

Als abonnee kan je dit [+](#) plusartikel lezen.

[+](#) HELPDESK

## Bang voor onweer? Met dit stappenplan kom je tot rust

Ben je astrapofob (bang voor bliksems) of brontofob (bang voor de donder)? Traumapsycholoog Erik de Soir geeft tips om je angst te temperen.



Onweer begrijpen helpt tegen je angst voor donder en bliksem. — © belga

Cathérine De Kock

Dinsdag 9 juli 2024 om 16:30



Van kinderen en huisdieren vinden we het normaal dat ze bang zijn voor onweer, maar ook volwassenen kunnen last hebben van astrapofobie (een overdreven angst voor bliksem) of brontofobie (voor donder). “Angst voor onweer of storm kan gebaseerd zijn op wat je ooit meegemaakt hebt – denk maar aan de storm tijdens Pukkelpop in 2011 – maar het kan ook dat je louter last hebt van gedachten over wat je zou kunnen overkomen”, stipt traumapsycholoog Erik de Soir aan.

Die negatieve gedachten zijn vaak gebaseerd op een gebrek aan kennis over het fenomeen onweer, stelt De Soir vast. Ook de opvoeding speelt een belangrijke rol. “Misschien heb je als kind vaak te horen gekregen wat de bliksem allemaal kan aanrichten en dat je voorzichtig moet zijn bij onweer. Veel ouders geven hun eigen angst door aan hun kinderen.”

Als de angst voor bliksem en donder jouw leven beheerst, contacteer je het best een psychotherapeut. Maar je kan ook zelf aan de slag om je paniekerige gedachten beter onder controle te krijgen. “Volgens de principes van de cognitieve gedragstherapie is de enige manier om van je angst af te raken gebaseerd op blootstelling – gecontroleerde blootstelling weliswaar – aan datgene waarvan je eigenlijk het liefst zou weglopen”, zegt De Soir. “Het is dus zaak om zowel je gedachten als je gedrag aan te passen op basis van de juiste inzichten.”

**Stap 1: Maak jouw huis *onweerproof***

Tot rust komen begint al vóór het onweer losbarst. “Stel je eerst de vraag wat de materiële gevolgen van een onweer bij je thuis kunnen zijn”, zegt De Soir. “Zijn er voorwerpen die je in veiligheid moet brengen? Staat de parasol bijvoorbeeld nog op het terras? Kan de regen ergens binnen komen? Heb je andere kwetsbare plekken in huis en kun je daar voorzorgen nemen? Allemaal zaken die te maken hebben met de veiligheid van je woonomgeving: breng die eerst in orde.”

### **Stap 2: Leer bij over onweer en relativeer het gevaar**

Kennis helpt om controle te krijgen over je angst. “Leer bij over onweer, bliksem, donder en andere weerfenomenen. Het besef dat je veilig bent in je auto doordat je in een kooi van Faraday zit, is op zich al geruststellend”, zegt De Soir.

Plaats het gevaar in het juiste perspectief: de kans dat de bliksem inslaat op je huis of op jezelf, is bijzonder klein. Kijk ook eens over het muurtje, naar landen waar het elke dag onweert. “De laconieke manier waarop de mensen in het Evenaarsgebied met onweer omgaan, toont dat het vaak veel gedonder en gebliksem is met grote hoeveelheden water, maar voor de rest niets bijzonders”, zegt De Soir.



“Ontkoppel het versterkende effect van bliksem en donder.” — © epa

### **Stap 3: Trotseer je angst stap voor stap, en het liefst niet alleen**

Angst is beter te dragen als je niet alleen bent. “Je kunt samen meer dan alleen, dus het is niet verkeerd door in de nabijheid van anderen te leren doorstaan wat je misschien alleen niet zou durven”, zegt De Soir. “Terwijl je de neiging kunt hebben om je binnen ergens te verstoppen, zou je nu in kleine stappen het onweer zintuiglijk tegemoet durven te gaan.”

Dat wil voor alle duidelijkheid niet zeggen dat je tijdens een storm in het midden van een veld moet gaan staan, wel dat je kan wennen aan de elementen die jou angst aanjagen – voorzichtig en stap voor stap.

De Soir: “Als je angstig wordt van de visuele en auditieve aspecten van onweer, ontkoppel dan het versterkende effect tussen beide, zoals de bliksemschicht en de donder die erop volgt. Je kunt naar muziek luisteren met een koptelefoon op en ondertussen kijken naar het onweer. Of je kunt je via visualisatie een veilige plek voorstellen terwijl je wel nog luistert naar het geluid van het onweer.”

### **Stap 4: Stap actief uit de spiraal van paniek**

“De technieken om je angst voor onweer onder controle te krijgen, zijn dezelfde als die je toepast om een angstaanval te stoppen”, zegt De Soir. “Zodra je symptomen merkt – plotse ademnood, beven, hoofdpijn, overmatig zweten of spierkrampen – moet je ingrijpen en uit de spiraal van angst stappen.”



Er zijn tal van technieken die je kunnen helpen om rustig te worden, zoals jezelf 'gronden', waarbij u met uw voeten stevig op de grond staat, of focussen op je ademhaling. "Adem in terwijl je tot drie telt, hou dan drie tellen je adem in en adem dan uit terwijl je tot zes telt", zegt De Soir. "Of hou je armen voor je gekruist alsof je jezelf een knuffel geeft en tik afwisselend op je ellebogen – wat in de EMDR-therapie de 'butterfly hug' genoemd wordt."

Nog een tip? "Praat geruststellend tegen jezelf. Of zet zachte muziek op de achtergrond op zodat de visuele aspecten van het onweer gekoppeld worden aan rustgevende muziek."

### Lees ook

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20240709\\_93081202?utm\\_campaign=internal-article&utm\\_source=standaard&utm\\_medium=lees-ook](https://www.standaard.be/cnt/dmf20240709_93081202?utm_campaign=internal-article&utm_source=standaard&utm_medium=lees-ook))

**⊕ Moet je alle stekkers uittrekken als het onweert? En mag je in bad als het bliksemt? >**

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20240709\\_93081202?utm\\_campaign=internal-article&utm\\_source=standaard&utm\\_medium=lees-ook](https://www.standaard.be/cnt/dmf20240709_93081202?utm_campaign=internal-article&utm_source=standaard&utm_medium=lees-ook))



([https://www.standaard.be/cnt/dmf20240709\\_93081202?utm\\_campaign=internal-article&utm\\_source=standaard&utm\\_medium=lees-ook](https://www.standaard.be/cnt/dmf20240709_93081202?utm_campaign=internal-article&utm_source=standaard&utm_medium=lees-ook))

---

### Meest gelezen dS+



OPINIE

**⊕ Hobbymetaaldetectie: de keerzijde van de opgegraven medaille**

(/cnt/dmf20240709\_95495387)



OPINIE

**⊕ Donald Trump, voor velen de behoeder van de volksdemocratie**

(/cnt/dmf20240709\_95870898)



DE MENING

**⊕ Het internet is niet voor eeuwig, dus druk uw foto's af**

(/cnt/dmf20240709\_95209562)



OPINIE

**⊕ Geliefd bij de leerlingen, gehaat bij de leerkrachten: het lijden van de jonge zijinstromer**

(/cnt/dmf20240707\_95932180)