

‘Dankzij het warme, praktische en professionele advies van dr. Kirren leer je om te gaan met angst en stress, te stoppen met overleven en te beginnen met leven.’

Vex King, *The Sunday Times*-bestsellerauteur van  
*Closer to Love* en *Good Vibes, Good Life*

‘Door de jaren heen heb ik heel veel hulp gehad van therapeuten en psychologen bij mijn geestelijke gezondheid. Was ik het werk van dr. Schnack maar eerder tegengekomen. Nu kunnen we dankzij *In 10 stappen naar mentale rust* allemaal van haar wijsheid en ervaring profiteren. Als je haar praktische advies en eenvoudige aanpak volgt, voorkom je misschien de omweg die ik heb genomen.’

Rachel Kelly, bestsellerauteur en belangenbehartiger  
in de geestelijke gezondheid, ambassadeur  
voor SANE en Rethink Mental Illness

‘Een educatieve, vormende en praktische gids waardoor je leven daadwerkelijk verandert. Dr. Kirrens woorden zijn warm en vol wijsheid en sturen je op een vriendelijke manier in de juiste richting. In deze tijden vol stress en onzekerheid is dit boek een cadeau voor iedereen.’

Clare Bourne, bekkenfysiotherapeut  
en auteur van *Strong Foundations*

**Dr. Kirren Schnack**

# In 10 stappen naar mentale rust

**Overwin anxiety en stress.**

**Praktische oefeningen en  
makkelijker te volgen adviezen.**

Spectrum

## Disclaimer

Dit boek bevat algemene educatieve informatie en is niet toegespitst op iemands persoonlijke situatie. Het is dan ook geen vervanging van professionele hulp en advies. De informatie in dit boek is gebaseerd op onderzoeksresultaten en mijn klinische ervaring op het moment van schrijven.

Iedereen ervaart angst anders en datzelfde geldt voor het vermogen om de informatie in dit boek te gebruiken. Daarom zullen ook de uitkomsten en veranderingen die je ermee behaalt, verschillen. Aangezien ik de persoonlijke omstandigheden van de lezer niet ken, kan noch ik, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor de gevolgen van de geboden informatie. Raadpleeg voor jouw specifieke situatie je arts om tot een aanpak te komen die bij jou past.

Ga nooit zelf dokteren als je last hebt van lichamelijke klachten, maar vraag altijd bevestiging en raad aan je arts. Die kan bepalen of angst inderdaad een rol speelt bij jouw klachten.

Volg daarnaast altijd het advies van je arts op wanneer het van belang is om verdere hulp in te schakelen voor je klachten.

Let op: het gebruik van alcohol of drugs als manier om met angst om te gaan kan leiden tot verslaving en andere problemen. Heb je hier vragen over, raadpleeg dan je arts.

In dit boek worden praktijkvoorbeelden gebruikt ter bevordering van de leesbaarheid en herkenbaarheid van de materie. Deze zijn geïnspireerd op mijn klinische ervaring, maar weerspiegelen geen specifieke personen. Het zijn samengestelde verhalen die belangrijke concepten en ideeën verduidelijken.

Noot van de uitgever: In dit boek is *anxiety* vertaald als angst. We zijn ons ervan bewust dat anxiety ook onrust, stress en paniek kan betekenen, maar vanwege de leesbaarheid hebben we voor deze oplossing gekozen.

# Inhoud

Inleiding	9
Zorg voor een goede basis	19
1: Je angst begrijpen	25
2: Hoe kun je anders tegen angst aankijken?	60
3: Hoe kun je je gespannen zenuwstelsel tot rust brengen?	80
4: Hoe kun je omgaan met angstige gedachten?	100
5: Hoe kun je stoppen met je te veel richten op je angsten?	165
6: Hoe kun je grip krijgen op intense emoties?	186
7: Hoe kun je leren omgaan met onzekerheid?	215
8: Hoe kun je je angsten onder ogen zien?	251
9: Hoe kun je grip krijgen op angsten veroorzaakt door trauma?	288
10: Hoe kun je vanaf hier verdergaan?	326
De juiste professionele hulp zoeken	349
Veelvoorkomende klachten en gewaarwordingen bij angst	353
Soorten angstproblemen	357
100 ideeën voor leuke activiteiten	363
Noten	369
Ondersteunende organisaties	377
Woord van dank	379
Register	381
Over de auteur	399

## Inleiding

Een van de mooiste dingen die ik in mijn werk heb mogen ervaren, is dat mensen in staat zijn hun angsten te overwinnen en hun leven te veranderen. Ze hoeven alleen maar te weten hoe. En dat is precies wat jij en ik gaan doen in *In 10 stappen naar mentale rust*. Misschien kamp je al je hele leven met angst of misschien pas sinds kort. Het kan zijn dat je een keur aan snelle oplossingen of therapieën hebt geprobeerd maar dat geen daarvan een daadwerkelijke oplossing bleek in jouw worsteling. De hulp die je nodig hebt, is te vinden in dit boek. Ik wil graag je gids zijn op het pad naar het overwinnen van je angsten. Stel je tijdens het lezen maar voor dat je met mij in mijn spreekkamer zit terwijl ik simpele, heldere en gedetailleerde strategieën met je deel waarmee je je angsten kunt aanpakken en daarmee je leven verandert.

Hoewel iedereen angst anders ervaart, is klinisch bewezen dat bepaalde problemen die met angst gepaard gaan door iedereen op dezelfde manier ervaren worden. Door die overeenkomsten zit er ook veel overlap in de manieren waarop je deze problemen kunt aanpakken. Het programma van *In 10 stappen naar mentale rust* neemt je mee langs tien essentiële onderdelen die je helpen grip te krijgen op je angst. Of het nu gaat om angst in het algemeen, vanwege je gezondheid, paniek of sociale angst, de strategieën in dit boek leren je op de best mogelijke manier met je angsten om te gaan, zodat je kunt helen. Het zijn de beste strategieën die er bestaan, omdat ze zijn ontleend aan klinische richtlijnen, ondersteund door wetenschappelijk bewijs, en gevalideerd door mijn jarenlange ervaring met cliënten. Als je consequent gebruikmaakt van het tienstappen-

programma dat ik heb ontwikkeld, kun je je angst overwinnen en tot blijvende verandering komen.

Misschien ben je nieuwsgierig naar mijn expertise en autoriteit op dit gebied en vraag je je af waarom je naar mij zou moeten luisteren. Ik geef je daarom op deze plek graag wat achtergronden en leg uit waardoor ik geschikt ben om je advies te geven. Ik ben klinisch psycholoog, opgeleid aan de University of Oxford. Sinds mijn afstuderen woon en werk ik in Oxford. In de twintig jaar dat ik werkzaam ben als klinisch psycholoog heb ik duizenden cliënten met angststoornissen en diverse andere psychische problemen behandeld, zowel kinderen als volwassenen.

Naast mijn klinische werk deel ik praktische adviezen met een grote groep volgers op social media. Hier begon ik mee tijdens de coronapandemie. Er reageerden ongelooflijk veel mensen die kampten met een angststoornis. Zij herkenden zichzelf in mijn berichten en lieten massaal weten dat ze zich begrepen voelden en gaven vaak aan dat ze niet eerder iemand waren tegengekomen die zo herkenbaar over angst sprak. Deze reacties bevestigden wat ik had opgemerkt: dat ontzettend veel mensen gewoonweg geen toegang hebben tot de geestelijke gezondheidszorg die ze nodig hebben.

Je kunt in verschillende levensfasen vatbaar zijn voor het ontwikkelen van angst en spanning, al verschilt dit natuurlijk van persoon tot persoon en zal niet iedereen hier in deze fasen daadwerkelijk mee te maken krijgen. Wees je ervan bewust dat het normaal is dat bepaalde overgangen in het leven spanning met zich meebrengen. Maar als die spanning overweldigend wordt of je dagelijks functioneren aanzienlijk beïnvloedt, kan het zijn uitgegroeid tot een groter probleem. De volgende levensfasen en -gebeurtenissen worden vaak geassocieerd met angst:

- Adolescentie: hormonale en lichamelijke veranderingen in de puberteit, gecombineerd met de uitdagingen van de overgang naar de volwassenheid.
- Gaan studeren: de studiedruk, sociale aanpassingen en toename van verantwoordelijkheden.

- Het begin van je loopbaan: sollicitatiegesprekken, prestatieverwachtingen, onzekerheden in je carrière en conflicten op de werkvloer.
- Veranderingen in je relatie: het begin of einde van een liefdesrelatie, conflicten, scheiden of uit elkaar gaan.
- Ouderschap: voor het eerst ouder worden of omgaan met de eisen en onzekerheden die horen bij het opvoeden van een kind.
- Legenestsyndroom: als kinderen het huis uit gaan, kunnen ouders te maken krijgen met een gevoel van verlies of doeleloosheid.
- Menopauze: hormonale veranderingen in deze fase kunnen van invloed zijn op je stemming en soms de kans op spanning en angst verhogen.
- Ouder worden en pensioen: het proces van het ouder worden, zorgen om de gezondheid en de overgang naar pensioen kunnen spanning en angst met zich meebrengen die te maken heeft met identiteit, gezondheid en financiële stabiliteit.
- Belangrijke levensveranderingen: verhuizing, van baan wisselen, te maken krijgen met verlies, financiële problemen of trauma kunnen spannings- en angstklachten oproepen.

Op het moment dat dit boek wordt geschreven hebben ongeveer 284 miljoen mensen wereldwijd last van angsten – en dat is dan alleen nog maar het aantal bekende gevallen. Naar verwachting zal dit aantal helaas stijgen. Waar je in de wereld ook kijkt, het grote gat tussen de vraag naar behandeling en de beschikbaarheid ervan baart onrust. Een schokkende 85 procent van de mensen die aan een angststoornis lijdt, krijgt nooit de nodige hulp. Veel mensen hebben geen toegang tot goede hulp omdat overheidsdiensten overbelast zijn en wachttijden vaak enorm lang zijn. Zelfs als het lukt om aan de beurt te komen, dan krijgen mensen vaak niet de hulp die ze echt nodig hebben. Ik ben enorm dankbaar voor waar ik nu sta. Uit ervaring weet ik als geen ander hoe moeilijk het kan zijn om de lastigste obstakels in het leven te overwinnen.

Deze ervaringen hebben me er steeds opnieuw van overtuigd dat het noodzakelijk is om klinische behandelingen te verbreden en aan te passen voor zelfhulpdoeleinden. Dus om mensen te laten zien hoe ze zichzelf kunnen helpen. Zelfhulptechnieken kunnen stress opvallend verlichten en veerkracht geven, waardoor ze een ideaal gereedschap zijn in het verminderen van spannings- en angstklachten. Al tientallen jaren is lezen om je geestelijk welbevinden te vergroten, ofwel ‘biblio-therapie’, een invloedrijk therapeutisch hulpmiddel bij het omgaan met heel veel psychische problemen. Ik ben ontzettend blij dat ik hieraan kan bijdragen en dus iedereen die dit boek leest kan helpen.

Net als bij mijn cliënten in mijn praktijk is het in dit boek ons gezamenlijke doel om angst- en spanningsklachten te laten verdwijnen. Je bent aan dit boek begonnen omdat je ernaar verlangt om meer mentale rust te ervaren en ik zal je met mijn expertise graag in dit proces begeleiden. Ik bied je de benodigde strategieën en help je op een tempo dat voor jou prettig voelt. Wees je ervan bewust dat je in het proces van herstel een terugval kunt ervaren. Onthoud dan dat het normaal is dat je je soms verloren of wanhopig voelt of het even niet meer ziet zitten: een terugval hoort bij vooruitgang. Geef het niet meteen op als je even een terugval hebt. Heel veel mensen die kampen met aanhoudende angst- en spanningsklachten zijn er volledig van hersteld. Het is belangrijk dat je dit proces doorloopt met vriendelijkheid, compassie en openheid naar jezelf. Zelfs al voel je je angstig, zwak of verloren, heb oog voor de moed die je in je hebt. Die moed blijkt uit de manier waarop je met tegenslagen bent omgegaan en aanhoudend je best deed, zelfs als je je door je klachten lichamelijk en geestelijk uitgeput voelde. Door dit boek te lezen toon je je vindingrijkheid, je moed, laat je zien dat je bereid bent jezelf te helpen en dat je gelooft dat je kunt herstellen. Dat is werkelijk bewonderenswaardig.

Misschien heb je het gevoel dat je al zo lang worstelt en vraag je je af of het ooit beter wordt. Mensen kampen vaak al weken, soms maanden of jaren en zelfs tientallen jaren met hun problemen als ze bij mij terecht komen. Ik wil graag een verhaal met je delen om je hoop te geven en waar je inspiratie uit kunt putten. Op een dag in september

vroeg een tweeëntachtigjarige cliënt die al tientallen jaren met reisangst kampte me of er kans op verbetering bestond. Ik verzekerde hem ervan dat die er was. Met kerst van datzelfde jaar had hij zijn angst overwonnen en voor het eerst in vijfendertig jaar gevlogen! Het succes van deze cliënt is slechts een van de vele voorbeelden waaruit blijkt hoe normale mensen met haalbare stappen tot opvallende veranderingen kunnen komen. Ik wil dat je weet dat ook jij die transformatie kunt ervaren. Hoewel herstel snel kan gaan, is het belangrijk jezelf niet onnodig onder druk te zetten door een tijdslimiet te stellen voor vooruitgang en herstel. Iedereen is anders: we hebben onze eigen manier van denken, voelen en verwerken. We bewandelen allemaal ons eigen pad naar ons doel. Het is dus van belang om geen strakke deadlines te stellen, maar het is eveneens belangrijk te begrijpen dat je niet eindeloos hoeft te werken aan het overwinnen van je angst.

## Wat je gaat leren

*In 10 stappen naar mentale rust* volgt een speciaal format. De indeling van het boek weerspiegelt het werk dat ik met mijn eigen cliënten in de kliniek doe. Ik heb dezelfde strategieën verwerkt die ik bij hen gebruik en ze dusdanig aangepast dat je ze voor zelfhulp kunt gebruiken. Integreer deze zelfhulpstrategieën naarmate je in het boek vordert in je persoonlijke gereedschapskist met hulpmiddelen. Deze gereedschapskist vormt een waardevolle bron en biedt je een keur aan vaardigheden die je kunt inzetten om je angst effectief het hoofd te bieden en er grip op te krijgen. In de hoofdstukken houd ik dezelfde volgorde aan als ik in mijn klinische aanpak doe. Om het meeste uit dit boek te halen kun je het beste kiezen voor een open en flexibele aanpak. Probeer elk hoofdstuk helemaal door te lezen voor je naar het volgende gaat. Dat geeft je een degelijk begrip van de basisconcepten die ik in het begin bespreek, aangezien die de bouwstenen vormen voor enkele latere hoofdstukken. Behoeften en omstandigheden verschillen per persoon en bepaalde hoofdstukken of oefeningen kunnen minder relevant voor je zijn dan andere. Het is prima om ze over te

slaan als ze helemaal niet op jou van toepassing zijn. Herken je jezelf aan de andere kant juist wel in andere hoofdstukken, dan raad ik je aan er indien nodig nog eens naar terug te keren, vooral als je het gevoel hebt dat je weer in angst afglijdt. Daarmee zorg je ervoor dat je de concepten en strategieën bekrachtigt waar je het meest aan hebt gehad. Het doel van dit boek is immers om je de handvatten en strategieën te bieden die je nodig hebt om je angst te verminderen. Bij het doornemen van de hoofdstukken kom je er vanzelf achter wat voor jou het beste werkt. Die gereedschappen kun je vervolgens aan jouw persoonlijke behoeften aanpassen.

We beginnen het tienstappenprogramma door in hoofdstuk 1 te kijken naar de oorsprong van je stress- en angstklachten. In hoofdstuk 2 onderzoeken we de vaardigheid acceptatie, die zorgt voor de vrijheid en flexibiliteit die je nodig hebt om vooruitgang te kunnen boeken in de richting van herstel.

Als angst problematisch wordt, komt je zenuwstelsel onder druk te staan. Dit kan een kortdurende druk zijn, maar ook chronisch (lange tijd aanhoudend of terugkerend). Chronische spanning kan resulteren in lichamelijke symptomen die zelfs aanhouden als je geen angst of paniek ervaart. Bij chronische angst en stress kan het voelen alsof je energie via een kapot kraantje weglekt, waardoor je uitgeput voelt. Het kan moeilijk zijn om dat constante gevoel van spanning – of de angst voor dat gevoel – van je af te schudden, zelfs als je dat gevoel op dat moment niet actief ervaart. Zoals er maar water blijft druppen uit een lekkende kraan die je niet gebruikt, kan angst je geest in beslag nemen, zelfs als de situatie waarin je je bevindt je geen directe angst oplevert. Door het constant weglekken van je mentale en emotionele bronnen kun je uiteindelijk uitgeput en overweldigd voelen. Maar zoals je een lekkende kraan kunt repareren om te voorkomen dat je water verspilt, kun je ook met je angst leren omgaan, zodat je geen energie verspilt. Om dit probleem aan te pakken is het van essentieel belang te begrijpen hoe je de ontspanningsreactie van je lichaam kunt opwekken. In hoofdstuk 3 kijken we naar de verschillende strategieën die je kunnen helpen dit doel te bereiken. Angstgedachten kunnen

variëren van angst voor ernstige ziekten, dood (die van jezelf of van een dierbare), het verlies van controle, paniekaanvallen, een hartaanval, flauwvallen of niet in staat zijn te ademen, tot in gênante situaties belanden zoals moeten plassen of geen controle meer hebben over je darmen. Je geest lijkt dan volledig in beslag genomen te worden door eindeloze mogelijke negatieve uitkomsten. In hoofdstuk 4, het uitgebreidste hoofdstuk, deel ik de effectiefste strategieën om met angstgedachten om te gaan.

Stress- en angstgedachten kunnen ervoor zorgen dat je focus zich beperkt tot dat wat je angst opwekt en die focus versterken. Om deze angst te overwinnen is het belangrijk dat je leert hoe je je aandacht kunt afleiden en verruimen. In hoofdstuk 5 bied ik je specifieke strategieën om je te helpen dit te bereiken. Door je aandacht te verruimen verminder je de macht van gedachten en gevoelens die angst opwekken.

Ook door de manier waarop je met je emoties omgaat kunnen je stress- en angstklachten aanhouden. Omdat het angstaanjagende gedachten opwekt, zorgt dit van nature voor sterke emotionele spanning, die moeilijk te verdragen kan zijn. Hierdoor kun je anders in je vel gaan zitten. Als je die spanning vervolgens opvat als teken dat er iets mis is, leidt dat ertoe dat je reageert op een manier die je angst versterkt. Je kunt de vicieuze cirkel doorbreken door jezelf effectieve vaardigheden aan te leren om deze intense en beangstigende emoties in de hand te houden, zoals we zullen zien in hoofdstuk 6.

Hoofdstuk 7 draait om onzekerheid, een emotie die nauw verband houdt met angst. Als je snel onzeker wordt, is de kans groter dat je een hoge mate van angst en stress ervaart. Je kunt onzekerheid nooit helemaal uit je leven bannen. Als je het wel probeert – bijvoorbeeld door bepaalde situaties te vermijden – is dat niet alleen een tijdelijke oplossing, maar maakt het de angst ook erger, omdat je tolerantie verder afneemt. Het is belangrijk te leren hoe je met onzekerheid kunt omgaan en hoe je die kunt toelaten, aangezien stress en angst daardoor echt afnemen.

Vermijding is een veelvoorkomend copingmechanisme voor men-

sen met angstklachten, omdat het je een gevoel van bescherming geeft voor gevreesde situaties. Toch kan vermijdingsgedrag het juist verergeren. In hoofdstuk 8 neem ik je mee door een stappenproces voor het overwinnen van vermijdingsgedrag, zodat je weer kunt doen wat belangrijk voor je is.

Vaak, maar niet altijd, leidt een traumatische gebeurtenis tot de ontwikkeling van stress- en angstklachten. Het is belangrijk het verband tussen trauma en angst te onderzoeken en effectieve strategieën te bekijken om ermee om te gaan. Mensen die met trauma te maken hebben gehad vinden het vaak lastig om veiligheid en gevaar goed in te schatten. Zelfs als ze objectief gezien niet in gevaar verkeren, kan de mate van angst hoog blijven. Het is dus logisch dat ze hyperalert en gevoelig zijn voor mogelijke dreiging. In hoofdstuk 9 bespreken we een aantal hulpmiddelen die je helpen om te gaan met traumagerelateerde angst en je zenuwstelsel te kalmeren.

Angst- en stressklachten kunnen heel veel mentale ruimte innemen, maar als ze eenmaal verdwijnen, kunnen nieuwe en positievere ervaringen ontstaan. Misschien ontdek je na het overwinnen van je angst een hernieuwd gevoel van eigenwaarde of ontstaat er ruimte voor dingen die je eerder niet kon doen. We bekijken hoe je dat gevoel in stand kunt houden en je leven kunt vullen met dingen die je geweldig vindt om te doen. Ten slotte deel ik in hoofdstuk 10 strategieën om jezelf in de toekomst tegen stressfactoren en terugvallen te beschermen.

In al mijn jaren klinische ervaring ben ik duizenden cliënten tegengekomen met een keur aan angstsymptomen. Angst kan in elk lichaam en elke geest anders tot uiting komen. Ondanks al die verschillen zijn er ook veel gedeelde ervaringen en symptomen die je bij het lezen van dit boek zult herkennen. Zo krijg je een beter inzicht in je eigen angst en dat helpt je er effectiever mee om te gaan. Ik heb alle informatie op een toegankelijke manier geordend, en de verschillende concepten geïllustreerd met voorbeelden uit mijn klinische praktijk. De strategieën in dit boek zijn allemaal gebaseerd op degelijk onderzochte, bewezen en wetenschappelijke methoden:

- Cognitieve gedragstherapie (CGT). Deze therapie helpt mensen andere manieren te ontwikkelen om met hun problemen om te gaan, door anders met gedachten en gedrag om te gaan.
- Acceptance and commitment therapy (ACT). Deze therapie richt zich sterk op gedragsverandering en leidt je weg van het gevangenzitten in het negatieve en in de richting van het leven dat je wilt leiden.
- Exposure en responsepreventie (ERP). Dit is een vaardigheid waarmee je leert je angsten onder ogen te zien zonder dingen te doen waardoor de angst wordt versterkt.
- Ademhalingsoefeningen. Deze oefeningen zijn effectief bij het verminderen van de ademhalingsproblemen die we zien bij mensen met een op angst gebaseerde stoornis.
- Interventie op basis van mindfulness. Je kunt mindfulness inzetten om de ontspanningsreactie van het lichaam te helpen opwekken.

Mensen die hun angstproblemen met me bespreken vragen vaak: ‘Wat kan ik doen om dit op te lossen?’ Ik beloof je dat ik je alle benodigde strategieën bied om jouw worsteling met angst te winnen. Ik zet ze in dit boek voor je uiteen en in ruil daarvoor verwacht ik van jou dat je jezelf belooft de strategieën die ik je bied zo goed mogelijk te gebruiken. In dit boek vind je heel veel opdrachten. Probeer ze zo goed mogelijk uit te voeren, zodat je voor jezelf de weg vrijmaakt naar het succes waar je zo naar op zoek bent. Het maken van de opdrachten is cruciaal voor je succes. Als je begint aan dit boek kan het nuttig zijn de opdrachten in de geboden volgorde te maken, dat helpt je om je zelfvertrouwen geleidelijk op te bouwen. Naarmate je vertrouwd raakt met het materiaal kun je aan verschillende opdrachten tegelijkertijd werken, vooral de opdrachten die voor jou het nuttigst zijn. Het is handig om een dagboek te kopen voor de opdrachten of de aantekeningenapp op je telefoon of computer te gebruiken. Ik ben gek op pen en papier, maar sinds kort geef ik de voorkeur aan digitale aantekeningen, omdat ze gemakkelijker terug te vinden, op te slaan

en terug te lezen zijn. Naast de uitgebreide opdrachten die bedoeld zijn om angst te verhelpen zul je ook wat snelle oplossingen vinden, een soort EHBO-doos die je de gereedschappen biedt om met angst om te gaan als je gauw een oplossing nodig hebt. Deze in totaal tien oplossingen vind je aan het eind van de hoofdstukken, verspreid door het hele boek. Houd ze dus in het oog! Ik begrijp dat het overweldigend en onhandig kan zijn om meer taken in je dagelijkse routine in te passen, vooral gezien al het andere waar je al mee te kampen hebt. Maar bedenk dit: waarschijnlijk neemt je angst enorm veel tijd en energie in beslag. In vergelijking daarmee zijn de opdrachten die ik je vraag te maken minimaal en maken de voordelen die je eruit haalt ze de moeite waard. Niet alleen zul je het aansprekende en soms zelfs ontspannende opdrachten vinden, ze bieden je ook blijvende alternatieven in het omgaan met angst en stress. Door het oefenen van deze nieuwe vaardigheden zul je je lichter en rustiger voelen. Ook ben je beter toegerust om in de toekomst angst het hoofd te bieden en te voorkomen dat die een groter probleem wordt. Blijf dus oefenen en onthoud: hoe vaker je het doet, hoe gemakkelijker het wordt en hoe meer vooruitgang je boekt.

Zie je angst als een verhaal, waarin jij zowel de acteur als het publiek bent. Als acteur kun je misschien gedrag vertonen vanuit wat je angst je ingeeft, zoals het vermijden van bepaalde situaties of jezelf buitensporig vaak tot de orde roepen. Maar als publiek kun je zien hoe deze daden de verhaallijn beïnvloeden en welke gevolgen ze met zich meebrengen. Als je het script van de angst volgt, leidt dat vaak tot een negatieve en onbevredigende uitkomst. Jij bent in staat het plot te veranderen door je bewust te worden van je rol als acteur en kleine stappen te zetten naar gedragsverandering. Daar draaien de opdrachten in dit boek nu juist om. Door bij deze opdrachten door te zetten bouw je langzaam maar zeker je vertrouwen op en creëer je een positievere uitkomst voor jezelf. Als je je angst als verhaal ziet, kun je de touwtjes in handen nemen en de schrijver van je eigen vertelling worden. Op den duur zie je dat je verhaal zich tot een fijner einde ontvouwt en zul je sterker in je schoenen staan bij het omgaan met je angst.

## Zorg voor een goede basis

Voor we ons op deze specialistische hulpmiddelen storten wil ik wijzen op het belang van de basisvoorwaarden van een goede geestelijke gezondheid. Daaronder vallen slaap, een regelmatig eetpatroon, voldoende lichaamsbeweging en wat je met je tijd doet. Dat alles is van grote invloed op je emotionele welzijn. We zullen niet al te veel tijd aan dit onderwerp besteden, maar het is wel belangrijk dat je inziet dat aandacht hebben voor deze aspecten je helpt je angst te overwinnen. Het draait hier niet om perfect, maar om je best doen. Houd bij het lezen in gedachten dat goed voor jezelf zorgen door voldoende te slapen, gezond te eten en tijd voor jezelf te nemen in moeilijke tijden de essentiële basis vormt. De informatie die ik je hierover geef is bedoeld als leidraad om je te helpen, dus doe gewoon wat je kunt. Onthoud: zoals bij alles is het normaal dat je af en toe uit koers raakt. Wees niet te hard voor jezelf als dat gebeurt en ga gewoon door.

### Slaap

Laten we beginnen met het belang van slaap. Voldoende nachtrust krijgen levert enorme voordelen voor je geestelijke gezondheid op en kan ook je angst verminderen. Het is essentieel om een regelmatig slaapritme te ontwikkelen dat voor jou werkt. Probeer een rustgevende slaapomgeving te creëren. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Ongetwijfeld weet je al dat je roken en cafeïne, suikerhoudende dranken en alcohol moet vermijden voor het slapengaan. Die kunnen je lichaam allemaal stimuleren en je natuurlijke



slaappatroon verstoren. Vermijd ook het gebruik van schermen vlak voor je gaat slapen, aangezien ook die van invloed kunnen zijn op het in slaap vallen. Vind je het moeilijk om je telefoon weg te leggen, overweeg dan om die in een andere kamer te leggen en gebruik te maken van een fysieke wekker in plaats van je telefoon. Spelen er zorgen door je hoofd voor het naar bed gaan, dan kan het ook helpen ze op te schrijven zodat je er de volgende dag op terug kunt komen – houd een notitieblok of je dagboek bij de hand. Als dit allemaal te veel lijkt, begin dan met kleine veranderingen en voeg steeds iets aan je slaaproutine toe, tot je gewend raakt aan de veranderingen. Begin bijvoorbeeld door alle schermen om 22.00 uur uit te zetten en voeg geleidelijk meer ontspannende activiteiten aan je routine toe.

Misschien past een uur of een halfuur ontspannen voor je naar bed gaat in je routine, afhankelijk van hoe lang je nodig hebt. Dim in deze tijd de lampen, zet rustgevende muziek of misschien een podcast op, poets je tanden, neem een ontspannende douche of een bad en maak je klaar voor de nacht. Daarna kun je iets ontspannends doen, zoals een boek lezen, mediteren, tekenen, puzzelen, naar een luisterboek luisteren of rustige yoga- of rekoefeningen doen. Ga vervolgens naar bed en ga slapen! Vind je het moeilijk om je geest tot rust te brengen, dan zijn er eenvoudige technieken die je kunnen helpen om rustig te worden, zoals vanaf een willekeurig getal in de duizend naar nul aftellen of het zo gedetailleerd mogelijk voor de geest halen van je lievelingsplek. Kun je niet slapen en lig je meer dan een halfuur te draaien en te woelen, dan kan het helpen uit bed te gaan en weer iets rustgevends te doen zoals lezen tot je je weer slaperig voelt, en dan opnieuw naar bed te gaan. Tot slot: probeer 's nachts niet te kijken hoe laat het is, want het is bekend dat dat angst verhoogt, je alert maakt en dus je slaap nog verder verstoort.

## Eetpatroon

Voedsel is niet alleen de brandstof voor je lichamelijke gezondheid, maar ook voor je geestelijke gezondheid. Wat je eet bepaalt hoeveel nuttige voedingsstoffen je binnenkrijgt. Niet alleen verbeter je met

een gezond eetpatroon je stemming, maar je krijgt er ook meer energie door en, belangrijker, je kunt er helderder door denken. Hoe beter je eet, hoe beter je lichaam functioneert, en hoe beter je hersenen functioneren. Het doel is niet om een Instagram-waardig, perfect eetpatroon te hebben; ik weet zeker dat mijn eenvoudige tussendoortje van geroosterd brood met Marmite daar niet aan voldoet en dat hoeft ook niet. Het gaat niet om perfectie, maar om je best doen met de middelen die tot je beschikking staan.

Sommige van mijn cliënten kunnen zich tijdens een zwaardere periode een dag of twee niet aan hun gezonde eetpatroon houden. Daar zal ik ze nooit op aanspreken, maar ik steun ze wel en moedig ze aan, want het leven is nu eenmaal soms lastig en dit soort dingen gebeurt. Uit mijn klinische praktijk weet ik dat eetlust op zo'n moment vaak vermindert. Als dit bij jou gebeurt, probeer dan iets kleins te eten, iets licht verteerbaars. Wanneer het lukt eet dan gewoon gezond en houd vol. Probeer waar mogelijk geen maaltijden over te slaan en eet verspreid over de dag, zodat je lichaam voldoende brandstof binnenkrijgt om goed te blijven functioneren. Een snelle en gemakkelijke truc is om als het kan bij elke maaltijd een stuk fruit (of groente) te eten. Zo krijg je niet alleen voldoende groente en/of fruit binnen, maar uit onderzoek blijkt dat het eten van fruit en rauwe groente een van de bouwstenen is van een goede geestelijke gezondheid. Probeer te zorgen dat je eetpatroon gezond en gebalanceerd is, met veel groente en fruit, volkorenproducten, proteïne, gezonde vetten zoals omega 3 en 6-vetzuren (om je hersenen te voeden). Dit voedsel bevat veel van de vitaminen, mineralen en vezels die je nodig hebt. Let niet alleen op wat je eet, maar zorg ook dat je gedurende de dag voldoende drinkt om gehydrateerd te blijven. Angst en spanning kunnen van invloed zijn op je spijsvertering en ervoor zorgen dat je voedsel sneller of langzamer verteert. Het is belangrijk je lichaam onder hoge angst goed te ondersteunen door voedsel te eten dat licht verteerbaar is. Zoek je specifiek advies over een gezond, gebalanceerd eetpatroon, kijk dan eens op de website van het Voedingscentrum of overleg met je arts.

## Lichaamsbeweging

Het is algemeen bekend dat lichamelijke activiteiten een significant positieve invloed hebben op zowel onze geestelijke als lichamelijke gezondheid. Onderzoek laat duidelijk zien dat lichamelijke activiteiten ons kunnen beschermen tegen spanning en angst en ons algemene mentale welzijn kunnen verbeteren. Ook blijkt uit onderzoek dat lichaamsbeweging de symptomen vermindert van angst- en stressgerelateerde stoornissen, waaronder posttraumatische stressstoornis (PTSS) en paniekstoornis. Bovendien kan lichaamsbeweging ook fysieke spanning verminderen, de slaapkwaliteit verbeteren, de aandacht op iets anders richten, een gevoel geven iets te hebben bereikt, de stemming verbeteren, de bloeddruk verlagen, het leren vergemakkelijken en het geheugen verbeteren. Probeer dus regelmatig aan een vorm van lichaamsbeweging te doen, al is het maar beperkt. Je hoeft echt geen lid te worden van een chique sportschool of je te buiten te gaan aan dure apparatuur. Er zijn zo veel gratis en gemakkelijke manieren om in beweging te komen, zowel binnen als buiten. Online zijn er allerlei fitness filmpjes beschikbaar, zodat je kunt bewegen vanuit het gemak van je eigen huis. Ook kun je een stevige wandeling maken, fietsen, zwemmen, tuinieren, dansen, en zoveel meer. Naar buiten gaan biedt je bijkomende voordelen: het is bewezen dat blootgesteld worden aan groen een positieve invloed heeft op je geestelijke welzijn. Het is belangrijk dat je iets doet wat bij je past, zodat het leuk is en helpend voor je angst en geestelijke gezondheid. Is er iets wat je vroeger graag deed en weer zou willen oppakken? Kun je eens kijken naar plaatselijke groepen of sportverenigingen?

## Leuke activiteiten

Iets ondernemen wat je leuk vindt, kan belangrijke voordelen voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid opleveren. Angst en stress mogen niet je hele leven of identiteit in beslag nemen – gebeurt dat wel, dan vergeet je wie je bent en merk je dat de dagen, nachten, weken en

maanden alleen maar om angst draaien. Het kan heel goed voor je zijn om met iets anders bezig te zijn. Met fijne activiteiten omhanden kun je beter omgaan met de dagelijkse taken in je leven en vermindert het gevoel overspoeld te worden door stressfactoren. Het ervaren van spanning en angst is geestelijk en lichamelijk uitputtend. Door iets leuks te doen, krijg je een energieboost, vermindert je vermoeidheid en voel je je zelfverzekerder. Ook verlaagt een leuke activiteit het cortisolgehalte in je lichaam, een stresshormoon waar mensen met angstproblemen meer van aanmaken. De tijd nemen om iets leuks te doen vermeerderd serotoninegehalte, een hormoon dat helpt bij je stemming, slaap, spijsvertering, geheugen en lichamelijke gezondheid. Het verminderen van cortisol en de toename van serotonine kunnen je meer geestelijke energie geven, waardoor je helderder kunt denken en beter kunt onthouden. Dit zijn de voordelen waar we naar op zoek zijn en die ons helpen bij het werk dat we moeten doen om spanning en angst te overwinnen.

Zoals zo veel mensen kan het zijn dat ook jij gestopt bent met de dingen die je leuk vindt sinds angst je leven beheerst. Denk eens aan dingen die je vroeger ondernam, maar niet meer doet sinds je in beslag wordt genomen door angst. Kun je een lijst van die activiteiten maken en manieren bedenken om in elk geval één ervan weer op te pakken?

Maak elke week tijd vrij om echt iets te doen wat je fantastisch vindt. Met het verstrijken van de tijd en het doornemen van dit programma kun je meer van die activiteiten in je leven inpassen. Als je inspiratie nodig hebt, kijk dan eens naar de lijst ‘100 ideeën voor leuke activiteiten’ vanaf bladzijde 363.

## Relaties

Ook de mensen en relaties in je leven zijn van positieve invloed op je geestelijke gezondheid en algemene welzijn. Dat kunnen familieleden zijn, vrienden, burens, collega's of anderen. Door onze relaties met anderen ervaren we vreugde, vinden we steun in moeilijke tijden

en leren we van elkaar, of het nu is door een gesprek te voeren, iets leuks of interessants samen te doen, onze emoties te onderzoeken, een ander perspectief te krijgen, iemands mening over een probleem te vragen en zoveel meer. Vergeet niet dat het oké is om hulp te vragen. De mensen die van je houden en om je geven kunnen je onmogelijk helpen als ze niet weten wat je nodig hebt, dus sluit jezelf niet af en lijd niet in stilte. Zoek in plaats daarvan contact.

Zowel onderzoek als mijn eigen klinische ervaring met cliënten laat zien dat wie met angst en stress kampt zichzelf meestal afsluit van anderen, wat de problemen kan verergeren. Naarmate je steeds meer in beslag genomen wordt door je angst ben je tot steeds minder in staat en wordt het ook lastiger om contact te leggen met anderen. Dat zorgt juist voor de omstandigheden waarin je angst gedijt, en dat willen we nu net niet. Daarom is het essentieel om de verbinding in stand te houden met de mensen in je leven die een positieve invloed op jou hebben. Ben je iemand uit het oog verloren, kijk dan of je de verbinding kunt herstellen. Neem weer contact op, stuur een simpel berichtje met ‘Hallo, het is zo lang geleden. Ik heb aan je gedacht, hoe gaat het?’. Soms willen mensen geen tijd met anderen doorbrengen omdat ze hun problemen niet willen delen. Ze willen niemand tot last zijn of ze schamen zich, of er is een andere reden, zoals de angst dat ze niet begrepen worden. Herken je die gevoelens, weet dan dat je niet hoeft te praten over waar je mee zit; je kunt gewoon zeggen wat voor jou prettig is. Het gaat erom dat je je richt op de kwaliteit van de tijd die je samen doorbrengt en je je niet onder druk gezet voelt om alles te delen.

\*

De voordelen van deze vijf basisvoorwaarden nemen toe naarmate je ze langer in stand kunt houden. Ze zijn niet bedoeld als een snelle kortetermijnoplossing; zie ze maar als veranderingen in je levensstijl die de basis leggen voor het overwinnen van je angst. Probeer een gewoonte van deze basis te maken, op een manier die voor jou werkt: ga niet voor perfect, maar voor goed genoeg!

## Hoofdstuk 1: Je angst begrijpen

De basis voor het overwinnen van je angsten ligt in het doorgronden ervan, en begrijpen wat de angsten in stand houdt. Het kan verleidelijk zijn dit hoofdstuk over te slaan en meteen door te bladeren naar de strategieën. Doe dat alsjeblieft niet; deze kennis vormt de basis voor de effectiviteit van de rest van de strategieën in dit boek. Stel dat je een auto of apparaat wilt repareren. Dan zou je er ook niet lukraak mee rommelen zonder eerst vast te stellen wat het probleem is en ervoor te zorgen dat je weet hoe dat de rest van het systeem beïnvloedt. Zo moet je ook je angsten begrijpen en de gevolgen ervan op je systeem – je volledige lichaam en geest – voor je er effectief iets aan kunt doen. Hoe meer je erover te weten komt, hoe beter en hoe gemakkelijker het is om je problemen de baas te worden. Daarom is deze eerste vaardigheid van het begrijpen van je angst zo belangrijk. Dat is ook precies waar we mee zouden beginnen als je naar mijn praktijk kwam.

### Waarom moet je je angst begrijpen?

Sommige mensen zijn zich ervan bewust dat de spanning en angst die ze ervaren een probleem vormt voor hun algemene welbevinden. Anderen schrikken als ze zich realiseren dat hun lichamelijke ervaringen uit angst en stress voortkomen. Begrijpen dat angst leidt tot zulke symptomen kan verwarrend zijn; herken je dat gevoel? Deze verwarring kan ontstaan doordat je je angst niet volledig begrijpt. Snap je eenmaal waar die vandaan komt, dan beseft je dat het bestaan ervan logischer is dan je aanvankelijk had gedacht.

Stel je eens voor dat je op een mistige dag door het bos loopt, over een pad dat bezaaid is met obstakels zoals stenen en takken. Je kunt maar een meter of wat vooruitkijken en alles lijkt wazig en onduidelijk. Met spanning- en stressklachten werkt dat hetzelfde: als je niet goed kunt verklaren waar die vandaan komen, blijven je gedachten erover vaag en onduidelijk. Als de zon door de mist breekt wordt het pad voor je schitterend verlicht en zie je alle ingewikkelde details. Je doolt niet langer in het donker rond. Dat geldt ook wanneer je gaat leren begrijpen hoe je angst werkt: als je weet welke invloed angst op jou heeft, wordt het pad voor je verlicht, waardoor je je gemakkelijker een weg langs alle obstakels kunt banen. Je ziet dan waar je mee te maken hebt en hebt een richtlijn op weg naar herstel.

Je leest dit boek omdat je op de een of andere manier beseft dat je een angstprobleem hebt. Misschien is dat besef de ene keer duidelijker dan de andere, maar dat geeft niet; dat hoort erbij. Je angstproblemen zijn niet uit de lucht komen vallen; er zit een reden achter. Soms is de manier waarop je denkt, voelt en op dingen reageert door een gebeurtenis veranderd. Als je je angsten beter leert begrijpen, kun je het onlosmakelijke verband zien tussen je gedachten, gevoelens en gedrag. Ook verkrijgt je inzicht in hoe je brein werkt en hoe dat alles van invloed is op zowel je lichamelijke als je geestelijke staat. We kijken naar de oorzaken van angst, dus als je je ooit hebt afgevraagd ‘Waarom ik?’, dan zou je het antwoord in dit hoofdstuk kunnen vinden. Ook bespreken we angst-triggers en je gaat leren jouw persoonlijke triggers te herkennen. Daarnaast behandelen we in dit hoofdstuk de factoren die bijdragen aan het in stand houden van je angst. We staan uitgebreid stil bij waarom je mogelijk vast bent komen te zitten in wat een oneindige lus lijkt. We richten ons op de vicieuze cirkels die angst in stand houden om zo tot significante veranderingen te komen. Laten we maar beginnen!

## Wat bedoel ik met angst?

Angst is een gevoel, een emotionele, psychologische en fysieke ervaring. Ik hoef je niet te vertellen dat we allemaal wel eens te maken

hebben met angst; het hoort bij het leven. Angst is noodzakelijk om te overleven en versterkt waar nodig onze prestaties. Angst moeten we inzetten om ons functioneren een boost te geven in plaats van dat we ons erdoor laten beperken.

Angst wordt een probleem als het je dagelijks leven belemmert. Gevoelens van angst en stress kunnen voortdurend de kop opsteken en aanhouden, ook zonder dat er sprake is van direct gevaar of een reden voor angst. Je kunt je dan zonder aanwijsbare reden doodsbang voelen. Het kan daarbij gaan om algemene angst en stress, angst op het gebied van gezondheid, paniekgevoelens of sociale angst. In dit boek refereer ik voornamelijk aan angst als overkoepelende term, tenzij het voor een opdracht of casus nodig is dat ik onderscheid maak in specifieke soorten angst.

## Je brein en angst

Het pad van de angst begint in je brein, dat gemaakt is om direct op gevaar te reageren. Angst is een absoluut noodzakelijke functie van het brein en houdt je alert, in leven en gezond. Bij vermoedelijk gevaar reageert je brein direct, om te zorgen voor je veiligheid en overleven.

Om angst te kunnen begrijpen, is het goed om te weten wat er in je brein gebeurt als er een dreiging op je pad komt. Er zijn verschillende gebieden in je brein die angststimuli verwerken – dat is het angstnetwerk van het brein. Twee belangrijke structuren daarvan bespreken we hier nader: de thalamus en de amygdala. Kort gezegd ontvangt de thalamus zintuiglijke informatie en verwerkt de amygdala de angstreactie.

De thalamus speelt op veel punten een belangrijke rol in je lichaam: hij reguleert het bewustzijn en je alertheid en geeft zowel zintuiglijke informatie als motorische signalen door. Je kunt de thalamus zien als een doorgeefluik. Zintuiglijke informatie die je thalamus binnenkrijgt is onder andere wat je ziet, wat je hoort, voelt (aanraking) en proeft. In feite dus al je zintuigen, op geur na, die naar de reukcortex gaat.