



© 2014 Angstbehandelcentrum IPZO

Alle rechten voorbehouden. Onderdelen van deze publicatie mogen niet zonder schriftelijke toestemming van Angstbehandelcentrum IPZO worden gebruikt of gekopieerd voor commerciële doeleinden of gebruik door derden. De meningen weergegeven in deze publicatie zijn niet noodzakelijk die van Angstbehandelcentrum IPZO en vallen niet onder verantwoordelijkheid van Angstbehandelcentrum IPZO.

Angstbehandelcentrum IPZO en de auteurs hebben alle mogelijke zorgvuldigheid betracht bij het samenstellen van deze publicatie. Desondanks kunnen er fouten in de tekst niet geheel worden uitgesloten. Angstbehandelcentrum IPZO en de auteurs zijn niet verantwoordelijk voor eventuele typfouten of inhoudelijke fouten in de tekst en niet aansprakelijk voor mogelijke schadelijke gevolgen of claims die hieruit voortvloeien.

Voorwoord

Bij angstbehandelcentrum IPZO melden zich wekelijks mensen die overmatig last hebben van een gevoeligheid voor bloederige zaken. Vaak zijn ze ook bang voor medische behandelingen. Bij de ene persoon beperkt zich dat tot injectienaalden. De andere durft geen medisch programma of een voetbalblessure te aanschouwen, geen pleister op een wond te doen, etcetera.

Menigeen vraagt zich af hoe je hier het beste mee om kunt gaan. In de boekhandel is echter geen toegankelijke literatuur over dit onderwerp te vinden. Daarom vinden we het de hoogste tijd voor een online-boekje over dit veel voorkomende probleem.

We zullen je in dit boekje veel informatie geven over de overmatige gevoeligheid voor bloed, injecties en verwondingen. Adviezen hoe je deze gevoeligheid kunt aanpakken, zullen gaandeweg het boekje aan bod komen. Op deze manier willen we je ondersteuning geven bij het overwinnen van je probleem.

Het lezen in dit boek kan moeilijk zijn omdat het lezen over dit onderwerp al een confrontatie op zichzelf kan zijn. Voor mensen die er moeite mee hebben om de tekst te lezen en daarbij bang zijn om flauw te vallen, adviseren we eerst hoofdstuk 4, paragraaf 2 te lezen.

Auteurs: Drs. Jan van den Berg & Drs. Laura van Bergen
Angstbehandelcentrum IPZO
<http://www.ipzo.nl>

Hoofdstuk 1 – Angst voor injecties , bloed en verwondingen

Paragraaf 1. Inleiding

Vier of vijf mannen hebben zich opgesteld rondom een langwerpige tafel. Ze zijn gekleed in groene overgooiers, op hun hoofd dragen ze een haarnetje. Voor hun mond hebben ze een kapje. Je hebt net genoeg tijd om naar de afstandsbediening te grijpen en weg te zappen. Operaties op televisie, is dat nu echt nodig? En waarom al zo vroeg op de avond? Walgelijk is het, onbegrijpelijk dat mensen hier met hun avondeten op schoot naar kunnen kijken.

Heb je een bloedfobie dan word je al draaiërig wanneer je jezelf bij het schillen van de aardappelen in de vingers snijdt. Altijd al heb je een afkeer gehad van bloed. Als kind voelde je je bij een schaafwond nog meer van slag vanwege het bloed dan om de pijn. Je hekelt bloed, verwondingen en alles wat daar mee te maken heeft. Je wordt er niet goed van.

Als bloed en verwondingen gevoelens van slapte en flauwvallen bij je teweeg brengen, dan heb je waarschijnlijk ook moeite hebt met injecties. Daarom spreken we van een bloedverwondings-en injectiefobie. In deze tekst zullen we dit voor het gemak verder "bloedfobie" noemen.

De angst voor bloed en verwondingen gaat veelal samen met een vrees voor injecties. Andersom is dat lang niet altijd het geval: de angst voor injecties komt ook geïsoleerd voor. Je bent dan als de dood voor spuiten, maar met het zien van bloed of verwondingen heb je minder problemen. Je hebt een injectiefobie. Vergelijk het met een oude stelling uit de logica: alle katten hebben vier poten, maar niet alles wat vier poten heeft, is een kat. Mensen met een bloedfobie hebben een injectiefobie, maar niet iedereen met een injectiefobie heeft dus een afgrijzen van bloed en verwondingen.

Paragraaf 2. Een niet kinderachtige angst

Angst voor bloed, verwondingen en injecties wordt vaak afgedaan als een angst die vooral bij kinderen leeft. Veel mensen vinden zo'n probleem op latere leeftijd raar.

Je bent toch ook niet meer bang voor het donker, of voor een krokodil onder je bed? Angst voor bloed en injecties is toch ook zo'n angst waar je met de jaren overheen moet zijn gegroeid? Je schaamt je. Zelf vind je ook dat het nu maar eens afgelopen moet zijn met deze angst.

Het idee dat een bloedfobie een typische kinderangst is, is pertinent onjuist. Van de twintigers is 20% erg angstig voor bloed, verwondingen of injecties. Bij oudere volwassenen neemt de biologische gevoeligheid weliswaar af, maar bij veertigers is het probleem toch nog bij 10% hinderend aanwezig. In Nederland gaat het dus al snel om meer dan een miljoen volwassenen. En dan zijn er bovendien nog veel mensen die weliswaar niet panisch, maar toch flink gespannen zijn. Het gaat dus om een aanzienlijk probleem..

Paragraaf 3. Diagnostiek: Specifieke fobie , type bloed-, injectie-,verwondingsfobie

De angst voor bloed, verwondingen en injecties kan je leven sterk gaan ontregelen. In het uiterste geval spreek je dan over een fobie. Volgens het handboek diagnostiek, dat psychologen gebruiken, spreek je van een fobie als de klacht zich kenmerkt door de volgende criteria:

- A. Duidelijke en aanhoudende angst die overdreven of onredelijk is, uitgelokt door de aanwezigheid van of het anticiperen op een specifiek voorwerp of situatie [bv. een injectie krijgen, bloed zien].
- B. Blootstelling aan de situatie veroorzaakt bijna zonder uitzondering een onmiddellijke angstreactie, die de vorm kan krijgen van een paniekaanval. N.B.: Bij kinderen kan de angst naar voren komen in de vorm van huilen, woede-uitbarstingen, verstijven of vastklampen.
- C. Betrokkene is zich er van bewust dat de angst overdreven of onredelijk is. N.B.: Bij kinderen kan dit kenmerk ontbreken.
- D. De fobische situatie[s] worden vermeden of anders doorstaan met intense angst of lijden.
- E. De vermijding, de angstige verwachting of het lijden in de gevreesde situatie belemmert in significante mate de normale routine, het beroepsmatig functioneren [of de studie of school], of sociale activiteiten of relaties met anderen, of er is een duidelijk lijden door het hebben van de fobie.
- F. Bij personen onder de achttien jaar is de duur ten minste zes maanden.
- G. De angst, paniekaanvallen of fobische vermijding die samengaat met een specifiek voorwerp of situatie is niet eerder toe te schrijven aan een andere psychische stoornis.

Bij de bovengenoemde fobische kenmerken valt wel een kanttekening te plaatsen. Veel mensen met een injectiefobie voldoen niet volledig aan criterium vermeld onder E, ofschoon de emotionele reactie bij confrontatie buitensporig heftig is. Bij een injectiefobie kunnen we stellen dat de lijdensdruk vooral actueel wordt als er prikken op de agenda staan.

Bij een bloedfobie dringen de uitlokkende omstandigheden zich onvoorspelbaar aan. Waar je bij onweersangst nog gerustgesteld kunt worden door een gunstige weersverwachting, is het dagverloop bij bloedfobie minder controleerbaar. Je kunt als leraar bijvoorbeeld nooit weten of er tijdens het speelkwartier schaafwonden gaan ontstaan.

Ook is de aard van het probleem bij bloedfobici veelal anders dan bij mensen die alleen een injectiefobie hebben. Bloedfobici vrezten bij de injectie flauw te vallen. En niet ten onrechte, bloedfobie is namelijk de enige fobieklacht waarbij een sterke bloeddruk daling optreedt. Injectiefobici vrezten vaker hun emotionele gevoelens, afweer en gedrag tijdens een

prikessie. We komen hier straks nog op terug, maar geven hieronder alvast een schematische weergave van de verschillen.

Karakteristieken van injectiefobie versus bloed-, injectie- en verwondingsfobie

Geïsoleerde injectiefobie	Bloedfobie-, injectie- en verwondingsfobie
Wordt minder op latere leeftijd	Wordt zeer veel minder op oudere leeftijd
Het zien van bloed en verwondingen zijn niet het probleem	Bloed en verwonding wekken sterke aversie op
Confrontatie momenten zijn vaak voorspelbaar	Confrontaties zijn vaak moeilijk te voorspellen
Flauwvallen is minder vaak een probleem	Probleem met daadwerkelijk flauwvallen
Minder erfelijke aanleg voor bloeddrukval	Erfelijke belasting om snel flauw te vallen
Angst voor emoties als boosheid en huilen, agressie, onredelijkheid, pijn	Angst voor flauwvallen
Vooraf water en zouten drinken heeft vaak geen nut	Vooraf water en zouten drinken heeft nut
Een prikangstcoach is altijd nodig	Prikangstcoach is niet per se nodig
ontspanningstechnieken zijn zinvol	spierspanningsverhogende interventies zinvol

Hoofdstuk 2 - Waarom ben je angstig?

Ofschoon een biologische aanleg bij bloedfobie een belangrijke rol speelt, wordt de angst ook al snel "aangeleerd". Herhaald flauwvallen of andere heftige lichamelijke reacties leiden tot het besef dat je nauwelijks nog controle over je lichaam en emoties hebt in deze situaties. Je wordt dan bang voor het controleverlies, zoals trillen, zweten, gillen, slaan, wegraken etc. Op zo'n manier kan een hardnekkige blijvende vrees en gevoeligheid ontstaan voor naalden en bloed. Ook de plekken waar deze reacties plaatsvinden, kunnen beladen worden, waardoor men ze liever wil gaan vermijden.

Paragraaf 1. Angst om flauw te vallen

Mensen die alleen bang zijn voor injecties vallen zoals eerder gezegd minder vaak flauw in vergelijking tot mensen met een bloedfobie. Mensen met een bloedfobie, vallen bij een injectie of bloedafname vaak wel flauw. Dit flauwvallen wordt in de medische literatuur ook wel omschreven als "syncope ten gevolge van een vasovagale bloeddrukdaling".

De flauwvalneiging wordt uitgelokt bij bijvoorbeeld de tandarts, het zien van een operatie of het aanbrengen van een aantal hechtingen. Het flauwvallen lijkt nutteloos, want tandartsen, operaties en hechtingen in je knie zijn er voor je eigen bestwil. Waarom hebben we dan toch last van deze gevoeligheid om flauw te vallen bij het zien van bloed?

Het flauwvallen is een reactie die je moeilijk kunt onderdrukken of uitstellen. Het verloopt tamelijk automatisch. Met de wilskracht kunnen we de flauwvalneiging daarom moeilijk wegdrücken. De reactie lijkt diep in onze reflexen te zitten. In onze genen ligt namelijk evolutionair vast dat we bij confrontatie met bloederige zaken een hartslag- en bloeddrukdaling krijgen. Dit is evolutionair zo bepaald; het werkt nu eenmaal zo. Velen voelen zich daarom enigszins flauw en misselijk wanneer het gaat om het zien van bloed, verwondingen en injecties. Misschien begin je te transpireren, krijg je klamme handen, en voel je je weëig. Je ziet mogelijk ook wat bleekjes.

Sommige mensen hebben meer aanleg om daadwerkelijk flauw te vallen. Net als de één meer hoogtevrees heeft dan de ander. Het leeuwendeel van de mensen die flauwvalt door het zien van bloed, heeft familieleden met exact hetzelfde probleem. Dit is genetisch bepaald. Het "vermogen" om flauw te vallen erf je dus in belangrijke mate en geef je weer door aan je nageslacht. Misschien hebben zij niet zo'n sterke angst opgebouwd, maar hun lichaam reageert vaak ook sterk op bloederige confrontaties.

Overigens vallen mensen met een bloedfobie ook onder andere omstandigheden eerder flauw dan anderen. Ze raken vaker en sneller buiten bewustzijn dan gemiddeld. Er is eens een experiment uitgevoerd waarbij mensen op een tafel werden gelegd, die daarna steeds werd gekanteld. Mensen met een bloedfobie werden eerder duizelig dan de andere testpersonen. Ook een te heet bad, een te grote maaltijd en te grote inspanningen zijn uitlokkers van flauwtes.

Als je flauwvalt, dan gebeurt dat meestal snel nadat je met het bloed of de injectie geconfronteerd wordt. Hoewel de meeste mensen meteen tijdens of direct na de confrontatie flauwvallen, komt het sporadisch voor dat iemand pas na een half uur buiten westen raakt. Soms is een omgeving waarin je geconfronteerd zou kunnen gaan worden met bloed of injecties al voldoende om weg te zakken. Om die reden vermijden mensen met een bloedfobie graag het ziekenhuis of zelfs het praten erover.

De duur van de bewusteloosheid is over het algemeen kort, veelal minder dan 2 minuten. Uiteindelijk kom je weer bij bewustzijn omdat je hart altijd automatisch flink begint te pompen. En als je op de grond ligt, komt er extra snel zuurstofrijk bloed in de hersenen terecht. Dit helpt tevens bij het snel terugkomen naar bewustzijn. Wel kan het daarna nog tien tot dertig minuten duren voordat je je weer helemaal de oude voelt. In uitzonderlijke gevallen kan het langer duren.

Paragraaf 2. Angst voor controleverlies

Bij de tandarts ben je bang voor de verdovingsspuit. Je ziet de krantenkoppen al voor je: "Verdwaasde patiënt vliegt tandarts aan". Je brein is in staat van opwinding. Je geheugen herkent eerder leed terug in de huidige situatie, je gevoel wordt voortgedreven door adrenalinestoten, wanhoop en machteloosheid. Je gedachten zijn alarmerend en tegelijkertijd onmachtig. Bloed, verwondingen en injecties lijken je klein te krijgen. Eén van de akeligste aspecten is dat je ervaart dat je de grip op de situatie kwijtraakt en wellicht vreest onwenselijk gedrag te vertonen.

Angst om de grip op jezelf te verliezen kent meerdere gezichten. Er zijn vier vormen die vaak in wisselende combinaties en intensiteiten voorkomen:

- 1) cognitief controleverlies: je gedachten slaan op hol, je raakt afwezig, je kunt moeilijk rustig denken, luisteren en formuleren, je klapt dicht.
- 2) gedragsmatig controleverlies: vluchten, een ander van je af slaan bij een naderende injectienaald, het niet/wel controlerend willen kijken naar de beweging van de naald en daarmee volgen wat er gebeurt.
- 3) emotioneel controleverlies: je begint te huilen, je raakt geagiteerd of wordt panisch.
- 4) lichamelijk controleverlies: flauwvallen, overgeven, ontlasting laten lopen, beven, bleek worden, wazig zien, transpireren.

Cognitief controleverlies

Je lijkt weg te zakken in een moeras van panische gedachten, en je moet worstelen om alles nog goed te kunnen overzien. Je raakt overbelast en wilt eruit weg. Je bent overtuigd dat je niet meer verstandelijk kunt kiezen om in de situatie te blijven. Je probeert adequaat te communiceren met de medicus, maar merkt dat je geen ruimte hebt om goed te luisteren.

Je ziet zelden dat mensen een positieve leerervaring opdoen als de medicus het klusje snel wil klaren. De prik is gezet, maar de angst heeft geen ruimte gekregen en blijft na-echoën tot aan de volgende ingreep terwijl de medicus denkt dat er een dankbaar resultaat is bereikt. Je kunt alleen nog maar denken: "Nee, dit gaat niet goed". Na de interventie zijn je angstige denkbeelden bevestigd: "Ik kan het niet aan. Mensen geven me onvoldoende ruimte en begrip voor de angst."

Controle verliezen over je gedrag

Je vreest dat je een reactie gaat vertonen die in jouw ogen onvolwassen en ongepast is. Snauwen, vluchten, intens aanspannen van je spieren zodat je bloedvat niet meer aangeprikt kan worden, gillen, wegduwen van een prikverpleegkundige of anesthesist, etc.

Je bent bang dat je in de roes van de angst heel schaamtevolle of onwenselijke dingen doet. Een kat in het nauw maakt immers rare sprongen. Je vreest misschien wel dat je in een oprisping van paniek onbegrijpelijke acties onderneemt en, erger nog, dat dat niet onopgemerkt blijft. Bij een injectiefobie zie je vaker gedragsmatig controleverlies dan bij bloedfobie.

Als je een injectiefobie hebt, zie je het al helemaal gebeuren dat je paniek krijgt wanneer de dokter een spuit in je arm plaatst. Je denkt bij voorbaat al dat je straks in staat bent om het op een lopen te zetten.

Ook over andere mogelijke vluchtgedragingen maak je je flink zorgen. In gedachten zie je al voor je dat je de verpleegster die je de injectie toedient, van je afslaat. Of dat je haar onredelijk toebijt.

Wat teleurstellend is, is dat door je eigen gedrag je bezoek aan de dokter of tandarts helemaal in het honderd kan lopen. Dat je er voor een medische behandeling naar toe gaat, maar dat je onverrichter zake weer terugkeert. Zo "organiseer" je je eigen medische misser. Je kreeg je kaken niet van elkaar toen de tandarts een verdovingsspuit wilde geven.

Emotioneel controleverlies

Je zit in de tang en het paniekgevoel kolkt door je lichaam. Je wordt erg angstig, maar doordat je dichtklapt raak je na enige tijd als het ware verdoofd. Als je emotioneel niet meer in contact met de buitenwereld raak je daas en in jezelf gekeerd. Dit bespoedigt veelal het flauwvallen.

Na afloop van de angstperiode zijn mensen vaak in een neerslachtige bui, zeker als de medische interventie is mislukt. Schaamte, een combinatie van angst en schuldgevoel voert dan de boventoon in deze situaties. Zeker als je emotioneel erg hebt uitgedaagd met onredelijke boosheid naar de hulpverlener, voel je je bezwaard. Ook het overmand worden door huiltuien maakt je onzeker over je eigen kracht. Je voelt een soort minachting over je eigen kunnen: "Wat heb ik toch?"

Lichamelijk controleverlies

Bij een gehaaste en doortastende benadering van de arts of verpleegkundige voel je dat je als verdoofd naar de slachtbank gaat. Lichamelijk ga je oncontroleerbaar trillen over je lichaam. Maar sommige dingen vallen nu eenmaal niet te onderdrukken. Overmatig zweten, trillen als een espenblad...

Als je rood aanloopt, juist bleek wegtrekt of hyperventileert, dan verklapt het lichaam dat de alarmbel volop luidt. Als je flauwvalt, heb je geen idee waar dat lijf van je terecht komt. Bovendien ben je totaal overgeleverd aan de zorg van bijstanders. Bij bloedfobie is dit een heus probleem.

Als je flauwvalt in de bioscoop bij een bloederige film, zal waarschijnlijk snel de zaalverlichting aangaan en een ambulance worden gebeld. Als je in de keuken tijdens het uienchillen jezelf een jaap in de vinger bezorgt, kun je gevaarlijk neerkomen.

Als iemand begint over medische ongelukjes krijg je een macaber gevoel als voorbode voor verder wegraken. De anekdote van de omgeklapte nagel liet je geruisloos onderuit schuiven aan tafel. Het gevolg is dat omstanders in een oogwenk tuimelen in een sfeer van onzekerheid. Een hartaanval, epilepsie, wat heeft die persoon toch?

Sommige medische diagnoses betekenen een impasse. Stel je voor dat je een nierziekte hebt, en dat je aan de dialyse moet... Je weet dat diabetespatiënten bij zichzelf insuline moeten injecteren. Je zou niet de eerste patiënt zijn, die de noodzakelijke behandeling laat schieten om de fobische vrees.

Sommige vrouwen met een bloed-injectie-verwondingsfobie laten zelfs hun kinderwens varen. Tijdens de zwangerschap wordt er geprikt en gekeken naar je resusfactor, bloedsuiker en HB. Zeker in die gevallen waarbij IVF nodig is, word je op de proef gesteld. Komt het tot een zwangerschap dan dient een knoert van een operatie bij volle bewustzijn zich aan. De bevalling! Beval je in het ziekenhuis dan word je er vaak aan een infuus gelegd.

En als trotse papa met een bloedfobie hoor je eigenlijk op de eerste rang te staan op het meest bijzondere moment van je leven. Toch laat menig partner zijn ziel, vrouw en toekomstige kroost op het moment suprême in de steek, omdat de angst regeert. Is je kind net ter wereld, de navelstreng (door een ander persoon) goed en wel doorgeknijpt, staat de eerste prik van 's mens leven op de agenda: de hielprik

Gelukkig kun je hier nog de kraamzorg bij inschakelen en blijft je aanwezigheid niet strikt noodzakelijk. De hielprik wordt enkele dagen na de bevalling opgelegd aan je kindje. Zo zijn wij allemaal onze prille levensloop begonnen. Met een prik en een traan, maar zonder vermijding en angstige controles.

Hoofdstuk 3 – Je omgangsstrategie

Heel lang ben je al van plan om een rondreis door Indonesië te gaan maken. Je hebt flink gespaard, en nu kan het dan eindelijk! De vakantieplannen beginnen zo langzamerhand echt vorm te krijgen. Je hebt de Lonely Planet aangeschaft, en bent bij verschillende reisbureaus binnengelopen. Maar zojuist kwam je er achter dat je, wil je Indonesië bezoeken, bij de GGD een Hepatitis A -prik moet halen. De hele droom valt in duigen

Paragraaf 1. Het vermijden

Iemand die fobisch is om voor een groep te spreken, ontloopt dit zoveel mogelijk. Dan ziet een ander niet dat je heel zenuwachtig bent in dit soort omstandigheden. Iemand met hoogtevrees stapt niet in het reuzenrad Ben je bang voor bloed, verwondingen en injecties, dan werkt het niet anders dan dat: je probeert bloed, verwondingen en injecties zo veel mogelijk te ontwijken.

Dit ontwijkende gedrag wordt in het therapeutisch jargon "vermijdingsgedrag" genoemd. Laten we hier eens nauwgezet naar kijken. Er zijn namelijk situaties die mensen met angst voor bloed en injecties vaak uit de weg gaan.

Het medische circuit

De meeste mensen die fobisch zijn voor bloed, verwondingen en injecties, zijn nog met geen tien paarden bij de dokter over de vloer te krijgen. Je wilt niet met je angst geconfronteerd worden en daarom vlucht je bij voorbaat al. De wachtkamer is roulette, want er kunnen verwondingen van anderen zichtbaar zijn. De een komt in een mitella, de ander heeft iets met zijn oog. Ook worden er gesprekken over kwaaltjes gevoerd in de wachtkamer en de tijdschriften op de tafel houden je aandacht daar niet van weg.

Ga je schoorvoetend naar je tandarts, dan is het alleen voor een halfjaarlijkse controle, niet om direct geholpen te worden. Als er ingegrepen moet worden dan heb je liever tandpijn dan een naald. Sommige mensen laten hun gebit op deze wijze teloorgaan. Ook zoiets: een grieprik zou goed voor je zijn, maar je neemt het risico van niet vaccineren maar op de koop toe. Verplichte medische keuringen maken dat je een bepaalde verzekering of baan uit de weg gaat.

Loopbaan en onderwijs

Een bloed- of injectiefobie vormt een belemmering voor heel wat carrières. Medische loopbanen sneuvelen al in de dop. Er zijn altijd artsen in opleiding die na de eerste snijpractika besluiten dat het beter is om toch maar een andere studie te gaan doen. Maar de meeste mensen overtuigen zichzelf ervan dat ze niet aan een opleiding tot medicus hoeven te beginnen. Ook verpleegstersopleidingen zijn not done.

Daarnaast heb je nog de banen waarbij er van je geëist wordt dat je een EHBO-diploma hebt. Die zijn voor jou ook geen optie. En wat dacht je van politieagent? Omgaan met leed en verwondingen zijn dan een onderdeel van je werk. Als je met een bebloed persoon in aanraking komt, moet je bovendien nog een HIV test doen. Banen waarin van je verlangd wordt dat je intensief met kinderen omgaat, zijn vaak problematisch. Kinderen kunnen een bloedneus krijgen. Kinderen hebben ook regelmatig ongelukjes.

Over kinderen gesproken: scholieren die een bloedfobie hebben, kunnen hierdoor tijdens de lessen behoorlijk in de problemen raken. Het zijn met name de biologielessen die 'eng' zijn. Als bloedfobicus is het niet prettig om allerlei feitjes over bloed en de bloedsomloop aan te moeten horen. En tot overmaat van ramp moeten er tijdens de biologielees ook experimentjes worden gedaan. Het kan gebeuren dat daar dan een druppeltje bloed voor nodig is. Als je van bloed sowieso onpasselijk wordt, dan is het niet echt prettig om het duizend keer uitvergroot onder een microscoop te moeten bekijken. Ook verzwikte enkels bij gymlessen maken je geen ondersteunende toeschouwer.

Onverwachte situaties

Je gaat zoals eerder gezegd met een bloedfobie niet graag naar de bioscoop. Het hoeft niet gezegd te worden dat horror- en oorlogsfilms niet je favoriete genres vormen. Wat voor jou in dezelfde categorie valt als die hak-en-spledderfilms, zijn de grote hoeveelheden rooddoorbloede hompen vlees in de vitrine van de slager. Zelfs in de supermarkt doe je moeite om uit de buurt van de vleesafdeling te blijven. Regelmatig kom je rood-bruinachtige substanties tegen die op het eerste gezicht veel op gedroogd bloed lijken.

Er lopen aderen door je lichaam, soms zijn die zichtbaar. Een aantal mensen met een bloedverwondings-injectiefobie heeft er vooral veel moeite mee om naar polsen of binnenkant van de elleboog te kijken.

Sommige medische diagnoses betekenen een impasse. Stel je voor dat je een nierziekte hebt, en dat je aan de dialyse moet... Je weet dat diabetespatiënten bij zichzelf insuline moeten injecteren. Je zou niet de eerste patiënt zijn, die de noodzakelijke behandeling laat schieten om de fobische vrees.

Sommige vrouwen met een bloedinjectie-verwondingsfobie laten zelfs hun kinderwens varen. Tijdens de zwangerschap wordt er geprikt en gekeken naar je resusfactor, bloedsuiker en HB. Zeker in die gevallen waarbij IVF nodig is, word je op de proef gesteld. Komt het tot een zwangerschap dan dient een knoert van een operatie bij volle bewustzijn zich aan. De

bevalling! Beval je in het ziekenhuis dan word je er vaak aan een infuus gelegd.

En als trotse papa met een bloedfobie hoor je eigenlijk op de eerste rang te staan op het meest bijzondere moment van je leven. Toch laat menig partner zijn ziel, vrouw en toekomstige kroost op het moment suprême in de steek, omdat de angst regeert. Is je kind net ter wereld, de navelstreng (door een ander persoon) goed en wel doorgeknipt, staat de eerste prik van 's mens leven op de agenda: de hielprik

Gelukkig kun je hier nog de kraamzorg bij inschakelen en blijft je aanwezigheid niet strikt noodzakelijk. De hielprik wordt enkele dagen na de bevalling opgelegd aan je kindje. Zo zijn wij allemaal onze prille levensloop begonnen. Met een prik en een traan, maar zonder vermijding en angstige controles.

Paragraaf 2. Controleren

Voorkomen is beter dan genezen. Daarom inspecteert bijvoorbeeld een spinnenfobicus voordat hij de nacht ingaat zijn slaapkamer. Alle hoekjes worden bekeken, de ruimte onder het bed wordt gecheckt. De ramen worden nogmaals gecontroleerd – stel dat ze open zijn, dan kan er midden in de nacht een spin binnenkomen.

Bij een bloed- of injectiefobie gaat het net zo. Je denkt vooruit: Als iemand naar het ziekenhuis is geweest en inhoudelijk erover kan gaan praten, controleer je het gesprek door snel over andere onderwerpen te beginnen. Door dit controlerend gedrag kun je confrontaties voorkomen.

Bloederige gespreksonderwerpen zijn aan jou niet besteed. Iemand die gisteren zijn enkel heeft verstuikt, of zijn knie op een klunzige manier heeft opengehaald, kan bij jou niet terecht met zijn verhaal. Je mompelt zwak iets van 'beterschap', maar van de details wil je niets horen. Je ziet ze sowieso al iets te levendig voor je. Je zorgt er ook voor dat gesprekken de goede kant uit blijven gaan.

Stel dat iemand begint over de injecties die hij of zij moet halen om toegang te krijgen tot een vakantieoord, dan vraag jij naar welk land hij eigenlijk vertrekt, en wat er daar allemaal te doen is. Zo probeer je de aandacht af te leiden van het onderwerp "injectie".

Als er geprikt moet worden, kan het een drang of een opgelegde gedachte zijn dat je moet kijken naar hoe de naald in je arm gaat. Het is een soort automatische neiging. Sommigen geven aan dat ze eigenlijk zijn "vergeten" dat ze er voor kunnen kiezen om weg te kijken en niet te controleren.

Als je bij scherpe voorwerpen in de buurt bent, controleer je zorgvuldig of je deze niet geraakt kunt worden. Je zorgt ervoor dat je huis-tuin-en-keuken-ongelukjes zoveel mogelijk uitsluit. Wat nu, moet dit nu zo het hele leven doorgaan?

Hoofdstuk 4 – Oplossingen

Gelukkig is fobische angst voor bloed en injecties aan te pakken. Er bestaan geen medicijnen tegen een bloedfobie. Bovendien moge duidelijk zijn dat de intense angsten niet met de normale geruststelling en aanmoediging overwonnen kunnen worden. De oplossingen komen uit een andere richting.

Paragraaf 1. Wennen aan bloed, verwondingen en / of injecties

Het klinkt misschien onvoorstelbaar, maar aan bloed, verwondingen en injecties kan je wennen. Artsen in opleiding gaan nogal eens gestrekt bij snijpraktica, lijkschouwingen of operaties. Deze gevoeligheid verdwijnt veelal snel tijdens hun carrière. Men leert technisch te kijken en niet emotioneel waar te nemen. Het zien van bloed wordt saai en daarmee minder bedreigend.

Voor studenten biologie geldt hetzelfde. Veel studenten zien aan het begin van hun opleiding nogal op tegen het ontleden van beestjes. Op de middelbare school was het aanschouwen van een koeienoog al te veel. Na enkele maanden durven ze het aan om complete ratten te ontleden – het is gewóón voor ze geworden.

Hoe vaker je je blootstelt aan deze zaken, hoe eerder je er immuun voor zal worden. Herhaalde confrontatie dooft de angst uit. Mensen die aan EHBO doen of politieagenten en ambulancepersoneel, zij kunnen er allemaal over meepraten. Vergelijk het met iemand die bang is voor honden: wanneer die vaak genoeg met honden omgaat, zal de angst uiteindelijk ook verdwijnen.

Er is een uitzondering op deze wetmatigheid en dat is overspannenheid. Mensen na een lange periode van overbelasting en burn-out kunnen vaak minder goed tegen het zien van bloed. Zij lijken geen rek te hebben om de walging en angst op te vangen. Zij dienen eerst hun overbelasting af te bouwen alvorens zij effectief hun confrontatie oefeningen kunnen starten.

Het gewenningsproces dat artsen en biologen in opleiding doormaken, is ook voor jou zeer geschikt. Wanneer je je voorzichtig blootstelt aan beangstigende situaties kan dat uiteindelijk leiden tot gewinning. Het is hierbij wel de bedoeling dat je een juiste confrontatiemethode hanteert. Het advies is om deze methode te doen met een hulpverlener.

Paragraaf 2. De spierspanmethode inzetten om flauwvallen tegen te gaan

Als je bloeddruk niet wegzakt, dan blijven de hersenen voldoende zuurstofrijk bloed krijgen. Het paradoxale is nu juist dat het gevreesde bloed waarvan je huivert, je vanuit deze invalshoek helpt om overeind te blijven. Zo is er gelukkig ook nog wat positiefs te vertellen over het bloed.

Het gevoel van bloeddrukdaling en naderend flauwvallen wordt een flauwvalneiging genoemd. Als je flauwvallen wilt voorkomen, moet je dus tijdens een flauwvalneiging gaan ingrijpen. Veelal hebben mensen 5 tot 10 seconden de tijd om het flauwvallen aan te voelen komen. De kenmerken zijn lichthoofdigheid, misselijkheid, zweten, oorsuizen, introvert worden, een onwerkelijk gevoel en problemen met het gezichtsvermogen.

Je kunt een flauwvalneiging tegengaan door het aanspannen van bepaalde spiergroepen. Dat is logisch te verklaren. Knijp je in het midden van een tube tandpasta, dan ontstaat er in het midden een leegte, terwijl de voor- en achterkant bijna openbarsten. Ga je per ongeluk in de modder staan, dan wordt de blubber onder je voeten weggeduwd, en komt hij naast je schoenen weer omhoog. Vloeistoffen die je wegduwt, verdwijnen van de ene plaats, en komen op een andere weer tevoorschijn.

Valt de druk weg dan komt het zuurstofrijke en verkwikkende bloed niet meer terecht op de plek waar het het hardst nodig is: je hersenen. Daarom val je flauw. Zie je lijf eens als een tubetje tandpasta. Je kunt het bloed weg knijpen uit plekken waar het niet zo hard nodig is, en het zo naar de hersenen duwen. Dit kan met een spierspanmethode. Deze methode kent verschillende gemakkelijk uitvoerbare oefeningen:

Oefening 1: Kruis je benen, terwijl je staat.

Sla je ene been ter hoogte van je knie over het andere heen. Wat je gelijktijdig doet, is de spieren in je bovenbenen, bilspieren, en buik hard samentrekken.

De interventie valt en staat letterlijk met het snel toepassen van de spierspanmethode wanneer je voelt dat je een flauwvalneiging krijgt. Dus je moet snel de spierspanmethode toepassen op het juiste moment. Voor de duidelijkheid, het spannen van je spieren moet met ferme kracht gebeuren. Vaak voel je je gezicht warm worden als je deze spieren voldoende lang strak aanspant. Dit komt omdat het bloed je letterlijk naar het hoofd stijgt. Je houdt dit minimaal een minuut vol. Als je merkt dat je je wat zekerder voelt laat je voorzichtig los.

Mocht de flauwvalneiging terugkomen, dan herhaal je de oefening. Mocht het ongerief langer duren, zijn de onderstaande oefeningen waarschijnlijk prettiger.

Oefening 2: Ga gehurkt zitten en buig voorover.

Wanneer je op je hurken zit, dan wordt het bloed dat in je benen en onderlijf zit naar boven geduwd. Buig enigszins naar voren. Hierdoor komt er meer bloed beschikbaar richting de hersenen.

Oefening 3: Ga liggen.

Bij een neiging tot flauwvallen is het verstandig om je hoofd op hetzelfde niveau als je hart te brengen. Je gaat dan op de rug liggen. Je kunt de benen ook hoger leggen op een kussen of krukje. Het gemakkelijkst is om dit liggend te doen. Doe dan oefening 1 en wel liggend.

Oefening 4: Ga op de stoel zitten.

Het merendeel van de flauwvallers kunnen oefening 1 met succes toepassen als ze rechtop zitten. Het geeft je tevens een goed gevoel geven en controle als je vrij onopvallend voor omstanders, op deze manier de oefening kan uitvoeren. Dit is handig als je bijv. ergens op visite bent en er over bloederige zaken wordt gesproken. Zo kun je beter met bloederige verhalen omgaan, zonder dat het opvalt dat je een oefening aan het doen zijn.

Toch flauwgevallen?

Als de persoon onderuit is gegaan, valt allereerst het bleke gezicht op. Er is meestal een zwakke tot zeer zwakke, trage pols. Het kan voorkomen dat er een korte spiertrekking optreedt. Dit leidt soms ten onrechte tot de gedachte dat er epilepsie in het spel kan zijn. Voor een arts die de aanval ziet is het onderscheid echter gemakkelijk te maken. Als iemand is flauwgevallen, dan dient hij op de zij neergelegd te worden en het hoofd naar een kant gedraaid. Knellende kleding moet worden losgemaakt.

Paragraaf 3. Kan ik overmatige angst voor bloed en injecties zelf aanpakken?

Zelfhulpboeken hebben hun beperkingen. Bij lichtere vormen van angst kun jezelf aan de slag, maar bij een heuse fobie is dat vaak anders. Bloed- en injectiefobie is een klacht, die het best met een therapeut aangepakt kan worden, die gedragstherapeutisch werkt, om meerdere redenen :

Ten eerste, je hebt voor het overwinnen van een angst voor spuiten een gediplomeerd prikverpleegkundige nodig. Zo'n persoon dient daar bovenop ook nog uitgebreide kennis te hebben hoe prikangst het best begeleid kan worden. Zo'n persoon noemen we een prikangstcoach. Een naaste kan je dit niet bieden.

Ten tweede, je wilt niet alleen flauwvallen of in paniek raken.

Ten derde, een therapeut motiveert je om door te gaan, biedt je de juiste stappen aan, geeft passend huiswerk. Er moet een inschatting gemaakt worden van je gevoeligheid. Dit kan het best door een ervaren iemand.

Ten vierde, wanneer het een keertje niet volgens het boekje verloopt, weet de therapeut hierop in te spelen.

Tot slot speelt ook hardnekkige schaamte vaak een belangrijke rol bij deze angst. Een therapeut kan in dit geval je helpen om weer minder beladenheid te voelen in de situaties die voor jouw taboe zijn.

Veelal hebben mensen kortdurende therapie nodig om de gevoeligheid blijvend de baas te worden.

Paragraaf 4. Wat gebeurt er in therapie?

Er is een globale leidraad, die door gedragstherapeuten in hun praktijk dikwijls wordt gebruikt. Het bestaat uit een voorbeeldlijst met confrontatie oefeningen van gemakkelijk naar moeilijk. De volgorde en uitwerking kan enigszins per persoon verschillen. Let wel de werkelijkheid is minder statisch dan een lijstje doet vermoeden.

Voorbeeld van een stappenplan bij bloed-verwondings-injectiefobie. Het kan zijn dat jouw stappen een andere inhoud en volgorde hebben. Ook kan het verstandig zijn om op moeilijke punten wat tussenstappen in te voegen. Het kan zijn dat je iets langer bezig bent met het afleren van je angst, maar het effect is er niet minder om :

- EHBO boek lezen
- Bladeren door medische encyclopedie
- Houd injectienaalden en spuiten vast
- Een injectienaald op de huid houden
- Een injectienaald bij een ader houden
- Een injectienaald op de ader drukken (er niet inprikken)
- Typ bloed als zoekwoord in je zoekmachine en oefen met plaatjes kijken.
- Gesprekken voeren over bloederige onderwerpen
- Kijken naar beeldmateriaal op internet, bv van hartoperaties
- De bloedbank of wachtkamer van een eerste hulp op zondag bezoeken (dan komen vaak de voetbal en andere sportblessures binnen)
- Bloed laten prikken door een prikangstcoach (deze stap kan meerdere consulten in beslag gaan nemen)
- een EHBO-cursus volgen

Bloed laten prikken is voor mensen met een injectiefobie een stap die weer onderverdeeld wordt in vele kleine tussenstapjes. Daarom duurt het soms meerdere sessies voordat er daadwerkelijk geprikt wordt. De prikangstcoach weet hoe zij dat met je kan doen.

Bij sommigen moeten de stappen sowieso wat voorzichtiger worden gezet. Er is dan meer tijd voor nodig om mensen zich veilig te doen voelen. Mensen met autisme hebben meer moeite mee om hun impulsen goed onder controle te houden. Ook slachtoffers van seksueel misbruik hebben veelal moeite met lichamelijke aanraking. Voor hen geldt bij uitstek dat de oefensituaties veilig moeten voelen.

Paragraaf 5. Zelf de situatie onder controle houden

Voor mensen die nog wel een spuit halen, maar waarbij het niet soepeltjes verloopt zijn er nog wat adviezen. Als je de ruimte binnenloopt, zeg je dat je de spuit liggend wilt ontvangen. Je hart pompt in deze positie gemakkelijker zuurstofrijk bloed naar je hersenen. Liggen is daarmee een simpele manier om de kans op flauwvallen een stuk kleiner te maken.

Vervolgens geef je aan in welke arm je 't gemakkelijkst geprikt kunt worden. Weet je niet welke arm het best "prikbaar" is? Vraag dan een verpleegkundige om de gemakkelijkste arm te zoeken, dan weet je dat meteen voor een volgende keer.

Het is verstandig om na afloop nog even in de stoel te blijven liggen of zitten. Als je na afloop wegloopt, doe het dan rustig aan. Als je ergens in de gang een stoel tegenkomt, maak daar dan gebruik van. Als er een kantine of (bedrijfs)restaurant is, ga daar dan een kom soep nuttigen.

Paragraaf 6. Overige tips

- Flauwvallen tegengaan: Voldoende eten en drinken helpt enorm.

Voor de mensen met angst voor flauwvallen is er goed nieuws. Uit onderzoek blijkt dat bij voldoende vochtinname je minder snel flauwvalt. Als je 20 minuten voor een prik voldoende drinkt, verkleint dit je kans op flauwvallen aanzienlijk. Ook als je voldoende zouten binnenkrijgt wordt dit effect versterkt. Dus een stevige hoeveelheid soep helpt echt. Het is dus geen gering effect, ofschoon het klinkt als een mager huis-tuin en keuken middeltje. Ook het herstellen na flauwvallen gaat veel sneller als je water gaat drinken. Je moet daarvoor natuurlijk al wel weer monter genoeg zijn om gecontroleerd te kunnen drinken.

- Bij angst voor je gevoel en gedachten: Richt je aandacht op de buitenwereld.

Keer niet naar binnen. Psychische afwezigheid is een voedingsbodem voor flauwvallen. Zorg er daarom voor dat je bijvoorbeeld tijdens een injectie actief bezig bent met afleiding. Dit kan door bijvoorbeeld een gesprekje aan te knopen met iemand, en dit ook te leiden. Wanneer je je aandacht daarop richt, heb je minder aandacht beschikbaar om de stressreactie te laten groeien.

- Reactiviteit op pijn bij prikken: Verdovingspleisters en -crème.

Het kan zijn dat je vooral bang bent voor een injectie omdat je bang bent voor de pijn. Alleen het idee daaraan al maakt dat je de grond onder je voeten voelt verdwijnen. Bij kinderen is de schrik van de pijn vaak het grootste probleem wanneer het om injecties gaat.

In zulke gevallen kan het neutraliserend werken als je verdovingspleisters of -crème gebruikt op de plaats waar de naald in je huid zal gaan. De pleisters en de crème zorgen ervoor dat deze gevoelservaring niet optreedt, en dat het schrikmoment uitblijft. De pleisters werken niet zo heel lang: al vrij snel na het verwijderen ervan, zal de verdoving afnemen. De crème trekt je huid in, en is zodoende langer werkzaam.

Houd er wel rekening mee dat deze verdovende medicijnen niet zomaar bij de eerste de beste drogisterij te verkrijgen zijn. Alleen apotheken verstrekken de pleisters en de crèmes, en enkel op recept.

- Angst voor negatieve reacties? Licht je omgeving in.

Als je weet dat je de neiging hebt om flauw te vallen, dan helpt het om in ieder geval de mensen waar je het vaakst mee omgaat hierover te vertellen. Dat is voor jou een vrijwaring van de schaamte, mocht je ooit flauwvallen. Voor de ander komt het flauwvallen dan bovendien niet als donderslag bij heldere hemel en weten zij wat ze moeten doen. Ook de prikverpleegkundige of arts kun je vooraf inlichten. Zeg dat je niet goed tegen bloed of injecties kunt, en dat ie niet raar op moet kijken als je zo dadelijk onderuit gaat.

- Injecteren kan soms zonder naald!

Het klinkt als science fiction, maar injecteren kan in bepaalde gevallen zonder naald. Er bestaan toediening methodes waarbij men zonder naald de vloeistof vrij ongemerkt door de huid heen kan "duwen". Bij de behandeling van mensen met een groeistoornis wordt dit al veel gebruikt. Zie www.groeiwijzer.nl

Eerste hulp bij flauwvallen:

- Ø Leg de flauwgevallen persoon op zijn rug.
- Ø Kijk of de persoon ademt, controleer de hartslag. Bij de afwezigheid van ademhaling en/of hartslag direct medische hulp inroepen.
- Ø Zorg ervoor dat de benen iets hoger liggen dan de rest van het lichaam. Je zou de voeten van de bewusteloze bijvoorbeeld op een stoel kunnen leggen.
- Ø Draai het hoofd opzij, zodat de tong niet in de keel kan zakken.
- Ø Maak dat het ademen gemakkelijker wordt. Dat kan door iemand languit op de grond te leggen, en knellende kleding los te maken. Vindt het flauwvallen plaats in een warme, benauwde ruimte, open dan deuren en / of ramen.
- Ø Na het bijkomen de persoon eerst even rustig laten liggen. Help de persoon daarna om geleidelijk overeind te komen.

Tot slot

Door je bloed- en / of injectiefobie kun je in vervelende situaties verzeild raken. Met een fobie hoef je gelukkig niet te leren leven. Het is belangrijk dat je je angst aanpakt. Er zijn ook genoeg manieren waarop dat mogelijk is. Veel mensen zijn je al voorgegaan met het kwijtraken van hun angst. We hopen dat dit boekje je een zetje in de juiste richting geeft!

Verwijzingen en literatuur:

Ø Angststandartsen:

<http://www.acta.nl/nl/onderzoek/onderzoek-uitgelicht/tandheelkunde-in-beeld/index.asp>

Ø Angststandarts voor mensen met een handicap <http://www.vbtgg.nl/>

Ø Behandeling prikangst, bloedfobie en flauwvalgevoeligheid: Angstbehandelcentrum IPZO: www.ipzo.nl

Ø Prikangstsite : www.hulpbijprikken.nl

Ø Oefenmogelijkheden voor therapeutische ondersteuning www.exposuretherapie.nl

Accurso, Valentina et al. Clinical investigation and reports. Predisposition to vasovagal syncope in subjects with blood / injury phobia. In: circulation. Juni 2001.

Dijkstra, Pietermel (onder redactie van Sonja Aalbers). Bang voor bloed. In: Santé. Juni 2002.

Ellinwood, H. Everett. Case report of a needle phobia. In: Journal of family practice. April 1991.

Fernandes, Praveen P. Case report: Rapid desensitization for needle phobia. In: Psychosomatics. Juni 2003.

Furlan, Raffaello et al.: Cardiac autonomic patterns preceding occasional vasovagal reactions in healthy humans. In: Circulation. Oktober 1998.

Hamilton James G. Needle Phobia: a neglected diagnosis. In: Journal of Family Practice. Augustus 1995.

Wieling, Wouter et al. Treating neurogenic orthostatic hypotension. In: Handbook of Clinical Neurology. Volume 75, 2000.

[Wieling, Wouter et al. Bloed-verwondings-injectie Syncope en Syncope bij DSM-IV Bloed-injectie-verwondingsfobie].

Wolthuis, Petra. Even van de wereld zijn. In: Metro. 12 april 2000.

Definition of hemophobia: www.medterms.com

Trypanophobia: www.wikipedia.org