

Interview

# Behandeling tegen corona-angst

Covid-19 beïnvloedt het dagelijks leven. Caren Karstens patiënten worstelen ermee.

✎ Denise Retera ⌚ 21 maart 2020 ⌚ Leestijd 2 minuten



Haar patiënten behandelt ze momenteel via Skype of op het strand. De praktijk van psychotherapeut Caren Karsten (1954) ligt dicht bij de kust, zo kwam ze op het idee om ook ‘strandcoaching’ aan te bieden. „Dan wandel ik duin op, duin af met de patiënt om uiteindelijk bij de zee uit te komen. De thee neem ik gewoon mee in een thermosfles”, vertelt ze.



Fokke Gerritsma 📷

Het coronavirus heeft niet alleen invloed op de vorm van Karstens werk, maar ook op de inhoud. In haar twee praktijken in Amsterdam en Schoorl helpt Karsten mensen met stress, burn-outs, trauma's, en pieker- en angstklachten. Ze ziet vooral bij die laatste groep patiënten dat de dreiging van het coronavirus zorgt voor verergering van hun klachten. Soms is de corona-angst zo groot dat er een aparte behandeling voor nodig is.

„Een patiënt van mij moet nog naar haar werk, maar is doodsbang dat ze het virus krijgt en vervolgens haar vader besmet.”

Hoewel veel mensen die angst nu voelen, was de paniek bij deze vrouw zo groot dat ze niet meer rationeel kon denken. „Je kunt dan niet meer goed bepalen: dit doe ik wel en dit doe ik niet om besmetting te voorkomen.” Dat is volgens Karsten dan ook het punt waarop iemand een behandeling nodig heeft.

Maar hoe behandel je iemand met grote corona-angst? Vaak wordt angst behandeld door middel van blootstelling. De cliënt wordt dan doelbewust geconfronteerd met datgene wat hij of zij vreest om vervolgens te ervaren dat dat (grotendeels) irreëel is. „Maar ik kan nu natuurlijk niet zeggen: ga regelmatig in de trein zitten.

Daarom gebruikt ze een variant op een nieuwe traumabehandeling, want of de angst gericht is op het verleden of op de toekomst, maakt volgens de therapeut niets uit. „Je lichaam maakt dezelfde stresshormonen aan bij de gedachte aan een trauma als bij de gedachte aan een doembeeld”, legt Karsten uit.

De principes van de nieuwe traumabehandeling worden momenteel door psychologen uit allerlei landen ingezet voor het behandelen van corona-angst. Dit is de versimpelde versie die Karsten bedacht: je denkt eerst aan de ergste gevolgen van het coronavirus, terwijl je je linkervuist balt. Daarna denk je aan een mooi moment, terwijl je je rechtervuist balt. Tot slot haal je de nare voorstelling over het virus weer naar boven en bal je je rechtervuist. Als het goed is, komt het fijne gevoel weer naar boven. Deze oefening herhaal je een aantal keer.

De behandeling heeft Karstens patiënt die bang was haar vader te besmetten goed geholpen. Overigens zien sommige van haar patiënten ook de voordelen in van de coronacrisis. „Ik behandel een patiënt met plankenkoorts”, vertelt ze. „Hij is docent, maar heeft nog maar weinig klachten nu hij niet meer voor een grote groep hoeft te staan.”