

INHOUD

De schema's en tabellen uit dit boek zijn oningevuld te downloaden via omfi.nl.

Voorwoord	6	Hoofdstuk 3: Weetjes over piekeren	40	Hoofdstuk 6: Oefeningen die helpen	90	Hoofdstuk 8: Je angst overwonnen, en dan?	138
Hoofdstuk 1: Hoe zit het nou met angst?	10	3.1 Piekeren	42	6.1 Ding-in-lijf	92	8.1 Meer vrije tijd	141
1.1 Wat gebeurt er in je lichaam en hersenen bij angst?	12	3.2 Piekeren en ...	43	6.2 Flashtechniek	96	8.2 Eerste hulp bij angst	141
1.2 Je emotionele brein en het geheugen	15	3.3 Gedachten die het piekeren erger maken	48	6.3 Hier en nu	102	8.3 Een terugval voorkomen	143
1.3 Verschillende soorten angst	18	3.4 Verschillende manieren van piekeren	51	6.4 Apps die je angst kunnen verminderen	105	Hoofdstuk 9: Actieplan	146
Bange voorgevoelens	18	Hoofdstuk 4: Manieren om angst te overwinnen	54	6.5 Spieren ontspannen	108	9.1 Angst	148
Sociale angst	18	4.1 Stap voor stap met je angst omgaan	56	6.6 Bewegen	111	9.2 Piekeren	152
Specifieke angst	19	4.2 Je onderdampelen in je angst	62	6.7 Bereidheid verhogen	114	Wetenschappers die extra aandacht verdienen	156
Straatvrees	19	4.3 Angst accepteren	65	6.8 Wat is het ergste wat er kan gebeuren?	116	Register	158
Paniekaanvallen	21	4.4 Ademhaling veranderen	70	Hoofdstuk 7: Angst en ...	118	Dankwoord	160
Dwangmatige angst	21	4.5 Lichamelijke veranderingen voelen	73	7.1 Angst en afwijzing	120		
Verlatingsangst	22	Hoofdstuk 5: Manieren om piekeren te overwinnen	76	7.2 Angst en autorijden	121		
Ziekteangst	22	5.1 Piekeren en jouw strandbal	78	7.3 Angst en cafeïne	123		
Angst door trauma	24	5.2 Automatisch piekeren	82	7.4 Angst en doodgaan	123		
Hoofdstuk 2: Weetjes over angst	26	5.3 Gedachten over je piekeren aanpakken	83	7.5 Angst en eenzaamheid	124		
2.1 De angstcirkel	28			7.6 Angst en geen vertrouwen in je lichaam	127		
2.2 Bewegen en angst	33			7.7 Angst en ic-opname	127		
2.3 Angst voor de angst	35			7.8 Angst en medicatie	130		
2.4 Angst voelen	35			7.9 Angst en perfectionisme	131		
2.5 De invloed van nieuws op angst	38			7.10 Angst en smetvrees	133		
				7.11 Angst en vliegen	134		



VOORWOORD

Dit boek is anders dan andere boeken over angst. De weetjes, methoden en oefeningen om angst te overwinnen worden uitgelegd met zo weinig mogelijk woorden en in makkelijke taal. Bij de tekst staan tekeningen die je kunnen helpen om er in je hoofd een beeld van te maken.

De methoden zijn gebaseerd op gedragstherapie. Het zijn wetenschappelijk onderzochte manieren om angst te overwinnen. Hoe fijn is het dat je iets kunt doen waarvan bewezen is dat het werkt. Het is niet zo dat je nooit meer bang zult zijn. Dat kan helemaal niet en is ook niet de bedoeling. Er zijn altijd gebeurtenissen in je leven waarbij angst nuttig is. Bijvoorbeeld als je de weg wilt oversteken en er komt plotseling een auto aanrijden die je niet had gezien.

Hoe ben ik op het idee gekomen om dit boek op deze manier te schrijven? Omdat ik dyslectisch ben. Ik denk vaak als ik een boek gelezen heb: dit moet je toch ook kunnen uitleggen

met makkelijkere en minder woorden? Als je heel erg langzaam leest, is elk woord dat niet echt nodig is er één te veel.



Hoe gebruik je dit boek?

Het gebruik van dit boek is heel simpel. In het boek staat regelmatig 'lets om over na te denken?'. Dit zijn vragen en opmerkingen die je helpen om duidelijk te krijgen wat jij anders doet doordat je angst voelt. Je kunt er dan voor kiezen om over dat onderwerp na te denken. Misschien wil je er iets over opschrijven. Je kunt ook gewoon verder lezen. Achter in het boek staat een actieplan. Dit kun je gebruiken om op te schrijven waar je aan wilt werken, met welke methoden en oefeningen je dat kunt doen, en wat je het meeste geholpen heeft.

Angst die je belemmert

Angst is iets heel natuurlijk, iedereen weet hoe angst aanvoelt. Angst is er om je te beschermen tegen gevaar. Door angst word je alert en kun je snel reageren.

Door angst kun je ook té alert worden. Stel je voor dat je in de schemering naar huis fietst. Misschien zie je dan steeds meer enge schaduwen achter

de bomen en word je steeds angstiger. Wat doe je de volgende keer als je 's avonds moet fietsen? Misschien neem je wel een andere, veel langere weg naar huis met weinig bomen. Of misschien neem je dezelfde weg en fiets je heel erg snel.

Zo kun je onder invloed van angst dingen anders doen dan wanneer je geen angst zou voelen. Op deze manier kan angst een belemmering worden, een hindernis in je leven, in plaats van een bescherming.

Volop van het leven genieten

Wil je leren je angst te overwinnen? Volg dan de praktische tips op en ga aan de slag met je persoonlijke actieplan. Zo overwin jij je angst en krijg je de controle over je leven terug. Mijn hoop is dat je angsten je niet meer tegenhouden om volop van het leven te genieten.

Angst overwinnen doe je zo.

Veel succes!
Arentina

“

**MIJN HOOP
IS DAT JE
ANGSTEN JE
NIET MEER
TEGENHOUDEN
OM VOLOP
VAN HET
LEVEN TE
GENIETEN**

”

1 HOE ZIT HET NOU MET ANGST?



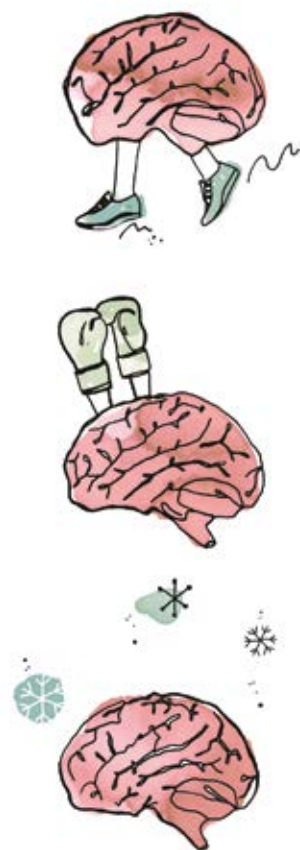
Veel mensen hebben angstige gevoelens. Het is heel normaal om angst te ervaren. Eén op de vijf mensen voelt voor lange of kortere tijd zoveel angst dat ze erdoor beperkt worden in hun leven. Door de angst leiden ze niet het leven dat ze zouden willen leiden. Vrouwen hebben vaker last van angst dan mannen. Leef jij door angst anders dan je eigenlijk wenst? Dan is het een goed idee om hier wat aan te doen.

Angst is een nuttig gevoel. Als je een grommende hond op je af ziet komen, dan is het goed om angst te voelen en jezelf te beschermen. In dit hoofdstuk lees je wat er gebeurt in je lichaam en hersenen wanneer je angst voelt. Ik vertel ook iets over je emotionele brein, het geheugen en wat voor verschillende soorten angst er zijn.

1.1 Wat gebeurt er in je lichaam en hersenen bij angst?

Wat gebeurt er in je hersenen en lichaam als er een grommende hond op

je afkomt? Er wordt dan heel snel een bericht van je ogen naar een gebied in je hersenen gestuurd. Dat gebied heet de amygdala, wat ik in dit boek je emotionele brein noem. Daar wordt razendsnel bekeken of iets een bedreiging is en gevaar oplevert.



Bij gevaar reageer je onmiddellijk: je vlucht, vecht of bevriest. Bij gevaar bevest je emotionele brein dus razendsnel wat je moet doen om te overleven. Je kiest er niet bewust voor en je gaat ook niet rustig nadenken wat de beste aanpak is. Voor je het weet ren je weg, ga je tekeer tegen de hond of blijf je stokstijf staan.

Vluchten en vechten

Zegt je emotionele brein dat je moet vluchten of vechten, dan gaat je hart sneller kloppen. Je armen, benen en hoofd krijgen meer zuurstof. Daardoor kun je sneller denken en harder wegrennen. Je spieren spannen zich aan waardoor je misschien gaat trillen. Door de aanspanning worden je spieren warm. Om je spieren weer te laten afkoelen ga je zweten.

Tegelijkertijd krijgen je huid, vingers en tenen minder zuurstof. Daardoor voelt je huid verdoofd of koud aan en kunnen je vingers en tenen gaan tintelen. Je wordt waarschijnlijk ook duizelig, hebt pijn op de borst en mis-

schien het gevoel dat je te weinig lucht krijgt. Je darmen stoppen met de vertering van voedsel. Hierdoor kun je misselijk worden, een droge mond krijgen of een naar gevoel hebben in je maag.

Bevriezen

Je bevriest wanneer je emotionele brein zegt dat je de meeste overlevingskansen hebt door niet te reageren. Als je bevriest, reageert je lichaam anders dan wanneer je vecht of vlucht. Je hartslag, ademhaling en lichaamstemperatuur dalen. Je bloedvaten worden nauwer en je spieren worden stijf en kunnen zelfs verlammen. Waarschijnlijk heb je het ijskoud. Je kunt ook het gevoel hebben dat je niet meer in je eigen lijf zit. Alsof het jou niet overkomt en je naar een film zit te kijken. Dit is een heel vreemde ervaring en bedoeld om je zo goed mogelijk door de angstige situatie heen te slepen.

Wanneer je bevriest, kun je niet meer doen wat je normaal zou doen. Hier-

★ Iets om over na te denken?

Pieker jij? Waar pieker je over? Zijn er dan bepaalde tijden of plaatsen wanneer en waar jij meer piekert? Is piekeren een gewoonte geworden of een vorm van vermijden? Druk jij je piekergedachten als een strandbal weg? Of twijfel jij vaak en pieker je dan om niet te hoeven kiezen?

Hoopvol

Gelukkig is het mogelijk om je hersenen te trainen om los te komen van je piekergedachten. Daar zijn verschillende manieren voor. Ga jij hiermee aan de slag, dan zal ook je emotionele brein minder gevoelig afgesteld worden. Dit zorgt ervoor dat je minder piekert en minder bang bent. Hoe je dit doet, leg ik uit in hoofdstuk 5.

3.3 Gedachten die het piekeren erger maken

Je kunt ook gedachten hebben over je eigen gepieker. Dit kunnen gedachten

zijn als: door te piekeren houd ik overzicht. Of: het piekeren heeft ervoor gezorgd dat ik voorbereid was. Of: zolang ik pieker over het probleem heb ik er controle over. Dit zijn positieve gedachten over je gepieker. Dat deze gedachten positief zijn, wil niet zeggen dat ze je ook echt helpen. Een vervelende bijkomstigheid is dat positief piekeren ervoor zorgt dat je uiteindelijk negatief gaat piekeren. Dan krijg je gedachten zoals: waarom pieker ik zoveel? Of: wat is er mis met mij dat ik zo aan het piekeren ben? Of: ik kan niet meer helder denken door mijn gepieker. Je kunt dus positieve en negatieve gedachten hebben over je eigen gepieker.

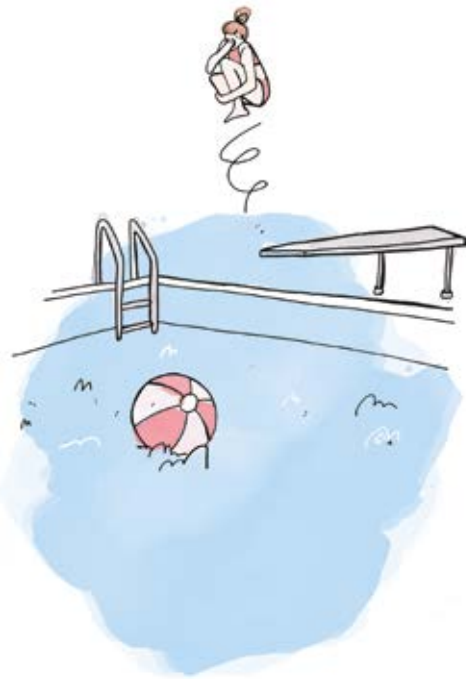
Een goed gevoel door het piekeren

Piekeren kan je ook een goed gevoel geven. Door te piekeren ben je namelijk bezig met het probleem. Dat betekent dat het belangrijk voor je is. Heb je een rotopmerking gemaakt tegen een collega? Dan kan erover piekeren een teken zijn dat de relatie met die collega belangrijk voor je is. Als dat



4.2 Je onderdompelen in je angst

Wil je snel van je angst af zijn en ben je bereid om de strenge manier toe te passen? Ga dan voor *onderdompelen*. Vergelijk het met een koud zwembad waar je niet langzaam in gaat (stap voor stap), maar in één keer erin springt. Daardoor ben je ergelijk doorheen. Beide manieren werken. Ga voor de manier die het beste bij jou past.



Hoe werkt het? Je zoekt de situatie op die voor jou bedreigend is, zodat je angst voelt. Vervolgens blijf je in die situatie. Je dompelt je als het ware onder in je bange gevoelens. Dit doe je natuurlijk alleen als er geen echt gevaar bestaat.

Een voorbeeld

Stel, je hebt een keer vastgezet in een lift waardoor je nu bang bent om in een lift te stappen. Bij het onderdompelen stap je in een lift en merk je op dat je bang wordt. Je benen, armen, hoofd en hart krijgen meer zuurstof. Je gaat zweten, je hebt een droge mond of bent duizelig, je voelt een druk op je borst of hebt het idee dat je te weinig lucht krijgt. Deze lichamelijke veranderingen merk je op. Je voelt ze en laat ze er zijn terwijl je in de lift blijft staan. Je reageert er niet op en stapt pas weer uit de lift wanneer je angst gezakt is.

Terwijl je in de lift staat, doe je een *ademhalings-* of een *spierontspanningsoefening*. Je kunt niet op hetzelfde moment spanning en ontspanning voelen. Je kunt niet tegelijkertijd je spieren

spannen en ontspannen, of tegelijk angstig en rustig zijn. Wanneer je bij angst zorgt voor een rustige ademhaling en ontspannen spieren, dan word je rustiger. Daarbij richt je je aandacht meer op je ademhaling of je spieren en minder op de angst en de lichamelijke reacties. Dit kan je helpen om in de lift te blijven staan wanneer je bang bent. In plaats van een ontspanningsoefening kun je ook de *ding-in-lijf*-oefening doen. De ademhalingsoefening wordt verderop in dit hoofdstuk uitgelegd. De andere oefeningen vind je in hoofdstuk 6.

Je hoeft deze oefeningen niet te doen. Onderdompelen werkt ook als je je niet ontspant.

Wanneer neemt de angst af bij onderdompeling?

Bij angst krijgen de cellen van je armen, benen en hoofd meer zuurstof zodat je sneller denkt en harder kunt wegrennen. Er komt een moment waarop alle cellen in je lichaam weer evenveel zuurstof krijgen. Dit is het ogenblik dat

je angst en de lichamelijke reacties afnemen. Dit kan heel snel gaan, en zal zeker niet langer dan een uur duren. Lukt het je om in de lift te blijven staan totdat je angst zakt? Dan kun je in het vervolg zonder hartkloppingen in de lift stappen.

Onderdompelen lukt alleen wanneer je lang genoeg in de angstige situatie kunt blijven. Hoelang is dit? Dat verschilt van geval tot geval en duurt niet langer dan een uur. Je blijft net zo lang in de angstige situatie tot je angst gezakt is. Is dit niet mogelijk? Dan gebruik je de *stapsgewijze aanpak*.

Let op dat je geen veiligheidsgedrag vertoont terwijl je jezelf onderdompelt. Veiligheidsgedrag zorgt er namelijk voor dat je minder bang bent in een situatie die jou angstig maakt. Dan is het dus niet het onderdompelen wat ervoor zorgt dat je minder bang bent, maar je veiligheidsgedrag. Het is alsof je een wetsuit aanhebt terwijl je in dat koude zwembad springt. Je voelt dan niet hoe koud het water echt is en je lijf

wel? Het maakt niet uit of dit positieve of negatieve gedachten zijn. Het is nuttig om een lijstje met voor- en nadelen van piekeren op te stellen. Zo kom je erachter hoe je denkt over je gepieker en of deze piekergedachten je helpen om een prettig leven te leiden.

Zou je willen nagaan hoe jij denkt over je eigen gepieker? Dan volgt hieron-

der een aantal vragen die je jezelf kunt stellen.

- Als ik stop met piekeren, heeft dit dan nadelen?
- Maak ik me weleens zorgen over mijn gepieker?
- Wat is het ergste wat er kan gebeuren als ik blijf piekeren?
- Zitten er voordelen aan mijn gepieker?
- Wat zijn de nadelen van mijn gepieker?

Een aantal voor- en nadelen van piekeren

Voordelen piekeren (positieve gedachten over je gepieker)	Nadelen piekeren (negatieve gedachten over je gepieker)
Piekeren helpt mij om mijn gedachten op een rijtje te krijgen.	Mijn gepieker levert me veel stress op en daardoor kan ik mij minder goed concentreren.
Piekeren helpt me om met moeilijke situaties om te gaan.	Als ik begin met piekeren, kan ik niet meer stoppen.
Ik moet piekeren om goed te kunnen werken en minder fouten te maken.	Ik kan mijzelf ziek maken omdat ik zoveel pieker. Straks krijg ik nog een hartaanval.
Door te piekeren houd ik overzicht.	Ik kan niet meer helder denken door mijn gepieker.
Piekeren voorkomt problemen in de toekomst.	Mijn gepieker is gevaarlijk voor mij.
Door te piekeren ben ik goed voorbereid.	Ik begin vanzelf te piekeren terwijl ik dat niet wil.
Piekeren helpt mij om dingen af te krijgen.	Als ik zo blijf piekeren, word ik straks nog gek.
Ik zou stom zijn als ik niet zou piekeren.	Ik heb geen controle over mijn gepieker.
.....



Koppeling tussen bewegen en angst

Heb jij reacties in je lijf gekoppeld aan angst? Dan ervaar jij vast angst wanneer je een lichamelijke inspanning verricht. Het is heel normaal als je daardoor nu minder beweegt. Maar het is wel belangrijk dat je weer gaat bewegen of sporten. Het zorgt ervoor dat je emotionele brein minder gevoelig afgesteld staat. Hierdoor daalt je angst. Voer het sporten en bewegen langzaam op. Houd er rekening mee dat je dezelfde lichamelijke reacties kunt ervaren als bij angst. Het zijn normale lichamelijke veranderingen omdat je beweegt.

Leer uit ervaring dat lichamelijke reacties veroorzaakt door bewegen niet leiden tot iets ernstigs of tot de dood. Zo kom je erachter dat je lijf een versnelde hartslag aankan. Dat dit niet erg is. Je ontdekt dat waar jij bang voor bent niet gebeurt: dat een versnelde hartslag niet leidt tot een hartaanval. Hierdoor neemt je angst om te bewegen af.

Een sportcoach

Het kan helpen om samen met een sportcoach een schema op te stellen, zodat je geleidelijk je conditie verbetert. Een sportcoach kan je ook geruststellen, dat de lichamelijke reacties die je tijdens het bewegen voelt, normaal zijn. Dat ze horen bij de lichamelijke inspanning die je verricht. Deze geruststelling kan je motiveren om door te gaan met bewegen, waardoor je angst zal afnemen.

Je kunt ook iemand uit je omgeving die sport, vragen om een schema met je op te stellen. Deze persoon kan je ook vertellen over de reacties in het lichaam wanneer je gaat bewegen of sporten.

✦ Iets om over na te denken?

Ben je bereid om je lichamelijke reacties te voelen terwijl je beweegt en tegelijk je aandacht richt op het hier en nu? Wanneer en waar wil je dit doen? Ga je dit alleen doen of met iemand samen?

“

**BEWEGEN OF
SPORTEN ZORGT
ERVOOR DAT
JE EMOTIONELE
BREIN MINDER
GEVOELIG
AFGESTELD STAAT**

”