

Het is najaar en dat betekent: veel spinnen. Hun gemene kopjes, kriebelige behaarde poten en grote snelheid doen Corina Schipaanboord griezelen voor spinnen. Ze ging op onderzoek hoe ze haar spinnenangst kan overwinnen. Een verslag.

NOOIT MEER GRIEZELEN

REPORTAGE: HOE OVERWIN

JE SPINNENANGST?

'Ik kriebelde terug en voelde wat ploppen... De zwarte harige griezel hing geknakt tussen mijn vingers'

tekst C.A. SCHIPAANBOORD-DE VOS | beeld SAMUËL OTTE

W

'We lagen heerlijk in onze slaapzakken op onze luchtbedjes in de vouwwagen, die zomer toen mijn vriendinnen en ik geslaagd waren. Maar binnen een paar tellen sloeg de sfeer om. Gegil! En vervolgens een hoop geritsel om zo snel mogelijk weg te komen.

Over het tentdoek kroop een dikke zwarte spin. Geschrokken van alle stampij, maakte hij zich razendsnel uit de voeten en was nergens meer te bekennen. We klopten onze slaapzakken en luchtbedden uit en met alle moed van de wereld gingen we weer liggen.

Een poosje later voelde ik gekriebel in mijn pyjama. Ik kriebelde terug en voelde wat ploppen... De zwarte harige griezel hing geknakt tussen mijn vingers.

Het ene probleem opgelost: spin uit de weg geruimd. Probleem twee werd groter: bibberingen bij het zien van een spin. Alleen al van de gedachte dat zo'n beest op je kan kruipen, krijg ik de rillingen.

Onze dochters hebben het ook niet zo op spinnen. Een allerschattigst speel-huisje in de tuin blijft altijd onbewoond, want er wordt weleens een spin gesignaleerd.

Zesduizend spinnen

Ik ben altijd onder de indruk van mensen en kinderen die zonder blikken of blozen dikke spinnen vangen. Zo dapper zou ik ook wel willen zijn.

Toch maar eens mezelf verdiepen in het overwinnen van spinnenangst. Via



'Marcel komt aanlopen met een bruine spin. Ik had me heel wat anders voorgesteld bij een klein formaat'.



'De harige poten, die ik zo verfoei, voelen als fluweel'.



Een spin heeft kleine haakjes aan z'n poten. Marcel Verbeek demonstreert het: hij kantelt z'n hand en de spin blijft keurig hangen.

Meer over spinnen

SOORTEN Er zijn zo'n dertigduizend verschillende soorten spinnen. Er komen steeds meer grotere soorten spinnen in Nederland, omdat het warmer wordt.

IN HUIS Je huis schoonhouden helpt niet. Er zullen altijd spinnen zitten. In een huis leven gemiddeld honderd spinnen.

INSECTEN Spinnen houden insecten weg uit je huis.

VASTE PLEK Deze kriebelige beesten bewegen amper. Ze zitten in principe op een vaste plek. Spinnen zijn niet bloed-dorstig.

TERUG Een spin buitenshuis zetten heeft weinig zin, want ze komen altijd weer terug.

M/V Er zijn veel meer mannetjes- dan vrouwtjesspinnen. Vrouwtjes leven 25 tot 30 jaar en mannetjes 5 jaar.

de site van angst- en traumabehandelcentrum IPZO kom ik uit bij Marcel Verbeek (47).

Hij is dol op spinnen. Ooit had hij er zesduizend, momenteel zijn het er zo'n driehonderd. Hij helpt regelmatig mensen met *arachnofobie*, oftewel: spinnenangst. „De meeste mensen die hier komen, hebben binnen driekwartier een vogelspin op hun hand,” zegt hij.

Ik voel de kriebels al komen, maar plan dapper een afspraak. „En als je eenmaal zo'n grote op je hand hebt gehad, stelt een kleine in huis niets meer voor,” vertrouwt hij me nog toe.

Schone beesten

Dochterlief Rana (6) is vrij en gaat gezellig mee. Samen staan we vast sterk. Bij de voordeur van Marcel zie ik op de eetkamertafel al een boel bakken met megaspinnen staan. De moed zakt me in de schoenen als ik ze van dichtbij zie. Zó groot en zó harig! Ik denk niet dat ik dit ga doen.

Marcel Verbeek vindt het al heel wat dat we zo vrolijk binnenkomen. „Sommige mensen staan hyperventilerend bij de voordeur, omdat ze zo bang zijn,” vertelt hij.

Marcel houdt al 29 jaar spinnen. „Ik vind het heel mooie dieren. Ze zijn ontzettend schoon van zichzelf. Ze houden bijvoorbeeld hun ontlasting buiten het web.

Daarnaast is het onderhoud te verwaarlozen.

Als het moet, kunnen ze twee jaar zonder eten, als hun omgeving maar vochtig blijft.

Verder

worden er elk jaar vier- tot tienduizend soorten spinnen (her)ontdekt. Soms verandert een soort van uiterlijk en krijgt deze weer een andere naam. Zo ben je veel bezig met de taxonomie. Dat vind ik interessant.”

Opgegeten!

Marcel is momenteel vooral geïnteresseerd in spinnen bij wie het paren lastig gaat. „Het is mijn fascinatie om dat dan goed te laten verlopen. Onlangs had ik met veel moeite een mannetjesspin binnengehaald om te paren met dat vrouwtje daar, met die grote witte knieën. Ik had hem erbij gezet, keek even een andere kant op en toen ik opnieuw keek, was hij weg. Opgegeten!”

Ik slik. Dat is verre van moedgevend. Maar dit gaat over vogelspinnen, hoe is dat met de huis-, tuin- en keukenspinnen?

Ook die kunnen bijten, volgens Marcel. „Ze bijten alleen als ze zich bedreigd voelen. Bijvoorbeeld als je ze knijpt of geen kans geeft om weg te lopen.

Sommige mensen zeggen weleens dat ze gebeten zijn door een kruisspin, maar dan moet je het wel heel bont gemaakt hebben, die bijt zelden,” vertelt Marcel. „De hooiwagen is wel een heel gevaarlijke spin. Die zit ook regelmatig in huizen. Als je die ziet, denk je dat het meevalt, maar als ik die bij een vogelspin zet, bijt de hooiwagen die,

waardoor zijn grotere soortgenoot dood kan gaan.

Gelukkig kan een hooiwagen geen mensen bijten, omdat de hoornlaag te dik is.

Spinnenbeten van



„Willen jullie hem vasthouden?” Rana steekt haar hand uit. „Ja!”



„Nu mag hij er wel weer af,” fluistert Rana.

huis-, tuin- en keukenspinnen in Nederland zijn in principe niet gevaarlijk. Behalve als je astma hebt of overgevoelig bent voor wespensteken. Dan kun je een allergische reactie krijgen. Verder kan een spin brandhaartjes werpen. Dat geeft hetzelfde effect als brandnetels.”

Benepen vraag ik of Marcel zelf weleens gebeten is. „Twee keer. Eén keer met het afpakken van een cocon en een keer bij een paring. De man moest er razendsnel vandoor, omdat de vrouw hem op wilde eten. Hij ging gauw uit de bak en ik ving hem op. Toen beet hij in mijn vinger. Ik kreeg toen een trillende vinger en had een dag hoofdpijn.”

Marcel snapt wel dat mensen bang zijn voor spinnen. „Vaak wordt dit overgedragen van ouder op kind. Ook al uit je het niet bewust, toch voelt een kind het aan als je bang bent. Bovendien worden spinnen vaak doodgemaakt

of buitengezet en dat geeft ook het signaal af dat ze eng zijn.”

Fluweel

Marcel staat op om een spinnenvel te halen. Spinnen vervellen van tijd tot tijd en laten hun vorige jasje dan achter. „Als mensen met spinnenangst komen voor een behandeling, laat ik hen altijd eerst hieraan voelen.”

Rana en ik strekken onze hand uit. De harige poten, die ik zo verfoei, voelen als fluweel. Dan draait Marcel de spin om. Ook het buikje voelt héél zacht. Je zou er voor je plezier over gaan wrijven. Wat een scheppingswonder!

Dan gaat Marcel een spinnetje halen. „Ik begin altijd met kleine spinnen, zodat mensen rustig kunnen wennen. Elke spin heeft z'n eigen karakter, dus ik kies altijd een rustige uit, want als ze snel gaan lopen, schrikken mensen daar

Onder • 'Ik zet mijn verstand op nul en steek m'n hand uit'.
Rechts • 'Het voelt fijn als de spin weer bij Martin is'.
Helemaal rechts • Op de eetkamertafel staan een boel bakken met megaspinnen.



al van. Hoe hariger spinnen zijn, hoe rustiger meestal. Als ze minder haren hebben, zijn ze vaak agressiever."

Marcel komt aanlopen met een bruine spin. Ik had me heel wat anders voorgesteld bij een klein formaat. Hij laat hem rustig op zijn hand zitten. „Hij moet even wennen aan de temperatuur van mijn hand. Als dat opeens heel warm of koud zou zijn, zou hij kunnen schrikken,” legt Marcel uit.

Hij vertelt dat de spin kleine haakjes aan z'n poten heeft. Ter demonstratie kantelt hij z'n hand

‘Wie heeft eigenlijk bedacht dat een spin een vies beest is? Deze is eigenlijk best schattig, met z'n kleine, zachte, lichtbruine lijfje’

en de spin blijft keurig hangen. „Dat doe ik heel rustig, want anders zou hij op de grond kunnen vallen en dan is hij dood.” Uit zijn stem klinkt een beetje bezorgdheid. Opeens bekijk ik de spin met andere ogen.

Marcel pakt voorzichtig de spin aan de achterkant vast. Er verschijnen glimmende, doorzichtige draden. „Kijk, de spin voelt zich duidelijk op z'n gemak, want er komt draad uit de spintepels.” Ook al zo'n wonderlijk verschijnsel dat bij spinnen hoort.

Dan wijst Marcel naar puntjes op de spinnen-

kop. „Dit zijn vier ogen. De spin heeft er in totaal acht. Hij kan er niet goed mee zien en reageert vooral op trillingen. Je moet niet op hem blazen nu, want dan rent hij weg.”

Schattig

„Willen jullie hem vasthouden?” vraagt Marcel. Het blijft verdacht lang stil. Maar Rana steekt haar hand uit: „Ja!” Kleine held.

De spin zit rustig op haar hand die Marcel vasthoudt. Stel dat ze opeens erg schrikt, dan kan hij de spin er zo weer afhaken. Marcel duwt tegen een pootje en de spin gaat een beetje lopen.

Rana blijft rustig zitten. Dan fluistert ze: „Nu mag hij er weer af.”

Als de spin weer veilig en wel bij Marcel is, grijnst ze. „Hij voelde heel zacht. Ik vond het wel een beetje spannend.”

Ik zet m'n verstand op nul en steek m'n hand uit, want als Rana het durft, kan ik niet achterblijven. Heel behoedzaam zet de spin z'n kriebelige maar o zo zachte pootjes op mijn uitgestrekte hand. Ik adem heel zachtjes in en uit, want stel je voor dat hij schrikt van m'n uitademing en een sprintje trekt.

Wie heeft eigenlijk bedacht dat een spin een vies beest is? Deze is eigenlijk best schattig, met z'n kleine, zachte, lichtbruine lijfje. Toch voelt het fijn als de spin weer bij Marcel is. Op m'n hand zitten of stukjes lopen gaat prima, maar het idee dat hij er opeens vandoor kan gaan en weet-ik-niet-waar kan kruipen, maakt het spannend.

Dan komt Marcel met een groter formaatje. Doen? Rana en ik kijken elkaar aan. We popelen niet, maar zeggen ook niet meteen 'nee'. Ik stel voor dat we het allebei doen en dat ik nu eerst ga.

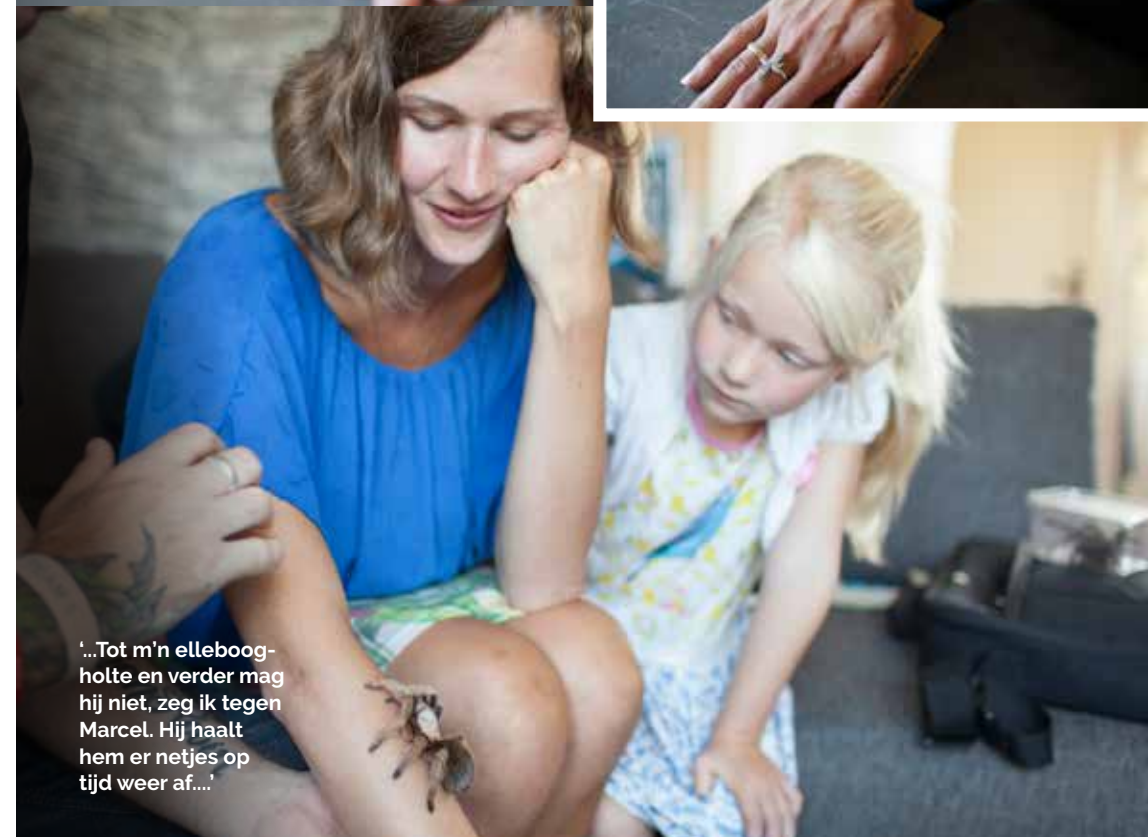
Marcel zet de spin op de rug van mijn hand.



'Marcel zet de spin op de rug van mijn hand...'



'...Dan begint het dier voorzichtig langs mijn arm omhoog te kruipen...'



'...Tot m'n elleboogholte en verder mag hij niet, zeg ik tegen Marcel. Hij haalt hem er netjes op tijd weer af...'

Dan begint het dier voorzichtig langs m'n arm naar boven te klimmen. Ik voel de haakjes aan z'n pootjes een beetje prikken. Bijzonder!

Tot m'n elleboogholte en verder mag hij niet, zeg ik tegen Marcel. Hij haalt hem er netjes op tijd weer af.

Nu is het Rana's beurt, maar ze haakt af. Prima! Je grenzen aangeven is ook heel stoer.

Krekel

Marcel laat nog wat andere spinnen zien. Een heel grote zwarte kruipt uit de bak en heeft geen zin om zich te laten vangen. Marcel gaat er rustig achteraan. Verder showt hij ook nog een agressieve soort, die inderdaad bijna geen beharing

Links • Martin komt met een groter formaat. Doen?

Tips voor mensen met spinnenangst

1 Bedenk voor jezelf eens wat je kunt doen als je een spin op de muur zou zien zitten.

Hoe zou je hem kunnen vangen? Wat heb je daarvoor nodig? Als je dan écht een spin ziet, heb je al een paar opties in gedachten.

2 Lees informatie over spinnen of bekijk natuurfilmpjes.

Als je ontdekt hoe bijzonder spinnen eigenlijk zijn, kijk je er anders naar en vind je ze waarschijnlijk minder eng.

3 Haal diep adem als je een spin ziet en probeer ontspannen te blijven.

4 Probeer reële gedachten te hebben,

zoals: Ik ben veel groter dan die spin en hoef er niet bang voor te zijn. Of: Hij doet me niets.

5 Kijk eens een poosje naar een spin om te zien wat hij doet en hoe hij zich voortbeweegt.

Misschien valt het allemaal best wel mee!

6 Geef het goede signaal af richting kinderen.

Misschien komt er dan ooit een generatie die niet meer bang is voor spinnen.

heeft. Hij pakt een krekel en houdt die boven de bak. „Let op!” In een flits springt de spin op de krekel en eet hem op.

Ongelooflijk hoe snel dat gaat. Laat dat beest maar lekker in z'n bak zitten.

Het voelt als een overwinning om iets gedaan te hebben wat je eigenlijk heel spannend vindt. Ik ben vooral heel benieuwd hoe Rana en ik nu gaan reageren als we een kleinere spin in huis tegenkomen.

We volgden natuurlijk geen echte 'spinnenangstoverwinning', want daarvoor komen mensen meerdere keren bij Marcel, maar we hebben toch een XXL-formaat op onze hand gehouden. En dat geeft toch wel wat zelfvertrouwen op spinnengebied.