

Alie van der Laan: 'Lag het aan de perenvla?' In therapie voor angst en een fobie. Uitgeverij Boekscout, Soest 2014 ISBN 9789402212303 (Angst/Fobie/ED/1) Zie ook: <http://www.boekscout.nl>

Soort boek/ziekte/stijl:

In dit boek van 156 pagina's beschrijft Alie van der Laan hoe ze leeft met een angstfobie, hoe ze probeert erachter te komen waar die vandaan komt, wat ze heeft gedaan om ervan af te komen, en hoe ze uiteindelijk na jaren een evenwicht vindt. Ieder hoofdstuk eindigt met een vraag aan de lezers/ of een schuingedrukt stukje aan haar vader gericht die ook aan een angststoornis heeft geleden. Zie ook: <http://laghetaandeperenvla.nl/Het%20boek.html> Het boek is opgedragen aan haar vader.

Boekscout: 'Lag het aan de perenvla is het levensverhaal van Alie van der Laan, die zichzelf zo bang maakte dat ze jarenlang niets meer alleen durfde te ondernemen. 'Irreële angststoornis' heet dat, het zorgt ervoor dat de paniek altijd op de loer ligt. Met een verrassende nuchterheid en een dosis droge humor vertelt Van der Laan openhartig over haar moeizame zoektocht naar de oorzaak en de oplossing van haar fobie. Een slopende reis door een moeras van therapieën en twijfels. Voor fobielijders een 'feest' van herkenning en voor buitenstaanders verhelderend.'

Over de schrijfster:

Alie van der Laan (1967)groeide op in de provincie Groningen, in een gezin met nog een dochter. In 1994 trouwde ze met Erik Vissering, een IC/ CCU/ spoedverpleegkundige. Ze studeerde agogiek en werkte als creatief-therapeut in een streekziekenhuis. Ze volgde ook diverse opleidingen om irreële angsten en fobieën te kunnen doorgronden. Toen ze teveel last kreeg van irreële angst, moest ze haar baan opgeven en startte de zoektocht naar een verklaring voor haar probleem. Ze deed o.a.de opleiding tot gesprekstherapeut met een specialisatie opleiding tot counselor. Zij is huisvrouw, efficiënt organisator, toneelregisseur en schrijfster.

Boekscout: "Ik groeide op in de provincie Groningen, waar ik na mijn studie agogiek mijn draai vond als creatief-therapeut in een streekziekenhuis. Toen de irreële angst zich aandiende, moest ik mijn baan opgeven en startte een zoektocht naar een verklaring en een oplossing voor mijn probleem. Tijdens deze zoektocht volgde ik de opleidingen voor onder andere gesprekstherapeut, hypnotherapeut en magnetiseur. Aan het einde van deze enerverende reis was het schrijven van een boek een logische stap."

Korte bespreking:

Alie beschrijft, naast haar levensverhaal waarin het ontstaan van de angstonwikkeling centraal staat, hoe deze steeds dominanter werd in haar leven en hoe ze zocht naar genezing daarvan, een zoektocht naar de oorzaak en de oplossing van haar fobie. Daarbij bespreekt ze in diverse hoofdstukken opdrachten die ze kreeg in een therapie om met de angsten beter om te kunnen gaan. Onderdelen daarvan waren o.a. exposure en schrijfopdrachten. Ze beschrijft uitgebreid hoe ze de opdrachten uitvoerde en welke effecten ze op haar hadden.

Alie van der Laan had zichzelf jarenlang zo bang gemaakt met irreële angsten, dat ze

uiteindelijk niets meer alleen durfde te doen: niet naar de supermarkt, autorijden etc.. Ze licht toe hoeveel therapieën, waar ze volgde en twijfels die ze daarbij had.

Wat viel op:

Hoe zwaar een leven met een fobie kan zijn en de lange weg die Alie van der Laan moest afleggen voordat ze enige verlichting vond. De stukjes die ze aan haar vader schrijft laten ook zien waarom ze zo'n drive heeft om een 'lichter' leven te kunnen vinden en hoe ze ook meer van haar vader gaat begrijpen.

Citaten:

Pag. 10 'Mijn kennis bleek bij aanvang van de problemen onvoldoende om het tij te kunnen keren. Ik wilde een oorzaak en een oplossing en daarmee iets van een zelfstandig leven terugwinnen. Als ik wist waardoor het kwam zou de oplossing binnen handbereik liggen....Ik werd ongewild trendwatcher van nieuwe therapieën, ontwikkelingen en ontdekkingen op het gebied van de behandeling van irrationele angsten en fobieën. Ik heb ze veelal gevolgd ondergaan en bestudeerd met als inzet de paniek te doorgronden.'

Pag. 18 'Volledige overgave, door me met mijn ziel en zaligheid op de aangeboden kansen te storten, had me in voorgaande therapievormen laten ervaren dat ik erin werd gezogen. Uit ervaring wist ik dat intensief bezig zijn met training of therapie kon inhouden dat er een fixatie op het angstprobleem optrad en ik een toename van angstklachten ondervond.'

Pag.53 'De vierde opdracht bestond uit het samenstellen van een overzicht van lichamelijke klachten die ik tijdens aanvallen van irrationele angst had.'

Pag.100 'Het alternatieve circuit betrof een poel van zienswijzen wat het niet eenvoudig maakte om het kaf van het koren te scheiden.'

Pag. 124 '*Heb jij lopend langs de sloot van het uitzicht kunnen genieten of net als ik alleen in het water gekeken?*'

Pag. 149 'De irrationele angst heeft me een rijker mens gemaakt. De inzichten en lessen die nodig waren om het probleem te kunnen doorgronden, waren toepasbaar op zoveel andere aspecten van het leven.'

Boekscout: 'Bij het plaatsnemen in de overvolle wachtkamer neemt de onrust in mijn lichaam toe. Het slikken gaat steeds moeilijker en ook het zicht lijkt belemmerd door een waas, alsof ik een bril draag met een verkeerde sterkte. Ik heb het warm en voel me met de seconde ellendiger worden. Mijn hart lijkt uit mijn borstkast te willen springen. Ik gluur om me heen, check de wachtkamer in de hoop geen bekende te treffen. In deze conditie een sociaal gesprekje voeren voelt als een onmogelijke opgave(...). Ik weet dat als er geen verandering in de situatie komt, als ik nu niet wordt opgeroepen of wanneer ik zelf geen actie onderneem, de volgende fase zal intreden. Ik voel dat ik mezelf, of dat wat er nog van over is, ga verliezen. Angst om van mezelf te vervreemden, bang dat ik straks niet meer weet wie ik ben, wat ik hier kom doen, of iets heel raars ga schreeuwen. Hoe kom ik thuis? Het voelt alsof thuis is verplaatst naar de andere kant van de wereld. Ik voer een hevige innerlijke strijd. Ik zet me schrap voor de opkomende paniekgedachten. Gedachten van mislukking, schaamte en schuld om bij thuiskomst opnieuw te moeten melden dat het niet is

gelukt vullen het laatste stukje vrije ruimte in mijn hoofd. Ik voel me verslagen omdat de angstklachten blijven terugkomen en er geen eind aan het lijden in zicht lijkt. Deze laatste gedachtegang was voldoende om de toerentalmeter van de paniek tot in het rode vlakje te laten oplopen. Ik vertrek zonder een dokter te hebben gezien of gesproken.'

Recensies/extra:

<http://www.kanaalstreek.nl/nieuws/40998/even-bellen-met-alie-van-der-laan/>

'(...) Vanwaar heeft u dit boek geschreven en waarom deze titel?

Ik heb het boek geschreven omdat ik vind dat je kennis en kunde moet delen, zeker als je daardoor een bijdrage kunt leveren aan de kwaliteit van leven van anderen. Al is er maar één fobielijder die na het lezen van mijn boek drie stappen voorwaarts maakt. De titel 'Lag het aan de perenvla' – In therapie voor angst en een fobie heb ik gekozen omdat het in één zin de gedachtegang van een fobielijder verwoordt. Toen een irreële angst bezit van me nam, ben ik op zoek gegaan naar de oorzaak en een oplossing voor mijn probleem. Bij aanvang van angstklachten is de impact dusdanig dat je alles wilt geloven, als de intense paniek maar stopt. Ik was best bereid waarde te hechten aan de gedachte dat het kwam door de omgeving waar ik me bevond, door wat je deed of wat ik at. Ik wist heel goed dat ik met een doorzichtig excuus de onderliggende oorzaak ontweek, omdat de dreiging die daar vanuit ging te groot voor me was. (...)

Wat wilt u zelf nog kwijt?

Het schrijven heeft me heel veel inzicht gegeven, ik heb er ontzettend veel plezier in. Wellicht komt er ooit een tweede boek. Op dit moment schrijf ik blogs over mijn ervaringen als beginnende auteur. Deze blogs en achtergrondinformatie over mijn boek zijn te lezen op www.laghetaandeperenvla.nl

(...) Artikel geplaatst door Petra Vijn op 26-11-14 09:38.

<http://www.kanaalstreek.nl/nieuws/42602/debuut-alie-van-der-laan-genomineerd-voor-schrijversprijs/>

<http://www.laghetaandeperenvla.nl/>

<http://www.grootgroningen.com/index.php/actueel-nieuws/1628-ik-heb-voor-het-eerst-zelf-gepind>