

UIT JE
ANGST
in je
kracht





KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

 [kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© 2016 Carien Karsten en Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp b'IJ Barbara

Ontwerp binnenwerk: Tein Traniello

Opmaak binnenwerk: Scribent, Zutphen

Infographics: Scribent, Zutphen

Illustraties p 142, 144, 146, 149, 151, 158, 212: Gerard Smit

Eindredactie: Klazien Laansma, Klare Taal

ISBN 978 90 215 6298 8

ISBN e-book 978 90 215 6299 5

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



UIT JE
ANGST
in je
kracht

**Praktische tips om je angst
en paniek los te laten**

CARIEN KARSTEN

Voorbij de schaamte 6

Mijn grote angst 8

Angststoornissen 15

HOOFDSTUK 1

Herkenbare angsten

- Spinnenfobie 21
- Wat is cognitieve gedragstherapie, RET, EMDR en hypnotherapie? 22
- Vliegangst 27
- Angst voor een aanslag 31
- Angst voor stalking 35
- Hoogtevrees 38
- Prikangst 41
- Acquisitieangst 44
- Bloosangst 48
- Heb je een sociale angststoornis (sociale fobie)? 49
- Plankenkoorts 51
- Black-outangst 54
- Het bedriegerssyndroom 56
- Onderzoek naar het Imposter Syndrome 57
- Faalangst en sekse 59
- Faalangst bij jongeren 63
- Stresstype en angst 64
- Faalangst en autisme 67
- Altijd bang 70
- Heb je een piekerstoornis? 72
- De angst geen goede moeder te zijn 73
- Erectieangst 75
- Bindingsangst 79
- Angst om beslissingen te nemen 84
- Angst voor de vergadering 86
- Feedbackregels 89

- Angst voor paniekaanval 90
- Stappenplan voor omgaan met je angstmomenten 94
- Agorafobie of pleinvrees 96
- Smetvrees 100
- Vrees voor enge ziektes 104
- Angst voor verlies van dierbare 107
- Ptss-vragenlijst 112

HOOFDSTUK 2

Hoe ontstaat angst? 114

+ vragenlijst Wat is jouw hechtingsstijl? 124

HOOFDSTUK 3

Angst als psychische stoornis 128

• De kwetsbaarheidsparadox van welvaart 136

HOOFDSTUK 4

De biologie van angst 140

4.1 Angst en het brein 140

4.2 Angst en het onbewuste zenuwstelsel 148

UIT JE
ANGST
in je
kracht

HOOFDSTUK 5

Aan de slag met het

ACCES-protocol 157

5.1 Analyseer je angst 158

- Eerste hulp bij drukte in je hoofd 160

5.2 Conditie en zintuigen: zorg voor je lijf 162

- Bodyscan 170

5.3 Cognitie: de spinsels in je hoofd uitdagen 176

5.4 Emotie als invalshoek: vier tips om niet te blijven steken in negatief denken 181

EMDR en HAT 184

5.5 Sociale interactie 191

5.6 Spiritueel: hoe te leven? 197

HOOFDSTUK 6

Experimenteer met het Actieprotocol 203

6.1 Verleg je grenzen met een Actieplan 204

6.2 Conditie: béter in je vel 204

- Vijf tips voor een minder hectisch leven 208

6.3 Cognitie: paniek te lijf met design denken 209

6.4 Emotie: durven 215

6.5 Sociaal: teamgeest geeft de doorslag 218

6.6 Spiritueel: organiseer plezier in het leven 224

HOOFDSTUK 7

Presteren onder druk,

voor angsthazen en

koele kikkers 229

Woord van dank 236

Over de auteur 238

BIJLAGEN



Bijlage 1/

Overzicht DSM-5 stoornissen 239

Bijlage 2/

Overzicht medicatie, medische behandelingen en psychedelica 245

Bijlage 3/

Selectie van oefeningen 254

Bijlage 4/

Literatuurlijst 256

Register 264

Voorbij de schaamte

Op tweede kerstdag 2015 gebeurde het. Ik was al een paar dagen moe en prikkelbaar, voelde me misselijk en ging vroeg naar bed. Midden in de nacht werd ik in blinde paniek wakker, overspoeld door een heftig, maar diffuus gevoel dat het afgelopen was met mij. Na bijna tien jaar van relatieve rust, was de angst teruggekomen, als een dief in de nacht. En zo snel als ie was gekomen, zo langzaam zou die weer wegebben. Omdat ik eerder angstige periodes had doorgemaakt, wist ik meteen dat het foute boel was, maar ik wist ook wat mij te doen stond. Ik meldde me ziek op het werk, maakte een afspraak met de huisarts voor medicatie, en met Carien Karsten voor psychologische ondersteuning.

In afwachting van mijn afspraak met Carien probeerde ik mijn dagen zo goed mogelijk door te komen. Hoewel ik het liefst met een deken over mijn hoofd in bed wilde blijven liggen, probeerde ik elke dag bijtijds op te staan, schilderde de kozijnen, deuren en plinten van mijn werkkamer, en ging om de dag naar het zwembad. De dagen dat ik niet zwom, wandelde ik minstens een uur, weer of geen weer. En ik probeerde de angsten zo goed en zo kwaad als dat ging te doorstaan, want uit ervaring wist ik dat ze alleen maar erger worden als je ertegen vecht.

‘Je weet dat het weer overgaat’, hield Carien me tijdens onze eerste afspraak voor, iets wat ik al die maanden in mijn achterhoofd heb gehouden. Wat ook hielp, was dat ze goed uitlegde wat er aan de hand was, niet alleen mentaal – dat wist ik onderhand wel – maar ook fysiek, met mijn brein, hormonen en zenuwen. Diezelfde heldere uitleg over de mentale en fysieke kant

van angst geeft ze ook in *Uit je angst, in je kracht*.

Haar toelichting motiveerde mij om door te gaan met sporten, voorlopig geen druppel alcohol te drinken en ademhalingsoefeningen te doen. Ook al waren mijn angsten tijdelijk niet voor – mijn eigen – rede vatbaar, ik kon in ieder geval zorgen dat mijn conditie op peil bleef en zo tegenwicht bieden aan het gespook in mijn bovenkamer.

Ik ging ook elke avond drie dingen opschrijven die die dag goed waren gegaan. Eerst hield ik daarmee al te sombere gevoelens in bedwang, later ging ik me hier daadwerkelijk sterker door voelen. Deze en nog veel meer praktische tips staan uitgebreid in dit boek beschreven.

Maar uiteindelijk heeft acceptatie van de narigheid mij de afgelopen maanden nog het meest geholpen. Geen acceptatie in de zin van bij de pakken neerzitten. Wel het besef dat ik niet om die angsten heb gevraagd, maar dat ze mij nu eenmaal periodiek komen lastigvallen.

Die geest van acceptatie ademt ook dit boek uit: met respect en genegeheid schrijft Carien over haar angstige cliënten, bij herhaling moedigt ze de lezers aan zichzelf niet te veroordelen om hun angsten, en de niet-angstigen onder ons roept ze op tot meer begrip voor hun angstige soortgenoten.

Terugkijkend op de angstige periodes in mijn leven waar ik telkens weer ben uitgekrabbeld, besef ik dat het vooral een kwestie van doorzetten is geweest. Ik was dan ook blij verrast toen ik in dit boek het hoofdstuk over moed (H6.4. 'Durven') las; nooit eerder heb ik in een psychologieboek deze klassieke deugd als tegenwicht voor angst beschreven gezien. Zoals Carien het zo mooi uitlegt, lukt het uiteindelijk ook je grenzen te verleggen, als je stap voor stap je angsten leert tackelen. Zijzelf nam onlangs haar forse weerzin tegen surfen onder de loep en stapte ten slotte als een jongedame – maar met beleid – op een surfplank. En zelf durf ik voor het eerst na al die jaren voor mijn angst uit te komen. Toen Carien mij vroeg het voorwoord voor dit boek te schrijven, kon ik volmondig ja zeggen. Ik ben de schaamte voorbij. Hopelijk heeft *Uit je angst, in je kracht* dezelfde uitwerking op zo veel mogelijk lezers.

Regine Dugardyn,

SOCRATES & CO voormalig uitgever Ten Have

Mijn grote angst

Onder de douche heb ik mijn haar nat gemaakt en een duikbril opgezet. Ik loop in een wetsuit langs de rand van het oefenbad – zwemvliezen aan mijn voeten en een zuurstoffles op mijn rug. Na de theorielessen ga ik nu met de andere cursisten in het 1 meter diepe bad wennen aan het ademhalen onder water. De opdracht is om onder water te hurken, het mondstuk in te doen en twee minuten onder water te blijven.

Zeven hoofden gaan kopje onder. Mijn lichaam weigert. Steigert als een onwillig paard. Geen beweging in te krijgen. Ik moet huilen. Zijn we hiervoor naar het Australische Cairns gevlogen? Zijn alle oefenlessen die ik in Amsterdam heb gevolgd voor niets geweest?

Ik doe een paar ademhalings- en ontspanningsoefeningen om mijn spanning naar beneden te krijgen. Het helpt niet. Ik denk alleen: waarom moest ik een verklaring tekenen dat ik de duikschool niet aansprakelijk zal stellen als ik tijdens het duiken doodga?

De jonge Amerikaanse instructrice Crissie spreekt me moed in en zegt: 'Doe het één keer, doe het voor mij.'

Ik doe mijn hoofd onder water en kom onmiddellijk weer boven. De instructrice klapt in haar handen. Ik ga nog een paar keer met mijn hoofd onder water. Ben telkens dan bang dat ik zal stikken, en schiet dan weer omhoog. Na een uur ga ik op de rand van het bad zitten, trek mijn duikbril van mijn hoofd en zeg dat ik ermee stop.

Maar ik geef niet op. De volgende dag loop ik het informatiecentrum in Cairns binnen en vraag of er ook duikcursussen zijn voor angstige mensen. Het meisje achter de balie kijkt me aan en stamelt dat ik bij de beste

duikschool van Cairns les heb gehad. Beter is er niet. Ze drukt me een folder in de hand: snorkelen en scuba-diving, drie dagen op een klein eiland, kleine groep, persoonlijke begeleiding. Dertig dollar korting. Moet ik wel nu beslissen.

De eerste dag van de toer bevalt me prima. Ik praat met de medecuristen en heb plezier in het snorkelen. Ik krijg wat meer zelfvertrouwen. Wilson, de aboriginal duikinstruenteur, stelt voor dat ik de volgende dag scuba-diving ga proberen. Hij is het tegendeel van de veeleisende Crissie. 'Als het je niet ligt, ga je na tien minuten weer naar boven en hoef je niets te betalen,' zegt hij.

De volgende dag maak ik me op voor het duiken. Voor ik mijn wetsuit aantrek, doe ik een korte oefening (beschreven in H5.4). Ik denk aan het angstbeeld van kopje-onder gaan en stikken, voel de angst opkomen, leg mijn handen op mijn hart en haal rustig adem. Ik zeg het zinnetje: 'Ook al duik ik niet, diep vanbinnen houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf onvoorwaardelijk.' Deze zelfacceptatie herhaal ik drie keer.

Na de oefening maak ik een praatje met een mededuker. Hij draagt een baard en heeft tatoeages op zijn arm. Hij komt uit Perth en is met zijn ouders op de boot. Hij heeft eerder gedoken, maar dat is lang geleden. Hij wil weer even wennen. Geen spoortje angst, zo te zien.

We zitten op een plank met de zwemvliezen aan, vest met duikfles op, gewichtsriem om, duikmasker op en ademregulator in de mond. Om in het water te komen, moeten we koppeltje duikelen.

'Ook al durf ik niet koppeltje te duikelen, ik accepteer mezelf helemaal en volledig,' prevel ik als een soort schietgebedje. Ik buig mijn hoofd naar voren en plons in het water.

Het is gelukt. Ik adem onder water en verbaas me over de grote vissen die onder de boot zwemmen. Wilson zwemt voor ons en doet een paar oefeningen voor. Ik ken ze van de eerdere duikcursus. Zonder probleem klaar ik mijn masker, doe mijn ademregulator uit mijn mond en breng hem weer in. Naast me zie ik een paar benen de trap op gaan. De man met de tatoeages geeft het op. Ik dwing mezelf om het vol te houden. Zijn angst is de mijne niet.

UIT JE ANGST in je kracht

Wilson stelt de 45-dollarvraag: ga ik verder en daal ik af tot 8 meter? Ik maak twee o'tjes door mijn duim tegen mijn wijsvinger te houden: het afgesproken teken om door te gaan. Wilson pakt mijn hand en trekt me mee. Er zwemt nog een man mee, maar die zwemt los. 'Mannen zwemmen niet aan de hand mee, dat doen alleen vrouwen,' had een bemanningslid vanmorgen tegen me gezegd. Zijn hand zat onder de littekens van nerveuze vrouwen, zei hij nog.

We dalen dieper het water in. Ik knijp in mijn neus om mijn oren te laten wennen aan de diepte. Mijn rechteroor doet pijn, maar ik ga ervan uit dat het went. Mijn mond valt open van verbazing en verrukking, we zwemmen tussen scholen vissen door en komen op een wit koraalstrandje. Daar zwemt traag een reusachtige blauwe vis, met een bultkop en tuitlippen op ons af. De duikinstructeur had ons al voorbereid op de komst van deze schelpetende 'Wally', zoals de lipvis wordt genoemd. Wilson gebaart dat ik de vis moet aaien en maakt een foto. Wilson maakt het oké-teken. 'I'm okay.' Het voelt fantastisch. Het is geweldig om onder water te kunnen zijn en rustig adem te halen. Ik zwem langs de rotsen, steek een hand in een venusschelp en zie hoe die zich om mijn hand sluit. Ik zwem alleen. Wilson zwemt boven me, stuurt me aan via de tank. Ik zie een metalen trap in het water. Zonder dat ik er erg in heb, zijn we naar de oppervlakte gezwommen.

Woorden schieten tekort, maar ik probeer aan een andere duikster die achterbleef, duidelijk te maken hoe fantastisch het is om over de bodem van de oceaan te zwemmen, tussen de vissen en niet bang te zijn voor een lipvis. De kleuren zijn prachtig, de vormen van het koraal indrukwekkend, het is ongekend. Zo inspirerend. Ze kijkt me aan: 'De volgende keer doe ik het ook.'

Achteraf heb ik me afgevraagd waarom ik niet eerder die oefening heb toegepast op mijn angsten. Het antwoord is simpel: ik liep liever weg voor mijn angst dan hem onder ogen te zien. Tot er een moment kwam dat ik echt niet om de angst heen kon.

Ik ben niet de enige met dit soort klachten. Meer dan een miljoen Nederlanders heeft last van een of andere angststoornis (Nemesis-2). Angststoornissen veroorzaken de grootste ziektelast van alle psychische

stoornissen. In de top tien van de lichamelijke en psychische oorzaken van verlies van levenskwaliteit voor mannen en vrouwen staan angststoornissen op de vierde plaats. Alleen coronaire hartziekten, diabetes mellitus en een beroerte zorgen voor nog minder levenskwaliteit.

Ook in mijn praktijk zie ik veel professionals met angst en panieklachten. Het viel me op dat angst vaak ten grondslag ligt aan stressgerelateerde klachten en burn-out. Altijd met angst in het lijf aan het werk, vreet je op. Koploper van de angsten is faalangst. Zowel mannen als vrouwen hebben hier last van.

Zo behandelde ik een vrouwelijke musicus die op het podium een paniekaanval kreeg en wegvluchtte naar het toilet. Ook sprak ik een ondernemer van een florerend internationaal bedrijf, die het te kwaad kreeg toen hij een kersttoespraak moest houden. Hij was panisch en dacht dat hij voor gek zou staan. Anderen klappen dicht in een acquisitiegesprek.

Voor wie zulke angsten niet kent, lijkt het zo eenvoudig: draai gewoon de knop om, je weet toch dat er geen reële grond is voor de angst? Er zijn geen beren op de weg. Het lastige is dat je inderdaad verstandelijk wel weet dat de angst nergens op slaat, maar dat je gevoel iets heel anders zegt, namelijk: levensgevaar. Dat angst zo'n funeste invloed op je leven heeft, komt omdat je steeds alert bent om de confrontatie met datgene waar je bang voor bent, te vermijden. Je verwacht dat de ramp ieder moment kan gebeuren en onder deze verwachtingsangst lijdt je.

Verschil tussen angst en vrees

Angst (afkomstig van het Griekse *angh*, dat beperking betekent) is een gevoel dat niet ergens door veroorzaakt hoeft te worden. Vrees voel je als je oog in oog staat met een overvaller, een eng dier of andere dreiging. Het verschil tussen angst (anxiety) en vrees (fear) is dat de laatste vaak terecht is en opgeroepen wordt door een duidelijk en actueel gevaar. Angst kan ontstaan in reactie op ogenschijnlijk ongevaarlijke of minimaal gevaarlijke situaties, of is het resultaat van subjectieve, emotionele conflicten, waarbij je vaak geen weet hebt van de oorzaak. Misschien ligt er wel boosheid

aan ten grondslag! Een beetje angst is normaal, maar disproportioneel veel angst voelen in relatie tot relatief geringe dreigingen wijst op een angststoornis. Wanneer zo'n buitensporige angst door een situatie of een voorwerp wordt opgeroepen, spreken we van een fobie. Sommige mensen kennen vooral een onbestemd gevoel van angst, niet verbonden aan een situatie, oorzaak of object. Als je dat herkent, kun je last hebben van een piekerstoornis (gegeneraliseerde angststoornis). In het dagelijks spraakgebruik lopen angst en vrees door elkaar: vaak zeg je dat je ergens bang voor bent of je angstig voelt zonder dat je weet waar het vandaan komt. In dit boek gebruik ik daarom meestal het begrip 'angst'.

Angst kan je redden

Angst heeft ook zijn goede kanten. Angst die direct opkomt bij een reële bedreiging, kan je leven redden. Zonder na te denken, onderneemt je lichaam de juiste actie: een vechthouding aannemen, brullen of er als een speer vandoor gaan. Of muisstil afwachten tot de dreiging voorbij is. Net wat het meest praktisch is.

Angst die ook zonder dreiging optreedt, bezorgt je alleen maar last. Als die angst in ernstige mate je leven beperkt, dan heb je mogelijk een angststoornis.

Wat is een angststoornis?

Een angst is niet hetzelfde als een angststoornis. Niet alle angsten zijn even erg. Zelf ben ik wel bang voor spinnen en muizen, maar meestal ga ik er niet van gillen. Ooit gaf ik een workshop op de zolder van een mooi, Amsterdams grachtenpand en uit mijn ooghoek zag ik een muis over de rand van een bank kuieren. Ik kon me beheersen, heb niet gegild, maar mijn adem stokte wel. Zodra er een spin is in mijn werkruimte, vraag ik een cliënt hoe het staat met zijn of haar spinnenangst. Mocht die er niet zijn, dan zie ik graag het bewijs.

Angstklachten zijn dus niet altijd erg, maar je moet ze wel serieus nemen, want ze kunnen een voorbode zijn van een angststoornis. Huisartsen besteden daarom niet alleen aandacht aan de angststoornissen, maar ook aan de angstklachten. In de richtlijn voor de behandeling van angsten door

huisartsen (Hassink-Franke, 2012) staat dat de angststoornis niet altijd wordt herkend: 'Personen met klachten ten gevolge van angst vragen vaak niet rechtstreeks om hulp. De patiënt kan zich van de aard van de klachten (nog) niet als zodanig bewust zijn of ze als passend bij zijn karakter zien (bijvoorbeeld verlegenheid in plaats van een sociale fobie). Schaamte kan ook een belemmering zijn om hulp te vragen.'

Van angstklachten naar angststoornis

Angst is een normale reactie op bedreiging. De reactie brengt een intens lichamelijk gevoel mee en neemt je lichaam als het ware 'over'. Angst beneemt je de adem. Je maag draait om, je ledematen verstijven. Je voelt je licht in je hoofd of duizelig. Je benen zijn als was, je begint te trillen en te beven.

Angst grijpt je bij de strot en maakt je lichaam meteen klaar voor actie: vechten of vluchten. Als je inschat dat je geen kant op kunt, voel je je volslagen machteloos en stort je in. Volkomen onthand sta je stokstijf stil. Verstijfd van angst wacht je je noodlot af. Of je stort in en ligt voor dood op de grond. Een vrouw vertelde bijvoorbeeld niets van een crash van het vliegtuig te hebben meegemaakt, ze was flauwgevallen.

Angstklachten, zoals de angst voor ontslag of een aanslag slaan op reële mogelijkheden: het gevreesde kan je overkomen. Je hebt een kind gekregen en voelt de angst het te verliezen. De angstklachten gaan meestal over gezin, relatie, werk, gezondheid, geld, verbouwing of verhuizing.

Angststoornissen gaan over heftige angstklachten als reactie op geen of nauwelijks reële dreigingen. De angst heeft geen reële grond, maar wie de angst heeft, raakt erdoor in problemen, bijvoorbeeld in zijn relatie of met zijn werk.

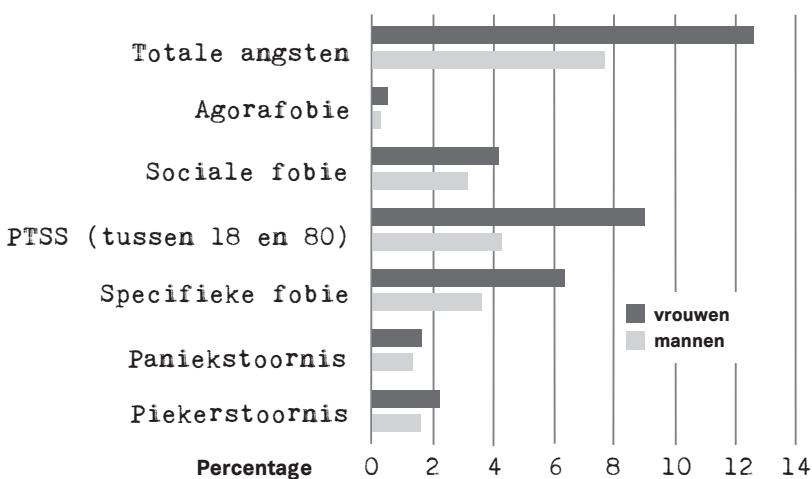
Angstverschijnselen zijn bij angstklachten en angststoornissen dezelfde: hartkloppingen, een droge mond, een beklemd gevoel, nerveuze spanning. Prikkelbaarheid, rusteloosheid, verhoogde spierspanning en slaap- en concentratieproblemen.

Er is sprake van een geleidelijke overgang tussen angstklachten en angststoornissen. Hoe meer de angst disproportioneel is, iedere grond mist en hoe erger iemand erdoor in de problemen komt, hoe meer het een

psychische stoornis wordt. Een psychische stoornis houdt in dat iemand er ernstig onder lijdt.

Voorkomen van angststoornissen

Angststoornissen komen ook bij ouderen (65+) veel voor en worden niet altijd als zodanig erkend. Naar schatting heeft tien procent van de ouderen last van een angststoornis (Beekman e.a., 1998).



Angststoornissen in Nederland in 2011 onder 18-65-jarigen, (Nemesis-2). De PTSS-cijfers komen uit het onderzoek van De Vries en Miranda Olf (2009).



ANGSTSTOORNISSEN

De beschrijving van angststoornissen vind je in hét naslagwerk van psychologen en psychiaters: de DSM-5. Dit *Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders* is het oudste (sinds 1952) professionele standaardwerk voor de indeling van psychische stoornissen. Het is oorspronkelijk Amerikaans, maar wordt wereldwijd gebruikt. Bij twijfel over een diagnose is de DSM-5 een soort botanische gids: je kunt kijken naar alle klachten en symptomen en met welke psychische aandoeningen die matchen. Hieronder een aantal (zie ook overzichtelijk schema in de bijlage). Ik volg in dit boek niet de nieuwe indeling van de DSM-5 om posttraumatische stress-stoornis (ptss) en obsessieve-compulsieve stoornis in een ander hoofdstuk onder te brengen dan de angststoornissen. Traumagerelateerde angst is kenmerkend voor de posttraumatische stress-stoornis. De obsessieve-compulsieve stoornis heeft als doel angst te bedwingen en kan ook een traumagerelateerde angst zijn.

Agorafobie

Agorafobie is een hevige angst om het huis te verlaten, over een plein te lopen, in een drukke winkel te staan. Iemand die last heeft van deze angst, is bang niet weg te komen, bijvoorbeeld uit een drukke bioscoop, of geen hulp te kunnen krijgen als hij zich onwel voelt.

Sociale fobie

Sociale fobie is een abnormaal intense angst voor het kritische oordeel van anderen. Ook ben je erg bang belachelijk gemaakt te worden door anderen. De angst kan verbonden zijn met een specifieke situatie, zoals optreden of spreken in het openbaar en heet dan podiumangst.

Posttraumatische stress-stoornis (ptss)

Posttraumatische stress-stoornis (ptss) is een heftige angst waarin men (een deel van) een traumatische gebeurtenis opnieuw beleeft. Bovendien vermindert je interesse en ben je verhoogd prikkelbaar. Het trauma is een zeer ingrijpende gebeurtenis, bijvoorbeeld dood of

dreigende dood, misbruik, geweld. Het is een eigen ervaring van je, of je bent er getuige van geweest, of het is een dierbare van je overkomen. Voor ptss vragenlijst zie H1, p 122.

Specifieke fobie

Specifieke fobie is een angst voor een bepaald object, zoals honden, spinnen of bloed. Of angst voor een bepaalde situatie, zoals hoogtevrees, vliegen, onweer of een lift (claustrofobie). Meestal probeert iemand de situatie te vermijden. Als dat niet lukt, doorstaat men de situatie met veel angst. Voor spinnenfobie, zie H1, p 21.

Paniekaanval en paniekstoornis

Een bekende en vaak voorkomende angststoornis is de paniekstoornis. Als je wordt overvallen door een intens, buitensporig gevoel van angst, dat in een paar minuten piekt, is er sprake van een paniekaanval. Zo'n paniekaanval voelt heel fysiek aan. Als je herhaaldelijk last hebt van paniekaanvallen, en steeds bang bent dat het je opnieuw kan gebeuren, is er sprake van een paniekstoornis. Je lijdt dan onder je verwachtingen.

Piekerstoornis

Piekerstoornis (gegeneraliseerde angststoornis) houdt in dat je bang bent zonder dat je weet waarvoor. Je voelt je nerveus, prikkelbaar, bezorgd om de kleinste dingen, druk in je hoofd. Het piekeren neemt heel veel tijd in beslag, je kunt het moeilijk stoppen. Het hoofd staat nooit stil. Klachten die hierbij horen zijn typische angstklachten, zoals: vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, spierspanning en slaapproblemen. Voor piekervragenlijst zie H1, p72.

Obsessieve-compulsieve stoornis

houdt in dat je last hebt van dwanggedachten en beelden (obsessies) en/of aan daarbij horende dwanghandelingen (*compulsies*). De steeds terugkerende gedachten of beelden beleef je als onvrijwillig. Ze dringen zich op, je hebt er geen invloed op. Het doel van de dwanghandelingen is de angst te verminderen.

Gaat het ooit over?

Angst leidt van alle psychische stoornissen tot het meeste gezondheidsverlies. Dat komt doordat je moeilijk afkomt van een angststoornis. Ook als je hem hebt laten behandelen met een wetenschappelijk bewezen psychotherapie, kan angst weer terugkomen. Cognitieve gedragstherapie helpt zo'n 40% van de mensen met een angststoornis, maar zo'n 30% blijft last houden van ernstige angstsymptomen (Staring, 2016). Soms ben je er een paar jaar vanaf, maar dan steekt ze de kop weer op. Een specifieke fobie die in de kindertijd is ontstaan, gaat soms over als je volwassen bent. Voor monsters onder het bed zijn de meesten niet meer bang. We hebben het hier in dit boek over 'echte' angst – en daarbij gaat het echt om meer dan een uurtje griezelen.

Hoe ontstaat angst?

Angst ontstaat doordat je bewust of onbewust een bedreiging waarneemt. Deze bedreiging kan echt zijn, of denkbeeldig (het gevaar bestaat alleen in je hoofd). Aan het ontstaan van een angststoornis kunnen je genen en fysiologie bijdragen, je persoonlijkheid en je levensgeschiedenis.

Beleving van angst

Angst is een lijfelijke ervaring, je voelt het als een heftige stomp in je maag of een beklemd gevoel op je borst. Je staat te shaken van angst. Als je last hebt van een angststoornis verwerk je angst anders dan iemand die daar geen last van heeft. Je reageert hypersensitief op alles wat een bedreiging kan vormen. Dit mechanisme speelt ook bij andere psychische stoornissen een rol, zoals depressie, borderline-persoonlijkheidsstoornis, narcisme, bipolaire stoornis, schizofrenie en autisme. Iedereen die aan angst lijdt, moet angst leren begrijpen vanuit de werking van het brein en zenuwstelsel. Bij angst spelen neurobiologie en psychologie een even grote rol. Voor de aanpak van angst is de neurobiologische visie op angst daarom van groot belang. Want die visie hangt nauw samen met mogelijkheden van behandeling.

De gangbare neurobiologische benadering van angst gaat uit van een fight- of een flightreactie op bedreiging. Vechten of vluchten. Dat heeft te

maken met de traditionele kijk op de werking van het autonome zenuwstelsel dat uit twee hoofdsystemen zou bestaan, namelijk een sympathisch deel dat zorgt voor inspanning en actie (vechten of vluchten) en een parasympathisch deel dat zorgt voor vluchten. Het idee is dat je voor de behandeling van angst vooral het parasympathische deel moet aanspreken: zorgen dat je je ontspant of in een flow verkeert. Dat kan op een fysieke manier, maar ook door je gedachten te veranderen.

De polyvagale (meervoudige zenuwen) theorie van neurowetenschapper en psychiater Stephan Porges (2011) is een nieuwe kijk op de werking van het autonome zenuwstelsel. De term polyvagaal houdt in dat er meer takken van het zenuwstelsel bij angst zijn betrokken dan de tot nu toe aangenomen twee takken (sympathisch en parasympathisch). Hij geeft daarmee een nieuwe neurobiologische verklaring voor de wisselwerking tussen angst en het brein, die ook leidt tot nieuwe manieren van behandeling. Volgens Porges beschikken mensen, net als reptielen, over een neurofysiologisch mechanisme dat ervoor zorgt dat er bij dreigend gevaar een vorm van bevriezing of bewegingsloosheid optreedt. Als dat passieve verdedigingssysteem is geactiveerd, dan zijn andere systemen, die later in het evolutionaire proces zijn ontstaan, uitgeschakeld. Dat maakt begrijpelijk waarom redelijke gedachten je niet helpen om van een verlamdende angst af te komen.

Opzet van het boek

In het eerste hoofdstuk geef ik een overzicht van diverse vormen van angst. Deze selectie van angsten, waaronder de meest voorkomende, komen voor in mijn praktijk. Het kan zijn dat je de angst die je zelf ervaart, niet terugvindt in dit boek. Maar dan is er altijd wel een angst die erop lijkt.

Bij de bespreking van de verschillende angsten in dit eerste hoofdstuk staan vaak ook behandelmethoden genoemd, zoals cognitieve gedragstherapie, Rationeel Emotieve Therapie (RET), Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR), hypnose, Heart Assisted Therapy (HAT). Ze worden in dit hoofdstuk toegelicht en – afgezien van hypnose – uitgewerkt in H5.