

**Aerofobie**  
Angst voor lucht

**Homichlofobie**  
Angst voor mist

**Aviofobie**  
Angst om te vliegen

**Nefofobie**  
Angst voor wolken

**Anginofobie**  
Angst voor benauwdheid  
of verstikking

**Agorafobie**  
Angst voor open  
ruimten, pleinvrees

ANGSTAANJAGENDE  
EN BETOVERENDE  
ELEMENTEN

# VAN PYROFOOB TOT PYROMAAN



Waarom roepen de elementen bij de een gevoelens van angst op, terwijl ze de ander juist mateloos fascineren? Drie psychiaters vertellen over elementaire angsten, fobieën, fascinaties en obsessies.

TEKST: SIMONE PAAUW  
BEELD: HET WONDERLAB

**Bathmofobie**  
Angst voor steile hellingen of  
trappen

**Catapetofobie**  
Angst om ergens vanaf  
te springen

**Olfactofobie**  
Angst voor geuren

Zonder dat je erbij stilstaat, word je omringd door de elementen. Je haalt je schouders op voor mist, regen of wind. Sneeuw of storm is onhandig en een dankbaar gespreksonderwerp. Je geniet van een kaarsje op tafel en van de frisse lucht tijdens een wandeling. Maar ook installeer je rookmelders en trapleuningen in huis, let je erop dat kleine kinderen niet de zee inlopen of manshoge tunnels graven in het zand. De elementen zijn niet alleen van levensbelang of indrukwekkend, ze boezemen ook ontzag in en zijn soms gevaarlijk. Een beetje angst voor de elementen is gezond, dat is evident. Anders zouden we ons zonder aarzelen in allerlei gevaarlijke situaties begeven.

## ONWEER

Een bekende angst met betrekking tot de elementen is onweer. Een natuurverschijnsel waar alle elementen aan te pas komen en waarvoor veel kinderen – en volwassenen – bang zijn. 'Als mensen schrikken, maakt hun lichaam

**Bathofobie**  
Angst voor diepte of duizeligheid

**Selafoobie**  
Angst voor lichtflitsen

**Analefobie**  
Angst om omhoog te kijken

**Astrofobie**  
Angst voor sterren

**Uranofobie**  
Angst voor de hemel

**Kometofobie**  
Angst voor kometen

**Selenofobie**  
Angst voor de maan

**Meteorofobie**  
Angst voor meteoren

**Chionofobie**  
Angst voor sneeuw

**Brontofobie**  
Angst voor onweer

**Apeirofobie**  
Angst voor oneindigheid

hormonen aan als adrenaline en cortisol, die het lichaam in staat stellen optimaal te reageren op gevaar', vertelt emeritus hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie Frits Boer (AMC/de Bascule). 'Dat betekent vechten of vluchten en als geen van beide mogelijk blijkt: bevriezen, in de hoop dat het gevaar aan je voorbijgaat. Bij kinderen werkt het anders: als zij zouden vechten, verliezen ze en ze verdwalen als ze vluchten. Daarom wordt bij kinderen een ander systeem ingeschakeld, namelijk het gehechtheidsysteem. Kinderen zoeken bescherming bij een ouder iemand, meestal vader of moeder. Ze vragen aandacht door te huilen, naar de beschermer toe te gaan en zich vast te klampen. Ze willen niets liever dan bij hun ouders blijven tot de onweersbui weer voorbij is.' Deze reacties komen allemaal voort uit de evolutie, zegt Frits Boer. Hij vertelt vaak aan kinderen en hun ouders dat angst een vriend is, omdat het een nuttige emotie is die je in staat stelt om goed te reageren op gevaar. Boer: 'Angst is ook een onontbeerlijk sociaal signaal. Wanneer wij zien dat iemand schrikt of nerveus is, dan kunnen wij ons daar niet aan onttrekken. Door de evolutie zijn we daar heel gevoelig voor gemaakt. Als een ander gevaar ziet, dan zijn wij misschien ook in gevaar. Maar als kinderpsychiater maak ik kinderen mee voor wie angst een vijand is geworden, zij hebben een angststoornis ontwikkeld.'

## DWANGGEDACHTEN

Bij sommige mensen wordt de angst zo groot dat er sprake is van een fobie. Specifieke fobieën, waarbij de angst zich tot speciale situaties, objecten of mensen beperkt, zijn de meest frequent voorkomende fobieën onder de bevolking. Psychiater en hoogleraar psychiatrie Ton van Balkom (VUmc) vertelt dat er voor veel mensen toch wel valt te leven met een specifieke fobie. 'Mensen passen hun leven er vaak op aan. Met angst voor water kun je tachtig worden, je gaat gewoon niet zwemmen of je waagt je niet op een boot. Hoewel specifieke fobieën het vaakst voorkomen onder de bevolking, zie je ze niet zo vaak in de klinische praktijk.' Frits Boer beaamt dit, al heeft hij wel kinderen meegemaakt die erg gebukt gingen onder hun specifieke fobie. 'Ik heb een jongen van tien in behandeling gehad, die na een keelontsteking een slikfobie ontwikkelde. Hij was doodsbang zich te verslikken, waardoor hij alleen vloeibaar, hooguit gepureerd voedsel verdroeg. Zijn angst was te zullen stikken. Die is heel

fundamenteel, want geen adem kunnen halen is acuut bedreigend. Het element lucht kunnen we nauwelijks missen.' Een angst of fobie wordt pas een 'ziekte' als het normale functioneren te veel wordt beïnvloed. Als mensen bijvoorbeeld geen stap meer buiten de deur durven te zetten of als de angst gepaard gaat met dwanggedachten, vertelt Ton van Balkom. 'Een bekende, maar niet veelvoorkomende fobie is bijvoorbeeld de angst voor storm. Deze mensen zijn bang dat er bij harde wind of storm ongelukken of rampen gebeuren; het huis zou kunnen instorten, er kan een boom omwaaien op de auto of een overstroming ontstaan. Maar een storm kun je niet vermijden, dus volgen patiënten continu actief het weerbericht en nieuwsuitzendingen. En komt die storm uiteindelijk toch, dan kunnen ze het niet ontwijken – zelfs niet als ze zich binnen schuilen – en beleven ze een hevige angstaanval. Een fobie voor storm kan echt invaliderend zijn.'

## WAAGHALZERIJ

De mens bedenkt de mooiste verhalen over het ontstaan van vuur, donder en bliksem, het lopen over water en onderaardse werelden. Hij bewerkt de aarde, bouwt dijken en graaft kanalen, vindt vliegtuigen uit en lucifers en brand-

**Colimetrofobie**  
Angst voor begraafplaatsen

**Anathofobie**  
Angst voor stof

**Tafofobie**  
Angst om levend begraven te worden







blussers. 'De mens heeft behoefte aan grip op de wereld om hem heen. Wat ons ontzag inboezemt, willen we graag begrijpen. Daarom kan iets dat bij de een angst opwekt, voor de ander juist aantrekkingskracht uitoefenen. Angst en fascinatie zijn de twee keerzijden van een medaille', zegt hoogleraar forensische psychiatrie Hjalmar van Marle (Erasmus Universiteit).

Waar de een bang kan zijn voor de elementen, lijkt de ander er juist mee te spelen. Uit de fascinatie – of noem het obsessie – voor een element, kan gevaarlijke waaghalzerij ontstaan. In 1974 liep de Franse acrobaat Philippe Petit over een gespannen kabel achtmaal heen en weer tussen de Twin Towers. Het wereldrecord adem inhouden onder water staat op bijna 20 minuten, een Taiwanees liet zich honderd uur lang levend begraven in een met modder gevulde telefooncel en in Eindhoven verbraken 267 mensen het wereldrecord simultaan vuur spuwen. Hoewel soms gevaarlijk – de Twin Towers waren ruim 415 meter hoog – kan er bij obsessies niet altijd worden gesproken van een stoornis. De enige psychiatrische stoornis die met de elementen te maken heeft én puur voortkomt uit fascinatie (en niet vanuit dwanggedachten of -handelingen, zoals bij obsessieve compulsieve stoornissen) is pyromanie, een stoornis in de impulsbeheersing.

## PYROMAAN

In zijn loopbaan als forensisch psychiater heeft Hjalmar van Marle ongeveer negen keer te maken gehad met een pyroomaan. 'Slechts 4 procent van de brandstichters is pyroomaan. De meeste brandstichters hebben andere beweegredenen zoals wraak, pesten of vernielzucht. Vuur oefent aantrekkingskracht uit op de meeste mensen, maar voor pyromanen is vuur een obsessie die te vergelijken is met een seksuele perversie of een verslaving. De pyroomaan

moet brand stichten om gelukkig te zijn. Het begint met een klein vuurtje, maar de pyroomaan wil steeds vaker en het vuur moet steeds groter. Er is sprake van conditionering, omdat de pyroomaan zijn behoefte steeds bevredigt. De pyroomaan heeft geen angst voor vuur, maar zeker wel ontzag. Hij is heer en meester over het vuur, maar het is een ambivalente relatie; hij is de baas over het vuur, maar het vuur ook over hem.'

## VRIJ VAN ANGST

De pyroomaan mag dan misschien geen angst hebben voor vuur, helemaal vrij van angsten is hij vast niet. 'Het zou een interessant psychiatrisch ziektebeeld kunnen zijn, maar ik heb nog nooit gehoord over mensen die geheel angstenvrij zijn', zegt Ton van Balkom. 'Volgens mij bestaat dat niet. Er zijn wel patiënten met een psychopathisch ziektebeeld die weinig angst voelen. Zij durven misdaden te plegen waarvan zelfs doorwinterde criminelen zeggen dat ze dat nooit zouden durven. Maar zij zijn ook niet vrij van angst, ze zijn alleen minder gevoelig voor de lichamelijke sensaties die bij angst horen. Ook de drugsgebruiker die denkt dat hij kan vliegen, is op dat moment niet vrij van angst. Hij is alleen even vergeten dat hij niet kan vliegen.' ■

