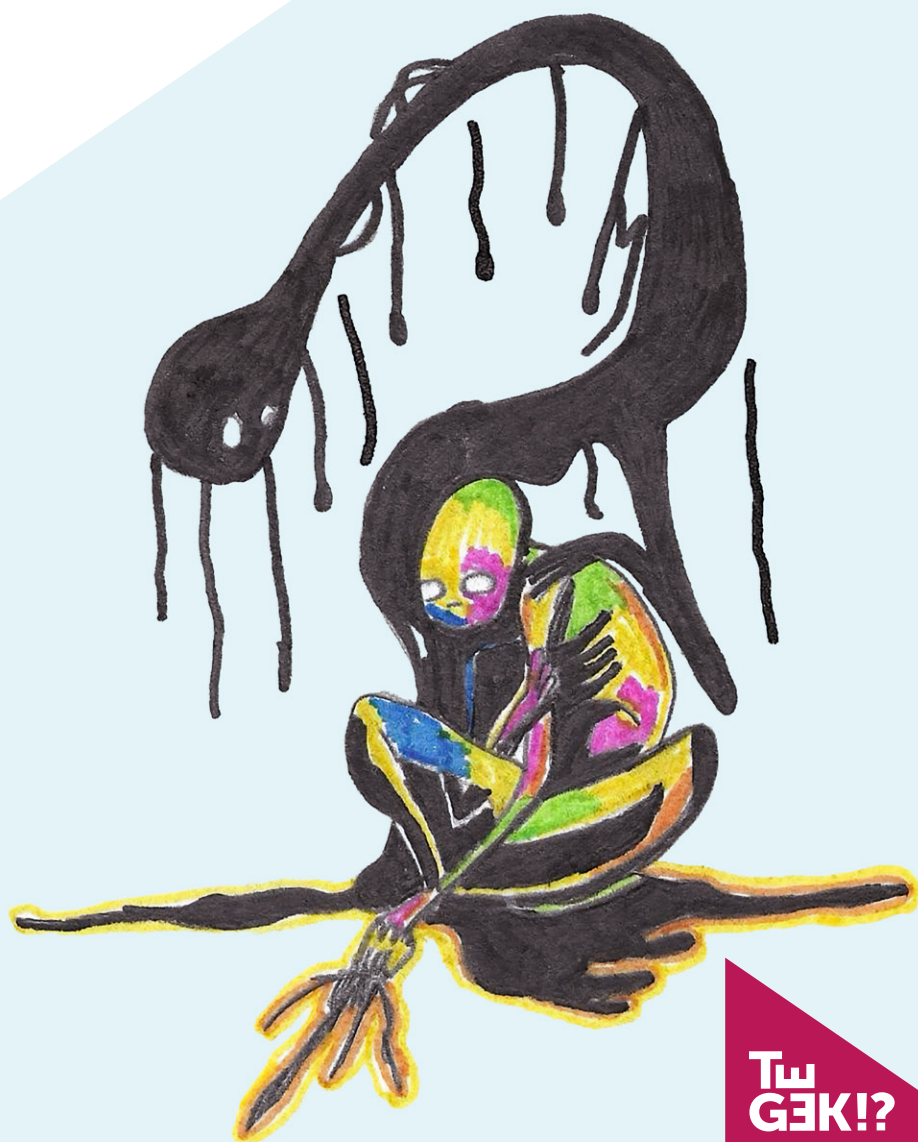


Angst

Als angst en paniek je leven beheersen



W
GEEK!

Wat is angst?

Iedereen is wel eens bang. **Angst is een noodzakelijke én nuttige emotie.** Het is een natuurlijke alarmreactie die je waarschuwt voor gevaar. Als je bijvoorbeeld een brandlucht ruikt, zorgt angst ervoor dat je alert wordt en snel kan reageren. Je lichaam activeert extra energie en dat gaat gepaard met tal van lichamelijke reacties: je hart gaat sneller kloppen, je ademhaling versnelt en je spieren spannen zich aan. Zo maakt je lichaam zich klaar om zich te beschermen tegen gevaar.

Bij sommige mensen is het alarmsysteem gevoeliger afgesteld en gaat er vaak een vals alarm af. Als dat zo is, kan je op bepaalde periodes in je leven meer last krijgen van angst. Dat kan zich als volgt uiten: je voelt je angstig op momenten dat er eigenlijk geen gevaar is of er geen duidelijke aanleiding voor is, de angst is veel sterker dan je zou verwachten in een bepaalde situatie of de angstklachten blijven aanhouden wanneer er geen gevaar (meer) is.

Angst kan dan op verschillende manieren tot uiting komen:

- ✓ **Lichamelijk:** hartkloppingen, zweten, trillen, buik- of hoofdpijn, benauwdheid
- ✓ **Psychisch:** piekeren, doemdenken, overdreven zorgen maken, moeite met concentreren en slapen
- ✓ **Gedrag:** vermijden van situaties of juist veel controle willen houden (bv. door extra zaken te doen of voorwerpen bij je te hebben, extra geruststelling te vragen ...)

Als de angstklachten hevig zijn en/of langdurig aanhouden, kan je eronder lijden en beperkingen ervaren in werk of school, dagelijkse taken of relaties. In dat geval zal je huisarts of een andere zorgverlener dit wellicht benoemen als een **angststoornis**. Daarnaast kan angst ook een belangrijk symptoom zijn bij bijvoorbeeld een depressie, verslaving of posttraumatische stresstoornis.

Verschillende soorten angststoornissen

Er bestaan verschillende vormen van angststoornissen, zoals specifieke fobieën (bv. een angst voor hoogtes, spinnen, kleine ruimtes ...), een paniekstoornis, agorafobie/pleinvrees (angst voor openbare plaatsen waar je niet makkelijk weg kan, zoals pleinen, op straat, in de supermarkt, op het openbaar vervoer ...), sociale angst (angst voor sociale situaties waarin je een negatieve reactie of beoordeling van anderen kan krijgen) en een generaliseerde angststoornis

(aanhoudende overbezorgdheid en piekeren over alledaagse dingen). **Ze hebben veel gemeen, maar de situaties waarin de angst optreedt verschillen. Ook de angstreactie is verschillend.** Bij een fobie uit de angst zich vooral in gedrag en lichamelijke klachten. Bij een gegeneraliseerde angststoornis uit de angst zich vaker in gedachten, zoals aanhoudend piekeren. Meer informatie over de verschillende vormen van angst vind je via www.tegek.be/infotheek.

Wat is een paniekaanval?

Een plotselinge, **intense angst met sterke lichamelijke klachten** zoals hartkloppingen, druk op de borst, kortademigheid, misselijkheid, zweten of trillen. Tijdens een paniekaanval kan je het gevoel krijgen de controle te verliezen of een hartaanval te krijgen, te stikken of flauw te vallen. De angst voor een nieuwe aanval kan ervoor zorgen dat je bepaalde plaatsen of activiteiten vermijdt omdat je bang bent opnieuw paniek te voelen. Iedereen kan een paniekaanval krijgen, zeker als je angstklachten ervaart. Als je geregeld paniekaanvallen krijgt, wordt dit een paniekstoornis genoemd.



Een paniekaanval is niet altijd een directe reactie op wat er op dat moment gebeurt. De aanval kan ook sluipend zijn, iets wat je al dagen voelt opbouwen. Intussen herken ik de signalen veel sneller, en kan ik een paniekaanval voorkomen of er beter mee omgaan.

Voel je vaak angst of paniek?

Dat zegt niets over wie je bent als persoon. Angststoornissen behoren tot de meest voorkomende psychische problemen. De klachten gaan vaak niet vanzelf over, maar met gepaste hulp en ondersteuning kan je er beter

mee leren omgaan en kunnen de klachten ook verminderen of zelfs verdwijnen. Het kan moeilijk zijn om over je angsten te praten, uit schaamte of angst voor onbegrip. Toch is **erover spreken een eerste belangrijke stap naar herstel.**

Wist je dat..?

- ... ongeveer één op de vijf in zijn leven te maken krijgt met een angststoornis?
- ... angst vaak samen voorkomt met depressie of dwang?
- ... je zelf veel kan doen om je angstklachten te verminderen of herval te voorkomen? De tips verderop in deze brochure zetten je op weg.
- ... mensen die piekeren tweemaal zoveel kans hebben om een angststoornis te ontwikkelen?

Wat zijn de oorzaken?

Er is geen duidelijke oorzaak voor het ontwikkelen van angst. Angst kan ontstaan na een ingrijpende gebeurtenis, maar soms is er geen directe aanleiding. Vaak speelt een lange periode van stress of vermoeidheid mee in het (her)ontstaan van angst. Het gaat om een **complex samenspel van**

biologische, psychologische en sociale factoren. Deze factoren beïnvloeden elkaar en bepalen samen hoe gevoelig iemand is voor angstklachten. Door deze wisselwerking kan bijvoorbeeld na een periode van stress de ene persoon wel angst ontwikkelen en de andere niet.

Factoren die de kans op angst kunnen vergroten (maar niet altijd tot angst leiden):

Biologische factoren en erfelijke aanleg

- ✓ Iemand in je familie heeft angst (gehad).
- ✓ Een andere werking van bepaalde chemische stoffen in de hersenen (ook neurotransmitters genoemd).
- ✓ Lichamelijke aandoeningen, zoals hartproblemen, astma of een schildklieraandoening.
- ✓ Gebruik van alcohol of drugs.
- ✓ Hormonale schommelingen (bv. in de (peri)menopauze of tijdens de zwangerschap).



Mensen hebben soms een verkeerd beeld van een paniekaanval: ze denken dat je theatraal begint te krijsen of tegen de vlakte gaat. In de praktijk beleven de meesten zo'n aanval in stilte.*

* Marie De Hert (uit De Morgen)

Psychologische factoren en persoonlijke eigenschappen

- ✓ Eigenschappen zoals perfectionisme, hoogsensitiviteit, een sterk verantwoordelijkheidsgevoel of moeite met controle loslaten.
- ✓ Negatieve denkpatronen, piekeren of de neiging om gevaar te overschatten. Het gaat dan vaak over dingen die nog moeten gebeuren.
- ✓ Ervaren van andere psychische problemen, zoals bijvoorbeeld depressie of dwang.
- ✓ De manier waarop je met angst of stress omgaat. Soms leer je angstig reageren door wat je hebt meegemaakt of door wat je bij anderen zag (bv. als je angst bij je ouder(s) zag).

Sociale factoren en levensgebeurtenissen

- ✓ Ingrijpende gebeurtenissen (zoals een overlijden, ziekte, ontslag of ongeval), maar ook positieve gebeurtenissen kunnen tijdelijk meer spanning geven en zo een rol spelen (zoals de geboorte van een kind, een huwelijk of een verhuis).
- ✓ Langdurige stress door het ervaren van bijvoorbeeld relatieproblemen, discriminatie, opgroeien in een onveilige omgeving, financiële zorgen of werkdruk.
- ✓ Een traumatische ervaring als kind of later in het leven.

Gelukkig zijn er ook factoren die beschermen tegen angst, zoals een goed sociaal netwerk en je verbonden voelen met anderen, kennis en begrip over

angst, leren omgaan met angst, een veilige en stabiele leefomgeving, en voldoende rust en beweging.

Wat kan je zelf doen?

Enkele tips:

✓ **Leer meer over (jouw) angst**

Begrijpen wat angst is, helpt om er beter mee om te gaan. Je leert herkennen in welke situaties of bij welke gedachten de angst sterker wordt. Zo ontdek je wat jou helpt om stap voor stap meer grip te krijgen. Als je zelf voldoende informatie hebt, kan je ook makkelijker uitleggen aan anderen wat er speelt. Zelfhulpprogramma's of ervaringsverhalen kunnen hierbij helpen.

✓ **Praat erover en blij in contact**

Angst kan een gevoel van schaamte of eenzaamheid geven, maar je staat er niet alleen voor. Praten met mensen die je vertrouwt, zoals familie, vrienden, lotgenoten of collega's, lucht vaak op. Door te delen wat je doormaakt, kunnen anderen je beter begrijpen en kan je steun ervaren. En misschien ontdek je dat je niet de enige bent die angst ervaart. Jij bepaalt wat je met wie deelt en wanneer.

✓ **Hou een dagboek bij**

Schrijf neer wat je denkt, voelt en doet op momenten dat je angst of spanning ervaart. Zo krijg je een goed beeld van je angst en wat ermee samenhangt. Probeer je angstgedachten in vraag te stellen en schrijf op of er andere gedachten zijn die je minder angstig maken. Je kan deze gedachten dan herlezen op moeilijke momenten. Je hoeft niet elke dag te schrijven om hier al heel wat uit te leren. Het kan je bovendien helpen om je klachten te bespreken met een hulpverlener of een naaste.

✓ **Schakel tijdig hulp in**

Angst verdwijnt meestal niet vanzelf, dus wacht niet met hulp zoeken wanneer de klachten een grote invloed op je leven hebben. Dit is een moeilijke stap, maar weet dat angst goed te behandelen is. Je kan terecht bij je huisarts of een (eerstelijns)psycholoog. Samen zoeken jullie naar een aanpak die bij jou past.

✓ Ga de angst niet uit de weg

Vermijden lijkt even te helpen, maar houdt angst in stand. Oefen om je angst of de situatie die angst opwekt niet uit de weg te gaan. Laat je niet dwingen door anderen, maar probeer op jouw tempo uit of waar je bang voor bent ook echt gebeurt. Belangrijk is dat je de angstgevoelens toelaat en leert accepteren in plaats van ze weg te duwen. Zo leer je stap voor stap minder bang te zijn van je angst. Begin klein, neem je tijd en wees trots op elke stap die je zet. Je hoeft dit niet alleen te doen. Laat je ondersteunen door iemand die je vertrouwt of door je hulpverlener.

✓ Ontspan bewust

Angst zorgt ervoor dat je lichaam in een soort alarmtoestand komt. Door regelmatig te ontspannen, kan je je algemeen stressniveau laten zakken. Dat is belangrijk als je angst ervaart. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen maar ook afleiding zoeken, kunnen je hierbij helpen. Zoek wat voor jou werkt: wandelen, creatief bezig zijn, muziek luisteren of even niets doen. Kleine rustmomenten doorheen de dag kunnen al een groot verschil maken.

✓ Beweeg en leef gezond

Beweeg regelmatig, zorg voor voldoende slaap, maak tijd voor ontspanning en probeer zo gezond mogelijk te eten. Dat kan ervoor zorgen dat je je beter voelt. Beperk alcohol, cafeïne en andere middelen, want die kunnen angstklachten uitlokken of versterken.



✓ **Blijf doen wat belangrijk voor je is**

Angst kan ervoor zorgen dat je je terugtrekt, maar verbonden blijven met anderen en met wat zin geeft, is erg belangrijk. Je bent veel meer dan je angst. Plan kleine activiteiten die je plezier geven of betekenisvol zijn, dat kan al veel verschil maken. Door te aanvaarden dat er angst is, en dat dit niet hoeft te betekenen dat je niet meer kan doen wat belangrijk voor je is, kan je er beter mee leren omgaan.

✓ **Wees mild voor jezelf**

Veel mensen met angst zijn streng voor zichzelf. Ze vinden dat ze niet zo angstig zouden mogen zijn of dat ze sneller moeten durven. Probeer milder te zijn voor jezelf. Je doet wat je kan, stap voor stap. Elke kleine vooruitgang telt. Mildheid kan je helpen om jezelf de ruimte te geven om te oefenen en met meer rust naar je angst te kijken.



Een zorgvuldig gekozen playlist gaf me stukje bij beetje de controle en het vertrouwen terug. De muziek leidde mij af van de paniek in mijn hoofd en lichaam.

Tips voor familie en naasten

✓ Leer meer over angst

Kennis over angst helpt je om beter te begrijpen wat er gebeurt. Je leert dat angst niet zomaar overgaat of opgelost kan worden met logisch redeneren. Kennis helpt om rustig en begripvol te reageren. Lees betrouwbare informatie of praat met een hulpverlener als je vragen hebt. Bij sommige behandelingen worden informatiesessies voor naasten aangeboden.

✓ Luister en vermijd oordelen

Neem de angst van je naaste serieus, ook als je die niet helemaal begrijpt. Probeer te luisteren zonder direct advies te geven of te oordelen door te zeggen dat het 'wel meevalt'. Door een luisterend oor te bieden, voelt je naaste zich gehoord en gesteund. Blijf betrokken en vraag hoe je kan helpen, maar weet: jij hoeft niet de rol van hulpverlener op te nemen.

✓ Erken de angst, maar versterk ze niet

Begrip tonen betekent niet dat je alles moet wegnemen wat angst oproept. Meegaan in vermijding of voortdurend geruststellen lijkt even te helpen, maar houdt de angst op langere termijn vaak in stand en kan zwaar wegen op je relatie. Moedig aan om stap voor stap moeilijke situaties aan te gaan en geef complimenten voor elke poging. Soms heeft iemand toch even behoefte aan geruststelling. Zelf rustig blijven helpt je naaste om zich veiliger te voelen en tot rust te komen, zeker wanneer de angst hoog oploopt. Hoop en vertrouwen in herstel zijn belangrijk, zowel voor je naaste als voor jezelf.



De angst van iemand die je graag ziet, raakt je diep. Ik heb geleerd dat geduld hebben en luisteren vaak meer betekenen dan snelle oplossingen.

✓ **Blijf in contact**

Blijf samen praten, ook over gewone dingen. Vraag wat helpt en wat niet, en toon interesse in andere aspecten van het leven van je naaste. Samen kleine momenten van verbinding beleven, kan jullie allebei helpen. Plan een wandeling, probeer samen te lachen of doe iets leuks samen. Zo blijf je trouw aan de band die jullie hebben als familie, vrienden, collega's ...

✓ **Motiveer om (professionele) hulp te zoeken**

Benadruk dat angst goed te behandelen is. Moedig je naaste aan om hulp te zoeken bij een zorgverlener, zoals een huisarts of (eerstelijns) psycholoog. Als de behandeling gestart is, kan je helpen door je naaste te motiveren om trouw te blijven aan de behandeling.

✓ **Heb aandacht voor kinderen in het gezin**

Zijn er kinderen in het gezin? Kinderen merken zelf meestal veel op, ook al lijkt dat soms niet zo. Leg hen op een begrijpelijke manier uit wat er aan de hand is, maak ruimte voor hun gevoelens en voor de dingen die ze leuk vinden, en zoek ondersteuning op maat. Probeer de kinderen niet te betrekken in het vermijdingsgedrag of vraag hierover raad aan een hulpverlener.

✓ **Zorg goed voor jezelf en stel grenzen**

Het kan zwaar zijn om iemand met angstklachten te ondersteunen. Plan momenten voor ontspanning en voor dingen die je energie geven. Ken je grenzen en geef eerlijk aan wat je wel en niet aankan. Zit je met vragen of heb je nood aan hulp voor jezelf? Je staat er niet alleen voor: praat met een hulpverlener, zoek contact met lotgenoten of lucht je hart bij iemand die je vertrouwt.

Wat zijn mogelijke behandelingen?

Angst kan heel ingrijpend zijn en gaat meestal niet vanzelf over. Maar **met de juiste hulp herstellen de meeste mensen** stap voor stap. Zelfzorg, steun uit de omgeving en lotgenotencontact kunnen een belangrijke rol spelen in dit herstel. De tips op de vorige pagina's helpen je op weg.

Bij lichte tot matige angstklachten kan je zelf al veel doen (zoals voldoende slapen, bewegen, sporten, praten met een naaste of iets doen wat je ontspant). Ook een gesprek met een (eerstelijns)psycholoog of (online) zelfhulpprogramma's kunnen een eerste stap zijn in het werken aan je klachten. Je leert er meer over wat angst precies is en krijgt oefeningen om ermee om te gaan. Zo kan bijvoorbeeld een piekercursus je behoeden dat je angst escaleert.

Als je ernstigere angstklachten ervaart of merkt dat je angst je leven steeds meer gaat beïnvloeden, is het belangrijk om naast wat je zelf al doet ook tijdig professionele hulp te zoeken. Angst is goed behandelbaar: veel mensen merken al na enkele weken verbetering. Er zijn **verschillende soorten behandelingen**. Welke behandeling past, hangt af van de soort angst die je ervaart, je voorkeur en je situatie. Ook de klik met je hulpverlener bepaalt mee het slagen van de behandeling. Ga in gesprek met je huisarts of (eerstelijns)psycholoog om een behandelplan op te stellen dat past bij jouw wensen, grenzen en mogelijkheden. Laat je goed informeren over de mogelijke behandelvormen. Als je weet welke mogelijkheden er zijn, kan je immers gemakkelijker samen tot een gepaste keuze komen. Deze brochure zet je alvast op weg.

Psychotherapie

De meest gebruikte vorm en eerste keuze van behandeling is **cognitieve gedragstherapie (CGT)**. In deze therapie leer je begrijpen wat angst met je doet, wat mogelijke oorzaken zijn en hoe je er anders mee kan omgaan. Je onderzoekt samen met je hulpverlener welke negatieve gedachten en gewoonten (zoals vermijdingsgedrag) de angst in stand houden. Daarna oefen je stap voor stap met nieuwe manieren van reageren. Daar hoort ook **exposure** bij: je leert geleidelijk die situaties aan te gaan die angst oproepen. Door deze situaties niet langer te vermijden, kan je leren omgaan met de angst of ze accepteren. Je ervaart namelijk dat je kan blijven functioneren als je angstig bent, dat het angstgevoel fluctueert en dat het gevreesde vaak niet optreedt. Dit vraagt oefening en moed, maar veel mensen hebben er baat bij. Starten met CGT is de eerste keuze bij de behandeling van angst. Meestal wordt dit individueel aangeboden, maar ook groepstherapie is mogelijk. Voor sommigen kan het waardevol zijn om dit aan te vullen met andere vormen van psychotherapie, mindfulness, het uitdagen van gedachten of het inzetten op acceptatie.



Het angstmonster lijkt groot en onoverkomelijk, maar als je er met therapie naar gaat kijken, krimpt dit monstertje al vaak.

Medicatie

Starten met psychotherapie zonder medicatie is de eerste keuze. Veel mensen die angst ervaren, geven hier ook zelf de voorkeur aan. **Wanneer het toch nodig of geschikter blijkt, kan een arts voorstellen om medicatie op te starten.** Meestal gaat het om **antidepressiva**. Deze medicatie werd, zoals de term doet vermoeden, aanvankelijk ontwikkeld om depressie te behandelen. Later bleek dat dit type van medicatie goed kan werken bij angst, ook als je geen depressieve klachten hebt. Medicatie kan tijdelijk steun bieden. Soms is het een zoektocht naar de medicatie die het best werkt voor jou en het effect kan pas **na enkele weken** merkbaar zijn. Daarom is het belangrijk om geduld te hebben en goed op te volgen of je je beter voelt. Als je bijwerkingen hebt, bespreek die dan met je arts. Ook wanneer je supplementen of andere middelen gebruikt, is het belangrijk dit met je arts te bespreken. Deze kunnen een invloed hebben op de werking van antidepressiva. Hoewel antidepressiva niet verslavend zijn, kan te snel of plots stoppen met de medicatie tot bijwerkingen leiden of de kans op herval vergroten. Kalmerende middelen zoals benzodiazepines worden enkel nog uitzonderlijk voorgeschreven, en dan als tijdelijk hulpmiddel, omdat ze erg verslavend zijn en op lange termijn de angst kunnen verergeren.



Op zoek naar hulp en meer informatie?

Maak je je zorgen over jezelf of over iemand in je omgeving?

Bespreek dit met je huisarts. De huisarts kent jou of je familielid goed en kan helpen bij het vinden van de juiste hulp. Samen kunnen jullie bekijken welke ondersteuning passend is, zoals behandeling bij een (eerstelijns)psycholoog of een centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG), begeleiding door een mobiel team, of - indien nodig - een behandeling in een dagkliniek of een tijdelijke opname.

Wil je liever anoniem met iemand spreken?

Je kan terecht bij Tele-Onthaal via chat (www.tele-onthaal.be) of telefoon (106).

Bij www.angsthulp.be kan je anoniem chatten met een hulpverlener gespecialiseerd in angst.

Heb je nood aan dringende hulp?

Bel de hulpdiensten (112) of ga naar de spoeddienst van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

Wil je meer weten over angst?

Bezoek www.tegek.be/infotheek voor uitgebreide informatie en persoonlijke verhalen van mensen met angst of hun familie. Je vindt er ook inspirende boeken, podcasts, filmpjes ... die kunnen helpen om meer inzicht te krijgen.

Ben je een zorgprofessional?

Je kan terecht bij Psyche (www.psyche.be), het expertisecentrum voor geestelijke gezondheid in Vlaanderen. Psyche ondersteunt professionele zorgverleners met een aanbod van informatie, goede praktijken, opleidingen, e-learning, Vlaamse samenwerkingsinitiatieven ...

Andere nuttige organisaties:

Uilenspiegel

www.uilenspiegel.net

Uilenspiegel is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je kan er deelnemen aan verschillende activiteiten waarop lotgenoten elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen.

Similes

www.similes.be

Similes is een organisatie die zich richt op familieleden en naasten van mensen met psychische problemen. Je vindt er naast een luisterend oor heel wat nuttige informatie, een ruim opleidingsaanbod, lotgenotencontacten en ontspannende activiteiten.

**Te
GEK!?**

Te Gek!? biedt je betrouwbare informatie over psychische klachten en problemen. We geven tips over hoe je zorg kan dragen voor jezelf en je naasten, en over hoe je hulp kan vinden. Via onze website, campagnes en projecten belichten we geestelijke gezondheid op een toegankelijke, informatieve manier.

Deze brochure over angst past in een ruimer aanbod van informatieve brochures over geestelijke gezondheid die Te Gek!? en Psyche in de komende jaren zullen ontwikkelen.

Je kan alle brochures terugvinden op www.tegek.be/brochures



**Help jij mee om het taboe
op psychische problemen te
doorbreken?**

Doe een gift of zet een actie op!
actie.tegek.be



In mij bewegen kleuren,
rusteloos en warm,
terwijl angst als een sluier
van donker langs me glijdt.

Ze botsen tegen het zwart,
buigen maar breken niet
alsof elk beetje licht
zich weigert over te geven.

*Emma Beys
cover illustratie*

Deze brochure is geschreven door
Te Gek!? en Psyche i.s.m.

- Ervaringsdeskundigen (Praatgroep Angst & Dwang-Uilenspiegel)
- Familie- ervaringsdeskundigen (Similes)
- Barbara Depreeuw (klinisch psycholoog - gedragstherapeut, PhD-onderzoeker, UPC Duffel - UAntwerpen)
- Tine Daeseleire (klinisch psycholoog - gedragstherapeut, coördinator van dehuispsycholoog.be en ELP academie)
- Prof. dr. Bram Vervliet (experimenteel psycholoog, onderzoeker KU Leuven)
- Prof. dr. Kris Van den Broeck (klinisch psycholoog, onderzoeker UAntwerpen)

**Te
GEK!?**

psyche

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven