

Mensen vaker in de problemen door angst om rekeningen te openen: "Bekijk het maar, dacht ik"

In tijden van inflatie en verhoogde energieprijzen zien professional organizers en maatschappelijk werkers in Noord-Holland steeds vaker mensen met brievenangst: het niet durven openen van de post. De brieven belanden op een hoge stapel ergens in een hoek en worden nooit meer geopend. Met alle gevolgen van dien.

David heeft brievenangst en wordt op het moment dat wij hem bellen geholpen door opruimcoach Annelie Brummer. Hij legt telefonisch uit waar zijn jarenlange angst vandaan komt: "De angst is ontstaan toen ik veel in het rood stond. Ik wist niet wanneer ik mijn belastingaangifte en dergelijke moest doen. Ik werd steeds verrast door de post. Op een gegeven moment deed ik het klepje van mijn brievenbus gewoon weer dicht. Bekijk het maar, dacht ik. Uiteindelijk lagen er wel 8 tot 12 ongeopende brieven."

Dat zorgde ervoor dat de Haarlemmer bezoek kreeg van een deurwaarder. Dat kostte hem in één keer 1000 euro. Gelukkig had hij wat spaargeld, maar voor de rest van het bedrag moest hij een lening afsluiten.

Gelukkig werd die angst opgemerkt door een vriendin, die hem adviseerde professionele hulp te zoeken: "Zo ben ik bij een psychiater beland en die heeft me doorverwezen naar Annelie." David vervolgt: "Inmiddels gaat het goed, en dat geeft rust. Maar ik heb zoveel schaamte gehad. Ik durfde het echt niet aan de buitenwereld te laten zien. Gelukkig had die vriendin het in de gaten, die heeft me aan m'n haren getrokken."

Stress en geldzorgen

Uit rondvraag door NH Nieuws blijkt dat coaches steeds vaker te maken krijgen met mensen met deze angst. David is dan ook niet de enige cliënt van Annelie met dit probleem. "Mensen wachten echt met het openen van de post tot ik kom", zegt de opruimcoach.

Annelie: "De hoge rekeningen van de laatste tijd zorgt bij mensen voor stress en geldzorgen. Dan vragen ze aan me: 'Kunnen we alsjeblieft Eneco bellen om te vragen of ik minder kan betalen?', maar dan moet ik uitleggen dat dat niet kan, omdat ze aan een contract vastzitten." Het is niet zo dat Brummer de taken van de cliënt overneemt, ze wil dat diegene de brief zelf opent. "Ik kan veel uit handen nemen, maar een volgende keer ben ik er niet. Ze moeten zelf zoveel mogelijk doen."

Niet genoeg

In sommige gevallen is de hulp van een professional organizer of maatschappelijk werker niet voldoende. In dat geval komt de cliënt (soms) bij een bewindvoerder terecht. Deze neemt dan alle financiële zaken van diegene over.

Bewindvoerder Hester Douma uit Den Helder is er daar één van: "Zo'n angst begint meestal bij één brief. Een rekening waar iemand niet op gerekend heeft. Die wordt dan aan de kant gelegd, maar langzaam maar zeker wordt die stapel steeds hoger. Als het echt niet meer gaat, moeten we allereerst naar de rechtbank om het bewind uit te laten spreken. Als het bewind eenmaal is uitgesproken neem ik alle financiële zaken over. Dan zorg ik voor overzicht en vraag ik waar nodig uitstel van betaling aan."

Voor David was dat niet nodig. Maar, benadrukt hij: "Verstop je niet. Zoek hulp als het nodig is!"

Wat is angst eigenlijk?

Merel Kindt, hoogleraar Klinische psychologie aan de Universiteit van Amsterdam, weet precies hoe angsten ontstaan en hoe je ze aan kan pakken. Een aantal vragen:

Om maar met de deur in huis te vallen, wat is angst eigenlijk?

"Het is één van de meest belangrijke emoties van de mens omdat het helpt om te overleven. Wij denken meteen aan irrationele angst, omdat je er last van hebt. Maar het is een mooie emotie. Je hebt er veel aan. Het gaat over gevaar en het helpt je af te wenden."

Hoe ontstaan ze?

"Dat is heel verschillend. Het kan door een heftige gebeurtenis komen, maar lang niet altijd vormt een angst zich door een traumatische ervaring. Het kan ook geleidelijk komen. Soms hebben mensen er simpelweg aanleg voor. Een andere belangrijke reden is informatieoverdracht, kijk bijvoorbeeld naar de Covid-tijd. Door verhalen en informatie kan je ook angstig worden."

Maar bij zo'n angst voor brieven wordt dat gevaar, het niet kunnen betalen van de rekeningen, uiteindelijk alleen maar groter. Waar is het dan goed voor?

"Dat klopt. Dat is een vicieuze cirkel. Rationeel gezien weten mensen best dat je nergens bang voor hoeft te zijn, maar toch blijven mensen brieven wegleggen. Het probleem is, dat de angst uiteindelijk alleen maar groter wordt. En de drempel om ze te openen dus hoger."

Hoe pak je angsten aan?

"Blootstelling is het belangrijkste ingrediënt. Niet toegeven aan vermijden, maar blootstellen. Dan kan je leren dat je angst overdreven is, door bloot te stellen leer je dat je de situatie wel aankan."

Link naar het artikel:

<https://www.nhnieuws.nl/nieuws/311288/mensen-vaker-in-de-problemen-door-angst-om-rekeningen-te-openen-bekijk-het-maar-dacht-ik>