

Versla paniekaanvallen  
en herwin je vrijheid

# PANIEK ONTMASKERD

Michel Lahaye



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

*‘Een bijzonder inzichtelijk en hoopgevend boek dat het complexe fenomeen van paniek met diepgang en empathie aanpakt. Dit werk geeft je niet alleen begrip, maar ook de kracht en tools om angst te overwinnen. Een waardevolle gids voor zowel patiënten als professionals.’*

**prof. dr. Steven Laureys**, neuroloog en auteur van *Het no-nonsense meditatieboek* en *Het no-nonsense slaapboek*

*‘Dit diep praktische en toegankelijke boek biedt zowel uitleg als begeleiding om de uitdagingen van paniek succesvol te navigeren. Op een heldere en meelevende manier nodigt de auteur de lezer uit om te leren en toe te passen wat hij zowel professioneel als persoonlijk nuttig heeft gevonden. Hij biedt zowel begrip als effectieve acties. Ik raad dit boek ten zeerste aan, aan iedereen die met vertrouwen wil leven en vrij wil zijn van de overweldiging van paniek.’*

**dr. David S. Elliott**, Ph.D., coauteur van *Attachment Disturbances in Adults: Treatment for Comprehensive Repair*

*‘Dit openhartige boek over paniek neemt je mee op een existentiële reis naar het wezen van angst, met de beste wetenschappelijke kennis en eigen ervaringen als leidraad. Een boek waarvan je weet dat veel mensen met paniek het zullen lezen, maar waarvan je ook hoopt dat het veel behandelaars bereikt. Diepmenselijk en bijzonder boeiend.’*

**prof. dr. Bram Vervliet**, hoogleraar Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, onderzoekseenheid Brein & Cognitie, KU Leuven, auteur van *Waarom we bang zijn*

*‘Wanneer een auteur erin slaagt om tegen een achtergrond van nieuwe wetenschappelijke inzichten een vlot lees- en bruikbaar boek te creëren rond psychologische problematiek, dan is dat een mooie maatschappelijke bijdrage. Dit is zo’n boek. In warme taal en vanuit een diep begrip van paniek, krijgt de lezer inzichten en handvaten. Krachtig.’*

**prof. dr. Dirk Hermans**, hoogleraar klinische psychologie, KU Leuven, auteur van *Inleiding tot de gedragstherapie*

*‘Het boek brengt licht in de duistere wereld van paniek. Als lezer kijk je het paniekmonster recht in de ogen: je ontmaskert de paniek, ontdekt wat het is, hoe het ontstaat en hoe je je ervan bevrijdt. De methodieken die tot verandering leiden zijn helder en duidelijk uitgelegd. Met behulp van inzicht en praktische herstel oefeningen open je de weg naar een betere levenskwaliteit. Een belangrijke meerwaarde van het boek is de integratie van methoden uit diverse psychotherapierichtingen en de actuele wetenschappelijke inzichten.’*

**dr. Nicole Ruyschaert**, psychiater en psychotherapeute, en auteur van *Zelfhypnose werkt*, Past-President European Society of Hypnosis, voormalig voorzitter Vlaamse Wetenschappelijke Hypnosevereniging

*‘Een vlot leesbaar en erg toegankelijk boek, geschreven door een expert, psycholoog en ervaringsdeskundige. Het boek biedt een rijkdom aan nieuwe wetenschappelijke inzichten, adviezen en “state of the art” therapeutische strategieën die erg nuttig kunnen zijn voor de persoon die kampt met angst en paniek maar ook als leidraad kunnen dienen voor de therapeut bij het plannen van de behandeling.’*

**dr. Johan Vanderlinden**, Ph.D., psycholoog-psychotherapeut, research fellow faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen KU Leuven

*‘Dit boek biedt een mooie balans tussen wetenschappelijke onderbouwing en praktische handvatten om angst te begrijpen en aan te pakken. Het is bijzonder waardevol voor psychologisch consulenten, maar ook toegankelijk voor een breder publiek dankzij de vlotte en heldere schrijfstijl. Een onmisbare gids voor iedereen die zoekt naar verdieping en concrete tools om met angst om te gaan.’*

**dr. Elisah D’Hooge**, Ph.D., cognitief psycholoog en opleidingshoofd  
professionele bachelor Toegepaste Psychologie, AP Hogeschool Antwerpen

*‘Een vlot leesbaar en toch sterk onderbouwd boek, waarbij de lezer stapsgewijs inzicht en erkenning krijgt, maar waarbij voldoende aandacht gaat naar – wetenschappelijk onderbouwde – handvatten. Een must-read voor iedereen die zelf of in de directe omgeving te maken krijgt met angst, maar zeker en vast ook een gebundelde samenvatting voor elke deskundige.’*

**dr. Andries Verpraet**, kinder- en jeugdpsychiater, De Korbeel

*‘Een heldere en bruikbare gids om met angst aan de slag te gaan. Vanuit een warme en coachende stijl biedt de auteur een stevig onderbouwd kader voor een persoonlijke en diepgaande aanpak, met oog voor de klinische diversiteit van angst. Het soort boek dat het verschil maakt voor de praktijk.’*

**Kristof Stappers**, MSc, klinisch psycholoog en psychotherapeut, auteur van *Emoties aan het woord*

# Inhoud

9	Voorwoord
13	<b>Hoofdstuk 1</b> Adieu paniek
33	<b>Hoofdstuk 2</b> Paniekaanvallen diep ontmaskeren
99	<b>Hoofdstuk 3</b> Omgaan met paniek aanvallen
141	<b>Hoofdstuk 4</b> Werken aan de oorzaken
215	<b>Hoofdstuk 5</b> Lifestyle-aanpassingen
257	<b>Hoofdstuk 6</b> Je eigen weg
267	Online courses, live workshops en doorverwijsadressen
273	Dankwoord
277	Bronnen

Voorwoord

Als klinisch psycholoog begeleid ik al jaren mensen met paniekaanvallen en angstproblemen. Toch was de grootste leerschool zonder twijfel mijn eigen strijd met angst. Wat ik in de boeken of tijdens mijn opleiding had geleerd, bleek vaak tekort te schieten toen ik zelf het slachtoffer werd van dit ontwrichtende fenomeen.

Het bewandelen van het pad naar herstel bracht me tot fundamentele inzichten die niet alleen mijn professionele praktijk hebben verrijkt en er mijn specialisatie van hebben gemaakt, maar ook mijn persoonlijke overtuiging hebben gesterkt dat vooruitgang en herstel wel degelijk mogelijk zijn. Laat me daarom beginnen met een hoopvolle boodschap: er is niets mis met jou. De paniekaanvallen, angsten of rampscenario's die je ervaart, hoe reëel ze ook mogen aanvoelen, zijn niet meer dan uitingen van een oeroude overlevingsreactie in je hersenen die om de een of andere reden is geactiveerd. Door dat fundamentele mechanisme te ontmaskeren, kan deze onheilspellende cyclus doorbroken worden.

Toegegeven, dat klinkt misschien gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als ervaren psycholoog-angstpatiënt weet ik hoezeer overtuigingen als 'Dit gaat nooit over' of 'Ik ben de enige voor wie niets lijkt te werken' zich kunnen nestelen. Jarenlang werd ook ik gekweld door dagelijkse paniekaanvallen en een voortdurende staat van angst. Zelfs na verschillende therapieën bleef de twijfel: zou ik misschien de eerste zijn die echt niet te genezen viel?

De waarheid is dat angst zich op veel manieren kan manifesteren – soms zo intens en hardnekkig dat er geen sprake van verbetering lijkt. Maar geloof me: waar je je ook bevindt, er is altijd hoop. Kleine stapjes op weg naar inzicht kunnen een enorm verschil maken.

Dit boek is dan ook niet zozeer een zoveelste zelfhulp-gids met snelle oplossingen. Het is een uitnodiging om je angst en paniekaanvallen op een diepgaande manier te leren begrijpen en ontmaskeren. Aan de hand van verhalen en inzichten uit mijn eigen praktijk, maar ook vanuit mijn

eigen jarenlange worsteling, wil ik je uitrusten met een allesomvattende 'anti-angstfilosofie'. Een perspectief dat je kunt aangrijpen als een reddingsboei, telkens wanneer je opnieuw dreigt te worden meegezogen in de maalstroom van paniek.

Laat je dus niet ontmoedigen. De weg naar herstel is vaak hobbelig, maar nooit hopeloos. Waar overtuigingen je ook belemmeren of angsten je bevangen, ik ben ervan overtuigd dat dit boek je kracht en nieuwe moed zal geven. Mijn persoonlijke missie? Jou dezelfde opluchting en ruimte gunnen die ik ooit zo wanhopig zocht, én uiteindelijk toch vond.

Heel veel succes en *let's go!*

Michel

# 1

## Adieu paniek

*'Help, Help*

*For those who care, for those who love*

*Seek no sense, don't try to understand*

*'Cause if you do, you'll feel the pain*

*Inside your heart, never to explain'*

**Channel Zero, 'Help'**

## VAN BELEREND ADVIES NAAR EEN TRAJECT OP MAAT



Welkom bij dit boek over het ontmaskeren en overwinnen van paniekaanvallen. Eerst en vooral wil ik je bedanken voor het vertrouwen dat je in mij en dit boek stelt. Het feit dat je de moed hebt om je paniekaanvallen aan te pakken – zelfs als je er misschien al een heel lange tijd mee worstelt – verdient een dikke pluim voor durf, veerkracht en uithoudingsvermogen.

Een paniekaanval doormaken is echt niet niets. De sensaties die je ervaart tijdens zo'n aanval zijn immers bijzonder intens, overweldigend en zelfs buitenaards: uit het niets bonst je hart als een razende. Je ademhaling wordt oppervlakkig en snel en je krijgt misschien het gevoel dat je stikt of niet genoeg adem krijgt. De werkelijkheid ziet er plots anders uit en je zicht wordt troebel. Allerlei gedachten en scenario's flitsen door je hoofd: wat als ik flauwval en iemand omver knal met mijn auto? Wat als ik de controle verlies en gek word? Wat als deze ellende nooit meer stopt en heel mijn toekomst om zeep is?

Wat het nog extra zwaar kan maken, is de sluimerende angst die altijd op de loer ligt, tussen paniekaanvallen door. De constante dreiging van een nieuwe aanval kan leiden tot een aanhoudend gevoel van onveiligheid en zorgen. Die sluimerende 'angst voor de angst' kan je leven beheersen en ervoor zorgen dat zelfs de meest alledaagse activiteiten als een zware opdracht aanvoelen. Het voelt alsof je op elk moment opnieuw in de greep van de paniek kan worden getrokken, wat het heel moeilijk maakt