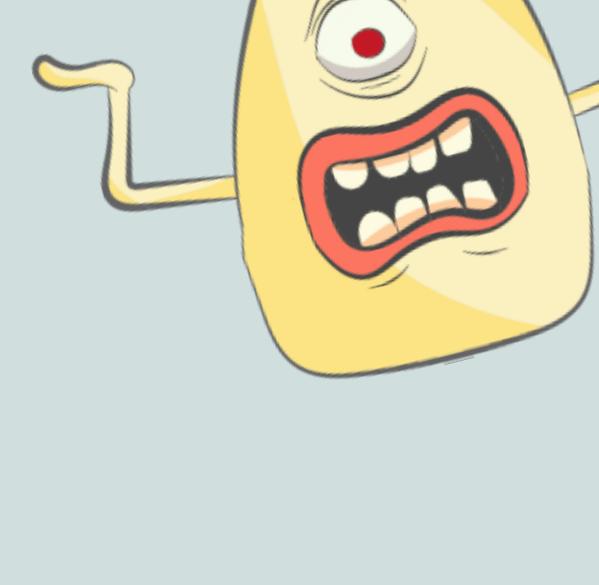


POPCOFOBIE

Angst voor popcorn

Popco...
Euh,
Wadde?



Mensen die lijden aan popcofobie zijn enorm bang voor popcorn. Ze houden niet van de geur, de kleur, de vorm en het geluid dat popcorn maakt wanneer het ploft. Het onverwachtse schrikt hen ook heel hard af. Daardoor zijn ze ook van mais bang. Popcofobielijders hebben namelijk steeds het gevoel dat de mais kan poffen tot een popcorn.



7500

Belgen lijden aan popcofobie



3200

Belgen per jaar krijgen popcorn in hun oog



20

Belgen per jaar sterven aan verstikking door popcorn



98000

kg popcorn wordt per jaar verkocht



Lijd je ook aan popcofobie?

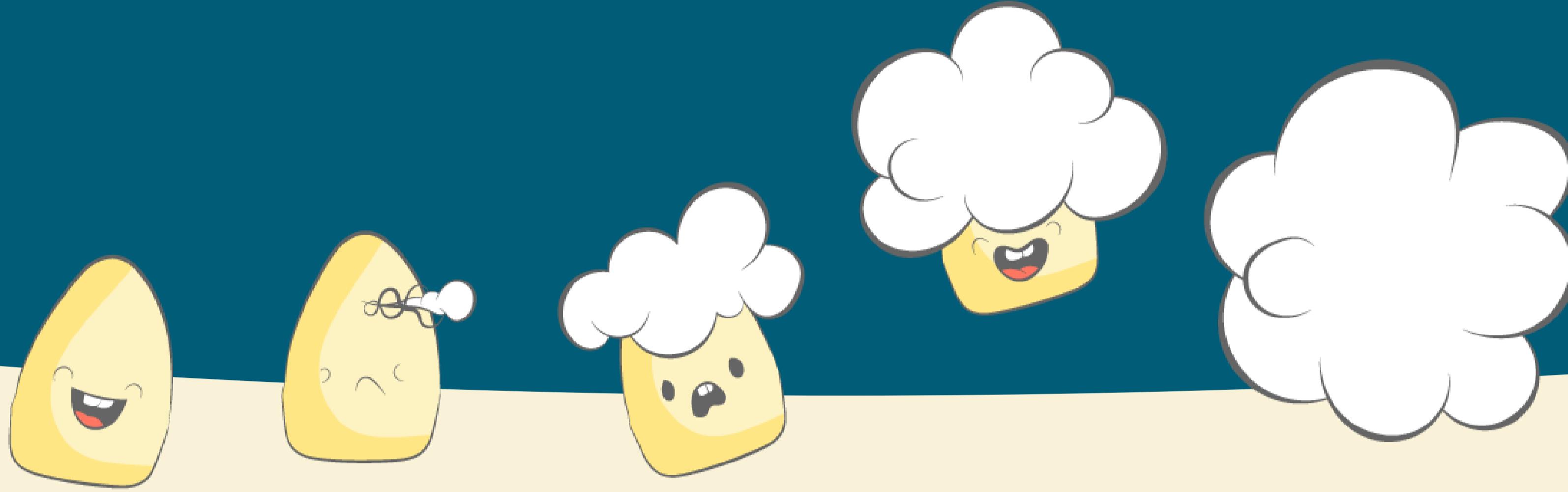
Schrijf je dan in op onze nieuwsbrief

email





OORZAKEN



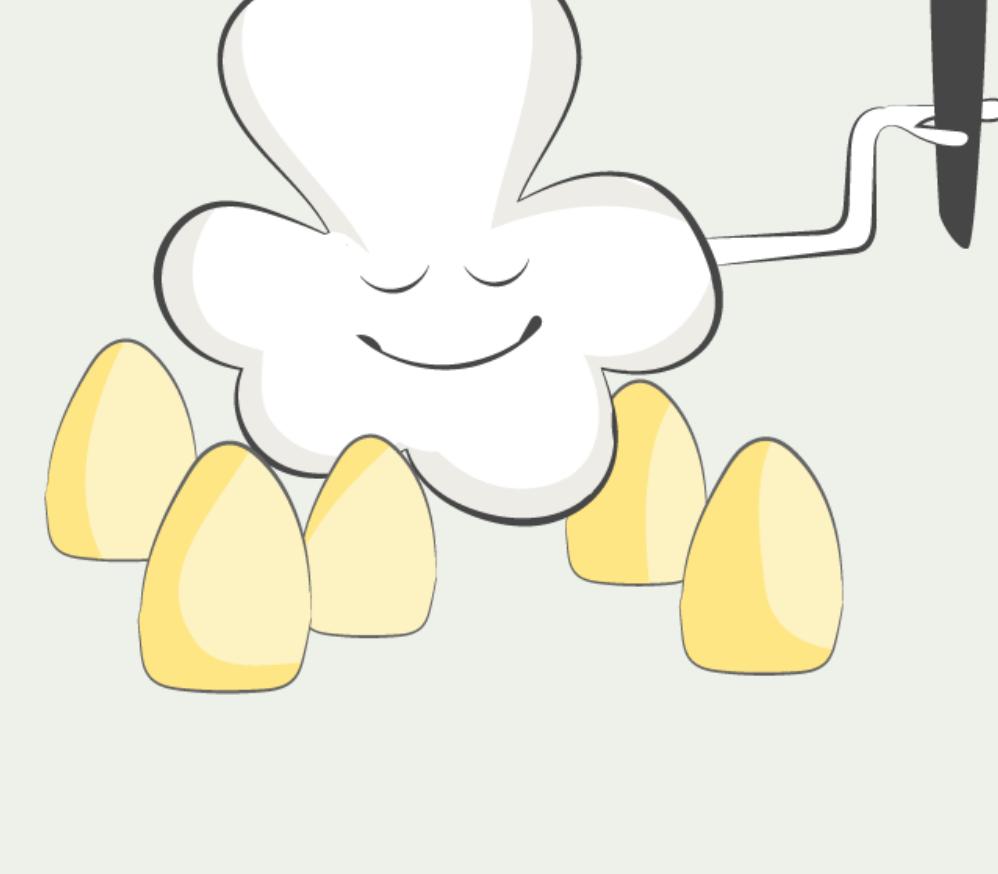
Allle slechte ervaringen die een persoon heeft meegemaakt met popcorn kunnen een trigger zijn voor deze fobie. Denk maar aan je verslikken in een popcorn, bijten op een popcorn die niet volledig gepoft is, popcorn naar je toegesmeten krijgen. Een popcorn die in je oog vliegt bij het poffen. Of wanneer je mama vroeger popcorn maakte en ze je niet had voorbereid op het onheilspellende lawaai dat popcorn maakt. Maar ook een slechte date met een jongen/meisje die met haar mond vol popcorn sprak, ...

Eens ze zo een trigger hebben ervaren, maken ze van een popcorn een snoodaard. Een maisblokje die steeds het juiste, meest onverwachte moment afwacht om met een zo luid mogelijke knal te ontploffen.

Om een zo raar mogelijke vorm te krijgen. Om een zo sterk mogelijke geur te krijgen. Of om tijdens de film je aan te staren totdat je er ongemakkelijk van wordt.



BEHANDELING

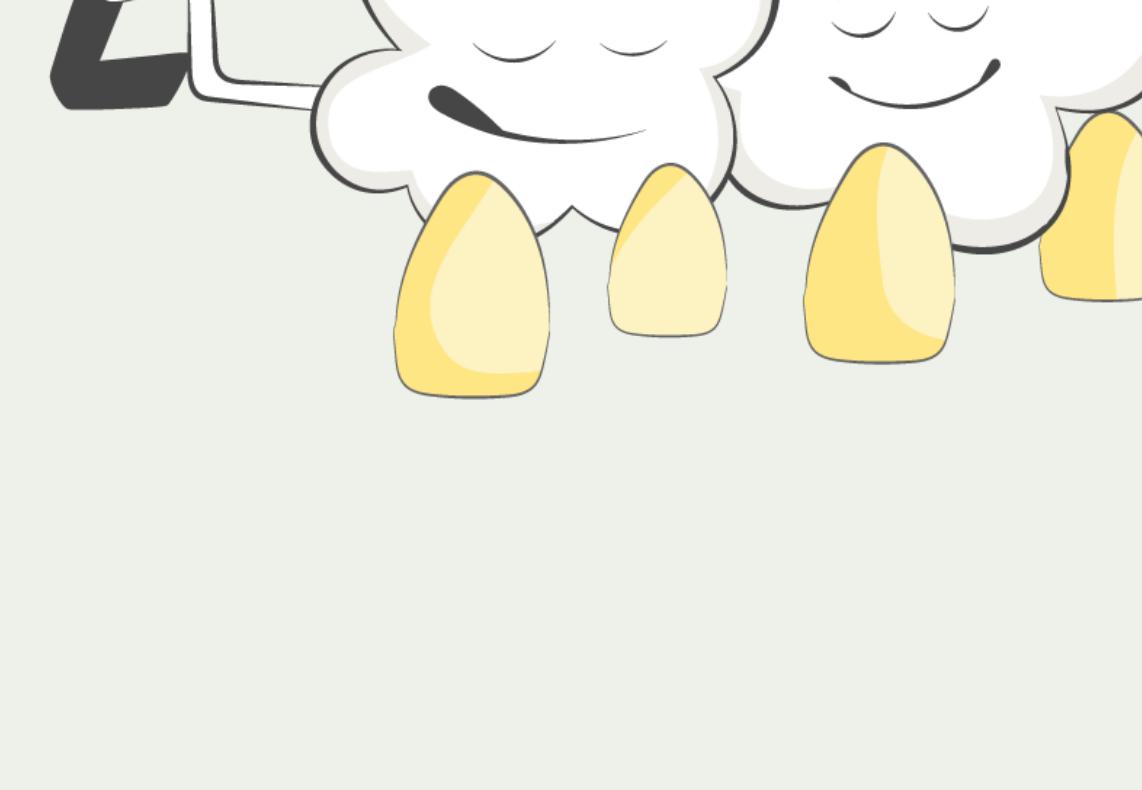


Step 1

In deze stap gaan we bewust om met een maïskorrel. Je hoeft hem nog niet aan te raken of te zien. Maar je weet wel dat hij in de buurt is. Zodra je geen angstaanvallen meer krijgt in deze stap, mag je overgaan naar de volgende stap.

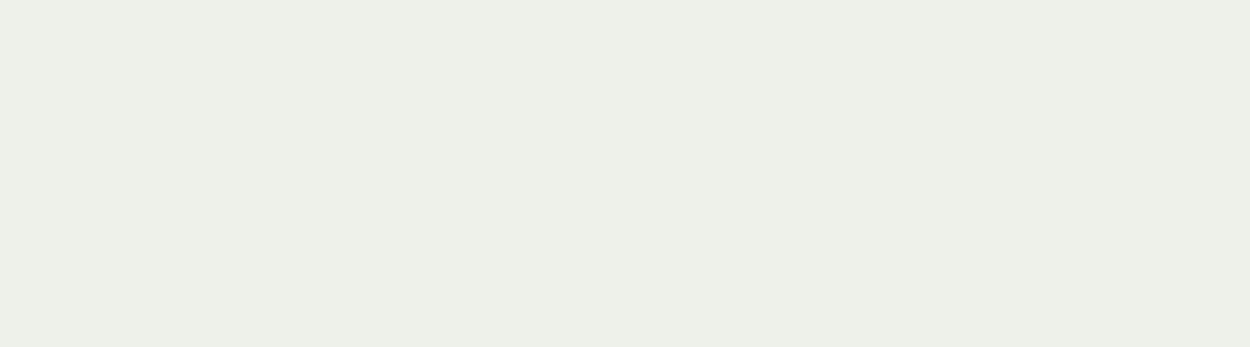
Step 2

In deze stap gaan we iets dichter in contact komen met de maïskorrel. Het is de bedoeling dat je de maïskorrel steeds kan zien. We raden in deze fase ook aan om elke dag 15 minuten contact te maken met de maïskorrel. We starten met enkel een aanraking.



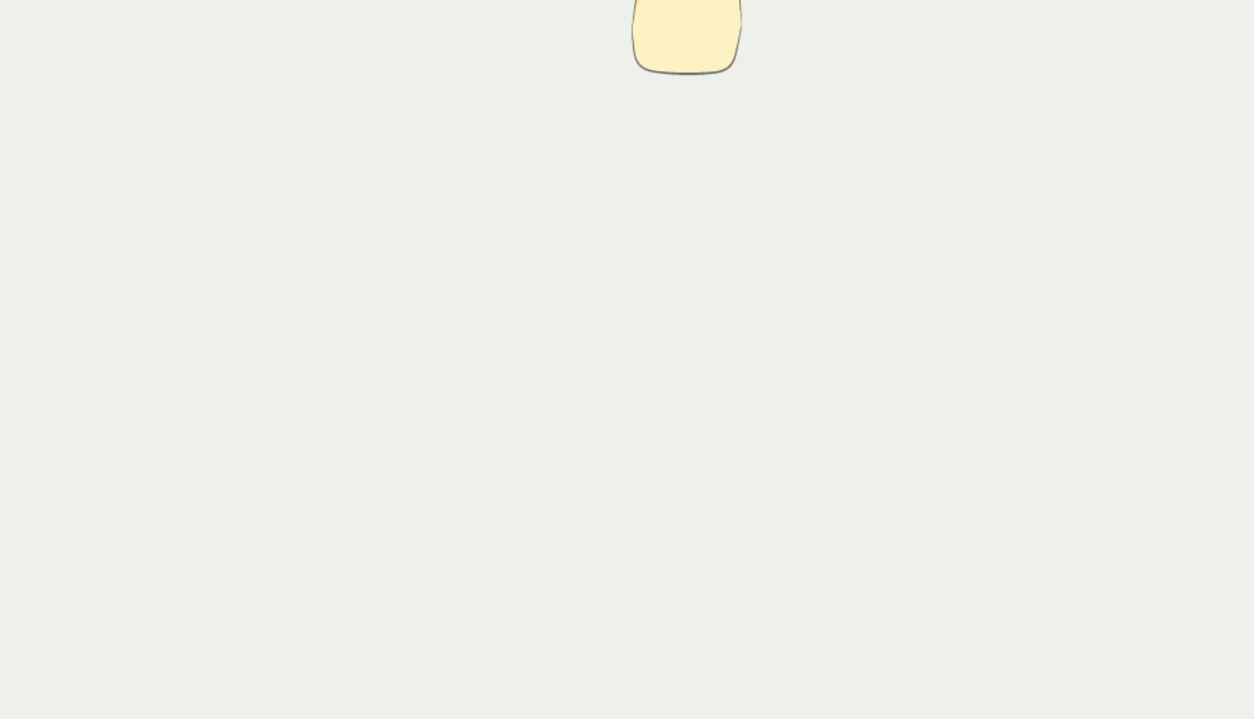
Step 3

De volgende fase gaat nog iets dieper in op het contact met de maïskorrel. Het is aangeraden om steeds een maïskorrel in de buurt te hebben. Je zal nu niet enkel de maïskorrel aanraken, maar er ook aan ruiken en van proeven. Deze stap duurt totdat je vertrouwen krijgt dat de maïskorrel niet onverwachts zal poffen.



Step 4

Tijdens step vier van de behandeling zullen we de voorgaande drie stappen doorlopen. We vervangen de maïskorrel echter door een popcorn. Het doel van deze stap is om gewoon te worden aan de geur, kleur, textuur, vorm en smaak van popcorn.



Step 5

Hier gaan we dieper in op de angst voor het poffen van de mais tot een popcorn. We doen dit eerst in 'controleerbare' omstandigheden. Je begint het best met het poffen van één maïskorrel terwijl je constant toekijkt. Wanneer dit lukt zonder een angstaanval, doe je hetzelfde maar zonder toekijken.



Step 6

Step zes is dezelfde stap van step vijf maar met meerdere maïskorrels. Probeer het aantal steeds te verhogen. Eerst terwijl je voortdurend toekijkt, vervolgens wanneer je enkel luistert. Herhaal dit proces tot je geen of weinig schrik meer hebt van popcorn.



GETUIGENISSEN



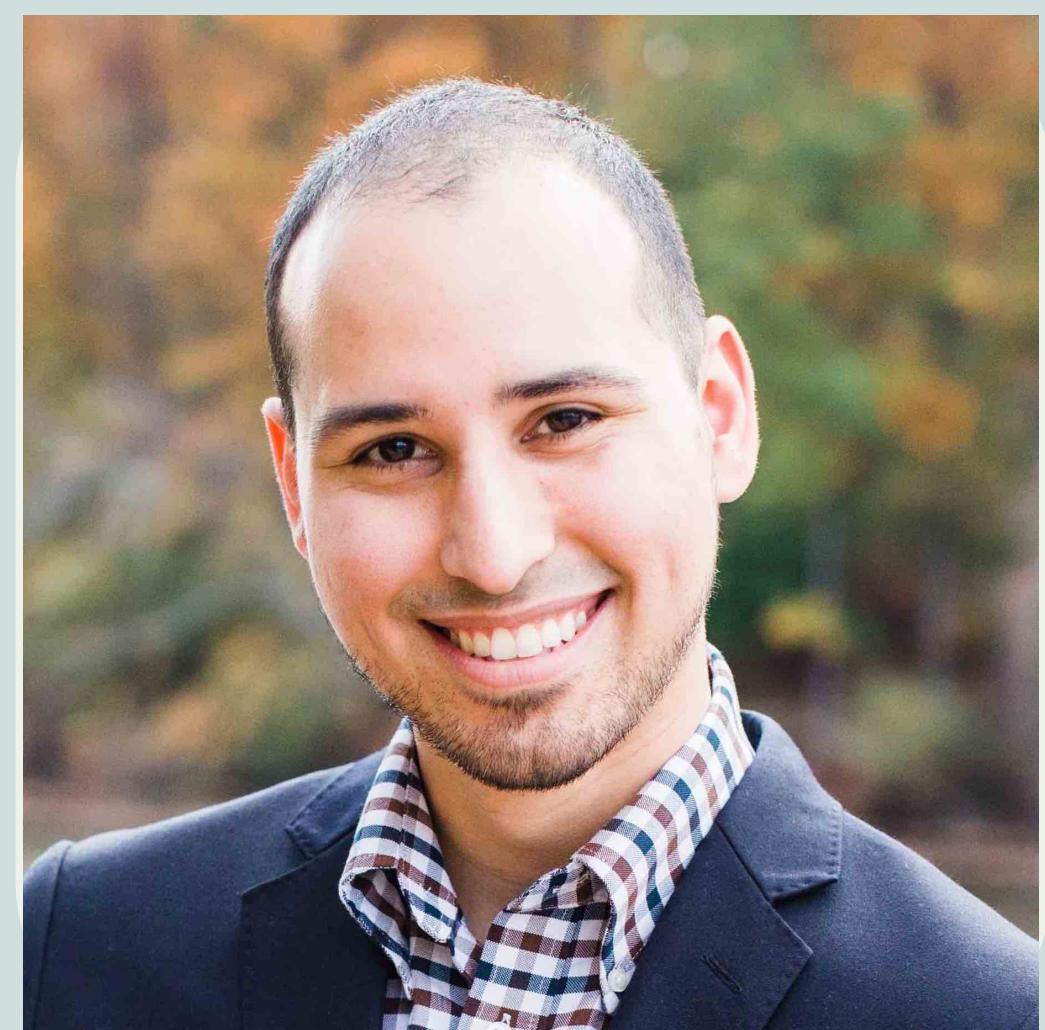
Elise
6 jaar
leeft al 1 jaar
met popcofobie



Simon
18 jaar
leeft al 2 jaar
met popcofobie



Senne
27 jaar
leeft al 10 jaar
met popcofobie



Praten helpt!

Kom naar onze zelfhulpgroep en deel je angsten en ervaringen.
Elke maandag om 20u in Dienstencentrum Ledeberg

DOE EEN GIFT

Doneer en help ons een stap vooruit

Het is voor niemand eenvoudig om met popcofobie te lijden. Daarom willen wij als popcofobie-vereniging de mensen hierbij helpen. We organiseren praatgroepen en hebben een maandelijkse nieuwsbrief. We organiseren ook confrontatiesessies en behandelingstherapieën. We focussen ons echter niet alleen op de popcofobielijders zelf, maar ook op de mensen in hun naaste omgeving. Hoe ze er mee moeten omgaan en het kunnen plaatsen in hun leven. Verder proberen we zoveel mogelijk bekendheid te verkrijgen bij het alledaagse publiek zodat deze zeldzame fobie bespreekbaar wordt. Uiteraard kunnen we dit niet zonder enige steun. Daarom rekenen wij op jullie.

**Je hebt 2 handen. Eén hand om
jezelf te helpen. Een tweede
hand om anderen te helpen.**

Progressie

48%

2401€ op 5000€

Geef aan
wie het
nodig
heeft

25€

50€

75€

100€

Bedrag

Doneer

