



ROB FALTIN

PLANKEN KOORTS

Overwin je angst voor optredens,
presentaties, lezingen en praatjes



HOGREFE



Plankenkoorts

Overwin je angst voor
optredens, presentaties,
lezingen en praatjes

Rob Faltin

Inhoud

Voorwoord	9
 Deel 1 Algemene angstmechanismen	
1 Kom ik wel van mijn plankenkoorts af?	15
Voor wie is dit boek bedoeld?	17
Opbouw van het boek	17
Specifieke soorten plankenkoorts	17
Wetenschappelijk onderzoek: wat werkt het beste?	22
<i>Oefening 1.1 Begrijpen en actief samenvatten</i>	22
2 Hoe vergroot ik mijn zelfvertrouwen?	23
<i>Oefening 2.1 Ik schakel helper(s) in</i>	24
<i>Oefening 2.2 Ik vertel mijn helper(s) over de plankenkoorts</i>	25
Positief denken over jezelf	25
<i>Oefening 2.3 Mijn positieve ervaringen</i>	26
<i>Oefening 2.4 Mijn positieve eigenschappen en interesses</i>	29
3 Help! Mijn gedachten zitten me in de weg!	31
De vier B's en de vier G's	32
<i>Oefening 3.1 Begrijpen en actief samenvatten</i>	35
4 Zin maken: ja het kan! Hoe verhoog ik mijn motivatie?	37
Motivatie is niet constant, die kan ik zelf verhogen	37
Motivatie en bekrachtigers op de korte en lange termijn	38
<i>Oefening 4.1 De gevolgen als ik niet aan de slag ga met het verminderen van mijn plankenkoorts</i>	39

	<i>Oefening 4.2 De gevolgen als ik wel aan de slag ga met het verminderen van mijn plankenkoorts</i>	40
	Extra beloningen na oefeningen	41
	<i>Oefening 4.3 Extra beloningen</i>	41
	Inzinking	42
	<i>Oefening 4.4 Begrijpen en actief samenvatten</i>	42
5	Waar komt plankenkoorts vandaan?	43
	De vicieuze cirkel van plankenkoorts	44
	<i>Oefening 5.1 Begrijpen en actief samenvatten</i>	47
6	Hoe stel ik me bloot aan moeilijke situaties?	49
	<i>Oefening 6.1 Begrijpen en actief samenvatten</i>	52
7	Wat wil ik bereiken?	53
	<i>Oefening 7.1 Mijn vermijdings- en veiligheidsgedrag inventariseren</i>	56
	Het formuleren van SMART-doelen	58
	<i>Oefening 7.2 Een doelenhiërarchie opstellen</i>	61
	<i>Oefening 7.3 Begrijpen en actief samenvatten</i>	63
	<i>Oefening 7.4 Ik geef voorlichting over de plankenkoorts</i>	64
8	Blijf aan je plankenkoorts werken!	65
	<i>Oefening 8.1 Plankenkoortsregistratie (doorlopend)</i>	67
	Video-opnamen	67
	<i>Oefening 8.2 Video-opnamen gebruiken (doorlopend)</i>	69
	Plannen en evalueren	69
	<i>Oefening 8.3 Plannen en evalueren (iedere avond)</i>	71
	<i>Oefening 8.4 Begrijpen en actief samenvatten</i>	76
9	Hoe verwoord ik angstwekkende gedachten?	77
	<i>Oefening 9.1 Angstwekkende gedachten 'op een dienblad' zetten</i>	78
	<i>Oefening 9.2 Begrijpen en actief samenvatten</i>	82
10	Hoe verander ik angstwekkende gedachten?	83
	De rechtbankmethode	83
	<i>Oefening 10.1 Ik leer mijn denkfouten herkennen</i>	85
	<i>Oefening 10.2 De rechtbankmethode om gedachten uit te dagen</i>	87
	Het voorspellen van de angstwekkende gedachte en het gebruik van een flashkaart	88

Deel 2 Specifieke soorten plankenkoorts

11	'O jee, daar gaat-ie weer' – traumaplankenkoorts	93
	Oefening 11.1 Oefenen met imaginaire exposure	94
	Oefening 11.2 Oefenen met perspectiefwisseling	97
	Oefening 11.3 Begrijpen en actief samenvatten	98
12	'Ze zullen me afwijzen' – sociale plankenkoorts	99
	Oefening 12.1 Mijn eigen Top 3-denkfouten	102
	Oefening 12.2 Het signaleren van 'gedachtelezen'	103
	Oefening 12.3 Systematisch oefenen met cognitief uitdagen en exposure met flashkaart	104
13	'Ik val flauw en ik word gek!' – panieklankenkoorts	105
	Oefening 13.1 Ik doorbreek de paniekcirkel	107
	Oefening 13.2 Het gebruik van een flashkaart bij lichamelijke verschijnselen	108
	Uitleg over het opwekken van nare lichamelijke sensaties	110
	Oefening 13.3 Nare lichamelijke sensaties opwekken	111
	Oefening 13.4 Exposure in vivo	116
14	De 'controlefreak' – dwangplankenkoorts	117
	Obsessieve gedachten	118
	Oefening 14.1 Begrijp ik de cirkel van de dwanggedachten?	120
	Oefening 14.2 Hoe maak ik een flashkaart toegespitst op intrusies?	121
	Oefening 14.3 Je eigen rampenfilm	123
	Oefening 14.4 Blootstelling aan de rampenfilm	124
	Dwanghandelingen	126
	Oefening 14.5 De dwanghandelingen inventariseren	128
	Oefening 14.6 SMART-doelen opstellen gericht op de dwanghandelingen	128
	Oefening 14.7 Begrijpen en samenvatten hoe exposure met responspreventie gaat werken	129
	Oefening 14.8 Een flashkaart maken die gericht is op de dwanghandelingen	130
	Oefening 14.9 Exposure met responspreventie	131
15	De piekeraar – piekerplankenkoorts	133
	Overmatig piekeren	133
	Basisprincipes van de piekeroefeningen	136
	Oefening 15.1 Gepland piekeren	138
	Oefening 15.2 Andere oefeningen tegen piekerplankenkoorts	142

Deel 3 Aanvullende oefeningen en handleiding voor de toekomst

16 Als ik me somber voel	145
De vicieuze depressiecirkel	145
Oefening 16.1 Begrijpen en actief samenvatten	147
Oefening 16.2 Activiteiten bijhouden (doorlopend)	147
Oefening 16.3 Inventariseren van plezierige activiteiten	149
Oefening 16.4 Plannen en evalueren van plezier en beweging	149
Oefening 16.5 Sombermakende gedachten corrigeren	150
17 Wat kan ik nog meer doen?	151
Kies voor een gezonde levensstijl	151
Oefening 17.1 Stappenplan voor het aanleren van een nieuwe gewoonte	156
Ontspan!	161
Oefening 17.2 Buikademhaling	161
Oefening 17.3 Spierspanningoefening	161
Een optreden voorbereiden	162
Mindfulness	163
Oefening 17.4 Plankenkoorts en mindfulness	164
18 Hoe voorkom ik een terugval?	167
Oefening 18.1 Hoe maak ik mijn handleiding voor de toekomst?	168
Oefening 18.2 Mijn handleiding voor de toekomst op video	169
 Aanbevolen literatuur	 171
 Dankwoord	 173
 Over de auteur	 175

Voorwoord

Beste lezer,

Dit boek gaat over plankenkoorts. U leest het nu en dat zal met een reden zijn. Misschien ervaart u zelf plankenkoorts en overweegt u daar iets aan te doen. Plankenkoorts geeft een gevoel van spanning en angst wanneer iemand publiekelijk optreedt. Dat kunnen presentaties, concerten of andere situaties zijn waarin een prestatie wordt beoordeeld door anderen.

Angst is op zich een beschermend mechanisme voor de mens. Bij gevaar raakt het hele lichaam in een alarmfase om te kunnen vluchten of aanvallen. Bij buitensporige of irreële angst is dit mechanisme doorgeschoten en kan er sprake zijn van een angststoornis. Angststoornissen komen veel voor; samen met depressie en middelenmisbruik behoren ze tot de top drie van psychische stoornissen. Bijna één op de vijf Nederlanders (19%) zal ooit in zijn leven voldoen aan een diagnose angststoornis. Maar ook zonder deze diagnose kan er sprake zijn van angstgevoelens.

Plankenkoorts heeft een duidelijk sociaal element. Je laat iets van jezelf zien en anderen kunnen dat al dan niet positief of negatief beoordelen. Prettige spanning kan goed zijn en prestaties zelfs verbeteren, maar wanneer er sprake is van buitensporige angst heeft dat een negatief effect op ons handelen. Vanwege die sociale component wordt plankenkoorts vaak gediagnosticeerd als een specifieke sociale fobie of specifieke sociale angst. Deze angst gaat vaak gepaard met lichamelijke klachten. Hierbij kun je denken aan blozen, trillen, zweten of het krijgen van een droge mond.

Er zijn veel verschillende vormen van plankenkoorts. Het is dan ook goed dat daar in dit boek onderscheid in wordt gemaakt. Plankenkoorts komt heel frequent voor. Bekend zijn natuurlijk de verhalen over bekende (pop)artiesten en musici die ondanks vele optredens nog steeds gebukt gaan onder hun plankenkoorts. Met behulp van alcohol, medicijnen of andere (genots)-middelen zijn ze in staat om hun angst te doorstaan. Een onderzoek onder professionele musici in een bekend orkest liet zien dat 40% van hen in meer of mindere mate worstelt met podiumangst. Bovendien nam 35% van de musici angstdempende middelen of alcohol. Een goed waarnemer kan ook bij bekende sprekers, zoals ministers, zien dat er geregeld sprake is van spanning en angst. Zelfs doorgewinterde politici en sprekers zijn dus niet gevrijwaard van plankenkoorts!

Het is opvallend dat zo veel mensen hier nog onder lijden. Vooral omdat er voor angstklachten effectieve behandelingen bestaan die wetenschappelijk goed onderbouwd zijn. Verschillende vormen van cognitieve gedragstherapie zijn zeer effectief gebleken bij de behandeling van angstklachten. Ook de oefeningen die in dit boek worden beschreven, zijn gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische interventies. Uit onderzoek weten we dat begeleide zelfhulpprogramma's en internettherapie even goede resultaten kunnen opleveren als reguliere therapie. Kortom, genoeg mogelijkheden om angstklachten aan te pakken.

U heeft nu dit boek in handen, mogelijk met het doel om iets aan uw eigen plankenkoorts te doen. Dan heeft u een goede eerste stap gezet. Maar het gaat niet vanzelf; het is een proces van aanpakken en doorzetten. Ik zou u dan ook aanraden om, als dat mogelijk is, hierbij ondersteuning te zoeken. Iemand die u kan helpen op moeilijke momenten en u kan helpen door te zetten. Een soort coach. Uit onderzoek is gebleken dat juist deze begeleide zelfhulp heel effectief is en net zo effectief kan zijn als individuele therapie.

Dit boek is geschreven door Rob Faltin. Hij is gezondheidszorgpsycholoog, psychotherapeut, en ook cognitief gedragstherapeut. Een goede achtergrond om een zelfhulpprogramma te ontwikkelen en te beschrijven. Wat het nog extra interessant maakt – en dat kunt u lezen in de beschrijving over de auteur – is zijn achtergrond. Hij is namelijk zelf professioneel musicus en weet als geen ander hoe het is om voor een groot publiek te staan. En hij

weet ook wat de effecten van plankenkoorts op iemands functioneren kunnen zijn. Als auteur kan hij dus putten uit zowel zijn psychologische kennis als ook zijn ervaringen met musici. Dat geeft het boek wat mij betreft nog een extra dimensie en diepgang.

Nu gaat het om u! Met de aanschaf van dit boek heeft u een belangrijke eerste stap gezet. Voor het aanpakken van uw plankenkoorts, zo mogelijk met hulp van iemand anders, heeft u vooral doorzettingsvermogen nodig. Iedereen zal momenten hebben van tegenslag; het niet meer zien zitten of het liefst alles uit de weg gaan. Juist het blijven opzoeken van moeilijke situaties is echter hét mechanisme om de angst te verminderen.

Ik wens u heel veel succes bij het overwinnen van uw plankenkoorts.

Prof. dr. Sako Visser, hoogleraar gezondheidszorgpsychologie.

Deel 1

Algemene angstmechanismen



Hoofdstuk 1

Kom ik wel van mijn plankenkoorts af?

In dit hoofdstuk maak je kennis met de verschillende soorten plankenkoorts en leer je wat het beste werkt om die vorm van angst te verkleinen.

Een 45-jarige consultant had sinds zijn studietijd enorm veel last van faalangst. Terwijl hij in zijn werkkamer of thuis precies weet hoe zijn presentatie eruit moet zien en wat hij wil zeggen, verliest hij de controle wanneer hij in het openbaar moet spreken. De plankenkoorts is ontstaan tijdens een spreekbeurt bij een werkcollege: ineens kreeg hij een black-out. Hij wist niet meer wat hij wilde zeggen, voelde zich licht in zijn hoofd, werd duizelig en dacht dat hij zou flauwvallen. De plankenkoorts verlamde hem zodanig dat hij niets anders kon doen dan naar buiten lopen. Eenmaal buiten kreeg hij een gevoel van opluchting, maar ook van schaamte. Hij durfde niet terug te keren naar de collegezaal. Tot op heden is deze gebeurtenis altijd in zijn gedachten gebleven. In de loop van de jaren werd hij steeds banger voor de angst zelf. Dat verschrikkelijke gevoel van verlamming – ‘het is erger dan doodgaan’, vertelde hij.

Een 52-jarige orkestvioliste vertelde me dat ze niet meer buiten haar orkest durfde op te treden. De plankenkoorts was ontstaan tijdens een borrel na een concert. Zij zou toen ‘Lang zal hij leven’ spelen voor eenjarige

Ongewenste plankenkoorts, vrijwel iedereen kent het. Of het nu gaat om een praatje, lezing of een concert, voor veel mensen is optreden voor een groep een zenuwslopende ervaring. Je handen trillen, het zweet breekt je uit, je kunt nauwelijks nog nadenken en iedereen kijkt naar jou ...

Vaak denken mensen dat hier niks aan te doen is. Niets is echter minder waar. In *Plankenkoorts* biedt Rob Faltin praktische oefeningen – gebaseerd op cognitieve gedrags-therapie en exposuretherapie – om stapsgewijs gevreesde situaties tegemoet te treden.

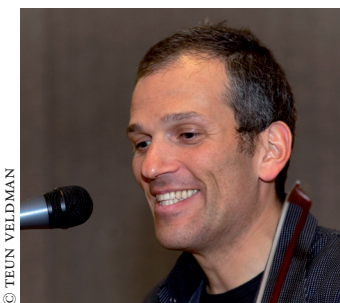
‘Er zijn geboren “performers”, mensen die juist beter gaan presteren in spannende situaties. Voor de overige 99% van ons kan Robs boek een belangrijke steun zijn. Een echte aanrader!’ Michael Gieler, soloaltviolist Koninklijk Concertgebouworkest

‘Robs stijl is analytisch en concreet. Wie aan de slag wil met zijn of haar presentatie-angst moet *Plankenkoorts* lezen!’ Sebastiano Bianca, oud-bestuurder Nedlloyd Group, Alitalia Cargo, General Electric

‘Plankenkoorts is verplichte literatuur voor elke podiumkunstenaar! Het boek is makkelijk leesbaar en beschrijft zeer herkenbaar alle aspecten en achtergronden van podiumangst. Daarnaast worden er praktische oefeningen beschreven om podiumangst de baas te worden. Een aanrader!’ Esther van Fenema, psychiater en violiste. Muziekpoli, afdeling psychiatrie, Leids Universitair Medisch Centrum

‘Na 75 jaar podiumervaring ben ik ervan overtuigd dat dit boek voor velen van grote betekenis zal zijn.’ Herman Krebbers, solist en oud-concertmeester Residentieorkest en Concertgebouworkest

‘Voor de camera iets vertellen is duizend keer gemakkelijker dan voor een zaal vol mensen. Een camera reageert immers niet, maar mensen wel. Eén verkeerde blik van een toehoorder en alle zelfvertrouwen smelt als sneeuw voor de zon! Gelukkig heb ik nu een gids: *Plankenkoorts* van Rob Faltin!’ Simone Scheffer, tv-presentatrice Omrop Fryslân.



© TEUN VELDMAN

Rob Faltin is psychotherapeut en musicus, en werkzaam als gz-psycholoog en gedragstherapeut bij GGZ inGeest. Jarenlang was hij altviolist bij het Koninklijk Concertgebouworkest.

ISBN 978-90-79729-36-4



9 789079 729364