

SLAKKENFOBIE Psycholoog Maartje Kroese verlost mensen van angsten

# 'Ik begon te hyperventileren en hard te huilen'

Het wemelt van de slijmerige naaktslakken door het zachte, regenachtige weer. Met een beetje pech glijd je er op straat over uit en vreten ze de moestuin op. Óf ze kruipen binnen over de vloer en plinten. Kwestie van verstand op nul, lostrekken met een doekje en naar buiten gooien. Maar wat nou als je een slakkenfobie hebt? „Ik had letterlijk het gevoel dat ik doodging”, beschrijft een vrouw met intense slakkenangst.

Annemarie de Jong

**Amsterdam** ■ Het ging mis op het vakantiepark, meldde ze op een gezondheidsforum. Het was bijna donker toen ze nog even op een luchtbedje in het gras lag. „Ik wil vervolgens mijn slippers aan doen om naar binnen te lopen, maar in mijn slipper zat dus een naaktslak. Ik raakte dat beest aan met mijn teen en ja hoor... Ik gilde het hele vakantiepark bij elkaar. Als een speer ben ik naar binnen gerend. Ik begon te hyperventileren en heel hard te huilen. Ik had letterlijk het gevoel dat ik doodging”, beschrijft ze.

Eenmaal bijgekomen in het huisje is ze gaan slapen, maar 's nachts werd ze zweetend en hijgend wakker. „Ik had een nachtmerrie over de slak...” Zelf vindt ze het maar dom klinken. „Veel mensen zeggen dat ik me aanstel en dat die beestje helemaal niks doet.”

Bij fobieën speelt schaamte vaak een rol, vertelt psycholoog Maartje Kroese van Kindt Clinics, gespecialiseerd in angsten en fobieën. „Er zit een stigma op. Slakken zijn zo ongeveer de sloomste dieren in de natuur en er zit geen kwaad bij. Het kan voor anderen moeilijk te begrijpen zijn dat je daar panisch op reageert. Een wespenfobie is misschien meer geaccepteerd. Daarbij gaan mensen nog wel eens rationaliseren; dat ze gewoon niet gestoken willen worden - terwijl dat meestal niet de kern van de fobie is.”

De schaamte bij een fobie past volgens Kroese 'bij de Nederlandse cultuur van doe maar normaal'. „Daar horen hysterische reacties op ongevaarlijke dieren niet bij.”

Maar een fobie is nooit aanstellerij, benadrukt ze. „Kom bij iemand met een fobie niet aan met: 'Ah, ze doen niks' en 'ze zijn banger voor jou dan jij voor hen'. Want dat weten ze zelf ook wel en is alleen maar frustrerend.”

Iedereen kan een fobie ontwikkelen. Kroese: „Het zegt niks over hoe nuchter, slim of rationeel je bent. Er zijn wel mensen met iets meer aanleg, maar het gaat echt om een dwarsdoorsnede van de samenleving.”

Hoe vaak een slakkenfobie - 'molluscofobie' - voorkomt, is niet

te zeggen. „In onze praktijk zien we alleen de mensen die er zoveel last van hebben dat hun leven erdoor wordt belemmerd”, legt de psycholoog uit.

Een slakkenfobie hoeft niet samen te gaan met angst voor kruiers als wormen en pissebedden. „Het is vaak heel afgebakend. En de een heeft een fobie voor specifiek slakken met een huisje, de ander weer voor de naaktslak.”

Ze noemt een slakkenfobie 'een aangeleerde associatie tussen slakken en angst, gevaar of dreiging'. „Elke keer als je een slak ziet gaat je lijf in de vecht- of vluchtmodus. Je lijf reageert met angst. En dan kun je nog zo goed weten dat een slak je niks doet en dat het allemaal niet zo spannend is. Emotioneel zegt je lijf: wegwezen hier!”

„Dat kan ontstaan door iets heel sufs, als een verhaal, iets op tv, of een ervaring. Je zag ineens een slak in je bed en bent zo geschrokken. Of je moeder schrok heel erg omdat er een op de plint zat. Dat soort incidenten zijn vaak bepalend. Je associeert de slak met dat enorme gevoel van paniek. Een slakkenfobie is nooit aangeboren.”

Symptomen van een fobie zijn panieklachten, zoals hyperventileren, een heel hoge hartslag, vaak ook zweten, trillen, huilen en vooral een enorme drang om weg te rennen. „Een vrouw die ons belde over haar slakkenfobie, kon het woord slak niet eens uitspreken. Dat riep zoveel angst op. Haar partner heeft uiteindelijk dat woord gezegd terwijl ze er niet bij was, omdat ze zelf niet kon benoemen waarvoor ze belde.”

## Op je hoede

Een fobie kan grote impact hebben. Kroese: „Dat onderschatten mensen vaak, want je kunt natuurlijk denken: hoe vaak zie je nou een slak, spin, of wat dan ook. Maar het vervelende van een fobie is; je anticipeert al op de situatie dat je zo'n dier kunt gaan zien. En zeker nu kun je overal slakken tegenkomen. De hele dag door. Ook in je huis, in alle hoeken en gaten. Dus je bent de hele dag alert en op je hoede, als je een fobie in ernstige mate hebt.”

„Heb je het in je lichtere mate dan ga je gewoon naar de camping



„  
Een vrouw die ons belde over haar slakkenfobie kon het woord slak niet eens uitspreken

Maartje Kroese  
psycholoog

en doe je misschien iets aan je voeten. Maar mensen met een ernstige fobie die overwegen niet eens om te gaan kamperen. Die willen koste wat het kost vermijden dat ze een slak tegenkomen. Die pakken een hotelkamer op de bovenste verdieping.”

Ook de Belgische actrice Marie Verhulst (28), dochter van Studio 100-baas Gert Verhulst, heeft een naaktslakkenfobie. Zij had een traumatische ervaring op het campingterrein van het festival Rock Werchter. „Toen we in het donker terugkwamen zat onze tent, als enige van alle tenten, onder de naaktslakken. Alsof ze het wisten!”, vertelde Marie Verhulst in Het Nieuwsblad Magazine. „Toen heb ik *efkes een paniekske* gedaan. En dat hebben de burens toen ook geweten...”

## Geplaagd

De dochter van fobieënexpert Maartje Kroese is ook 'geen fan'. Als het heeft geregend kijkt ze heel goed waar ze loopt en gaat ze met een grote boog om de glibberige glijsers heen. „Soms hoor je dat kinderen met een fobie geplaagd worden. Dat is koren op de molen van de slakkenfobie. Want elke keer als je schrikt van een plaagactie - iemand stopt een slak in je laasje of gooit een slak op je - wordt die fobie erger.”

Kroese weet hoe ze daarmee om moet gaan. „Ik probeer haar eraan te laten wennen en een beetje sympathie bij haar voor de slak te kweken. Dan zeg ik: 'Oh, kijk hij heeft ook gewoon oogjes'. En ik leg 'm op mijn arm om te laten zien dat je dat prima kan hebben. Dan moet ik me ook even vermennen hoor, want ik vind ze wel vies. In mijn entje zou ik denken: 'gadverdammé', maar ja, alles voor het goede doel.” Met haar dochter en de slakken gaat het al veel beter dan vorig jaar.

Een slakkenfobie moet je niet verwarren met walging, benadrukt Kroese. „Veel mensen vinden slakken gewoon heel vies. Maar walging is echt een andere emotie dan angst. Bij walging worden je pupillen kleiner en voel je een soort kokhalsreactie. Maar bij angst gaat je hartslag omhoog, worden je pupillen juist groot en wil je weg.”

Is er iets aan een fobie te doen? „Zeker. Vooral als de fobie afgebakend is, is die goed te behandelen”, zegt Kroese. Het meest toegepast wordt de 'exposure' therapie. „Dan ga je bijvoorbeeld elke week in gesprek en ook oefenen met slakken. Je begint vaak met plaatjes, foto's, vervolgens video's en dan echte slakken. Je probeert je herkennen te leren dat je dat aankunt als je het stapje voor stapje opbouwt. Het is een heel mooie methode, maar niet iedereen maakt het af omdat het veel discipline vergt.”

Zelf past Kroese bij Kindt Clinics de wetenschappelijk bewezen 'memrec-methode' (memory reconsolidation) toe. „Het idee is dat je het spoorje in de hersenen tussen slakken en angst in een keer verzwakt. Dat doe je door één keer de angst helemaal aan te gaan, met een echte slak. Meestal duurt dat maar een paar minuten. Voor sommigen is het genoeg om er vanaf een paar meter afstand naar te kijken. Het gaat erom dat je de angst voelt.”

Daarna slik je onder begeleiding eenmalig een pil, een bètablokker. „Die combinatie zorgt ervoor dat de angst niet op dezelfde manier opgeslagen kan worden in je hersenen. De behandeling verandert zo de emotie die je voelt bij slakken. De volgende keer dat je een slak ziet, reageert je lijf niet meer met paniek.”

Kroese: „Gelukkig is het vaak goed mogelijk om van je fobie af te komen. We hebben bijvoorbeeld een tuinman met kikkerfobie geholpen, een vrachtwagenchauffeur met rijangst en een vrouw met een hondenfobie, heeft nu een hond als huisdier.”

## Krak

Toch blijft de slak fascineren. Cabaretière Brigitte Kaandorp noemde de naaktslak in haar show ooit 'een onduidelijk onderdeel van de schepping' en vergeleek het weekdier met een 'nat kabouterlullette'. „Een gewone slak zegt tenminste nog leuk 'krak' als je erop gaat staan.” Ze dacht dat de naaktslak 'nog niet helemaal af was' en 'vlak voor de deadline is gemaakt'. „Maar dat het toen in een keer twaalf uur was en dat God dacht, nou dan maar zo.”



## Weg slak

Op slakken zout leggen is nooit een goed idee. Wat helpt wel om slijmerige glijsers uit je tuin te weren? Kies voor slakonvriendelijke planten als wilde akelei, beemdooievaarsbek, bosviooltje, bosanemoon, duizendblad, longkruid, inheemse varens, klimop en kruident zoals tijm en bieslook.

Lok natuurlijke vijanden zoals egels, padden en vogels naar je tuin: zij eten graag slakken.

Sproei 's ochtends in plaats van 's avonds en zet planten die slakken lekker vinden niet in de buurt van vochtige plekken zoals de composthoop.

Maak barrières van kippengaas of plastic flessen, of leg knoflook, koffiedik, schelpengruis, of eierschalen om kwetsbare planten heen.

Woel de grond in het voorjaar om. Zo breng je slakken eitjes naar boven, waardoor ze uitdrogen. Laat zelfgemaakte compost eerst drogen in de zon voor je het aanbrengt. Maak een val of slakkenverzamelplek en zet de slakken ergens anders uit. Bron: Milieu Centraal