

## Aan angst voor de tandarts is heel wat wat te doen

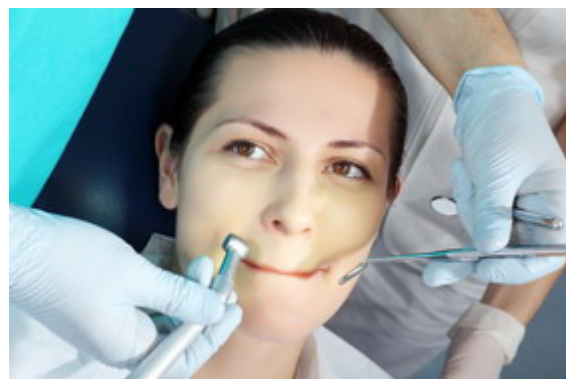
Angst voor de tandarts. Een probleem waar menigeen onder ons mee te kampen heeft. Om zicht te krijgen op die feitelijke angst (hoe manifesteert zich het angstsignaal in lichaam en geest, waar komt het vandaan?) nemen we het begrip 'angst' kort en bondig onder de loep. Angst moet aanvankelijk gezien worden als een verdedigingsmechanisme van het lichaam. Angst maakt ook dat we in onveilige situaties alert zijn. Wanneer de angst de overhand krijgt, ons de baas wordt, controleert de angst de mens. Bestuurd worden door angst maakt dat je de controle kwijt raakt, dat je niet meer handelt uit vrije wil.

## Compassie

Velen onder ons weten inmiddels dat angst vaak ten grondslag ligt aan een vervelende ervaring, al dan niet vroeger of zelfs recent bij de tandarts of elders opgedaan. Wie angst heeft voor de tandarts moet zien om te gaan met een meer dan vervelend probleem. Of anders gezegd, angst voor de tandarts wuif je niet achteloos weg. Deze wetenschap roept direct de volgende vraag op. Hoe ga je er mee om? Angstcoach Carola Saals van Coach2Coach, tevens werkzaam in de Amalia Kliniek (zoals ze zelf zegt: 'De Amalia een goed voorloper op dit gebied') geeft uitleg. Opent het gesprek met een voor velen verlossende zin. "Aan angst voor de tandarts is heel goed wat te doen. Met eenvoudige technieken angst hanteerbaar maken is waar het om draait." Carola, ruim 20 jaar werkzaam in de mondzorg wil aandacht vestigen op het feit dat angst voor de tandarts niet in stand gehouden hoeft te worden. "Aan de andere kant van de stoel heb ik veel meegemaakt. Voorbeeld: Mensen die op 40-jarige leeftijd nog precies kunnen vertellen wat hen als negenjarig kind bij de tandarts is overkomen. Die ene ingreep nog tot in detail op het netvlies hebben staan. Mensen met angst voor de tandarts hebben een groot probleem." Veel leed meegemaakt kwam Carola als vanuit een soort compassie op het idee een methode te ontwikkelen die het bezoek aan de tandarts, plaatsnemen in de stoel en het ondergaan van een behandeling zou moeten vereenvoudigen. Anders gezegd, 'wat kan ik als behandelaar doen om overbodige stress van een bezoek aan de tandarts af te halen?' "Het is toch te gek als iemand een week slecht slaapt omdat hij die vrijdagochtend op halfjaarlijkse controle moet? Met gekrulde tenen en met bezwete handpalmen horizontaal in de alom gevreesde stoel ligt?"

## Vruchten

Ruim ervaring opgedaan besloot Carola dus op zoek te gaan naar methodieken waarmee ze mensen iets concreets kon aanreiken. Alles in het belang van een goede mondgezondheid maar ook ten aanzien van een algehele gezondheid. "Een goede lichamelijke gezondheid begint immers in de mond en is belangrijk voor zowel de patiënt maar net zo goed voor de behandelende tandarts, mondhygiëniste, kaakchirurg of orthodontist. We weten het allemaal; in de mond moet nu eenmaal veel gebeuren. Ook



het tandartsbezoek komt regelmatig terug. Dan is het een bekend gegeven dat ouders met angst voor de tandarts die angst vaak overdragen op hun kinderen. Met als gevolg hakken in het zand tot 'ik ga niet'." Carola, zeer begaan met het probleem van haar patiënten besloot de door haar opgedane kennis en kunde op het gebied van angstcoaching niet alleen te bewaren voor patiënten. "Persoonlijk acht ik het van groot belang mijn kennis door te geven. Alle op dit gebied omringende partijen moeten er de vruchten van kunnen plukken. Vandaar ook dat ik collega's training en coaching aanbied met als doel dat de patiënt geholpen en gehoord wordt." Aan de hand van intensief onderzoek wist Carola technieken te creëren die

het mogelijk maakten juist deze groep mensen een handreiking of een opening te geven met als doel duidelijk te maken dat angst wel degelijk te transformeren is. “Het verbaast me nog steeds dat mensen zo streng zijn voor zichzelf. Angst hebben wil absoluut niet zeggen dat je die angst ook moet houden. Waarom jezelf toch zo kwellen als er mogelijkheden bestaan de angst geheel kwijt te raken of beheersbaar te houden? Alleen al het besef”, benadrukt Carola, “dat mensen hun angst kunnen verminderen of kwijtraken maakt het aanpakken van het probleem meer dan de moeite waard. Ander voordeel” vult de coach aan, “is dat indien de angst vermindert wordt hij ook kan doorwerken op andere vlakken. Ik zeg maar altijd zo; het is niet ‘hebben en houden’ maar ‘van angst naar moed.’”

### Einde

Carola's aanpak is helder en duidelijk. “Standaard begin ik met een intakegesprek. Het is immers van belang te achterhalen waar het probleem ligt en op welk gebied. Ook de wens van de patiënt komt uitgebreid aan bod. ‘Wat is je probleem en wat wil je bereiken’ zijn zaken waar het om draait. Aan de hand van een stappenplan gaan we vervolgens concreet en vooral snel aan de slag. Geen uitstel maar actie. Ik leer patiënten dat ze wel degelijk het vermogen hebben om een behandeling aan te kunnen. Zij het met speciale afspraken met de behandelaar. Door te werken met meerdere sessies leer ik iemand zijn gedachten, gevoelens en gedrag onder controle te houden.” Carola haalt een praktijkvoorbeeld aan. “Neem nu de speekselzuiger. Veel mensen hebben enorme problemen met dit ‘gevaarte’ in hun mond. Vaak roept het een braakreflex op, zijn mensen bang zich te verslikken of zelfs te stikken. Door patiënten visueel te maken hoe de keel, de slokdarm en de luchtpijp er uitzien en het feit dat de luchtpijp en slokdarm twee aparte gangen in het lichaam zijn roept geruststelling op. En kan ik met deze visualisatie een einde maken aan de vervormde gedachten van de patiënt. Het is zonde dat zo veel mensen geplaagd worden door angst voor de tandarts. Door te werken met een gerichte aanpak die ik angstbegeleiding en of – coaching noem geef ik mijn patiënten keuzemogelijkheden. Namelijk die van angst houden of hen de keuze geven met behulp van relatief eenvoudige technieken een einde te maken aan een terugkerende nachtmerrie. Nachtmerries, wie wil daar niet van verlost zijn?”

