maakte mezelf wijs dat er geen reden was om bang te zijn. Waarom zou ik vallen? Als ik dat klauterwerk op anderhalve meter van de grond zou moeten doen, zou het een fluitje van een cent zijn.

Waar zit het verschil? Zo schipperde het in mijn hoofd tussen rationele bezwering aan de ene kant, en paniekgedachten aan de andere. In dat laatste geval was dat: ‘mijn handen gaan zweten!’ ‘Ik ga van die kettingen glijden!’

Maar kijk. Toen het klimmoment daar was, had ik de scène al zo vaak en zoveel extremer in mijn hoofd afgespeeld dat het uiteindelijk nog meeviel met dat bang zijn. Ik bleef star naar de bergwand kijken, dat wel. Niet naar opzij. Niet naar beneden.

Een gelijkaardig scenario eerder deze zomer, met De Brug. Ik moest ergens in Zeeland zijn, en dus moest ik over de Zeelandbrug. Vijf kilometer over water. Ook daar had ik dagen vooraf al over zitten stressen. Geen pechstrook! Wat als ik halfweg panikeer? Ik kan niet achteruit! Ook daar viel na een kilometer de angst stilaan weg.

Niet dat ik een ingebakken algemene bruggenangst heb. Le Pont de Normandie, oké, daar krijg je mij voorlopig nog niet over. Te hoog, te griezelig. Maar het is niet zoals collega Kaat Schaubrouck ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20171030\\_03161450](https://www.standaard.be/cnt/dmf20171030_03161450)) een paar jaar geleden in deze krant vertelde:

Wanneer ze op reis vertrekt, zoekt ze eerst uit hoe ze onderweg grote bruggen kan vermijden, zo diep zit haar angst voor grote bruggen. *Gefyrofobie*, heet dat officieel. Ze schreef ([https://www.standaard.be/cnt/dmf20171030\\_03161450](https://www.standaard.be/cnt/dmf20171030_03161450)): 'Ik kan het nauwelijks uitleggen, maar het voelt alsof er geen eind aan komt, terwijl de diepte onder mij steeds dieper wordt. Na een paar meter al ben ik ervan overtuigd dat ik elk moment kan flauwvallen, en vervolgens zal neerstorten.' Ze vertelt hoe in de Verenigde Staten wel vaker automobilisten van megabridges à la Delaware Memorial Bridge of Chesapeake Bay Bridge moeten gehaald worden nadat ze verlamd van angst geblokkeerd geraken. Zelf las ik ook hoe in de regio waar ik ging hiken, de reddingshelikopters soms moeten uitrukken om mensen die geblokkeerd zitten met hoogtevrees te gaan ophalen. 'Dom', zegt de buitenstaander die het gevoel niet kent. 'Herkenbaar', zucht de collega-hoogtevreeslijder in zijn sofa thuis.

### **Kriebels in je ruggengraat**

Want herkenbaar is het. Wanneer we het er op de redactie over hebben, komen er nog wel andere irrationele vakantieangsten op tafel van collega's: bang van het diep in het zwembad! bang van de zee! Ongedierte! Haaien! Hotelliften!

Intrigerend toch, een mens gaat op reis om te relaxen, en dan kom je toch nog in een kleine stress-storm terecht. Bram Vervliet, hoofddocent psychologie aan de KU Leuven, en auteur van het boek *Waarom we bang zijn*, vindt dat niet zo verwonderlijk: 'Op reis gaan betekent dat je uit je comfortzone komt, en dan is het niet raar dat je (her)ontdekt dat je bepaalde angsten hebt, dingen die je niet per se hinderen in het dagelijkse leven, en waar je dus niet per se voor naar een therapeut gaat. Ongeveer vijftig procent van de mensen rapporteert dat ze zich ongemakkelijk of zelfs wat vreesachtig voelen bij die dingen. Slechts tien procent heeft er zo veel last van dat therapie aan de orde is.'

Hoogtevrees noemt hij een typisch voorbeeld van iets dat vooral tijdens de vakantie de kop opsteekt. Tenzij je bij de brandweer werkt of als glazenwasser aan hoge gebouwen moet hangen, ben je daar in het gewone leven niet mee bezig. Bijna als een ervaringsdeskundige weet Vervliet te omschrijven wat er op zo'n moment gebeurt. 'Bij dat soort angst heb je drie componenten. Het meest beklijvend is het lichamelijke aspect: je voelt kriebels in je ruggengraat, je hartslag gaat omhoog, en in sommige gevallen begin je te hyperventileren, te diep te ademen dus, waardoor je een licht bewustzijnsvernuwend tot duizelig gevoel in je hoofd krijgt. Dan zijn er de gedachten die je daarbij hebt. Er gaan allerlei rampscenario's door je hoofd, je denkt dat je gaat vallen, of, absurder nog, dat je zelf gaat springen. Of, in het geval van de brug beeld je je in dat je autopech gaat krijgen en niet weg kan. Een derde aspect is het gedrag dat daarmee gepaard gaat: je klampt je krampachtig vast aan de muur of aan de bergwand. Of op de brug: je gaat supertraag rijden.'

Het klinkt herkenbaar, en daardoor heeft het ook iets grappigs. We zien onszelf daar al staan. Onnozelweg tegen de berg of de trap van de Eiffeltoren geplakt. Dramatisch is het niet. Vervliet: 'Een beetje angst op vakantie kan geen kwaad. Je komt uit je comfortzone en wil wel wat spanning ervaren. Sommige mensen zoeken het ook bewust op, met hoogteparcours, een rollercoaster of een death ride. Uiteindelijk is het een vorm van gezonde stress, je wil je grenzen ook wat verleggen. Anderzijds wil je natuurlijk niet de grote paniekaanval uitlokken op reis, dus het is toch wat zoeken naar een evenwicht.'

### **Geleerd van de therapeut**

Uit de principes die therapeuten toepassen om mensen met angst weer wat vrijer door het leven te loodsen, kan je wel wat leren voor die kleinere vakantieangsten. Typisch aan angststoornissen is dat je op den duur bang wordt voor de angst, bang voor wat de angst met je lijf en hoofd gaat doen waarop je al snel gaat anticiperen. En als de angst diep zit, ga je vermijdingsgedrag ontwikkelen. Ik hoor hoe collega Kaat haar brugangst vermijdt door een reisweg uit te stippelen zonder bruggen. En zelf had ik ook kunnen beslissen om die klauterwandeling niet te doen. Vervliet: 'Dat soort vermijdingsgedrag lost niets op. Het enige wat je doet, is vluchten voor wat jij als gevaar ziet. Bij angsttherapie wordt dat vermijdingsgedrag in kaart gebracht, en stapje per stapje afgebouwd. Over een brug rijden met een therapeut op de passagiersstoel bijvoorbeeld, of, in geval van jouw hoogtevrees, zelf steeds hogere hoogtes opzoeken en aanvaarden wat je ziet en hoe dat voelt. Of lang naar een spin kijken, en steeds dichterbij komen

Die confrontatie is de noodzakelijke eerste stap, leer ik. 'Zolang je daar verkrampt tegen de bergwand staat, ga je niet leren dat het oké is om daar te staan. Daarvoor moet je eerst wennen aan de angst, ook al ben je bang en duizelig, en beseffen dat het niet erg is. Elke angst gaat altijd weer liggen. Focus op concrete dingen, waar je je voeten zet, waar het pad ligt, en proberen je ademhaling rustig te krijgen.' Rationaliseren. Ook dat helpt. Angst zit in je hoofd. Het zijn de irrationale wat als?-scenario's die je zelf schrijft die dat soort angstjes aanwakkeren. Of de scenario's die anderen schrijven. Want kijk: 'uit onderzoek blijkt dat de film Jaws onnoemelijk veel mensen heeft opgezaagd met een angst voor dieptes in de zee,' zegt Vervliet. Geen grap.

En u? Hoe leuk of net hinderlijk vindt u vakantie-angsten. Wat doet u ermee of ertegen? Mail me: [lieve.vandeveld@standaard.be](mailto:lieve.vandeveld@standaard.be) (mailto:lieve.vandeveld@standaard.be). Volgende week: een lijstje met uw tips en ervaringen.

*Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap License2Publish: [info@license2publish.be](mailto:info@license2publish.be).*