

29 mei 2018 15:09

Eveliëns angst voor onweer gaat nooit over: 'Ik zit het liefst in een ruimte zonder ramen'



Eveliëne Slag-Brethouwer

© Privéfoto

Langzaam trekken de onweersbuien over Nederland. Foute boel voor Eveliëne Slag-Brethouwer (32), ze is namelijk bang voor onweer. "Je weet nooit hoe hard het gaat donderen en waar het zal flitsen."

[Op dagen als vandaag](#) checkt Eveliëne Buienradar veel vaker dan normaal. "Zeker als er code geel of oranje wordt afgekondigd. Dan wil ik weten wanneer ik het onweer kan verwachten", zegt ze.

Twee oorzaken

Volgens angsttherapeute Monique Harskamp heeft angst voor onweer vaak twee oorzaken. "Mensen hebben angst voor onweer meestal óf door een traumatische gebeurtenis uit het verleden, óf doordat ze het hebben overgenomen van hun ouders", legt ze uit. Zo'n traumatische gebeurtenis kan zijn dat je hebt meegemaakt dat de bliksem insloeg, of dat een huis door een inslag in brand vloog.

Bij Eveliëne stamt haar angst ook uit haar verleden. "Ik ging vroeger altijd op vakantie naar Zwitserland met mijn ouders. Als het daar dan onweerde, ging het zó ontzettend hard. Het galmde door de bergen." Eveliëne kan het zich maar al te goed herinneren. "De flitsen waren soms zo fel dat het bijna dag leek." Het ging nooit mis, maar indruk maakten de onweersbuien wel. "Ik weet ook nog goed dat we een keer door onweer naar de auto moesten rennen. Dat was echt eng."

Geen ramen

Inmiddels is Eveliëns angst minder geworden, maar over gaat het niet. "Het liefst zit ik binnen in een ruimte zonder ramen als het onweert", zegt ze. "Maar ik weet ook dat dat gewoon niet altijd mogelijk is." Als kind kroop Eveliëne altijd bij haar ouders in bed wanneer het onweerde. "Nu kruip ik tegen mijn man aan en hoop ik dat het snel voorbij is", lacht ze.

Hoe laat het onweer vandaag over Doetinchem zal trekken, waar Evelien woont, weet ze nog niet precies. Ze houdt Buienradar nauwlettend in de gaten. "Als er straks een rode vlek boven Nederland hangt als ik naar huis wil, dan wacht ik wel." Gelukkig voor Evelien is ze vandaag met de auto naar haar werk. "Een auto is veilig met onweer als het goed is, dus dat scheelt."

Niet vermijden

Volgens therapeute Harskamp moeten mensen die bang zijn voor onweer het juist zo min mogelijk uit de weg gaan. "Als je de angst gaat vermijden, word je wel even rustig, maar uiteindelijk helpt het niet. Je komt in een neerwaartse spiraal en moet steeds meer gaan vermijden om rustig te worden. Dat kan heel beperkend zijn."

Een behandeling tegen 'onweersangst' hoeft niet lang te duren. "Vaak zijn mensen er na drie of vier behandelingen al vanaf", zegt Harskamp. Voor Evelien is behandelen nog een stap te ver. "Ik probeer om zelf zo rustig mogelijk te blijven als het onweert. Ik weet ook dat ik nu niet meer à la minute weg kan van werk als het gaat onweren, dus daar moet ik me dan bij neerleggen", zegt ze.

Toch weet ze van zichzelf dat ze op dagen als vandaag altijd onrustig zal blijven. "Ik zou nooit gaan wandelen of fietsen als ik weet dat er onweer op komst is."