

Wilma de Vries  
Carolien Smits

# **Stap voor stap**

**Cursistenmap**  
**Mannenversie**

In samenwerking met  
Altrecht Preventie  
Context GGZ Preventie  
GGZ Buitenamstel  
GGZ Delfland

Trimbos-instituut, Utrecht, 2005

## Colofon

*Financiering*

ZonMw

*Projectleiding*

Carolien Smits

*Projectuitvoering*

Wilma de Vries, Carolien Smits, Jeannette Pols

*Samenwerkingspartners*

Altrecht preventie, Zeist (Gusta Boland); Context GGZ preventie, Rotterdam (Eiskje Clason); GGZ Buitenamstel, Amsterdam (Jos Somsen); GGZ Delfland, Delft (Jenny Dijkstra).

*Landelijk projectteam en expertpanelleden*

Gusta Boland (Altrecht preventie), Nick Bolhuis (AMC, De Meren), Eiskje Clason (Context GGZ preventie); Jenny Dijkstra (GGZ Delfland), Mia Maessen (GGZ Den Bosch), Marietta van Mastrigt (Parnassia), Sevgi Mete (Riagg Rijnmond Zuid), Jasper van de Putte (GGZ West Noord-Brabant), Jos Somsen (GGZ Buitenamstel), Ineke Voordouw (Trimbos-instituut).

*Met dank aan*

Alle deelnemers aan de pilot; Joke van Buiten en Eneida Delgado Silva (Riagg-Rijnmond Noord-West, Vlaarding), Saïd Zibouh (GGD Den Haag), Cemil Yavuzkan (Altrecht preventie).

*Foto*

Willie Vissers, Palet Eindhoven

*Opmaak*

Taal en Tekens, Bilthoven

*Productiebegeleiding*

Paul Anzion, Trimbos-instituut



## Bestellen

Deze uitgave is te bestellen bij het Trimbos-instituut, via [www.trimbos.nl/producten](http://www.trimbos.nl/producten) of via de Afdeling bestellingen, Postbus 725, 3500 AS Utrecht, 030-297 11 80; fax: 030-297 11 11; e-mail: [bestel@trimbos.nl](mailto:bestel@trimbos.nl). Onder vermelding van artikelnummer AF0558 (mannenversie). U krijgt een factuur voor de betaling.

©2005 Trimbos-instituut, Utrecht, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. De hierboven genoemde bijlagen kunnen als werkmateriaal voor de uitvoering van de cursus gekopieerd worden.

Voor zover het maken van overige kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van art. 16b en 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprerecht, Postbus 882, 1180 AW Amstelveen. Voor het overnemen van één of enkele gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers of andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying or otherwise, without the prior written permission of the publisher.*

## Inhoud

1	Inleiding	5
2	Angst	7
3	Hoe wordt u de angst de baas?	11
4	Uw persoonlijk stappenplan	15
5	Hulp van zorgorganisaties	19
6	Oefeningen	21
7	Thuisopdrachten	25
8	Tekeningen die in de cursus worden gebruikt	28



# 1 Inleiding

U doet mee aan de cursus *Stap voor stap*. U verdient lof voor deze belangrijke stap. Veel mensen met dezelfde problemen als u, vinden het te moeilijk om er een cursus voor te volgen. U heeft laten zien dat u die stap wel aandurft.

Deze cursus is bedoeld voor mensen met angstklachten. Het doel van de cursus is u te leren goed met uw klachten om te gaan. Als u uw klachten de baas wordt heeft u er minder last van in uw dagelijks leven. Uw leven wordt er prettiger door. De kans dat uw klachten zo erg worden dat de angst een ziekte wordt (een angststoornis wordt dat genoemd) wordt met deze cursus ook kleiner.

Mensen die een angststoornis hebben kunnen beter een behandeling krijgen voor hun problemen. Dat kan het best bij de Geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Deze cursus is voor hen niet geschikt.

U heeft al een kennismakingsgesprek gehad met de cursusleider. Die heeft u al veel verteld over deze cursus. Hieronder noemen we enkele belangrijke punten:

- Voor deze cursus gaat u tienmaal naar een cursusbijeenkomst. Tussen de bijeenkomsten door krijgt u opdrachten mee om thuis te oefenen.
- Het gaat om een cursus, niet om therapie: de cursusleiders zijn geen therapeuten maar cursusleiders. U krijgt veel informatie en u leert nieuwe dingen, maar u bent niet in therapie.
- De cursusleiders gebruikt een draaiboek voor de bijeenkomsten. U hebt dit cursistenboek om af en toe wat op te zoeken. U mag dit cursusboek na de cursus houden.
- Tijdens de bijeenkomsten geeft de begeleider u informatie. In de bijeenkomsten bespreekt u ook uw situatie met de cursusleider en met de andere cursisten. Ook doet u samen oefeningen. Tussen de bijeenkomsten door werkt u thuis ook aan opdrachten.
- U werkt tijdens de cursus aan uw persoonlijk stappenplan. Een opzet voor dat stappenplan vindt u in deze cursistenmap. Dit stappenplan werkt u tijdens de bijeenkomsten samen met uw cursusleider uit. Thuis moet u er dan verder mee oefenen.
- U zit in een groep met ongeveer zeven andere cursisten. Zij hebben ook angstklachten. U kunt tijdens de bijeenkomsten veel van elkaar leren. Luistert u daarom goed naar wat uw medecursisten vertellen.

- Alles wat u tijdens de cursus met elkaar bespreekt is vertrouwelijk. U mag wel thuis vertellen over wat u leert op de cursus, maar u mag niets zeggen over wat de andere cursisten over hun situatie hebben verteld. Dit is allemaal vertrouwelijk!
- Indien u alle bijeenkomsten heeft bezocht en uw opdrachten thuis heeft gemaakt krijgt u een diploma, net zoals bij een cursus voor een schoolopleiding. Met uw diploma kunt u laten zien dat u geleerd heeft wat u met uw angstklachten kunt doen.
- Er zijn negen wekelijkse bijeenkomsten. Er is na vier weken nog een laatste bijeenkomst om te zien hoe het in de tussentijd is gegaan. Dan bekijkt u samen hoe het oefenen thuis is gegaan en hoe dat nog beter kan.
- Als de cursus is afgelopen zullen uw problemen minder zijn. U zult er minder last van hebben. Toch zijn de problemen meestal niet helemaal over na een cursus. Het is net zoals bij een taalcursus of met een zwemcursus: U moet blijven oefenen na de cursus.

De cursus is ontwikkeld binnen het Programma Ouderen van het Trimbos-instituut in samenwerking met Altrecht preventie, Context GGZ preventie, GGZ Buitenamstel en GGZ Delfland. Uw cursusleider heeft u verteld welke organisatie in uw wijk of stad de cursus verzorgt.

## 2 Angst

Iedereen is wel eens bang. Angst is heel normaal en gezond. Angst waarschuwt ons voor gevaar en zorgt ervoor dat we iets doen om ongelukken te voorkomen. Angst kan ook leuk zijn: op de kermis of bij een spannende film. Maar soms is angst niet meer gezond en zeker niet leuk. Dan heeft iemand angstklachten. Als die angstklachten heel ernstig worden en lang duren wordt angst zelfs een ziekte.

Angst komt op alle leeftijden voor. Ongeveer een kwart van de ouderen heeft er last van.

U denkt misschien dat uw problemen niets met angst te maken hebben. Misschien bent u wel niet bang voor iets of iemand. Misschien denkt u dat u alleen iets aan uw lichaam mankeert. Het woord angst lijkt dan bij u niet helemaal te passen. Toch hoeft u niet altijd bang te zijn voor iets of iemand om toch angstklachten te hebben.

### *Typen angstklachten*

Er zijn verschillende soorten angst:

- *Algemene angst.* Mensen met algemene angst maken zich heel erg zorgen over gewone dagelijkse dingen die eigenlijk best goed gaan. Zij piekeren over de gezondheid, maken zich zorgen over hun kinderen, denken negatief of zien overal tegenop en vermijden bepaalde situaties. De klachten zijn vaak rusteloosheid, nervositeit, prikkelbaarheid, somberheid, concentratieproblemen en slaapproblemen.
- *Fobie.* Bij een fobie hebben mensen een heel sterke angst voor iets of iemand. Eigenlijk kan iemand voor alles een fobie krijgen: bepaalde dieren, onweer, de straat opgaan, autorijden, vliegen, tunnels, bruggen, liften, ziekte, de dood. Sommige mensen zijn heel bang in situaties waar veel mensen zijn, vooral mensen die ze niet kennen. Ze hebben het gevoel de verkeerde dingen te zeggen of te doen. Ze worden hierdoor heel verlegen en onzeker en raken gauw in paniek. Moeilijke situaties zijn bijvoorbeeld feesten, winkels of een drukke markt. Ook telefoongesprekken kunnen moeilijk zijn. Deze moeilijke situaties gaan mensen met een fobie uit de weg, waardoor ze steeds minder mensen zien.
- Een andere soort angst is *paniek*. Panieklachten komen heel plotseling. Iemand heeft hartkloppingen, voelt zich misselijk of benauwd. Een panie-

kaanval overvalt iemand. Mensen denken dat ze gek worden, flauw vallen of dood gaan aan een hersenbloeding of hartaanval. Die aanvallen zijn heel akelig om mee te maken. Mensen met panieklachten zijn vaak bang om weer een aanval te krijgen. Ze komen daarom niet meer op plaatsen waar ze niet snel van weg kunnen vluchten.

- Iemand kan ook *door een ingrijpende gebeurtenis (trauma)* zoals een ongeeluk, oorlog, een aardbeving of (huiselijk) geweld, angstig en/of onrustig zijn. Na de gebeurtenis heeft de persoon lang last van verschijnselen zoals: herbeleven van gebeurtenissen (nachtmerries, herinneringen), vermijden aan het gebeuren te denken, prikkelbaarheid, slecht slapen, nachtmerries.
- *Dwanggedachten*: iemand wordt beheerst door angstige gedachten die uit het niets lijken op te komen. Als men zich ertegen probeert te verzetten ontstaat er enorme angst of spanning. Dit vermindert alleen door het uitvoeren van dwanghandelingen. Bijvoorbeeld de dwang om zichzelf vaak en grondig te wassen uit angst voor vuil of besmetting. De dwang om het huis voortdurend te poetsen uit angst voor vuil of besmetting. Een ander voorbeeld is het steeds maar weer controleren van bijvoorbeeld deursloten, ramen of elektrische apparaten.

Angst is bij iedereen anders. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld panieklachten en algemene angst tegelijk. Ook komt het voor dat mensen angstklachten en depressieve klachten tegelijk hebben. Depressieve klachten zijn: somberheid, nergens zin in hebben, zich verdrietig voelen, zich waardeloos voelen.

Sommige angsten komen bij ouderen meer voor dan bij volwassenen, zoals de angst om doof of blind te raken, niet meer te kunnen lopen, de angst om te vallen en iets te breken, de angst dat niemand voor u gaat zorgen als u dit zelf niet meer kunt of de angst om dood te gaan.

#### *Oorzaken van angst*

Iemand kan angstig worden na een vervelende gebeurtenis bijvoorbeeld een hondenbeet, auto-ongeluk, brand of een aardbeving. Soms is iemand ergens 'zomaar' bang voor. Ook van sommige medicijnen kunt u angstaanvallen krijgen. Van sommige medicijnen krijgt u angst als u ermee stopt. Angst ontstaat ook af en toe bij ziektes als de ziekte van Parkinson, suikerziekte, hartklachten, chronische pijn, astma en reuma. Als mensen ouder worden hebben ze vaak meer klachten tegelijk, bijvoorbeeld suikerziekte (diabetes), hartklachten en angstklachten. Dat is voor oudere mensen zelf en voor de artsen



moeilijk en ingewikkeld. Het is belangrijk hulp te zoeken en vragen te stellen. Niet alle problemen kunnen worden opgelost. Toch kan er aan veel problemen iets worden gedaan.

#### *Gevolgen van angst*

Alle angstklachten hebben gevolgen voor het dagelijks leven: voor hoe we ons voelen, wat we denken en wat we doen. Wat doen mensen vaak als ze deze klachten hebben:

- vermijden: mensen of angstige situaties vermijden
- minder contacten met anderen waardoor men eenzaam kan worden
- alcohol- of drugsgebruik om angst de baas te blijven
- vaak naar de huisarts of specialist gaan omdat de klachten erg op een hartaanval of andere ernstige ziekte lijken.
- medicijnen gebruiken: om spanningsklachten te verminderen of vanwege slaapproblemen. Sommige medicijnen hebben echter bijwerkingen en kunnen zelfs verslavend zijn.



### 3 Hoe wordt u de angst de baas?

Tijdens de cursus *Stap voor stap* leert u verschillende manieren om beter met uw angstklachten om te gaan. Samengevat gaat het om:

- gezond leven
- ontspannings- en ademhalingsoefeningen (Zie hoofdstuk 6)
- goede gedachten hebben in plaats van verkeerde gedachten
- ontspanning zoeken en jezelf belonen
- zelfvertrouwen en durven

#### *Gezond leven*

Lichaam en geest hebben alles met elkaar te maken. Wat goed is voor uw lichaam, is goed voor uw geest. Het belangrijkste wat u kunt doen:

- Eet gezond en streef naar een gezond lichaamsgewicht
  - Drink voldoende: elke dag ongeveer twee liter vloeistof (water, sap, soep, melk)
  - Eet veel fruit en groenten
  - Eet regelmatig en niet teveel
  - Eet niet teveel zout, suiker en vetten ('de drie witten'). Dus zo weinig mogelijk snoep, chips, koek en gebak eten.
- Rook niet en gebruik geen of weinig alcoholische dranken.
- Houd een regelmatig dag- en nachtritme aan: op tijd naar bed en op tijd weer op.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging:
  - beweeg elke dag minstens een half uur, bijvoorbeeld wandelen of fietsen;
  - als u een tijdje niet veel lichaamsbeweging heeft gehad, moet u dit langzaam weer opbouwen, bijvoorbeeld elke dag een stukje verder en wat langer wandelen.
- Zorg voor voldoende zonlicht en buitenlucht (minstens een half uur per dag).
- Zorg voor voldoende ontspanning: doe bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, ga wandelen, ga op bezoek bij familie of vrienden, ga zingen, dansen of naar muziek luisteren.

#### *Goede en verkeerde gedachten*

Van verkeerde gedachten krijgen mensen (meer) klachten van angst of somberheid. Goede gedachten helpen bij het aanpakken van uw angstklachten.

Voorbeelden van verkeerde gedachten:

- Als u niet weet wat er aan de hand is: “Er is vast iets heel ergs gebeurd!”
- “Als er maar niks ergs gebeurt!”
- “Het is een ramp als...!”
- “Ik kan dit niet”

Om uw angstklachten te verminderen is het de kunst om verkeerde gedachten te vervangen door goede gedachten. Dit kunt u doen door uzelf te vragen:

- Klopt deze gedachte wel? Heb ik ooit al meegemaakt dat het wel goed ging?
- Als mijn beste vriend(in) deze gedachte zou hebben, wat zou ik dan tegen hem (haar) zeggen?
- Als mijn beste vriend(in) wist dat ik dit dacht, wat zou hij/zij dan tegen me zeggen?
- Als ik mij weer rustig voel, denk ik er dan anders over? Hoe dan?
- Geef ik mijzelf de schuld van iets, waar ik toch niet zoveel aan kon doen?

U kunt ook de volgende dingen doen:

- Denken: Ik heb mijn sterke kanten. Ik kan dit wel aan.
- Gedachtenstop doen: Wanneer u in de gaten krijgt dat u zit te piekeren, zeg dan heel hard tegen uzelf STOP
- Afleiding zoeken: wanneer u voelt dat uw klachten beginnen gaat u iets heel anders doen. In de bus gaat u bijvoorbeeld brillen tellen of rode auto's.
- Zorgentijd doen: U spreekt met uzelf af op welk moment van de dag u even aan al uw zorgen mag denken, Ook spreekt u met uzelf af hoe lang die zorgen-tijd duurt, bijvoorbeeld vijftien minuten. U kunt dan de keukenwekker zetten en als die afloopt zegt u STOP tegen alle piekergedachten. Als verkeerde of pieker gedachten in uw hoofd komen, buiten uw 'zorgen'-tijd, schrijf ze dan op een lijstje en stop die gedachten dan.
- De tijdsprong doen. Als iemand zich angstig voelt, lijkt het alsof er geen eind aan komt aan. Met de tijdsprong stopt u dit. U gaat in gedachten in de tijd vooruit naar het moment dat de angstige situatie achter de rug zal zijn.

### *Ontspanning zoeken en uzelf belonen*

Iedereen heeft ontspanning nodig. Ook als u een druk gezin hebt mag u best elke dag wat tijd voor uzelf nemen. Als u ontspannen en gezond blijft heeft iedereen daar plezier van.

- Ga voor u zelf na wat u fijn vindt. Is dat uw lievelingsprogramma op tv? Een wandeling in het park? Een bezoek aan uw kind of kleinkind? Naar taalles of naar gymnastiek?
- Hoeveel tijd kost u dat als u dat elke dag even zou doen? Spreek met uzelf en met uw man of vrouw af dat u dit elke dag doet.
- Hoe kunt u uzelf het best belonen voor elk stapje dat u meer durft? Geef u zelf een complimentje. Doe iets wat u alleen maar doet omdat u er plezier aan beleeft. Vraag uw man/vrouw om mee te doen.

### *Zelfvertrouwen en durven*

- Om van uw klachten af te komen moet u stapje voor stapje nieuwe dingen leren en durven.
- Geef uzelf een complimentje als het goed gaat: wees trots op uzelf
- Vraag wanneer u iets niet begrijpt om uitleg.
- Vertel uw man of vrouw wat u fijn vindt om te doen.
- Geef hen ook complimentjes voor wat zij goed doen. U merkt dat iedereen een complimentje fijn vindt. Met complimentjes geef je iemand zelfvertrouwen.



## 4 Uw persoonlijk stappenplan

U maakt in de cursus samen met de cursusleider uw eigen stappenplan. Daarvoor gebruikt u het schema dat hieronder staat. Het invullen lukt niet in een keer. Het gaat stap voor stap. Neem er de tijd voor. Uw cursusleider helpt u erbij.

Om het schema in te vullen moet u de volgende vragen beantwoorden:

- Wat is voor u het belangrijkste probleem rond angst of angstige gevoelens?
- Wanneer en hoe vaak heeft u er last van?
- Wat is de oorzaak van de angst?
- Wat voelt u als u klachten heeft?
- Wat denkt u? Wat zijn uw goede en verkeerde gedachten?
- Wat kunt u niet meer doen of durft u niet meer?
- Wat maakt het erger? Waardoor gaat het over?
- Wat zou u weer willen (*doel van de cursus*)?
- Wat gaat u er aan doen?
- Welke stappen gaat u daarvoor zetten?
- Hoe gaat u uzelf belonen voor elke goede stap?

## Persoonlijk stappenplan

<b>1</b> Wat zijn uw belangrijkste (angst)klachten	
<b>2</b> Wanneer heeft u last van uw klachten? Hoe vaak?	
<b>3</b> Wat is de oorzaak van de angst? Wat maakt het erger? Wat maakt het beter?	
<b>4</b> Wat voelt u als u klachten heeft? (lichaam, gevoel)	
<b>5</b> Wat denkt u erbij? Wat zijn uw verkeerde gedachten?	
<b>6</b> Wat kunt u niet meer of durft u niet meer?	
<b>7</b> Wat is uw doel met de cursus?	



<p><b>8 Wat gaat u aan uw klachten doen?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gezond leven</li> <li>• ontspanningsoefening</li> <li>• ademhalingsoefening</li> <li>• voor uzelf opkomen</li> <li>• goede gedachten</li> <li>• zelfvertrouwen, dingen durven</li> <li>• steun zoeken</li> <li>• ontspanning</li> </ul>	
<p><b>9 Hoe gaat u uzelf belonen bij elke stap die lukt?</b></p>	
<p><b>Stap 1</b></p>	
<p><b>Stap 2</b></p>	
<p><b>Stap 3</b></p>	
<p><b>Stap 4</b></p>	
<p><b>Stap 5</b></p>	



## 5 Hulp van zorgorganisaties

In de cursus leert u stap voor stap hoe u beter met uw klachten kunt omgaan. Dat leren kost veel tijd en doorzettingsvermogen. U moet ook na de cursus moeite blijven doen. Sommige problemen krijgt u misschien niet helemaal opgelost. Dat is niet erg als u er mee kunt leven. Als u erg last heeft van uw klachten kunnen de volgende organisaties u helpen. Vaak kan uw huisarts u eerst helpen. Soms verwijst hij of zij u door naar andere hulpverleners.

<b>Organisatie</b>	<b>Wat doen ze?</b>	<b>Naam organisatie, naam contactpersoon, adres en telefoonnummer</b>
Huisarts	Onderzoek, behandeling en advies	
Geestelijke gezondheidszorg (via huisarts)	Voorlichting en advies over geestelijke gezondheid, cursussen, onderzoek, begeleiding en therapie	
GG en GD	Voorlichting en advies, Maatschappelijke opvang.	
Medisch specialist (via huisarts)	Onderzoek en behandeling	
Fysiotherapeut of manueel therapeut (Via huisarts)	Onderzoek en behandeling van lichamelijke klachten (spieren en gewrichten)	
Thuiszorg (via huisarts)	Hulpmiddelen, wassen, huishoudelijke hulp, verpleging thuis	
Verzorgingshuis (via huisarts)	Verzorging en maaltijden in verzorgingshuis en soms daarbuiten bij u thuis	
Verpleeghuis (via huisarts)	Onderzoek en verpleging in verpleeghuis	
Diëtiste	Onderzoek en ondersteuning op gebied van voeding	

Misschien heeft u geen hulp nodig van de gezondheidszorg, maar wilt u meer weten over wat u in uw wijk allemaal kunt doen.

<b>Organisatie</b>	<b>Wat doen ze?</b>	<b>Naam organisatie, naam contactpersoon, adres en telefoonnummer</b>
Stichting Welzijn Ouderen	Cursussen, ontspanning, informatie	
Moskeevereniging	Cursussen, ontspanning, informatie	
Gymnastiek en sportvereniging	Sporten en ontspanning	
Turkse of Marokkaanse zelforganisatie	Cursussen en ontspanning	
(Allochtone) vrouwenorganisatie	Cursussen en ontspanning	
Organisatie voor allochtone ouderen (NISBO)	Cursussen	

## 6 Oefeningen

Tijdens de cursus doen we verschillende oefeningen. De oefeningen helpen om beter met uw klachten om te kunnen gaan. U moet ook na de cursus blijven oefenen. Hieronder staan de oefeningen op een rij.

### Oefening *wakker kloppen*

Bij deze oefening gaat het erom dat u uw hele lichaam als het ware wakker klopt. We beginnen zo met de voeten en gaan dan het hele lichaam af.

- Ga zo staan dat u voldoende ruimte om u heen heeft.
- Buig de knieën een beetje zodat ze niet op slot staan.
- Maak van uw handen losse vuisten of 'kommetjes' en begin zachtjes met het 'wakker' kloppen van uw voeten.
- Ga nu naar uw onder- en bovenbenen.
- Ga rustig aan naar boven, naar uw heupen en billen, buik, borst, handen en armen, schouders.
- Ga door met het zachtjes kloppen van uw keel, nek, hoofd en gezicht. Vergeet de achterkant van uw lichaam niet. Beklop zo uw hele lichaam.
- Ga van links naar rechts en weer terug en van beneden naar boven en weer terug. Als u merkt dat u duizelig wordt of u niet prettig voelt, stop dan. Blijf dan nog even rustig staan of ga zitten.
- Stop nu en ga stevig op uw beide voeten staan, uw voeten een stukje uit elkaar en uw knieën een klein beetje gebogen. Probeer uw tenen in uw schoenen te bewegen.

*Als u zich vast kunt houden aan een stoel kunt u uw voet een voor een los schudden.*

- Voel hoe u staat, hoe uw hoofd op uw nek rust, hoe uw schouders ontspannen zijn en uw armen los naast uw lichaam hangen.
- Voel hoe het gewicht van uw lichaam op uw voeten drukt. Probeer of u met uw hele voetzool de grond voelt. Adem rustig in en uit. U kunt nu weer gaan zitten.

### **Ademhalings- en ontspanningsoefening**

Bij angst bouwt u zonder dat u het weet de spanning in uw spieren steeds maar op. Daar kan uw lichaam niet tegen. U krijgt klachten in uw rug, schouders en nek. Als u klachten heeft gaat u ook verkeerd ademen: U ademt steeds hoger in uw borstkas. Met ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen bouwt u de spierspanning weer af. Dan wordt de pijn en benauwdheid ook minder.

Hieronder staat een ontspanningsoefening die u ook in de cursusbijeenkomst krijgt.

- Ga goed zitten: rug recht, voeten op de grond, armen ontspannen.
- Ga nu met uw aandacht naar uw voeten. Voel of uw beide voeten op de grond staan. Voel het contact van uw voetzolen met de grond. Voel hoe de grond het gewicht van uw voeten draagt.
- Beweeg eventueel even uw tenen in uw schoenen...
- Ga dan met uw aandacht naar uw benen. Voel of uw benen echt ontspannen en helemaal los zijn. Dit kunt u nagaan door zachtjes met uw handen uw benen heen en weer te bewegen.
- Ga dan met uw aandacht naar uw zitvlak. Voel het contact met de stoel, hoe de stoel u draagt. Kunt u uw gewicht helemaal aan de stoel toevertrouwen?
- Ga dan met uw aandacht naar uw schouders. Zijn ze ontspannen? U kunt uw schouders even optrekken naar uw oren en weer laten zakken, om het verschil te voelen.
- Voel of uw hoofd recht op uw lichaam staat. Eventueel kunt u uw hoofd nog even zachtjes naar voren en naar achteren bewegen en van links naar rechts, om te kunnen voelen wat het juiste middelpunt is.
- Dan richten we onze aandacht op de ademhaling. Volg de adem naar binnen en weer naar buiten, zonder er iets aan te veranderen. Voel met de handen op de onderbuik: bolt de onderbuik iets op bij de inademing, en zakt hij weer terug op de uitademing.

### **Nog een ademhalingsoefening**

- Stap 1 – Zorg dat u goed zit: rug recht en voeten stevig op de grond. Laat uw armen gestrekt naar beneden hangen. Als ik zo direct ‘start’ zeg, ademt u in, zet u uw buik uit en brengt u uw gestrekte handen en armen omhoog tot ongeveer gezichtshoogte. Vervolgens houdt u uw adem even in, telt u tot drie en daarna laat u uw armen weer naar beneden zakken terwijl u rustig uitademt.
- Stap 2 – Start: doe uw handen en armen omhoog, adem in, zet uw buik uit, tel tot drie (een, twee, drie), laat uw handen weer zakken en adem tegelijkertijd uit. Doe deze oefening nu in uw eigen tempo tien keer rustig achter elkaar. Probeer uw adem steeds zoveel mogelijk naar uw buik te sturen.

### **Rek- en ontspanningsoefening: ‘Appeltjes plukken’**

- Ga stevig staan: uw voeten schouderbreed.
- Voel uw voetzolen en ga na of uw gewicht goed verdeeld is over beide voeten.
- Ga na of uw gewicht goed verdeeld is over uw voorvoet en uw hak.
- Adem uit en laat uw lichaam zwaar worden. Voel het gewicht van uw lichaam in uw voeten. Ontspan de schouders.
- Reik met uw linkerhand omhoog zover u kunt en doe alsof u een appeltje plukt. Uw linkerhand zweeft licht naar boven. Uw rechterhand en schouder blijven zwaar en ontspannen. Voel hoe de linkerkant van uw lichaam een beetje rekt. U blijft recht naar voren kijken. Laat rustig uw arm weer naar beneden gaan. Voel hoe die arm weer zwaar en ontspannen wordt.
- Doe hetzelfde met uw rechterarm.





## 7 Thuisopdrachten

Tijdens de cursusbijeenkomsten is het de bedoeling dat u thuis ook opdrachten doet, dit noemen we de thuisopdrachten. De oefeningen en opdrachten voor thuis helpen u om met uw angstklachten om te gaan. De thuisopdrachten voor de bijeenkomsten 2 tot en met 9 staan hieronder op een rij.

### **Thuisopdracht voor bijeenkomst 2**

- Elke dag een keer de oefening met het ‘wakker kloppen’ doen. U doet die op een vast tijdstip, bijvoorbeeld elke morgen of avond. Zoek een plekje waar u even alleen kunt zijn. U moet deze oefening rustig doen. Steeds moet u daarbij even nadenken over hoe u zich voelt, wat u fijn vindt en wat u minder fijn vindt.
- Voor iedere deelnemer komt er een persoonlijk stappenplan. Een eerste stap daarin is om gezond te leven. Ga voor uzelf na hoe gezond u leeft. Krijgt u voldoende beweging, eet u gezond, komt u voldoende buiten, heeft u voldoende ontspanning? Deze week gaat u twee gezonde dingen doen, die u nu nog niet doet. De volgende keer gaan we dit bespreken.

### **Thuisopdracht voor bijeenkomst 3**

- Deze week doet u de ademhalingsoefening elke dag.
- U denkt deze week na over uw eigen angstklachten:
  - Waar komt uw angst vandaan?
  - Wat doet of durft u niet meer sinds u angsten heeft, terwijl u dit eerst wel deed?
  - Wat denkt u en wat voelt u daarbij?
  - Wat zou u aan uw klachten kunnen doen?

Schrijft u dit zoveel mogelijk op of onthoudt ze goed. De volgende keer praten we daar dan verder over. Deze opdracht is belangrijk omdat u goed moet begrijpen hoe we de klachten aan kunnen pakken.

#### **Thuisopdracht voor bijeenkomst 4**

- U doet elke dag één van de goede gedachten oefeningen: de ‘gedachten-stop’oefening, de afleidende gedachte, de ‘zorgen’-tijd, de tijdsprong. Probeer uit te vinden welke oefening of oefeningen het beste bij u passen.
- We hebben gesproken over denken en angst. Voor de volgende keer gaat u voor uzelf na:
  - Wat denkt u steeds wanneer u angstgevoelens heeft?
  - Welke verkeerde gedachten?
  - Welke goede gedachten of activiteiten kunnen u helpen? Probeer deze week deze goede gedachten te hebben.
  - Denk hierbij weer aan uw persoonlijk stappenplan!

Schrijf dit zoveel mogelijk op of onthoudt de gedachten goed. De volgende keer praten we daar verder over. Deze opdracht is belangrijk omdat u straks goed moet begrijpen hoe we de klachten aan kunnen pakken.

#### **Thuisopdracht voor bijeenkomst 5**

- U doet enkele malen de uitgebreide ontspanningoefening. U heeft daarvoor een bandje of CD gekregen. Als u het bandje of de CD afspeelt hoort u precies wat u moet doen. U moet de oefening elke dag op een vast tijdstip doen. Dit is heel belangrijk
- Verder gaat u voor de volgende keer in verband met uw angstklachten het volgende doen:
  - Voor u zelf opkomen en vragen stellen.  
In het eerste voorbeeld van Emine/Mohammed hebben we gezien dat het soms moeilijk is iets voor zichzelf te vragen, bijvoorbeeld om speciaal eten, iets aan de dokter vragen of iets aan een onbekende vragen. Door dit wel te doen, bijvoorbeeld door aan de dokter te vragen wat zij/hij moet doen, is Emine/Mohammed geruster geworden. Zij/hij weet nu wat hij/zij zelf kan doen.
  - Voor uzelf opkomen en vragen stellen is daarom belangrijk. U zult merken dat als u dit doet, u zich goed voelt. Deze week probeert u in een situatie voor uzelf op te komen of vragen te stellen.
  - Steun zoeken (bij familie, vrienden, God) als u uw problemen alleen niet aankunt.

### **Thuisopdracht voor bijeenkomst 6**

- U doet dagelijks de ademhalingsoefening (zie blz 22). Verder kunt u ook de uitgebreide ontspanningsoefening met de CD doen.
- Probeer u net als de vorige week elke keer wanneer u u angstig voelt te letten op uw ademhaling, ontspanning en de goede gedachten in plaats van de verkeerde.
- Verder gaat u na denken over de volgende stappen voor uw persoonlijke stappenplan.

### **Thuisopdracht voor bijeenkomst 7**

- Deze week doet u stap 1 van uw stappenplan. Volgende week vertellen we elkaar hoe het gegaan is. Doe elke dag uw best. Lukt het, zorg dan dat u uzelf beloont. Lukt het niet, verzin dan een andere tussenstap. Volgende week bekijken we weer welke stappen dan weer het beste zijn.
- Doe ontspannings- en/of ademhalingsoefeningen. Probeer dagelijks zo'n oefening te doen. Probeer dit dagelijks te blijven doen.

### **Thuisopdracht voor bijeenkomst 8**

- Deze week zet u de volgende stap in uw stappenplan. Oefen elke dag en zorg ervoor dat u uzelf beloont!
- Doe plezierige activiteiten en ontspannings- en/of ademhalingsoefeningen. Probeer dagelijks zo'n oefening te doen.

### **Thuisopdracht voor bijeenkomst 9**

- Deze week gaan we weer verder met het oefenen van het stappenplan. Er is besproken welke stappen u de komende week gaat zetten. Oefen elke dag en zorg er weer voor dat u uzelf beloont! Denk daarnaast ook aan het doen van plezierige activiteiten. Hierdoor zult u zich beter voelen!

## **8 Tekeningen die in de cursus worden gebruikt**