

Marina van Montfort
Adry Hoevenaars
Marina Akkermans
Jorinde Kloek

Angst de baas 55+

cursusmap

Colofon

Opdrachtgever

Landelijk Platform Preventie Ouderen, Landelijke Steunfunctie Preventie, Trimbos-instituut

Projectleiding

Frans van Mierlo

Productiebegeleiding

Frédéric Zolnet

Lay-out

Taal & Tekens, Bilthoven

Omslagontwerp

Ladenius Communicatie BV Houten

Productie

Trimbos-instituut

Foto omslag

M. de Vries

Auteurs

Marina van Montfort, Orbis GGZ, Prins Claus Centrum

Adry Hoevenaars, GGZ Delfland

Marina Akkermans, GGZ Delfland

Jorinde Kloek, Rivierduinen

Met bijdragen van

Willemien Meiberg, Indigo

Irm Staarink, De Gelderse Roos

Jeannette van Beukering, GGZ Noord Holland Noord

Ria Reurink, GGZ regio Breda

Roos Akkermans, GGZ Nijmegen

Deze uitgave is te bestellen bij het Trimbos-instituut, via 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. Onder vermelding van artikelnummer AF0764.

U krijgt een factuur voor de betaling.

Trimbos-instituut

Postbus 725

3500 AS Utrecht

Da Costakade 45

3521 VS Utrecht

www.trimbos.nl

E: 030-2971100

F: 030-2971111

© 2007, Trimbos-instituut, Utrecht.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

Inhoud

Inleiding	5
1 Wat is angst?	7
1.1 Wat zijn kenmerken van angst?	7
1.2 Hoe vaak komt het voor?	9
1.3 Soorten angst	9
1.4 Angst bij ouderen	11
1.5 Oorzaken van angst	12
1.6 Gevolgen van angst	13
2 Denken en angst	21
2.1 4G-denken	21
3 Denken en angst	31
3.1 Helpende en niet-helpende gedachten	31
3.2 Tips bij het zoeken van uw niet-helpende gedachten	33
3.3 Het veranderen van niet-helpende gedachten in helpende gedachten met behulp van het 4G-schema	33
3.4 Tips bij het vinden van helpende gedachten	34
3.5 Piekeren en te veel denken	35
4 Angst, ademhaling en ontspanning	43
4.1 Nut van ontspannen	43
4.2 Oefenen is nodig	44
4.3 Wanneer en waar oefenen	45
4.4 Houding om te oefenen	45
4.5 Noteren hoe het oefenen gaat	46
5 Leren-durven-training (exposure in vivo)	53
5.1 Niet-helpend gedrag	53
5.2 Helpend gedrag	54
5.3 Leren-durven-training	55
5.4 Samenvatting van het oefenprogramma	59
6 Vervolg leren-durven-training 1	69
6.1 Tips om vol te houden	69
6.2 Assertiviteit	70
6.3 Assertiviteit in vier stappen	71
6.4 Uw gedachten en assertiviteit	72
6.5 Nieuw gedrag	72
6.6 Conflicthantering	73
7 Vervolg leren-durven-training 2	79
8 Het voorkomen van terugval	83
9 Terugkombijeenkomst	87
Bronvermelding	89
(Internet) Adressen	91
Om verder te lezen	93
Bijlagen	95

Inleiding

Welkom! Voor u ligt de cursusmap 'Angst de baas' voor 55-plussers, waar u de komende tijd mee gaat werken.

Veel mensen hebben last van angstklachten, ook 55-plussers. Deze klachten gaan meestal niet vanzelf over maar u kunt ze goed beïnvloeden. In deze training leert u hoe u angstklachten kunt verminderen. Hoewel we weten dat angstklachten al vele jaren kunnen bestaan, draait het in de training om het heden en de toekomst.

Doel van de training

Deze training is gericht op het verkrijgen van kennis over angst bij en inzicht in uw klachten. Het accent van de training ligt op het aanleren van vaardigheden om uw angstklachten te lijf te gaan. Daarnaast biedt de training u en de andere deelnemers de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen en elkaar te steunen.

Inhoud van de training

In deze training leert u vaardigheden aan, die u kunnen helpen om uw angst de baas te worden. Dit zijn:

- angstgedachten leren beheersen (niet-helpende gedachten leren omzetten in helpende gedachten)
- leren ontspannen
- leren omgaan met angstige situaties ('leren-durven-training')

Meer informatie over de training

'Angst de baas' is een training, geen therapie- of gespreksgroep. De trainingsleiders zijn er niet in de rol van therapeut maar in die van begeleider. Het aanleren van vaardigheden staat centraal.

In de training wordt gebruik gemaakt van huiswerkopdrachten. Thuis oefenen is nodig omdat uw klachten zich juist buiten de trainingsruimte, in het dagelijks leven, voordoen. Bij iedere bijeenkomst is voldoende gelegenheid om uw ervaringen met de begeleiders en de andere deelnemers te delen. Oefening baart kunst.

De training bestaat uit acht bijeenkomsten. Elke bijeenkomst heeft een thema, waarover in de trainingsmap informatie en uitleg te vinden is. De formulieren die u voor de huiswerkopdrachten nodig heeft, vindt u ook in de trainingsmap. Extra oefenformulieren treft u aan in de bijlage.

In de achtste en laatste bijeenkomst wordt een plan opgesteld voor de toekomst.

Twee à drie maanden na de training is er een terugkombijeenkomst met als thema angst de baas *blijven*.

Voor en na de training wordt u gevraagd een vragenlijst in te vullen. Aan de hand hiervan kunnen wij nagaan in hoeverre u baat hebt gehad bij de training. Ook vragen wij u om na de training een evaluatieformulier in te vullen.

Waar in de trainingsmap gesproken wordt over 'hij' of 'zijn' wordt ook 'zij' of 'haar' bedoeld.

Wie meer informatie wil over angstklachten of mogelijkheden om angstklachten te verminderen, vindt achterin de map een literatuuroverzicht en een aantal handige adressen en websites.

Basisregels van de training

- Er is evenveel tijd voor iedereen: om zo veel mogelijk te profiteren van de training is het nodig dat iedereen de gelegenheid krijgt zijn verhaal te doen, vragen te stellen en knelpunten te bespreken.
- Vertrouwelijkheid: alles wat verteld wordt, dient vertrouwelijk behandeld worden. Wij vragen u om elders niet over andere deelnemers te praten, maar alleen over uw eigen ervaringen als u daar behoefte toe voelt.
- U bepaalt zelf wat u wel of niet vertelt in de groep.
- Wees ondersteunend: vermijd bekritisieren van anderen en wees zoveel mogelijk opbouwend in uw opmerkingen naar anderen.

Huishoudelijke mededelingen

- In de training zit een opbouw, probeer zo veel mogelijk aanwezig te zijn.
- In het geval dat u niet aanwezig kan zijn kunt u bellen of e-mailen naar de receptie of het secretariaat van de begeleiders.

Wij wensen u een plezierige en leerzame training toe!

1 Wat is angst?

Angst is op zich een nuttig gevoel of emotie. Angst is de uitkomst van een systeem in het brein dat mensen waarschuwt, behoedt voor gevaar en mensen weerhoudt van risicovol gedrag. Daardoor heeft angst een belangrijke functie: doordat we in een bepaalde situatie bang zijn, bereidt ons lichaam zich razendsnel voor op een passende reactie op die situatie, namelijk vluchten, vechten of verlammen.

Henk, 65 jaar

Tijdens onze vakantie zijn Ria en ik overvallen door twee jongeren. Eén ervan begon aan mijn kleren te rukken. Ria vluchtte naar het hotel, maar tussen haar en de ingang stond die andere overvaller die mijn vrouw bedreigde. Ik dacht: "Als ik nu niets doe gaat het fout." Ik was opeens zo verschrikkelijk kwaad, dat ik die ene kerel op de grond duwde en op andere vent afrende. Toen ik hem genaderd was, nam ik een aanloop. Ik trapte die aanvaller vol op de borst. Hij ging languit. Trillend van spanning liepen we het hotel in. De politie is er nog achteraan geweest, maar dat heeft tot niets geleid.

Henks verhaal laat zien wat er met iemand gebeurt in situaties van grote angst: het lichaam stelt zichzelf in staat grote prestaties te leveren. Er komt energie vrij. Energie die je kunt gebruiken om te vechten of te vluchten. Ria gebruikte haar energie om te vluchten, Henk kwam tot een vechtreactie.

1.1 Wat zijn kenmerken van angst?

Ans, 58 jaar

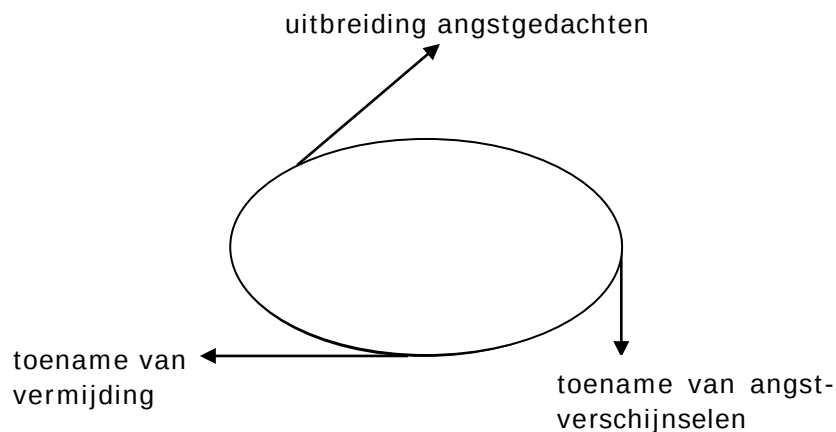
Vorige week wandelde ik met mijn zus over een rustig polderweggetje hierachter. Plotseling kwam er een auto met vrij hoge snelheid op ons af. Ik schrok en voelde mijn hart in mijn keel kloppen. Het zweet brak me uit. Ik kon geen stap meer verzetten. Gelukkig trok mijn zus mij mee. In de berm staande hield ik nog een hele tijd trillende handen. De gedachte dat het maar een haartje had gescheeld of ik was er niet meer geweest, hield mij nog dagen bezig.

Angst kan samengaan met lichamelijke verschijnselen zoals trillen, gespannen spieren, ademnood, transpireren, maagklachten en hartkloppingen. Door angst kunnen er ook veranderingen in het gedrag optreden zoals zenuwachtigheid, weglopen, roken of meer eten. Ook kan het denken veranderen. U piekert bijvoorbeeld over uw gezondheid, denkt dat het probleem blijvend is, of ziet overal tegenop. Als u dingen vermijdt die niet echt gevaarlijk zijn kan dit voor groot ongemak en moeilijkheden zorgen.

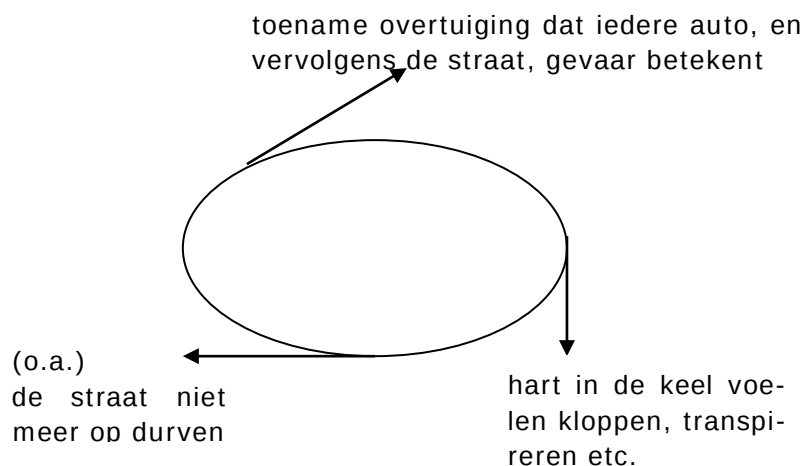
De mate waarin de genoemde kenmerken optreden en hoe lang deze aanhouden, bepaalt of sprake is van normale angst, angstklachten of zelfs een angststoornis.

Stel dat de Ans uit het voorbeeld de volgende dag boodschappen gaat doen en onmiddellijk weer hartkloppingen krijgt, iedere keer als er een auto voorbij komt. Een week later durft ze de straat niet meer op omdat ze bang is dat haar iets ergs overkomt.

Zo kan een *viciëuze cirkel* ontstaan, waarbij gedachten, klachten en gedrag elkaar versterken.



De vicieuze cirkel van Ans na het voorval op het polderweggetje:



De meest voorkomende reactie bij angst is vluchten. Echter, op langere termijn leidt vluchten, of zelfs vermijden, tot het in stand houden van angst.

De grens tussen 'gezonde' angst en 'extreme' angst is moeilijk aan te geven. Van angst heeft iedereen wel eens last, maar meestal is dat van voorbijgaande aard en vaak heeft het met bepaalde situaties of omstandigheden te maken. Veel mensen zijn bijvoorbeeld gespannen als ze naar een tandarts moeten en stellen het maken van een afspraak toch nog even uit. Deze mensen hebben niet allemaal een tandartsfobie.

We spreken van een angststoornis als mensen door angst allerlei situaties zeer gespannen ondergaan of zelfs gaan vermijden, zoals jaren niet naar de tandarts gaan of niet meer alleen de straat op gaan.

In de geestelijke gezondheidszorg spreekt men van een angststoornis als de volgende twee kenmerken voorkomen:

- a. Iemand ervaart sterker en langduriger angst, bezorgdheid en gespannenheid dan gebruikelijk is in het dagelijkse leven. Dit kan bijvoorbeeld samenhangen met allerlei psychische en lichamelijke klachten als piekeren, hartkloppingen, benauwdheid, pijn op de borst en duizeligheid.
- b. Iemand gaat situaties vermijden of ontwikkelt rituelen of steeds terugkerende gedachten om zich tegen de angst te beschermen. Al deze klachten belemmeren iemand in zijn dagelijks functioneren.

Niet voor iedere angst is behandeling nodig. Er zijn angstklachten waar goed mee te leven valt. Zo zijn er veel mensen die niet durven te vliegen en dus ook nooit in een vliegtuig stappen zonder dat ze hierdoor in de problemen komen. De vliegangst van voetballer Dennis Bergkamp maakt dat hij met geen mogelijkheid het vliegtuig in te krijgen is. Soms miste hij een wedstrijd van het Nederlands elftal maar desondanks heeft hij een mooie carrière als voetballer achter de rug.

Mensen zoeken hulp, en kunnen in behandeling komen, als zij door hun angstklachten in meer of mindere mate belemmerd raken in hun dagelijks functioneren en niet meer kunnen doen wat zij graag zouden willen.

1.2 Hoe vaak komt het voor?

Angstig zijn is niet abnormaal of gek. Het is zelfs een van de meest voorkomende psychische problemen. Uit bevolkingsstudies blijkt dat van alle psychische aandoeningen de angststoornis het meest voorkomt. Van alle mensen krijgt 19,3% in een bepaalde periode in het leven te kampen met een angststoornis (NEMESIS). Angstklachten komen echter bij een veel grotere groep voor. Precieze cijfers hiervan zijn niet voorhanden. Angstklachten ontstaan over het algemeen tussen het twintigste en dertigste levensjaar en ze komen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Een sluitende verklaring hiervoor is nog niet gevonden.

Wetenschappers vermoeden dat paniekstoornissen minder voorkomen bij ouderen. Lichte angstklachten komen bij ouderen juist meer voor. Herkenning van angst is bij ouderen niet altijd gemakkelijk. Iemand komt bij de huisarts met lichamelijke klachten terwijl bijvoorbeeld het piekeren niet wordt benoemd.

Uit zowel Nederlands als buitenlands onderzoek komt naar voren dat ongeveer 10% van de mensen boven de 55 jaar last heeft van een angststoornis. Bij naar schatting twee derde van deze groep zijn de klachten al op jonge leeftijd ontstaan.

1.3 Soorten angst

Specifieke fobie

Deze angst ontstaat vrijwel onmiddellijk bij het in contact komen met één bepaald dier, ding of situatie. De ontstane angst is onredelijk groot en houdt ook langer aan. Ook als de persoon uit de situatie weggaat, blijft de angst nog een tijdje aanhouden. Behalve uit de situatie weg te vluchten zal de persoon de omstandigheid waarbij de angst ontstaat proberen te vermijden.

Bekende voorbeelden van een fobie zijn angst voor spinnen, hoogtevrees, vliegangst en claustrofobie (angst om in een kleinere ruimte opgesloten te raken). Deze specifieke fobie komt bij ouderen in 3,1% van alle angststoornissen voor.

Paniekstoornis en agorafobie

Paniek is een vorm van zeer hevige angst waarbij mensen de controle over hun doen en laten dreigen kwijt te raken. Het treedt op in de vorm van een aanval. Binnen enkele minuten ontstaan er allerlei lichamelijke verschijnselen als hartkloppingen, ademnood, een drukkend gevoel op de borst, duizeligheid, misselijkheid en transpireren. Dit gaat samen met de angst om dood te gaan, om flauw te vallen, om gek te worden of om de controle over zichzelf te verliezen. Als iemand regelmatig last heeft van paniekaanvallen, en bang is om een paniekaanval te krijgen, spreekt men van een paniekstoornis. Vaak gaan mensen situaties waarin ze een paniekaanval hebben gehad na enige tijd vermijden. Veelvoorkomende voorbeelden zijn het vermijden van openbare ruimtes zoals winkels, de straat of het openbaar vervoer. Dit vermijden wordt agorafobie genoemd of ook wel straatvrees.

Een paniekstoornis komt bij een kleine 4% en agorafobie bij ruim 3% van de volwassen bevolking tenminste eens in het leven voor.

Obsessief-compulsieve stoornis

Iedereen heeft wel eens een gedachte die even angst oproept zoals: "Als die tegenligger nu eens op mijn helft zou komen en er een ongeluk ontstaat wat kan er dan niet allemaal gebeuren." Iemand schudt vervolgens even met zijn hoofd en de gedachte is weer weg. Als iemand die gedachte niet meer uit zijn hoofd kan zetten en deze voortdurend terugkomt noemen we dit een dwanggedachte, ook wel een obsessie genaamd. Een bekend voorbeeld van een dwanggedachte is de kat iets willen aandoen terwijl dit dier juist zo lief gevonden wordt.

Verzet tegen dwanggedachtes roept enorme angst of spanning op die iemand op een bepaald moment heeft leren verminderen met het uitvoeren van bepaalde handelingen. Als die handelingen niet meer onderdrukt kunnen worden, ook al zijn ze schadelijk, noemen we ze dwanghandelingen, ook wel compulsies genaamd. Voorbeelden zijn het steeds opnieuw controleren van deursloten, ramen of elektrische apparaten voordat men het huis kan verlaten, zich kleden volgens vaste patronen of voortdurend dezelfde vraag stellen ook al is het antwoord steeds hetzelfde.

Gegeneraliseerde (algemene) angststoornis

Soms zijn mensen erg bezorgd om allerlei zaken in hun dagelijks leven. Ze kunnen niet stoppen met piekeren en hebben voortdurend het angstige gevoel dat er iets akeligs kan gebeuren. Iemand die overmatig piekert, *overschat* de kans dat er inderdaad iets naars gebeurt. Hier staat tegenover dat de piekeraar zijn eigen mogelijkheden *onderschat* om met de nare situatie om te gaan als deze daadwerkelijk zou plaatsvinden.

Iemand die overmatig piekert, voelt zich vaker rusteloos en prikkelbaar; hierbij kan deze persoon ook sneller vermoeid zijn, moeite hebben met concentreren, slechter slapen en last hebben van gespannen spieren. Verschijnselen als hartkloppingen, versnelde pols, benauwdheid, duizeligheid, hoofdpijn en diarree kunnen ook voorkomen. Als (een deel van) deze verschijnselen langer dan zes maanden duren, kan sprake zijn van een gegeneraliseerde angststoornis. Bij ouderen komt deze angststoornis het meest voor (7,3%). In deze cursus noemen we een gegeneraliseerde angststoornis ook wel de piekerstoornis.

Sociale fobie

Deze angst betreft een aanhoudende en hardnekkige angst voor situaties waarin men om moet gaan met andere mensen of iets moet presteren ten overstaan van mensen. Iemand met sociale angst is bang om zich in de ogen van anderen belachelijk te maken of kritiek uit te lokken van anderen.

Dit kan zich uiten in bang zijn om te blozen of om trillende handen te hebben. Bij onbekenden is deze angst over het algemeen groter dan bij bekenden. Sociale situaties worden om die reden, met allerlei smoezen, vermeden of met veel spanning doorstaan. Als men zich niet kan onttrekken aan een situatie ontstaat er vermijdingsgedrag zoals tijdens een etentje weigeren soep te eten; niemand kan dan de trillende handen opmerken.

Posttraumatische stressstoornis

Deze stoornis kan ontstaan als reactie op een zeer ingrijpende gebeurtenis waarbij iemand zich ernstig bedreigd heeft gevoeld en hier zeer emotioneel op gereageerd heeft. Als iemand na een of twee maanden nog steeds last heeft van verschijnselen als herbeleven van de gebeurtenis (nachtmerries, zich opdringende herinneringen), vermijden van alles wat aan die gebeurtenis doet denken en verhoogde waakzaamheid (slecht slapen, snel schrikken) is er een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontstaan.

Overigens is er sprake van een acute stressstoornis als de symptomen korter dan een maand duren, maar langer dan twee dagen.

Hypochondrie

Mensen met hypochondrie denken snel dat lichamelijke verschijnselen of klachten (zoals jeuk of hoofdpijn) symptomen zijn van een ernstige ziekte. Dit denken leidt tot angst en de hiermee gepaard gaande verschijnselen leiden tot nog meer ongerustheid.

Mensen met hypochondrie laten zich moeilijk geruststellen. Geruststelling krijgen, van bijvoorbeeld een arts, helpt maar zeer kort waarna mensen opnieuw geruststelling gaan zoeken. Geruststelling krijgen voorkomt dat mensen leren onzekerheid te verdragen. Hierdoor blijft de hypochondrie bestaan en kan zelfs verergeren.

1.4 Angst bij ouderen

De ene oudere uit zijn angst anders dan de andere. Dé angstige oudere bestaat dus niet. Er bestaat niet één soort angst. Ook de mate waarin de kenmerken zich voordoen verschilt van mens tot mens. Niet iedereen die last heeft van enkele symptomen heeft daadwerkelijk een angststoornis. Bepalend voor de hulpvraag is de mate waarin iemand in zijn dagelijks functioneren door de angst wordt belemmerd.

De inhoud van angst bij ouderen verschilt in sommige opzichten van die van jongvolwassenen. Zo piekeren ouderen er vaker over dat zij lichamelijk iets gaan mankeren, afhankelijk worden van de zorg van anderen of een dierbare zullen verliezen. Dergelijke angsten kan iedereen hebben, maar bij ouderen treden zij waarschijnlijk vanwege afnemende lichamelijke vermogens meer op de voorgrond. Deze angstgevoelens zijn vaak gebaseerd op reële problemen, maar de mate van angst staat niet altijd in verhouding tot de ernst van de situatie.

Ria, 78 jaar

Door artrose in de knieën loopt zij moeilijker en heeft meer kans om te vallen. Zij is vooral bang om te vallen als zij alleen thuis is; er is dan niemand om haar te helpen. Sinds een paar maanden doet zij toenemend een beroep op de kinderen om bij haar te zijn. Ze durft niet goed alleen te zijn en doet ook bijna niets meer zelfstandig in huis zoals koken bijvoorbeeld.

Noud, 72 jaar

Zijn administratie kost hem meer tijd en hij kan moeilijk op namen komen. Hij is bang voor geestelijke aftakeling en dementie. Hij is vooral bang dat anderen zijn vergeetachtigheid zullen opmerken. Omdat hij zich schaamt, trekt hij zich steeds vaker terug uit sociale contacten.

Christien, 61 jaar

Zij is sinds een half jaar weduwe. Sinds het overlijden van haar partner komt zij nauwelijks de deur meer uit. Ze heeft al jaren last van straatvrees, maar zolang haar man met haar meeging, durfde zij wel naar buiten voor de boodschappen.

1.5 Oorzaken van angst

Sommige angsten blijken al van jongs af aan te bestaan zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak zoals bij een spinnenfobie of hoogtevrees.

Uit recent onderzoek komt naar voren dat bijna de helft van de mensen met een angststoornis een aangeboren gevoeligheid heeft om angstklachten te ontwikkelen.

Factoren die ook een rol kunnen spelen bij het ontstaan en voortduren van angstklachten zijn onder andere voorbeeldgedrag van ouders (bang voor onweer), perfectionisme, overbelasting en geen 'nee' durven zeggen. Een belangrijke factor die de angstklachten doet verergeren is vermijden. Hier komen we later uitgebreid op terug.

Soms is er een duidelijke aanleiding waarop angstklachten ontstaan. Die aanleiding kan extreem zijn zoals een auto-ongeluk of een brand maar ook wat alledaagser zoals een grommende hond. Allerlei beïnvloedende factoren, zoals het wel of niet de beschikking hebben over mensen in de omgeving die steunend reageren, kunnen normale schrik doen overgaan in angstklachten. Mensen reageren dan ook verschillend op schokkende gebeurtenissen.

Niet alleen in een periode van negatieve belasting ontstaat een angst. Het kan evengoed optreden in een periode van positieve spanning, bijvoorbeeld vlak voor een huwelijk of bij het aanvaarden van een nieuwe baan.

Vroeger ging men ervan uit dat angsten veroorzaakt worden door een verkeerde opvoeding of negatieve ervaringen in de jeugd. Uit onderzoek is deze theorie nooit bevestigd en over het algemeen wordt daar nu niet meer van uitgegaan.

Sommige medicijnen kunnen angstaanvallen als bijwerking hebben. Hetzelfde geldt voor overmatig cafeïne-, alcohol- of drugsgebruik. Ook ziektes als de ziekte van Parkinson, Diabetes Mellitus (suikerziekte), hartklachten, chronische pijn, astma, reuma en langdurige ontstekingen kunnen gepaard gaan met angstklachten. Overigens komen somberheidsgevoelens ook voor bij deze medicijnen en ziektes.

Angstig zijn is heel vervelend. Mensen kunnen daar erg veel last van hebben. Toch blijven angstklachten soms bestaan omdat ze een bepaalde functie vervullen in iemands leven, zonder dat men zich daarvan bewust is. Zo kunnen angsten andere (pijnlijke) gevoelens overschaduwen. Een andere mogelijkheid is dat iemand uit angst geen initiatief neemt. De angstige persoon neemt door zijn afwachtende houding geen verantwoordelijkheid en laat andere mensen zijn zaken regelen. Als angst een dergelijke functie heeft kan dat een belemmering zijn om er vanaf te komen.

1.6 Gevolgen van angst

Er bestaan dus verschillende soorten angst. Gemeenschappelijke factor is dat elke vorm van angst het dagelijks leven behoorlijk kan ontregelen. Medebepalend voor deze ontregeling zijn nog bijkomende gevolgen. Hieronder volgt een korte beschrijving van deze gevolgen. In de latere hoofdstukken komen we hier uitgebreid op terug.

Spanningsklachten

Veel voorkomende spanningsklachten zijn hoofdpijn, rugpijn, vermoeidheid, benauwdheid, trillen, hartkloppingen. Niet ieder mens heeft dezelfde spanningsklachten. Deze klachten zijn op te vatten als alarmsignalen. Als er gevaar dreigt spannen de spieren zich samen en de hoeveelheid ingeademde lucht neemt toe als voorbereiding om te vluchten of te vechten. Na de actie ontspannen de spieren zich weer en de ademhaling komt tot rust.

Soms is dat goed voelbaar, bijvoorbeeld bij hevige schrik. Op andere momenten gaat het ongemerkt. Als Ans uit het voorbeeld de straat wil oversteken, en een auto met hoge snelheid op haar af ziet komen, spant ze alle spieren aan. Dit is een goed mechanisme. Het is belangrijk dat de spanning het lichaam daarna weer verlaat. Zuchten, gapen, maar ook sporten, huilen of hard werken kan de spanning doen ontladen. Soms houdt de spanning lang aan, zoals bij langdurig piekeren. Het is dan belangrijk om iets extra's te doen om de verhoogde spierspanning te verminderen. Hiervoor bestaan bijvoorbeeld allerlei ontspanningsoefeningen.

Paniek

Angst kan overgaan in paniek. Paniek is een hevige schrikreactie op een gebeurtenis. Het gevoel geen grip te hebben op de situatie staat hierbij centraal. De aanval kenmerkt zich door lichamelijke verschijnselen zoals hartkloppingen, kortademigheid, beven, trillen, transpireren, droge mond en versnelde ademhaling. Dit kan leiden tot de beangstigende gedachte om dood te gaan of gek te worden. Een aanval kan heel kort duren maar ook een uur of langer aanhouden.

Hoewel de lichamelijke verschijnselen onschuldig zijn, lijken ze heel ernstig. Veel mensen die voor het eerst een paniekaanval hebben, denken dat ze een hartaanval hebben. Het is vaak moeilijk vertrouwen in het lichaam terug te krijgen na een paniekaanval. Ook al heeft een arts gezegd dat er niets lichamelijks aan de hand is, men kan dat maar moeilijk geloven. Zo ontstaat angst voor een nieuwe aanval, wat weer spanning oproept. Op deze manier kan men in een vicieuze cirkel terechtkomen.

Vermijden

Als gevolg van een paniekaanval kan vermijdingsgedrag optreden. De herinnering aan de paniekaanval maakt dat iemand de situatie waarin de situatie zich voordeed gaat vermij-

den. Enerzijds overschat men de kans dat het nog een keer gebeurt, anderzijds onderschat men zijn eigen mogelijkheden om adequaat met de situatie om te gaan. Het vermijdingsgedrag kan zich naar andere situaties uitbreiden.

Carolien, 74 jaar

Carolien is een keer onwel geworden in het gebouw van het zwembad. Sindsdien is ze bang om in benauwde ruimtes te komen. Na verloop van tijd laat ze een volle bus aan zich voorbijgaan met de gedachte dat ze onwel kan worden en de chauffeur niet op tijd kan stoppen. Uiteindelijk gaat ze helemaal niet meer met de bus.

Piekeren

Piekeren betekent het voortdurend en buitenproportioneel terugkeren van gedachten die men niet kan stoppen. Dit zijn bekende gedachten als: "Ik heb het niet goed gedaan." "Ik had het anders moeten doen." "Dit zal niet goed aflopen." Deze gedachten nemen steeds meer tijd in beslag en kunnen tot slaapproblemen leiden. De piekeraar richt zijn aandacht steeds meer op zijn eigen fouten, twijfels, onzekerheden en tekortkomingen, en maakt deze groter dan ze zijn. Piekeren kan ook leiden tot een toename van het vermijdingsgedrag. Hier komen we later uitgebreid op terug.

Verschraling contacten met anderen

Door vermijdingsgedrag lopen mensen met angstklachten het risico dat sociale contacten oppervlakkiger worden of verminderen. Wie weinig anderen ontmoet, mist de steun en afleiding maar ook het plezier die contacten kunnen bieden. Ook krijgen andere mensen zo geen gelegenheid om angstige gedachten in twijfel te trekken.

Middelengebruik

Mensen kunnen het vertrouwen in zichzelf om goed met hun angst om te gaan verliezen. Het risico is dat zij middelen gaan gebruiken om angst te onderdrukken, bijvoorbeeld alcohol of drugs. Op deze manier kan men met onderdrukte angst dagelijkse activiteiten blijven uitvoeren. Het effect van deze middelen is echter slechts tijdelijk; als het middel is uitgewerkt, komt de angst terug. Alcohol en drugs zijn bovendien verslavend: men heeft steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken.

Medicijngebruik

Soms gebruiken mensen met angstklachten medicijnen. Dit kunnen antidepressiva of kalmerende middelen zijn.

Antidepressiva

Er zijn antidepressiva die effectief zijn bij bepaalde angststoornissen. Deze worden voorgeschreven door een huisarts of psychiater. Na ongeveer vier tot zes weken gebruik kunnen mensen een aanzienlijke verbetering gaan merken. Meestal zal de arts deze medicatie voor een langere periode voorschrijven. Nadeel is dat antidepressiva bijwerkingen kunnen hebben. De bijwerkingen verminderen vaak na enkele weken. Wanneer de medicatie te kort na het verdwijnen van de klachten wordt afgebouwd, bestaat een reële kans dat de angstklachten weer terugkomen. Omdat ontwenningverschijnselen kunnen ontstaan bij een te abrupte afbouw wordt aangeraden om de medicatie met hulp van een arts af te bouwen.

Het voorschrijven van antidepressiva gaat meestal gepaard met andere vormen van hulp, bijvoorbeeld gesprekken die gericht zijn op het anders leren omgaan met de angst.

Kalmerende middelen

Om op korte termijn innerlijke spanning te verminderen kan men kalmerende middelen gebruiken. Deze zorgen ervoor dat de symptomen van angst snel verminderen.

Bij hevige angsten (of ernstige slapeloosheid) die moeilijk op een andere manier te bestrijden zijn, kan het op korte termijn een goede keuze zijn de angst te dempen met een kalmeringsmiddel. Gezien de grote kans op verslaving is het belangrijk om, zo mogelijk, niet aan kalmerende middelen te beginnen of het gebruik ervan te beperken.

Opdracht 1.1

U hebt in dit eerste hoofdstuk de theorie over angst, angstklachten en soorten angststoornissen gelezen.

Ga bij uzelf na welke angstklachten u bij uzelf herkent, wanneer deze klacht is ontstaan en hoe ernstig u uw klachten inschat. 0 = géén probleem, 10 = ernstig.

Soort angstklacht	Ontstaan wanneer	Ernst van angst Cijfer 1 - 10

Opdracht 1.2

U hebt in hoofdstuk 1 gelezen wat de gevolgen van angst kunnen zijn.

Ga na welke gevolgen voor u van toepassing zijn. Kruis deze hieronder aan en geef een korte toelichting.

☐ Spanningsklachten

Toelichting:

.....

.....

.....

☐ Paniek

Toelichting:

.....

.....

.....

☐ Vermijden

Toelichting:

.....

.....

.....

☐ Piekeren

Toelichting:

.....

.....

.....

O Verschraling contacten met anderen

Toelichting:

.....

.....

.....

O Middelengebruik

Toelichting:

.....

.....

.....

O Medicijngebruik

Toelichting:

.....

.....

.....

Huiswerk bijeenkomst 1

- Lees hoofdstuk 1
- Lees hoofdstuk 2
- Maak de opdrachten 1.1 en 1.2 af

2 Denken en angst

Dit hoofdstuk gaat over gedachten, het effect van gedachten op uw gevoel en vervolgens weer het effect van uw gevoel op uw gedrag. We kijken ook naar manieren waarop u kunt leren bepaalde gedachten te gebruiken om uw angst te verminderen.

Dit hoofdstuk helpt u:

- om u bewust te worden van uw gedachten, zodat u niet-helpende gedachten, die angst veroorzaken, kan herkennen en opsporen;
- bij het opsporen van 'denkfouten';
- bij het aanleren van vaardigheden om uw niet-helpende gedachten te veranderen in helpende gedachten zodat angst voorkomen kan worden of kan verminderen.

Er zijn twee redenen waarom het goed is en voor de hand ligt om met gedachten te werken. Ten eerste hebt u altijd de beschikbaarheid over uw gedachten; u kunt altijd en overal met ze werken. Ten tweede hebt u zelf invloed op uw gedachten; niemand anders kan direct beïnvloeden wat u denkt.

Deze kenmerken kunnen ook uw valkuil zijn. Van bepaalde gedachten, die regelmatig door uw hoofd spoken, heeft u geleerd ze als vanzelfsprekend aan te nemen als de waarheid, of de werkelijkheid. Die gedachten zijn er gewoon (soms al tientallen jaren) en u bent zich er niet voldoende van bewust of deze gedachten u blij of angstig maken. Vanwege het vanzelfsprekende karakter van deze gedachten is het soms lastig te achterhalen welke gedachten nu juist een storende invloed hebben op uw gedachten; zij zijn vaak een onderdeel van een vast (en logisch lijkend) denkpatroon.

Hieronder wordt een methode beschreven die u kan helpen bij het aanpakken van uw angstklachten: het 4G-denken.

2.1 4G-denken

Marijke, 58 jaar

Marijke heeft met de fiets boodschappen gedaan en heeft een volle plastic tas aan het stuur hangen. Tijdens haar rit naar huis knapt haar plastic tas en de inhoud rolt op de grond. Frisdrank en melk stromen uit de tas. Achter haar loopt een groepje scholieren. Hoe voelt Marijke zich? Opgelaten? Schaamt ze zich? Denkt ze: "Wat ben ik een stommerik, wat zullen ze wel niet van mij denken." Of denkt ze: "Ach, dit kan iedereen overkomen."

Een scheurende tas op zich is een neutrale gebeurtenis. Het zijn Marijkes gedachten die bepalen of ze zich opgelaten voelt of juist neutraal. De gedachten hebben invloed op de keuze of Marijke een volgende keer opnieuw met de fiets boodschappen gaat doen of dat ze het klusje op iemand anders probeert af te wentelen.

Anders gezegd: onze gevoelens en gedrag hangen af van onze manier van denken.

Uitgangspunt van het 4G denken is:
een mens voelt en gedraagt zich zoals hij denkt.

Ander voorbeeld:

Nadat de tas op de grond is gevallen lopen twee jongens uit het groepje op Marijke af. Marijke zou in paniek kunnen raken en hard wegfietsen omdat ze denkt dat de jongens haar willen lastigvallen of misschien willen beroven. Marijke besluit echter rustig af te wachten. Zodra de jongens bij haar zijn vragen ze of ze Marijke kunnen helpen met de boel op te ruimen. Samen lachen ze nog wat over de rommel op straat die inmiddels allerlei kleuren heeft aangenomen. Marijke gaat vervolgens, al grinnikend, naar huis.

Het 4G-denken kijkt dus naar de relatie tussen **Gebeurtenissen**, **Gedachten** en **Gevoel** en **Gedrag**. In een schema ziet dit er als volgt uit:

4G-schema, algemeen:

Gebeurtenis → **Gedachten** → **Gevoel** → **Gedrag**

Wat iemand als eerste te binnen schiet in een bepaalde situatie wordt voor een groot deel bepaald door wat iemand eerder heeft meegemaakt en door iemands karakter; samen noemen we dit de aard van het beestje. Dit 'beestje' ontwikkelt in de loop van het leven een levenshouding, of leefregels, die een basis vormen voor het ontstaan van een voor die persoon typisch denkpatroon. Dagelijks gaan er, bewust of onbewust, heel veel gedachten door u heen, die mede 'gestuurd' worden door uw leefregels. Veel leefregels heeft u in een eerdere fase van uw leven geleerd, onder andere door ze van voor u belangrijke andere personen over te nemen.

In situaties waarin u angst voelt, gaan er meestal eerst angstgedachten of schrikbeelden door u heen. Bijvoorbeeld het in de verte horen van donderslagen, of het horen van de sirenes van een ambulance, kan het idee oproepen dat er iets vervelends of zelfs iets zeer bedreigends staat te gebeuren. Deze gedachten worden ook wel rampgedachten genoemd.

Zetten we dit in hetzelfde 4G-schema dan ziet dat er als volgt uit:

4G-schema, angst:

Gebeurtenis → (ramp) **Gedachten** → **Gevoel**: angst → **Gedrag**: vermijden of vluchten

Rampgedachten, of ook negatieve gedachten genoemd, hebben verschillende kenmerken.

Ze zijn:

Automatisch; de gedachten komen zomaar in u op, zonder dat u er moeite voor hoeft te doen.

Eenzijdig; ze zijn gebaseerd op een paar feiten die slechts een deel van het verhaal uitmaken.

Nutteloos; ze zorgen er alleen maar voor dat u zich angstig voelt en belemmeren u in het dagelijks leven.

Geloofwaardig; u accepteert deze gedachten als feiten en het komt niet in u op er vraagtekens bij te plaatsen.

Onwillekeurig; u hebt er weinig controle over. De gedachten komen onwillekeurig bij u op en u kunt ze moeilijk uit uw hoofd zetten.

Hieronder wordt de relatie tussen gedachten, gevoel en gedrag aan de hand van een voorbeeld uitgewerkt.

Gebeurtenis: u moet alleen met de bus

Veel mensen gaan dagelijks met de bus. Dit is op zich een neutrale situatie. Bij de bushalte zitten twee mannen.

De ene man zit op zijn gemak op het bankje bij de halte een boekje te lezen. Hij glimlacht vriendelijk naar mensen die voorbijkomen. Als de bus komt stapt hij in en zegt de buschauffeur goedendag.

De ander staat te roken, de ene sigaret na de andere. Hij staat stil voorovergebogen in het bushokje en heeft geen oog voor de persoon die op het bankje zit. Wanneer de bus komt besluit de man op het laatste moment niet te gaan en blijft achter.

Gedachten

Waarom iemand gespannen raakt, of juist heel vrolijk en blij, van een op zich ongevaarlijke situatie heeft te maken met de gedachten die iemand heeft over de gebeurtenis (met de bus reizen). Dus niet het met de bus reizen maakt iemand gespannen of blij, maar de gedachten over het met de bus reizen, zorgen ervoor dat iemand hier wel of geen moeite mee heeft.

Gebeurtenissen roepen gedachten op. Dit kunnen grappige, neutrale, angstige of verdrietig gedachten zijn. Bij het voorbeeld van de twee mensen die bij de bushalte staan kunnen de volgende **gedachten** → het **gevoel** en → het **gedrag** bepalen.

De eerste persoon kan denken:

- Ik ga gezellig met de bus mee.
- Ik heb zin in een bezoekje aan mijn vriendin.
- Ik ben lekker uitgerust, dus ik ga ervan genieten.

De tweede persoon denkt:

- O, die busreis is vreselijk, vorige keer ben ik niet lekker geworden, dat word ik vast en zeker nu ook weer.
- Als ik in de bus stap kan ik zelf niet meer bepalen wat er gebeurt.
- Iedereen in de bus zal zien dat ik gespannen/angstig ben.

Bij het 4G-denken is het belangrijk te weten dat mensen invloed hebben op hun denken. Het stelt ze in staat om meer controle te krijgen over gevoelens en gedrag.

In het voorbeeld hierboven hebben de personen de mogelijkheid om te kiezen voor prettige of minder prettige gedachten. Het kiezen voor bepaalde gedachten is niet eenvoudig omdat het merendeel van de mensen zich vaak niet bewust is van het feit dat sommige gedachten onderdeel zijn van een vast denkpatroon.

Het doel van het 4G denken is allereerst dat u zich *bewust wordt* van de negatieve gedachten of rampgedachten die de angstgevoelens veroorzaken. Op zich is dit al het halve werk. De volgende stap is het leren *omzetten* van deze niet-helpende gedachten in helpende gedachten. Met helpende gedachten is de kans groter dat de angst afneemt.

Oefening 2.1

Beschrijf een (recente) gebeurtenis waarbij u zich naar en/of angstig voelde. Noteer deze gebeurtenis in het 4G-Schema. Als u zich geen gevoelens/gedachten meer herinnert probeer dan de ogen te sluiten en u de situatie voor te stellen. Kijk dan wat er precies gebeurde, hoe u zich voelde en wat er door u heen ging.

Het noteren is in het begin niet gemakkelijk omdat u zich meestal niet bewust bent van uw gedachten. U moet als het ware leren deze gedachten op te sporen.

Nog even een korte handleiding om een G-Schema in te vullen:

- 1 Beschrijf de gebeurtenis alsof u door een 'camera' waarneemt, zonder gedachten.
- 2 Vul bij gedachten in wat er door uw hoofd ging op het moment van het nare of angstige gevoel. Wat dacht u? Waar was u bang voor?
- 3 Vul bij gevoelens een emotie of gevoel in (zoals boos, bedroefd, bang, schuldig, blij) die u bij de beschreven situatie heeft/had.
- 4 Vul bij gedrag in wat u deed toen u zich naar of angstig voelde.

Voorbeeld

Gebeurtenis

Vrijkaartjes voor theaterbezoek.

Gedachten

Ik ga niet in het midden zitten want als er brand uitbreekt, of ik word onwel zoals de vorige keer, dan kan ik niet op tijd weg.

Ik zal vast halverwege de voorstelling naar het toilet moeten en dan moet ik anderen storen; ze zullen wel denken dat ik een lastig mens ben.

Gevoel

Gespannen.

Gedrag

Ik geef op het laatste moment de kaartjes met een smoesje aan de buren.

Voorbeeld

Gebeurtenis

De buurman snauwt mij af omdat ik de haag te hoog heb laten groeien waardoor hij te weinig zicht op de weg heeft met uitrijden.

Gedachten

Misschien is hij al heel lang boos op mij.

Hij heeft er wellicht met anderen over gepraat.

De overbuurvrouw groette mij vanmorgen ook al niet.

Zouden ze weten dat ik bang ben om een praatje te maken?

Gevoel

Bang, gespannen.

Gedrag

Ik kom voorlopig alleen nog 's avonds heel laat thuis, of op straat, zodat ik minder kans loop om iemand te ontmoeten.

Oefening 2.1

4G-schema

Gebeurtenis

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedachten (niet-helpende)

- 1
- 2
- 3
- 4

Gevoel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedrag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4G-schema

Gebeurtenis

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedachten (niet-helpende)

- 1
- 2
- 3
- 4

Gevoel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedrag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Huiswerk bijeenkomst 2

- Lees hoofdstuk 2 en 3
- Maak 2 4G-schema's

4G-schema

Gebeurtenis

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedachten (niet-helpende)

- 1
- 2
- 3
- 4

Gevoel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedrag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4G-schema

Gebeurtenis

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedachten (niet-helpende)

- 1
- 2
- 3
- 4

Gevoel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedrag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Denken en angst

3.1 Helpende en niet-helpende gedachten

Als u succesvol uw angsten wilt bestrijden met behulp van het 4G-denken, is het de kunst om niet-helpende gedachten op te sporen en die te vervangen door helpende gedachten.

Stel dat u naar buiten gaat met in uw hoofd de boodschap: "Ik durf op dat dineetje van mijn werk niets te drinken want anders zien ze dat ik met mijn handen tril en daarom een glas wijn omgooi." In uw beleving is deze uitspraak de waarheid of anders gezegd: het niet durven drinken in gezelschap is voor u een feit. Misschien dat u het niet durven zelfs niet meer ter discussie stelt.

Het is al wat anders als u zegt: "Ik denk dat ik met mijn handen ga trillen en ik ben bang dat ik daarom mijn glas zal omgooien." Het klinkt al minder zwaar omdat u erkent dat het om gedachten gaat. Maar ook deze gedachte maakt het niet makkelijk om onbevreesd naar het dineetje toe te gaan.

Rampgedachten (niet-helpende) komen vaak automatisch in u op. Andere gedachten (helpende), die u minder angstig zouden kunnen maken, gaan mogelijk niet of maar zeer kort door uw hoofd. De gedachte dat iedereen wel eens knoeit op een dineetje valt dan weg tegen het feit dat u zeker weet dat het dineetje geen succes zal worden.

Het 4G-denken verdeelt gedachten in twee groepen:

A: Niet-helpende gedachten zijn gedachten die u angstig en gespannen maken en die u belemmeren in uw functioneren.

B: Helpende gedachten zijn gedachten die u helpen om een situatie makkelijker te relativiseren of die de situatie minder bedreigend maken. Hierdoor nemen angst en spanning af.

We kijken nu naar het voorbeeld van Peter. Peter (55 jaar) durft niet meer op de snelweg te rijden.

Niet-helpende gedachten zijn:

- Nu ik ouder word ben ik steeds onzekerder op de weg.
- Vorige keer ben ik in paniek geraakt dus zal dit nu ook weer gebeuren.
- Andere weggebruikers zijn roekeloos.
- Andere weggebruikers kunnen zien dat ik een slechte chauffeur ben.
- Ambulances letten tegenwoordig ook niet op.
- Vrachtwagenchauffeurs vallen in slaap of gebruiken de lunch in de auto.

Voorbeelden van helpende gedachten zijn:

- De snelweg is juist makkelijk: geen tegenliggers en geen scherpe bochten.
- Snelwegen maken het mogelijk om snel op mijn bestemming te komen.
- Vrachtwagenchauffeurs zijn zeer ervaren; die komen niet zomaar op mijn helft.
- Ik verheug me op het bezoek aan mijn vriendin.
- Ik ben lekker uitgerust, dus ik ga ervan genieten

Om uw angstklachten te verminderen is het de kunst om niet-helpende gedachten op te sporen en te vervangen door helpende gedachten.

U leert nu uw 4G-denken op een rijtje te zetten en uw gedachten, die zorgen voor een ongewenst gevoel en gedrag, te veranderen in een gewenst gevoel en gedrag.

Voorbeeld 4G-schema

Gebeurtenis Ik moet een afscheidswoordje houden voor een vertrekkend clublid	
Niet-helpend	Helpend
Gedachten (niet-helpende) 1. Ik wil het perfect doen 2. Ik wil niet stotteren 3. Als het mislukt ga ik af voor de rest van de clubleden	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 1. onzeker 2. zweterige handen 3. droge keel 4. spanning	Gevoel
Gedrag Onrustig heen en weer lopen	Gedrag

3.2 Tips bij het zoeken van uw niet-helpende gedachten

In het begin is het niet zo gemakkelijk om niet-helpende gedachten op te sporen. Ze komen vaak automatisch en in de loop der tijd zijn ze zeer geloofwaardig geworden. De gedachten zijn zo vanzelfsprekend dat we ons er niet eens meer bewust van zijn. Onderstaande vragen kunnen u helpen uw niet-helpende gedachten op het spoor te komen:

- Waar dacht ik aan vlak voordat ik me zo ging voelen?
- Waar ben ik bang voor, wat kan er gebeuren?
- Wat betekent dat voor mijzelf in deze situatie?
- Wat is het ergste dat kan gebeuren?
- Welke herinneringen of beelden heb ik bij deze situatie?

3.3 Het veranderen van niet-helpende gedachten in helpende gedachten met behulp van het 4G-schema

Stap 1 Constateer dat de gebeurtenis hetzelfde is.

Stap 2 Zet voor iedere niet-helpende gedachte een helpende gedachte in de plaats.

Stap 3 Vul bij het vakje gevoel de gevoelens in die men zich voorstelt bij een gebeurtenis die redelijk soepel verloopt.

Stap 4 Vul hier het gedrag in dat u wenst; vaak is dit ook het gedrag dat u vermeden heeft.

Voorbeeld 4G-schema

Gebeurtenis	
Ik moet een afscheidswoordje houden voor een vertrekkend clublid	
Kolom niet-helpend	Kolom helpend
Gedachten (niet-helpende) 1. Ik wil het perfect doen. 2. Ik wil niet stotteren. 3. Als het mislukt ga ik af voor de rest van de clubleden	Gedachten (helpende) 1. Het is natuurlijk bijna onmogelijk om een perfect praatje te houden. 2. Ik mag best eens stotteren en wat foutjes maken; dat gebeurt iedereen 3. Goed van mij dat ik dit durf. 4. Ik sta daar toch maar eventjes. 5. Als het mislukt dan vinden een paar clubleden misschien dat ik afga. Nou en? Mogen zij het de volgende keer doen.

Gevoel 1. onzeker 2. zweterige handen 3. droge keel 4. spanning	Gevoel 1. minder onzeker 2. minder gespannen 3. niet zweten 4. soepele keel
Gedrag Onrustig heen en weer lopen	Gedrag Rustig en gezellig zitten praten met anderen totdat ik aan de beurt ben om te spreken.

3.4 Tips bij het vinden van helpende gedachten

Doordat de niet-helpende gedachten zo geloofwaardig overkomen is het vaak niet eenvoudig om helpende gedachten te bedenken. Je kunt als het ware niet meer objectief naar een situatie kijken. Onderstaande vragen kunnen u helpen helpende gedachten te formuleren:

- Heb ik ooit een ervaring gehad die aantoont dat deze gedachte niet altijd helemaal klopt?
- Als mijn beste vriend(in), of iemand waar ik van houd, deze gedachte zou hebben, wat zou ik dan tegen hem (haar) zeggen?
- Als mijn beste vriend(in), of iemand waar ik van houd, wist dat ik dit dacht, wat zouden ze dan tegen me zeggen? Welke bewijzen zouden ze aanvoeren om duidelijk te maken dat mijn niet-helpende gedachten niet 100% waar zijn?
- Als ik mij niet zo voel, kijk ik dan anders tegen een situatie als deze aan? Hoe dan?
- Als ik mij in het verleden ooit zo voelde, dacht ik toen misschien iets waardoor ik mij beter ging voelen?
- Ben ik ooit eerder in een dergelijke situatie geweest? Wat gebeurde er? Is er enig verschil tussen deze situatie en toen? Wat heb ik van vorige situaties geleerd wat me nu zou kunnen helpen?
- Zijn er kleine dingen die mijn gedachten tegenspreken; misschien dingen die ik als onbetekend zie?
- Als ik over vijf jaar terugdenk aan deze situatie, zal ik er dan anders tegenaan kijken? Zal ik dan misschien op een ander deel van mijn ervaring letten?
- Zijn er bepaalde positieve elementen in mijzelf of in de situatie die ik over het hoofd zie?
- Trek ik niet al te snel conclusies zonder dat de feiten daartoe aanleiding geven?
- Geef ik mijzelf de schuld van iets, waar ik toch niet zo veel aan kon doen?

Het opschrijven van uw antwoorden op bovenstaande vragen zal helpen om met meer afstand naar uw eigen gedachten te kijken. In het begin zullen de niet-helpende gedachten te sterk zijn en de helpende gedachten overvleugelen. Uw gevoel zal er niet gelijk

door veranderen. Alleen al het opschrijven geeft de helpende gedachten meer kracht: "Daar staat het dan, zwart op wit." Geleidelijk aan zullen de helpende gedachten meer eigen worden.

Alleen al het kunnen herkennen van de niet-helpende gedachten is op zich een flinke eerste stap en geeft ook al enige opluchting en plezier.

Grappig is het als niet-helpende gedachten bij anderen herkend worden, bijvoorbeeld op een verjaardagsfeestje.

3.5 Piekeren en te veel denken

Soms kunnen mensen hun gedachten of zorgen niet uit hun hoofd zetten. Ze weten heus wel dat de gedachten die ze hebben onjuist of weinig bevorderend voor hun stemming zijn, maar ze kunnen deze gedachten niet stoppen. Ze blijven maar piekeren, of een angstige gedachte blijft maar door hun hoofd spoken.

Hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals zich rusteloos voelen, moeite hebben met concentreren, snel moe zijn, gespannen spieren hebben en last hebben van slaapproblemen. Ook klachten als hartkloppingen, transpireren, ademnood, misselijkheid en duizeligheid komen voor.

Het piekeren start met een uitlokker (trigger). Voorbeelden hiervan zijn:

- kinderen die op vakantie zijn
- een auto aanschaffen
- nieuwe burens krijgen
- een ambulancesirene horen

Mensen met piekerklachten neigen tot:

- 1 overschatten van risico's;
- 2 onderschatten van het eigen vermogen om met moeilijke situaties om te gaan.

De dagelijkse gebeurtenissen lijken daarom gevaarlijker dan ze in werkelijkheid zijn.

Piekeren lijkt een goede manier om zichzelf te beschermen: "Als ik maar genoeg pieker ben ik overal op voorbereid."

Piekeren over het piekeren

Een piekeraar kan ook situaties gaan vermijden die tot piekeren zouden kunnen gaan leiden. Bekende voorbeelden zijn: niet de telefoon opnemen, telefonisch controleren waar iemand is, afspraken met een smoesje afzeggen omdat die situatie te moeilijk zou kunnen zijn of bij het wakker worden direct opstaan. Proberen piekergedachten volledig uit te bannen leidt juist tot meer piekeren. Het is helpend als u zich eerst goed realiseert dat u uzelf toestaat om te piekeren. Pas vervolgens gaat u kijken hoe dit piekeren te verminderen is.

Naast het 4G-denken (niet-helpende gedachten vervangen door helpende gedachten) bestaan er nog andere manieren waarmee u dit gepieker te lijf kunt gaan. Van de onderstaande *Stop met piekeren tips* zal de een u meer aanstaan dan de ander. Het is toch goed ze allemaal eens uit te proberen en vervolgens verder te gaan met de tip die bij u het gewenste effect heeft.

De gedachtenstop-techniek

Deze techniek is erop gericht uw niet-helpende gedachten te onderbreken en uw gedachten te richten op andere dingen. Wanneer u in de gaten krijgt dat u piekert, zeg dan heel hard tegen uzelf STOP! In eerste instantie lijkt dit misschien een beetje vreemd, maar het kan erg effectief zijn. U kunt ook proberen tegen uzelf te zeggen: “Op dit moment denk ik aan ... (uw niet-helpende gedachte), maar eigenlijk wil ik denken aan ... (nieuwe helpende gedachte).” Herhaal dan de ‘nieuwe gedachte’ een paar keer in uzelf.

“Op dit moment moet ik steeds denken aan mijn kinderen die met het vliegtuig vanuit hun vakantiebestemming moeten terug komen, maar eigenlijk wil ik denken aan hun thuiskomst. Ik verheug me op de verhalen die ze te vertellen hebben. Ik verheug me op de verhalen, ik verheug me, ik verheug me.”

Piekerkwartier

Soms voelen mensen zich beter nadat ze een beetje hebben kunnen nadenken of mijmeren over dingen. Meerdere uren per dag piekeren, kost echter tijd en energie, die u beter aan andere dingen kunt besteden.

Het piekerkwartier is een afgebakende tijd gedurende de dag waarbij u wat langer bij uw zorgen stilstaat. Als negatieve gedachten in u opkomen, buiten uw piekerkwartier, schrijf ze dan op een lijstje. Probeer u zich vervolgens te concentreren op andere activiteiten. Besluit ook hoe lang dit piekerkwartier duurt (mag ook een piekerhalfuur zijn) en stop aan het eind ervan ook weer met het nadenken over uw zorgen. U kunt uw piekertijd bijvoorbeeld 's avonds houden van 20.15 tot 20.30 uur, vóór uw favoriete televisieprogramma. Stop ook daadwerkelijk met piekeren als uw piekertijd om is en het televisieprogramma begint.

Mogelijk kunt u ook een huisgenoot vragen of u uw zorgen een kwartier lang mag uitspreken zonder dat de huisgenoot u onderbreekt. Deze huisgenoot kan u ook helpen om het piekeren op andere tijdstippen te stoppen en te attenderen op het piekerkwartier.

Bewegen

Beweging helpt om te ontspannen. Het helpt ook om piekeren tegen te gaan. Je kunt bewegen combineren met het piekerkwartier: eerst piekeren en hierna een stuk gaan wandelen/strijken/planten water geven.

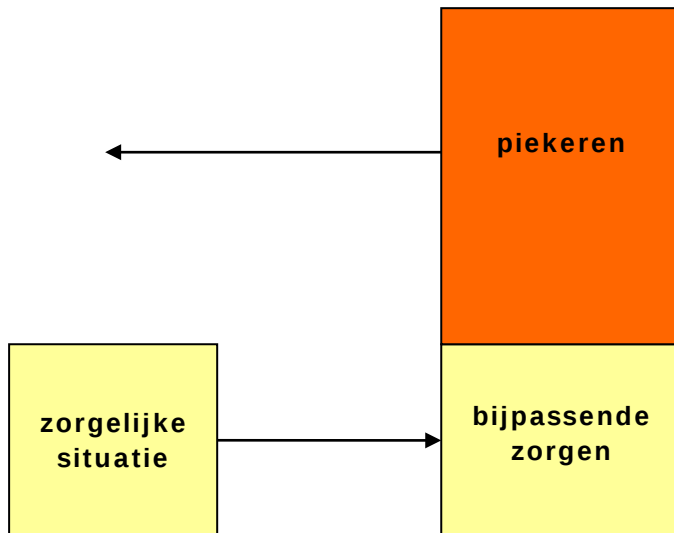
De tijdsprong-techniek

Als iemand zich in een situatie bevindt waarin hij zich angstig voelt, kan het lijken alsof dat gevoel of die situatie niet meer ophoudt. Met de tijdsprong-techniek doorbreekt u dit door in gedachten in de tijd vooruit te gaan naar het moment dat de angstige situatie achter de rug zal zijn.

Als het bijvoorbeeld zou gaan om een bezoek aan de tandarts, waarvoor u bang bent, zal het u niet helpen om in de wachtkamer te blijven denken aan wat voor enge en pijnlijke dingen er allemaal zouden kunnen gaan gebeuren als u in de spreekkamer bent. Een meer helpende gedachte voor dat moment is denken aan hoe opgelucht u zich zult voelen wanneer het bezoek achter de rug is. Bedenk dat u over een half uur weer buiten zult staan en denk aan wat u na het tandartsbezoek van plan bent te gaan doen. U maakt als het ware in gedachten een sprong vooruit in de tijd. Hierdoor zult u beter beseffen dat de gevoelens die u hebt of de situatie waarin u zich bevindt van voorbijgaande aard zijn.

Zorgen om → zorgen voor

Tijdens het leven raakt iedereen onvermijdelijk verzeild in situaties die meer en minder zorg oproepen. Het is de kunst om zoveel zorg om een situatie te hebben als past bij de situatie. De rest zou je kunnen omschrijven als piekeren.



Zorgen om, en zeker piekeren, leidt tot een situatie die dubbel verlies oplevert. U gaat uzelf steeds vervelender voelen en diegene, of de situatie, aan wie de zorgen gewijd zijn, heeft er niets aan. Uw zorgen omzetten in *actie*, geeft u een goed gevoel en het kan ook voor de situatie, of de andere persoon, iets positiefs opleveren. Zorgen om wordt dan zorgen voor!

Voorbeelden zijn:

- een mooie kaart met een passende tekst sturen naar iemand (kleinkind) die voor een moeilijk examen staat;
- een trein te vroeg nemen, voor een belangrijke afspraak, en dan een mooi boek meenemen;
- een klusje doen voor een vriend die het moeilijk heeft (de was strijken of de voortuin in orde maken);
- u door een begrafenisondernemer laten informeren als u zich zorgen maakt over de regievoering bij het eventuele overlijden van een zieke partner.

Geen geruststelling zoeken

Dwing uzelf om geen geruststelling bij anderen te vragen. U stelt zichzelf bloot aan de angst die het gepieker oproept. U zult merken dat u de angst kunt verdragen en dat deze afneemt na verloop van tijd.

Op deze methodiek komen we terug in de hoofdstukken van de leren-durven-training.

Oefening 3.1

Vul samen met de groep een 4G-schema in waarin de gebeurtenis een (voor u) piekerthema is.

Gebeurtenis	
..... 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

Oefening 3.2

Verminderen van piekergedrag

Stap 1

Maak een lijst van piekergedachten die u regelmatig heeft.

Stap 2

Maak een lijst van welke piekergedachten u het meest last heeft en die u het meeste belemmeren in uw dagelijks leven en waardeer dit met een cijfer.

(dus van 0 = geen last/belemmering van piekergedachten tot de ergste piekergedachte die u hebt = 10 punten).

Stap 3

Ga aan de slag met een piekergedachte die u het minste spanning geeft. Kies voor een Stop-met-piekeren-tip of een 4G-schema om de piekergedachte aan te pakken.

Formulier Verminderen van piekergedrag

Piekergedachten	Aantal punten (0-10)	Ik ga het volgende doen om deze piekergedachten te verminderen:

Om zich een Stop-met-piekeren-tip eigen te maken is het belangrijk dat u deze minimaal een paar keer uitprobeert voordat u kunt concluderen of deze tip wel of niet bij u past.

Huiswerk bijeenkomst 3

- Lees hoofdstuk 3 en 4.
- Maak minimaal twee 4G-schema's:
 - Schema *na* een gebeurtenis die leidde tot een (ongewenst) angstgevoel;
 - Schema *voor* een gebeurtenis/situatie waar u tegenop ziet.
- Oefen met Stop-met-piekeren-tip.
- Maak oefening 3.1 en 3.2 af.

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

4 Angst, ademhaling en ontspanning

4.1 Nut van ontspannen

Onze spieren zijn veel vaker in werking dan we denken. Wie bijvoorbeeld naar een voetbalwedstrijd kijkt of naar een film op tv, spant meestal ongemerkt heel veel spieren. We zeggen dan ook niet voor niets dat iemand 'gespannen' zit te kijken of dat het een 'spannend' stuk is. Wie angstig is, in de zorgen zit of ergens over loopt te piekeren spant ook ongemerkt heel veel spieren.

Is dat slecht? Ja en nee. Vaak is dat niet slecht, is het zelfs zeer goed. Angst is een soort alarmtoestand en is dus erg nuttig. Angst verhoogt de waakzaamheid en vormt een voorbereiding op snel handelen; spieren spannen aan bij angst. Men moet paraat zijn om iets te kunnen doen, zoals weglopen, vechten, opzijspringen. Op de skibaan ziet u een snowboarder vrij roekeloos op u afkomen; u schrikt heftig. Er is dus alarm (doe wat, of je gaat eraan!). Meestal spant u spieren aan en u gaat razendsnel opzij.

Spierspanning bereidt voor op lichamelijke actie. De noodzaak om vol 'op alarm' te gaan is in onze cultuur en manier van leven nog maar zelden nodig. Veel vaker hebben mensen angsten die niet passen bij de situatie: mensen zijn onnodig bezorgd, piekeren veel, twijfelen voortdurend of ze het wel goed doen, enzovoort. Die onnodige angsten en zorgen zijn dus een vals alarm en zorgen ervoor dat de spieren onnodig gespannen worden. Gedurende vele jaren kan de gemiddelde spanning langzaam omhoog gaan. Sommige mensen hebben zelfs niet meer in de gaten hoe een volledige ontspanning aanvoelt. Langdurig gespannen spieren kunnen op den duur leiden tot lichamelijke klachten of deze in stand houden. Denk bijvoorbeeld aan stijfheid en pijn. Hierdoor ontstaat vermijden van bewegen met alle gevolgen van dien.

Dus:

A angsten, zorgen en andere spanningsbronnen

↓

B spierspanning

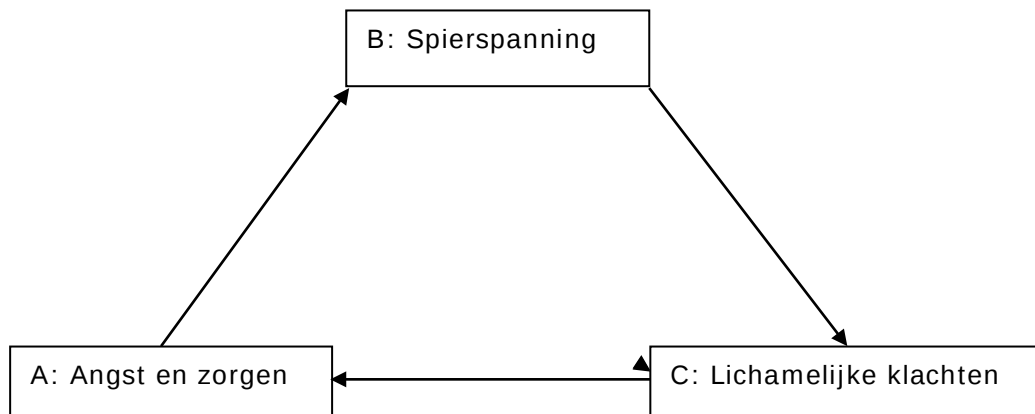
Wie voortdurend of heel vaak angstig of gespannen is zonder goede reden, dus zonder dat er werkelijk gevaar is, spant voortdurend of heel vaak zonder noodzaak zijn spieren. Het vervelende is echter dat langdurige spierspanning (B) vaak leidt tot lichamelijke klachten (C), bijvoorbeeld pijn in bepaalde lichaamsdelen.

B spierspanning

↓

C lichamelijke klachten

Zo komt er nog een zorg bij: iemand voelt zich niet lekker, kan het huishouden niet goed aan of kan zich niet meer zo plezierig met de kleinkinderen of de tuin bezighouden. Met andere woorden: angsten en zorgen (A) leiden tot spierspanning (B), dit kan op den duur leiden tot lichamelijke klachten (C), die op hun beurt de angst en zorgen (A) weer kunnen vergroten, wat ervoor zorgt dat ook de spierspanning toeneemt (B). Men komt in een soort spiraal waardoor de angst steeds groter kan worden.



A is boosdoener, daar is het mee begonnen, maar als we in staat zijn om B weg te werken, zal ook C verminderen en wordt in ieder geval de spiraal doorbroken. In dit hoofdstuk pakken we B aan door middel van ontspanningsoefeningen. We hopen dat daardoor de angsten en zorgen en ook de lichamelijke klachten minder zullen worden. Als u geen lichamelijke klachten ten gevolge van spanning hebt kunnen ontspanningsoefeningen preventief werken.

4.2 Oefenen is nodig

Sommige mensen denken dat rustig in een stoel gaan zitten genoeg is om het lichaam volledig te ontspannen. Dat is meestal niet het geval. Het gaat er namelijk om dat alle spieren zo diep mogelijk ontspannen zijn en dat bereikt u niet door zo maar even rustig te gaan zitten. Alle spieren van het lichaam ontspannen is niet eenvoudig omdat er duizenden kleine spiertjes in ons lichaam zitten. Het is bijvoorbeeld niet moeilijk om een aantal spieren van de armen, benen, nek of rug te spannen en te ontspannen maar het wordt al veel moeilijker om de spieren van het voorhoofd of de buik te ontspannen. We zijn ons er namelijk niet van bewust waar alle spieren en spiertjes van ons lichaam zitten en of we ze gespannen houden of niet.

De spieren zo diep mogelijk ontspannen is al evenmin eenvoudig. Als we bijvoorbeeld onze arm ontspannen laten liggen, weten we nog niet of we daarmee ook de grootste mogelijke ontspanning hebben bereikt. Een spier is te vergelijken met een elastiekje dat strak wordt aangetrokken en daarna geleidelijk ontspant. Pas als elastiekje helemaal losgelaten wordt, is het volledig ontspannen. Met andere woorden: ontspanningsoefeningen zijn bedoeld om alle, of zoveel mogelijk spieren, zo diep mogelijk te ontspannen. Dat gaat niet zomaar, daar is oefening voor nodig. Net als bij leren lopen, praten, fietsen, zwemmen zult u moeten oefenen om het onder de knie te krijgen.

In het begin zal het zeker niet vlekkeloos gaan. Laat echter de moed niet zakken, maar blijf oefenen. De moeite die dat kost weegt op tegen wat u ervoor terugkrijgt: langzamerhand meer controle over de spanningen in uw lichaam, meer en meer het fijne gevoel dat ontspanning kan geven en minder last van uw klachten. Het is de bedoeling dat u er een poos serieus mee bezig bent en dat u regelmatig oefent. Van de andere kant moet u zich ook weer niet geweldig gaan forceren om de oefening tot een goed einde te

brengen. Om ontspannen te raken, hoeft u geen prestatie te leveren, u hoeft geen negen voor de oefening te krijgen, een zes is voldoende.

4.3 Wanneer en waar oefenen

Kies in het begin een paar rustige momenten van de dag uit, zodat u na de oefening niet meteen weer aan de slag hoeft. Als u de oefening 's ochtends doet is het belangrijk om u eerst aan te kleden om dan nog voldoende tijd over te houden voor de oefening en het ontbijt. Ga niet oefenen als u haast hebt, snel nog een boodschap moet doen, wanneer er iemand op u zit te wachten, als u er toch niet met uw gedachten bij kunt blijven enzovoort. Het is minder gewenst te oefenen vlak na een stevige maaltijd.

In de aanleerfase is het ook helpend als u in een prettige omgeving oefent: een rustige kamer, alleen of als u wilt met uw partner erbij. Eventueel kunt u samen met uw huisgeenoot oefenen; iedereen kan er baat bij hebben. Zorg ervoor dat u niet gestoord kunt worden door de telefoon en dergelijke.

In het begin maakt u gebruik van de cd om te oefenen. Deze cd is slechts een *hulpmiddel* om de oefening te leren. Als u zich na verloop van tijd de structuur van de oefening heeft eigen gemaakt, probeer het dan zonder hulpmiddelen te doen. Per slot van rekening kunt u de cd-speler niet overal mee naar toe nemen. Leer daarom niet alleen te ontspannen op het stemgeluid van de cd, maar leer wat u moet doen om straks zelf te kunnen ontspannen.

Als u de oefening wat beter onder de knie krijgt kunt u deze ook proberen toe te passen op andere momenten van de dag en in minder rustige omgevingen of situaties: tussen door op uw werk, als u in de trein zit, als de kleinkinderen buiten spelen of als u de auto even stil kunt zetten. De training bestaat eruit dat u de omstandigheden waaronder u zich ontspant langzamerhand steeds moeilijker maakt:

- 1 Oefenen met cd op een rustige plaats en op een rustig moment;
- 2 Oefenen zonder cd op een rustige plaats en op een rustig moment;
- 3 Oefenen zonder cd op minder rustige plaatsen en momenten.

De snelheid waarin u deze stappen doorloopt is voor ieder verschillend. Neem gerust alle tijd die u nodig heeft.

U hoort op de cd het woord 'ontspan' vrij vaak terugkomen. Zeg dit woord steeds inwendig mee en gebruik het woord 'ontspan' ook als u zonder cd oefent. Na veel oefenen kan alleen het woord 'ontspan' al voldoende ontspanning uitlokken.

4.4 Houding om te oefenen

De beste manier om te ontspannen is niet een luie of gemakkelijke houding. Ga zo zitten dat alle spieren zoveel mogelijk de kans krijgen zich te ontspannen (eventueel kan de oefening in de beginfase ook op bed gedaan worden). Zorg ervoor de stoel helemaal te gebruiken zodat alle spieren ondersteund worden. Met andere woorden de rug tegen de leuning van de stoel (dus niet onderuit gezakt), de voeten plat op de vloer recht onder de

knieën (dus niet de benen gestrekt). De onderarmen losjes op de bovenbenen of op de leuning van de stoel. De schouders losjes naar beneden. In een stoel met hoge leuning kunt u het hoofd achterover laten rusten. Laat het hoofd anders iets voorover hangen, vermijdt daarbij spanning in de nekspieren.

4.5 Noteren hoe het oefenen gaat

Het is aan te bevelen om in het begin, na elke oefening, een aantal korte aantekeningen te maken. Noteer de datum, het tijdstip en de duur van de oefening. Geef een waardering en maak een paar opmerkingen over het verloop ervan. Een waardering kunt u geven door een punt op te schrijven tussen 0 en 10, zoals u vroeger op het rapport kreeg. Verder schrijft u opmerkingen op over het verloop van de oefening, dus in de trant van: “Ik was heerlijk ontspannen”, “Ik werd een paar keer gestoord”, “Ik viel zomaar in slaap”, “Ik bleef alsmaar aan mijn werk denken”, “Mijn spieren gingen een beetje pijn doen”, “Mijn partner ging ook meedoen en dat was erg leuk” of “Ik werd er een beetje angstig van”, “Ik vond het een beetje saai”, “Ik werd juist meer gespannen”. Noteer ook of u de oefening met of zonder bandje hebt gedaan.

De reacties kunt u op de volgende manieren noteren:

Datum	Tijdstip	Duur	Waardering (cijfer 0-10)	Opmerking
2/12	21.30	40	8	Lekker ontspannen, zat half te slapen
3/12	09.15	30	6	Bleef toch wat spanning in mijn buik voelen

Het noteren van uw ervaringen kan helpend zijn; u kunt ze bij volgende bijeenkomst bespreken. Mogelijk zijn er wat extra richtlijnen nodig om de oefening beter te laten verlopen.

Huiswerk bijeenkomst 4

- Lees hoofdstuk 4 en 5.
- Maak minimaal twee 4G-schema's:
 - Schema *na* een gebeurtenis die leidde tot een (ongewenst) angstgevoel;
 - Schema *voor* een gebeurtenis/situatie waar u tegenop ziet.
- Oefenen met ontspanningsoefeningen.
- Houdt het dagboek met de ontspanningsoefeningen bij.

Dagboek ontspanningsoefeningen

Datum	Tijdstip	Duur	Waardering (cijfer 0-10)	Opmerking

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

5 Leren-durven-training (exposure in vivo)

In voorgaande hoofdstukken hebben we uitvoerig stilgestaan bij helpende en niet-helpende gedachten. Uitgangspunt is dat niet-helpende gedachten de angst in stand houden en zelfs versterken en helpende gedachten zullen leiden tot een afname van de angst.

Ditzelfde onderscheid kan gemaakt worden voor het gedrag. Niet alleen wat iemand denkt versterkt of vermindert de angst, maar ook hoe iemand vervolgens met die situatie omgaat, beïnvloedt de angst.

5.1 Niet-helpend gedrag

Het is een natuurlijke reactie op angst om plaatsen of situaties te vermijden waar de angst optreedt. Het vervelende effect van vermijden is dat de angst in de loop van de tijd sterker wordt. Dit komt omdat juist het zakken van de angst bij het verlaten van een angstopwekkende situatie als een opluchting ervaren wordt. Deze opluchting versterkt het idee dat het een goede actie was om de angstopwekkende situatie te verlaten. De behoefte om een volgende keer toe te geven aan de neiging om de situatie te verlaten zal toenemen. Zoveel stappen verder is de kans groot dat de angstige persoon de situatie zelfs al niet meer opzoekt. Hoe langer het vermijden doorgaat, hoe groter de weerstand wordt om die situatie ooit weer op te zoeken.

Goedbedoeld denken mensen vaak dat ze iemand, met angst om alleen de straat op te gaan, kunnen helpen door boodschappen voor hem te doen zodat hij niet naar buiten hoeft. Dit behulpzame gedrag maakt in feite dat iemand van de regen in de drup komt; iemand heeft niet meer de noodzaak om te oefenen met het op straat komen.

Het komt erg vaak voor dat angstige mensen in de loop der jaren alleen in gezelschap van andere mensen (partner, kinderen of burens) naar buiten gaan. Een vertrouwd persoon stelt de angstige persoon gerust, waardoor de angst in een bepaalde situatie vermindert. Juist dit afnemen van de angst is een valkuil: dit wordt door de persoon zelf, alsook zijn direct betrokkenen, gezien als een bevestiging van de gedachte dat de angstige persoon niet alleen over straat kan.

Het afhankelijk zijn van andere mensen kan snel een gewoonte worden, net zoals het vermijden van bepaalde situaties. De familie of burens beschouwen het als vanzelfsprekend dat moeder of vader door een van de kinderen voor een verjaardag of een bezoek aan de huisarts wordt opgehaald en thuisgebracht. Angstige mensen worden niet meer aangemoedigd om alleen naar buiten te gaan. Te snel wordt gedacht dat ouderen bij het bereiken van een bepaalde leeftijd geen gebruik meer maken van het openbaar vervoer of dat ze zelf hun boodschappen niet meer kunnen doen. Kortom, het niet meer alleen de deur uit gaan hoort volgens deze mensen bij het ouder worden ("Je kunt nu echt merken dat vader ouder wordt.") en niet bij een behandelbaar probleem.

Niet iedereen die angstig is gaat allerlei situaties vermijden. Vaak blijven mensen die dingen nog wel doen, maar het kost aanzienlijk meer moeite en energie. Van tevoren kunnen ze enorm opzien tegen wat er gaat komen. Ondanks dat men alles toch blijft

doen, doen mensen het vaak wel op een andere manier. Ze stellen iets uit tot een moment dat ze zich wat beter voelen. Ze doen de boodschappen als het niet druk is in de winkels of ze voelen zich alleen zeker als ze een mobiele telefoon bij zich hebben.

Arend, 74 jaar

Arend rijdt niet meer zelf omdat hij altijd zeer gespannen achter het stuur zat. Hij rijdt wel met anderen mee. Hij is echter nooit ontspannen en zeer schrikachtig. Hij waarschuwt de bestuurder voor iedere fietser en auto die uit een zijweg komt. Dit leidt vaak tot irritaties. Hij heeft er nu voor gekozen om achterin te zitten, zonder om zich heen te kijken. Hij leest krampachtig in een tijdschrift.

Iemand meenemen, of in gezelschap het glas slechts half te vullen bij te verwachten trillende handen of, zoals in bovenstaand voorbeeld, een tijdschrift lezen om maar niet op het verkeer te hoeven letten, wordt veiligheidsgedrag genoemd. Samenvattend gezegd is veiligheidsgedrag ook een vorm van vermijding en versterkt op den duur de angst.

5.2 Helpend gedrag

Een zeer belangrijke methode in de behandeling van angstklachten is te stoppen met het vermijden en te starten met het niet langer uit de weg gaan van situaties die voor u beangstigend zijn. Alleen door het geleidelijk oefenen met het weer in de situatie durven te zijn kan de angst overwonnen worden. Omdat de angst zich over een lange tijd heeft ontwikkeld, mag u gerust ruim de tijd nemen om te oefenen. Met andere woorden: iemand met angst om op straat te vallen doet er goed aan iedere dag het huis uit te gaan om te oefenen met wandelen, winkelen, reizen met de bus en dergelijke.

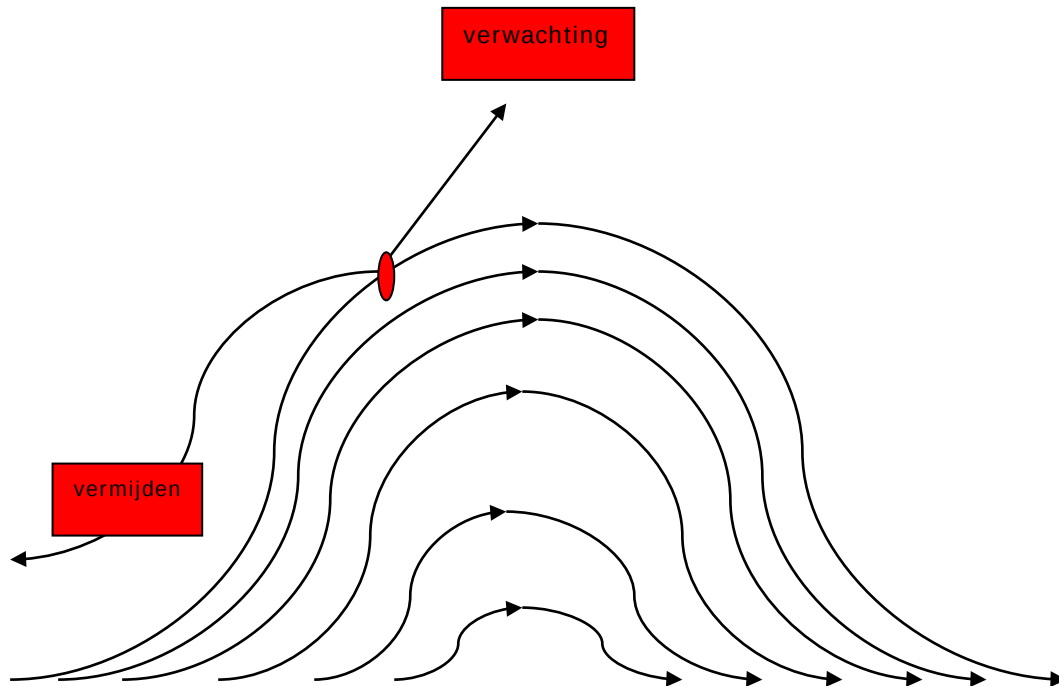
U kunt natuurlijk niet verwachten dat u alles in één keer kunt doen; elke situatie moet in stapjes geoefend worden. Uw zelfvertrouwen wordt opgebouwd door eerst met gemakkelijke opdrachten te beginnen en daarna geleidelijk aan steeds moeilijkere opdrachten te doen.

Het oefenen met situaties die u lang vermeden hebt is niet gemakkelijk. U kunt verwachten dat er tijdens het oefenen angst zal optreden. Vlucht dan niet meteen weg uit die situatie. Laat de angst enigszins over u heen komen, loop er niet voor weg, alleen dan zal de angst na een tijdje verminderen. U hoeft zich niet te forceren, het is niet de bedoeling dat u totaal in paniek raakt. De gouden regel is: probeer nooit een situatie te verlaten, voordat de angst gezakt is. Probeer manieren te vinden om met de angst om te gaan, bijvoorbeeld door op uzelf in te praten met van tevoren uitgekozen zinnen als: "Paniekgevoelens zijn lastig maar niet gevaarlijk." of "Ook al trillen mijn handen, dat is geen reden om naar huis te gaan." Van tevoren, of tijdens een oefensituatie, gebruik maken van ontspanningstechnieken helpt ook om met de angst om te gaan.

Door, bij het oplopen van angst, uit de situatie te gaan (*vermijden*) vermindert de angst weliswaar maar komt u niet tot de ervaring dat de angst altijd zakt als u de angst een tijdje verdraagt. Het vertrouwen dat dit inderdaad zal gebeuren helpt ook mee de angst te verminderen.

Vaak *verwachten* angstige mensen dat angst alleen maar kan toenemen als ze in een voor hen beangstigende situatie zijn.

De effecten van het aanpakken van panieklachten wordt ook in het schema weergegeven: de angst begint in volgende (oefen) situaties later, loopt minder hoog op en zakt eerder.



5.3 Leren-durven-training

De eerste stap

Uw angst in kaart brengen

Stel vast voor welke situaties u bang bent. U krijgt een overzicht van situaties die als oefenmogelijkheid kunnen dienen.

Stel uzelf vragen als “in welke situaties treedt deze angst op?” en “welke situaties vermijd ik uit angst?” Op zo’n lijst zullen misschien heel uiteenlopende dingen staan zoals: boodschappen doen, in de lift stappen, autorijden, op visite gaan, in groepen spreken en anderen iets weigeren.

Noteer in de lijst activiteiten die u zou willen doen als u niet angstig zou zijn. Vergeet niet om ook activiteiten op te schrijven die u al jaren lang vermijdt. Alles wat u zou willen doen en nu niet doet vanwege uw angstklachten kan in de lijst gezet worden.

De lijst zou er zo kunnen uitzien:

Bij mijn vriendin op bezoek gaan die een hond heeft
Met de bus reizen
Vliegreis maken
Op een balkon staan
Naar mijn zus in Duitsland reizen
Over een brug lopen
Met de trein een hoge brug passeren
Op de snelweg rijden

De tweede stap

Kiezen voor een oefengroep

Kijk vervolgens of er mogelijkheden zijn om situaties onder te verdelen in groepen, bijvoorbeeld met het openbaar vervoer reizen en hoogtevrees. U kiest hieruit een groep waarmee u het eerst aan de slag zou willen gaan. U kunt bijvoorbeeld kiezen voor de groep waarvan u de meeste hinder ondervindt (bijvoorbeeld met het openbaar vervoer reizen) of voor de groep die de minste angst oproept.

In deze cursus draait het vooral om het aanleren van een methode waarmee u zelf uw angsten kunt aanpakken. Alle angsten in een keer aanpakken is erg lastig. Als u de methode onder de knie heeft kunt u, ook na de training, op een geschikt tijdstip de start maken om te oefenen met een andere groep van activiteiten die u vermijdt. U zou op een bepaald moment zelfs aan twee lijstjes kunnen werken.

De derde stap

Oefendoelen formuleren

De volgende stap is het bepalen van concrete oefendoelen binnen een bepaalde groep. Probeer die doelen zo duidelijk mogelijk te beschrijven. Dit is niet zo gemakkelijk als het klinkt. Een omschrijving als 'Ik wil weer alleen naar buiten' is een te ruime omschrijving van het oefendoel. Het gaat erom dat het oefendoel helder en praktisch uitvoerbaar is. Voorbeelden zouden kunnen zijn: 'Ik wil alleen naar de glasbak op de hoek lopen', of 'Ik wil met de fiets naar de supermarkt', of 'Ik wil met de bus naar de verjaardagen van mijn kinderen en kleinkinderen gaan'.

De vierde stap

Oefenprogramma maken

Voor elk afzonderlijk oefendoel zoekt u naar concrete oefenmogelijkheden. Onderzoek de mogelijkheid om uw angstniveau daarbij te variëren. Stel uzelf vragen als 'hoe kan ik deze oefensituatie iets gemakkelijker of moeilijker maken?' Vervolgens geeft u aan elke activiteit een waarde van de hoogte van de angst: geen angst = 0 tot de ergste angst die u ooit heeft meegemaakt = 10.

Voorbeeld oefenprogramma reizen met het openbaar vervoer:

Met de trein een landsgrens passeren	7
Een vliegreis boven land	8
Met het streekvervoer reizen in bekend gebied	4
Met de trein een hoge brug passeren	9
Met de stadsbus een paar haltes reizen	2
Met het streekvervoer reizen in onbekend gebied	6
Een treinreis met overnachting buitenland	7
Met de trein korte afstanden reizen	3
Een vliegreis maken over zee	10
Met de trein lange afstanden reizen	5
Een treinreis met overnachting binnenland	6

Hierna zet u de activiteiten in de juiste volgorde: oplopend in ernst. Op deze manier ontstaat een oefenprogramma met verschillende stappen.

Met de stadsbus een paar haltes reizen	2
Met de trein korte afstanden reizen	3
Met het streekvervoer reizen in bekend gebied	4
Met de trein een langere afstand reizen.	5
Met het streekvervoer reizen in onbekend gebied	6
Een treinreis met overnachting binnenland	6
Met de trein een landsgrens passeren	7
Een treinreis met overnachting buitenland	7
Een vliegreis boven land	8
Met de trein een hoge brug passeren	9
Een vliegreis maken over zee	10

Voorbeeld oefenprogramma alleen winkelen

- Stap 1: glas naar de glasbak op de hoek brengen
- Stap 2: blokje rond lopen
- Stap 3: brood kopen bij bakker twee straten verder
- Stap 4: naar centrum lopen en plein oversteken
- Stap 5: naar centrum lopen en bij het station de hal oversteken
- Stap 5: bij postkantoor iets kopen op een tijdstip dat het niet druk is
- Stap 6: bij postkantoor iets kopen op een tijdstip dat het druk is en ik in de rij moet staan
- Stap 7: bezoek aan het warenhuis en op de benedenverdieping winkelen
- Stap 8: bezoek aan het warenhuis met ook op de bovenverdieping winkelen
- Stap 9: lunchen in het warenhuis op doordeweekse dag
- Stap 10: lunchen in het warenhuis op zaterdag

Voorbeeld oefenprogramma naar de bioscoop gaan

- Stap 1: in de hal reclameposters bekijken
- Stap 2: in de bioscoopzaal op de achterste rij zitten die het dichtst bij de uitgang is en op de buitenste stoel zitten en in de pauze naar huis gaan
- Stap 3: op de achterste rij zitten, aan de buitenkant, in de pauze in de zaal blijven zitten
- Stap 4: op de achterste rij zitten en in de pauze een versnapering kopen
- Stap 5: op de vijfde stoel gaan vanaf de buitenkant plus versnapering kopen
- Stap 6: in het midden gaan zitten en net voor dat de film begint pas terugkomen zodat mensen moeten opstaan voor u

Het is belangrijk dat u iedere dag voldoende tijd vrijhoudt of vrijmaakt om te oefenen. Spreek een oefentijd af en houdt uzelf daaraan. U kunt er bijna zeker van zijn dat u vlak van tevoren de neiging heeft om de situatie niet aan te gaan omdat u daar op dat moment een 'goede' reden voor heeft, zoals het weer of drukte. Wantrouw deze gedachte want waarschijnlijk is het uw behoefte om de situatie te vermijden. Geeft u zich hier niet aan over.

Begin met het gemakkelijkste punt van de lijst. Laten we als voorbeeld nemen dat dit “glas naar de glasbak op de hoek brengen” is. Begin dan elke dag te oefenen. Het hindert niet of u er de eerste keer ook werkelijk komt of niet. Schrijf wel precies op hoe ver u iedere keer gekomen bent. Het is niet van groot belang of u de glasbak meteen bereikt. Het is wel belangrijk dat u er een gewoonte van maakt elke dag te proberen er te komen; dat is het tegenovergestelde van vermijden. Probeer de oefening in te passen in het leven van alledag.

Verwacht ook niet dat het iedere dag even goed gaat. Dat hangt er vanaf hoe u zich die dag voelt. Ga dus een aantal dagen door met oefenen om te kunnen bepalen of er wel of geen tekenen van verbetering zichtbaar zijn. Als het u lukt om een bepaalde oefening helemaal te doen, ga er dan niet vanuit dat die oefening nu ‘klaar’ is. Probeer het een paar keer opnieuw, zodat u zeker weet dat u het kunt. Is een oefening een paar keer goed gegaan, ga dan door met het volgende punt op de lijst. Zo werkt u per punt uw lijstje af. U bepaalt zelf of u aan meerdere lijstjes tegelijk werkt.

Realiseer u dat de stap van een naar twee net zo groot is als die van negen naar tien.

Het is niet plezierig om situaties op te zoeken die angst oproepen. Daarom is het belangrijk uzelf daar achteraf voor te belonen. Met een beloning motiveert u uzelf en u laat successen niet ongemerkt voorbijgaan. Kies beloningen die na de oefening direct beschikbaar zijn: een warm bad, een bloemetje, een tijdschrift, iets lekkers bij de koffie, een bedrag doen in een potje waar u later iets leuks voor koopt. Vindt u materiële beloningen te kostbaar, geef uzelf dan in ieder geval een complimentje of een schouderklopje.

Als u geen vooruitgang maakt, probeer dan uit te vinden waardoor dat komt. Misschien is de oefening die u hebt gekozen nog te moeilijk. Of is de stap tussen de vorige oefening en deze nieuwe oefening te groot? Bedenk in dat geval een aantal extra oefenstappen die liggen tussen het punt waar u nu bent en het volgende oefenpunt.

Voorbeeld:

stap 1 “alleen naar de bakker om een boodschap te doen”

stap 2 “alleen met de bus naar de markt en een boodschap doen”

Mogelijke tussenstappen zijn:

- alleen één halte met de bus gaan
- samen met iemand anders naar de markt gaan met de bus

Het gaat erom dat deze tussenstappen helpen om uw zelfvertrouwen te vergroten. Dat zelfvertrouwen heeft u in een later stadium nodig om oefeningen te gaan doen die de moeite waard zijn, maar nu nog te veel gevraagd zijn om uit te voeren.

5.4 Samenvatting van het oefenprogramma

- 1 Bepaal zo concreet mogelijk wat u wilt gaan oefenen.
- 2 Begin met gemakkelijke situaties en daarna met steeds moeilijkere situaties.
- 3 Oefen door elke dag naar de beangstigende situaties te gaan. Oefen regelmatig, liefst elke dag.
- 4 Verwacht dat er enige angst zal optreden, wanneer u oefent. De bedoeling van het oefenen is, dat u leert met de angst om te gaan in plaats van dat u ervoor wegloopt.
- 5 Herhaal elke opdracht een paar keer, totdat het een paar keer lukt.
- 6 Oefen juist ook op moeilijke dagen.
- 7 Vlucht niet weg uit een oefening maar maak de oefening altijd af.
- 8 Beloon succes en heb oog voor het bereikte resultaat.

Oefening 5.1

Vul in:

Alle situaties waarvoor u bang bent

Oefening 5.2

Vul de bepaalde groep van activiteiten in waar u bang voor bent.

Vervolgens vult u, in willekeurige volgorde, allerlei oefenmogelijkheden in die daarbij zouden kunnen horen.

Als laatste kent u in de tweede kolom aan deze oefenmogelijkheden een waarde van de angst toe, met een cijfer van 0-10.

Bepaalde groep van activiteiten waar u bang voor bent	

Oefening 5.3

Zet de oefenmogelijkheden in de goede volgorde, oplopend in waarde.

[illegible]

Oefendagboek leren-durven-training

Naam:

Week: van t/m

Dag	Oefening	Tijd en duur	Angst tijdens oefening (0-10)
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Dagboek ontspanningsoefeningen

Naam:

Week: van..... t/m

Dag	Situatie	Waardering (0-10)	Opmerking
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

4G-schema

Gebeurtenis	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel	Gevoel
Gedrag	Gedrag

Huiswerk bijeenkomst 5

- Lees de theorie van hoofdstuk 5 en 6
- Maak de opdrachten 5.1 tot en met 5.3 af
- Vul het oefendagboek in van de leren-durven-training
- Oefen met ontspanningsoefeningen/dagboek
- Oefen met 4G-schema's

6 Vervolg leren-durven-training 1

In dit hoofdstuk gaat u verder aan de slag met de leren-durven-training. U hebt er vorige week een begin mee gemaakt. Het zou kunnen dat u erachter bent gekomen dat niet alle stappen even haalbaar waren en dat deze aangepast moeten worden. Als u er niet toe gekomen bent om de gestelde doelen uit te voeren in de afgelopen week, is het belangrijk dat u voor uzelf bekijkt wat daar de reden voor is geweest. Waren de stappen wellicht te groot of te weinig concreet? Als dat het geval is: pas dan het oefenprogramma aan. Geef niet op: uw angst overwinnen gaat niet zonder slag of stoot. Daar is veel moed voor nodig. Hieronder volgen een aantal tips die u kunnen helpen om het oefenprogramma te blijven volhouden.

6.1 Tips om vol te houden

1) Zoek iemand die u kan helpen

Probeer iemand te vinden die u vertrouwt. Deze persoon kan u tijdelijk helpen door bijvoorbeeld mee te gaan naar de lastige situaties of waarmee u achteraf kunt bespreken hoe het gegaan is. Dit meegaan of bespreken kunt u ook als extra stap in inbouwen uw oefenprogramma.

2) Bedenk een beloning voor uzelf

Voor elke stap mag u trots zijn op uzelf. Elke keer dat u oefent, mag u zichzelf dus best eens belonen. Om de beloningen wat concreter te maken vult u de lijst met mogelijke beloningen in. Let erop dat de beloningen direct beschikbaar kunnen zijn (het favoriete tijdschrift) en niet per se iets hoeven te kosten (een welgemeend schouderklopje).

3) Zoek afleiding bij het oefenen

Neem bij het oefenen bijvoorbeeld iets leuks om te lezen mee of iets om muziek mee te kunnen luisteren. Dit kan in het begin helpend zijn. In de toekomst is het belangrijk om ook zonder deze afleiding te oefenen. Ook de afleiding kunt u als extra stap in uw oefenprogramma opnemen.

4) Kies een vaste oefentijd en probeer u hieraan te houden

Vlak voor u gaat oefenen, is de kans groot dat de gedachte bij u opkomt om het oefenen toch maar even uit te stellen. U hebt het erg druk, bent moe of het is slecht weer, kortom u vindt het eigenlijk nog te eng. Probeer toch door te zetten. Doe bijvoorbeeld een ontspanningsoefening en herhaal uw helpende gedachten voor uzelf.

5) Wees geduldig voor uzelf

Bij elke stap overwint u al een stukje van uw angst. Het zal stap voor stap gaan. Geef uzelf hiervoor de tijd.

6) Ga door, ook al voelt u angst

De angst die u bij het oefenen kunt voelen, zal na enige tijd zakken als u gewoon doorgaat. Probeer angst te zien als iets dat er nu eenmaal bij hoort en help uzelf door voor uzelf de meer helpende gedachten te herhalen.

Behalve deze tips krijgt u ook uitleg over opkomen voor uzelf. Uit ervaring is bekend dat sommige mensen met angstklachten onzeker zijn in sociale situaties. Assertiviteit is een vaardigheid die nuttig kan zijn bij het omgaan met andere mensen.

6.2 Assertiviteit

Assertiviteit houdt in dat u open met anderen praat over uw gedachten en gevoelens en daarbij ook voor uzelf opkomt. Mensen met angstklachten geven nogal eens aan hier moeite mee te hebben.

(De onderstaande tekst over assertiviteit is, met toestemming van de auteur, overgenomen uit de cursus "In de put, uit de put 55+", Cuijpers P., 2004)

Drie stijlen van omgaan met anderen

In grote lijnen kan men drie stijlen van omgaan met andere mensen onderscheiden: *passief* (of 'subassertief'), *agressief* en *assertief*.

Hieronder ziet u ze alledrie, samen met de resultaten die deze stijlen hebben voor uzelf en degenen waar u mee communiceert.

Communicatiestijl	Passief	Assertief	Agressief
Resultaat voor uzelf:	verlies	winst	'winst'
Resultaat voor de ander:	'winst'	winst	verlies

1. De passieve stijl

Mensen die zich passief gedragen drukken hun gevoelens en gedachten niet duidelijk uit. Ze komen nauwelijks voor zichzelf op en laten te vaak over zich heen lopen. Ze zijn geneigd zichzelf weg te cijferen en op te offeren voor de anderen. Vaak ook vinden ze het moeilijk hun eigen behoeften uit te spreken, steun te vragen en complimenten in ontvangst te nemen. Ze zijn dus meer geneigd om het anderen naar de zin te maken dan zichzelf.

Deze stijl komt bij heel veel mensen voor en zeker onder (oudere) vrouwen.

Voor jezelf opkomen werd vroeger weinig gewaardeerd en vooral vrouwen hebben vaak geleerd de ander, en niet zichzelf, voorop te stellen.

In bovenstaand schema staat 'winst' onder *passief* tussen aanhalingstekens. Dit is gedaan omdat de ander de winst eigenlijk op een negatieve manier krijgt en het dus niet om echte winst gaat.

2. De agressieve stijl

Agressieve mensen walsen over andere mensen heen. Ze trekken zich weinig of niets aan van de gevoelens en belangen van de ander en kwetsen anderen snel. Eigenlijk zeggen zij tegen mensen: "Dit is wat ik wil en wat jij wilt is niet belangrijk."

3. De assertieve stijl

In tegenstelling tot de vorige twee stijlen, houdt de assertieve stijl in dat u openlijk uw gedachten en gevoelens toont waarbij u zowel rekening houdt met de belangen van uzelf

als met de belangen van anderen. Assertiviteit houdt in: klachten die u ergens over heeft onder woorden brengen, gevoelens tonen en samen naar een oplossing zoeken. Assertieve mensen komen op voor zichzelf, delen hun ervaringen en gevoelens met anderen en hebben goede relaties met anderen.

6.3 Assertiviteit in vier stappen

Bij assertief gedrag kunnen in grote lijnen *vier stappen* onderscheiden worden.

1. U noemt uw eigen gevoelens bij wat er gebeurt

Door dit te doen, laat u op een open manier aan de ander zien wat de gevolgen voor u zijn.

Enkele voorbeelden:

- “Het stoort me dat ...”
- “Ik vind het vervelend dat ...”
- “Het irriteert me dat ...”

2. U beschrijft het gedrag van de ander zo concreet mogelijk

Hierbij is het belangrijk dat u erop let dat u de ander niet beschuldigt of bekritiseert. U noemt hier heel concreet wat de ander gedaan heeft.

Bijvoorbeeld:

- “(Het stoort me dat) je de muziek zo hard zet.”
- “(Ik vind het vervelend dat) je je niet aan onze afspraak hebt gehouden.”
- “(Het irriteert me dat) je me in de rede valt.”

3. U geeft aan welke gevolgen het gedrag van de ander voor u heeft

Op deze manier krijgt de ander een duidelijker beeld van waar het u om gaat; hij of zij kan u dan beter begrijpen.

- “(Het stoort me dat je de muziek zo hard zet.) Ik kan daardoor niet lezen.”
- “(Ik vind het vervelend dat je je niet aan onze afspraak hebt gehouden.) Ik heb daardoor niet bij mijn vriendin op bezoek kunnen gaan.”
- “(Het irriteert me dat je me in de rede valt.) Ik kan daardoor mijn verhaal niet afmaken en ik raak de draad van het gesprek kwijt.”

4. U zegt duidelijk en concreet wat u dan wél wilt

In de drie eerste stappen heeft u duidelijk gemaakt wat u niet wilt en waarom niet. Bij deze laatste stap geeft u aan wat u wél wilt. Door hierin duidelijk te zijn krijgt u de gelegenheid om met de ander in gesprek te gaan over hoe het beste tegemoetgekomen kan worden aan uw wens of voorstel.

- “(Het stoort me dat je de muziek zo hard zet. Ik kan daardoor niet lezen.) Wil je het wat zachter zetten?”
- “(Ik vind het vervelend dat je je niet aan onze afspraak hebt gehouden. Ik heb daardoor niet bij mijn vriendin op bezoek kunnen gaan.) Wil je me het voortaan eerder laten weten als je niet kunt?”
- “(Het irriteert me dat je me in de rede valt. Ik kan daardoor mijn verhaal niet afmaken en ik raak de draad van het gesprek kwijt.) Ik wil graag dat je me uit laat praten.”

Het volgen van deze vier stappen biedt geen garantie dat de ander het altijd met u eens is. Wel zal hij of zij meestal bereid zijn om met u in gesprek te gaan over uw voorstel. U kunt deze vier stappen het beste zien als richtlijnen. Het is niet altijd nodig dat u alle vier de stappen uitvoert. Vaak kunt u ook een of meerdere stappen overslaan, afhankelijk van de situatie.

6.4 Uw gedachten en assertiviteit

Als u het moeilijk vindt om assertief te zijn, dan is het goed om te bedenken waarom u dat vindt. Dit kan te maken hebben met de gedachten die u in en over de betreffende situatie heeft.

Hieronder staan een aantal gedachten die er mogelijk voor zorgen dat u het moeilijk vindt om u assertief op te stellen.

Gedachten bij passief (subassertief) gedrag:

- Hij vindt me vast niet meer aardig als ik dat zeg.
- Ze luisteren toch nooit naar me.
- Als ik er iets van zeg, wordt ze vast vreselijk kwaad.
- Ik moet het anderen naar de zin maken.
- Ik mag anderen niet met mijn moeilijkheden opzadelen door een beroep op hen te doen.
- Als ik 'nee' zeg, moet ik dat precies kunnen verantwoorden.

Gedachten bij agressief gedrag:

- Als ik niet agressief ben, lopen ze over me heen of ga ik af.
- Oog om oog, tand om tand.
- Ik zal ze laten zien wie de sterkste is.
- Ze zullen doen wat ik zeg.
- Ze hebben niet het recht me zo te benaderen.
- Wat ik wil gebeurt.

6.5 Nieuw gedrag

Uw gedrag veranderen is iets wat alleen stap voor stap kan. Zeker in het begin kan het spannend zijn om te oefenen met assertief gedrag. Ook kan het zijn dat de mensen om u heen in eerste instantie verbaasd op uw nieuwe gedrag reageren. U zult echter merken dat assertief gedrag meestal een positieve reactie uitlokt.

Het is overigens niet zo dat u zich in alle situaties per definitie assertief moet gedragen. Het is altijd een keuze om wel of niet assertief te zijn. Zo kunnen zich ook situaties voordoen waarbij het verstandiger is om passief of juist agressief te reageren. Wanneer u bijvoorbeeld in de bus last heeft van een groepje lawaaierige jongeren, kunt u besluiten om niets te doen. In de meeste gevallen echter leidt assertiviteit tot het beste resultaat voor zowel uzelf als de ander.

6.6 Conflicthantering

Bij bijna elke mening die u heeft, is wel iemand te vinden die een andere mening is toegedaan. Meningsverschillen komen dan ook veel voor en sommige leiden tot ruzies. Soms lijken ze zelfs onoplosbaar. Meestal zijn meningsverschillen echter goed op te lossen als de betrokkenen maar over de juiste vaardigheden beschikken en zich houden aan enkele 'spelregels'.

Ruzies kunnen overigens ook positieve kanten hebben. De standpunten van beide partijen worden er duidelijker door en u leert uw eigen grenzen kennen en bewaken. Ook kan een ruzie opluchting geven en kan het de relatie met de ander uiteindelijk verbeteren.

In een 'goede' ruzie zet u uw eigen standpunt duidelijk uiteen, luistert goed naar het standpunt van de ander, maakt de ander duidelijk wat u van hem wilt, luistert naar de wens van de ander en probeert gezamenlijk tot een oplossing te komen.

Er zijn een aantal regels voor 'goed' ruzie maken:

- 1 Het moet gaan over iets wat u nu dwars zit. Uitspraken als "Jij doet ook altijd/nooit ..." zorgen ervoor dat het niet meer duidelijk is waar het precies over gaat.
- 2 Het moet gaan over iets duidelijk.
- 3 Kies een goed moment uit om met de ander te praten. Dus niet als u maar vijf minuten tijd heeft of als u iemand terloops tegenkomt. Als u rustig over een conflict wilt praten is het meestal ook niet verstandig om dit te doen op het moment dat u nog helemaal vol bent van boosheid.
- 4 Beter is om even te wachten tot u rustiger bent geworden en u ook de andere kant van het verhaal kunt horen.
- 5 Geef duidelijk aan wat u wilt. Bijvoorbeeld: "Ik vind dat je ..." in plaats van "Het is nu eenmaal zo, dat ..."
- 6 Haal er geen anderen bij, maar houdt het bij uzelf. Dus niet: "Harrie vindt ook dat jij ...", maar: "Ik vind het vervelend dat je ..."
- 7 Luister zo goed mogelijk naar de ander. Dat is vaak in een verhit gesprek moeilijk, maar om tot oplossingen te komen noodzakelijk.
- 8 Kwets de ander niet met opzet. In uw boosheid bent u soms geneigd om de ander met opzet te kwetsen. Dit leidt nooit tot een oplossing, maar alleen tot niet meer te genezen 'wonden'.
- 9 Las zonodig een pauze in, bijvoorbeeld als een van beiden geëmotioneerd raakt, of als u er niet meer uitkomt. Maak dan duidelijke afspraken voor een vervolg.
- 10 Kijk na afloop of de relatie verbeterd is. Een conflict moet altijd leiden tot een betere samenwerking, een werkbaar compromis, meer respect voor elkaar, opheldering van misverstanden, enzovoorts.

Het zou niet reëel zijn om te verwachten dat u conflicten (of assertiviteit) altijd maar moet aangaan, zeker niet als u tot nu toe bijvoorbeeld altijd erg afwachtend was. Hoewel het uitpraten van een conflict, ondanks dat het spannend is, erg opluchtend kan werken, kunt u bij probleemsituaties ook voor andere oplossingen kiezen.

Het is in feite aan uzelf om te bepalen hoe u in een bepaalde situatie wilt handelen. Het is echter handig om over verschillende technieken en gedragingen te beschikken zodat u per situatie een keuze hieruit kunt maken.

Oefening 6.1

Maak een lijst van '**beloningen**'. Deze gebruikt u bij uw persoonlijke trainingsprogramma dat u gaat uitvoeren. Denk eraan dat het beloningen zijn die u (a) ook echt plezierig vindt en (b) direct beschikbaar zijn.

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	12

Oefening 6.2

Oefendagboek van de leren-durven-training

Naam:

Week: van t/m

Dag	Oefening	Tijd en duur	Angst tijdens oefening (0-10)
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

Huiswerk bijeenkomst 6

- Lees hoofdstuk 6 en 7
- Maak opdracht 6.1 af
- Stel eventueel het oefenprogramma van de leren-durven-training bij (hoofdstuk 5)
- Houdt het oefendagboek van de leren-durven-training bij
- Oefen met assertiviteit
- Oefen met de ontspanningsoefeningen
- Oefen met de 4G-schema's

7 Vervolg leren-durven-training 2

Oefening 7.1

Welke ‘smoezen’ gebruikt u om moeilijke situaties uit de weg te gaan, waardoor u iets niet hoeft te doen waar u bang voor bent? Voorbeelden: “Ik voel me vandaag niet zo lekker”, “Wil jij die boodschappen niet doen, want je doet dit veel sneller met de auto”, “Ik vind het niet gezellig om te gaan winkelen.” Smoezen zijn ook: “Ik vind iets niet leuk.”

Mijn smoezen Top-10	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Huiswerk bijeenkomst 7

- Lees tekst hoofdstuk 7 en 8
- Oefen verder met opdracht 5.1 en stel eventueel het oefenprogramma bij
- Maak smoezen top 10 af
- Houdt het oefendagboek van de leren-durven-training bij
- Oefen met de ontspanningsoefeningen

Oefendagboek van de leren-durven-training

Naam:

Week: van t/m

Dag	Oefening	Tijd en duur	Angst tijdens oefening (0-10)
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

8 Het voorkomen van terugval

Iedereen is het erover eens dat voorkómen altijd beter is dan genezen. Toch gebeurt het vaak dat mensen pas aandacht schenken aan hun angstklachten als het eigenlijk weer is misgegaan of als ze zelf al weer lange tijd angstig zijn.

Bijna niemand komt in één keer van zijn angstklachten af. Zeker als de angst vele jaren aanwezig is geweest. Het is een proces van vallen en opstaan. Goede en minder goede perioden wisselen elkaar af.

Mensen kunnen moedeloos worden als zij een terugval ervaren. Het is teleurstellend als klachten terugkomen waarvan u dacht dat u ze overwonnen had. Als dat gebeurt en u hebt het idee dat u weer terug bij af bent, geef dan niet op. Pak de oefeningen die u geholpen hebben de angst te overwinnen weer op. Als u dat doet zult u merken dat u sneller dan voorheen in staat bent weer meer controle te krijgen over uw angsten.

Nog beter is het als een terugval voorkomen kan worden.

In dit hoofdstuk gaat u op zoek naar vroegtijdige signalen die u alert maken voor een terugval.

Welke signalen duiden nu op een terugval? Helaas bestaan hier geen vaste regels voor. De signalen verschillen van persoon tot persoon. U zult voor uzelf moeten nagaan welk gedrag en gewaarwordingen voor u typisch zijn voor toename van angstklachten en vermijding.

Om de signalen op te sporen en in kaart te brengen kunt u het volgende hulpmiddel gebruiken (de stoplichtoefening).

Bij *groen* licht gaat het goed met u. U voelt zich minder angstig en iedere dag voelt u dat het beter met u gaat. U breidt uw oefeningen steeds meer uit en het vermijden van situaties komt steeds minder voor.

Bij *oranje* licht voelt u dat u de neiging heeft om iets minder te gaan oefenen en dat u blij bent dat een afspraak met een vriendin niet doorgaat. Daarnaast voelt u zich lichamelijk ook wat gespannen.

Bij *rood* licht voelt u zich gespannen. Het oefenen lukt niet en u vermijdt weer veel situaties en gebruikt regelmatig smoezen.

Als uw stoplicht voor uw gevoel op oranje staat is het belangrijk om actie te ondernemen om ervoor te zorgen dat het stoplicht niet op rood springt maar op groen.

In deze bijeenkomst gaan we na welke signalen horen bij de verschillende kleuren van het stoplicht.

Als deze signalen voor u duidelijk zijn kan aan het voorkomen van terugval gewerkt worden.

Oefening 8.1

Stoplichtoefening om signalen op te sporen en in kaart te brengen

- ☐ Stoplicht op groen
Waaraan merkt u dat het goed met u gaat?

.....

.....

.....

.....

.....

- ☐ Stoplicht op oranje
Waaraan merkt u dat het langzaam minder goed met u gaat?

.....

.....

.....

.....

.....

- ☐ Stoplicht op rood
Waaraan merkt u dat het vermijden de overhand begint te nemen?

.....

.....

.....

.....

.....

Oefening 8.2

Terugval preventieplan

Wat moet ik per onderdeel in ieder geval opnieuw oppakken als het stoplicht op oranje staat?

Ademhaling- en ontspanningsoefeningen:

.....

.....

.....

.....

Vervangen van niet-helpende gedachten door de volgende helpende gedachten:

.....

.....

.....

.....

Welke zin heb ik 'in mijn broekzak' zitten voor noodgevallen:

.....

.....

.....

.....

Het meest helpende onderdeel van de 'leren-durven-training':

.....

.....

.....

.....

Overig, namelijk:

.....

.....

.....

Huiswerk bijeenkomst 8

- Lees en oefen regelmatig met hetgeen u in opdracht 8.2 hebt opgeschreven
- Lees af en toe de trainingsmap door

9 Terugkombijeenkomst

- 1 Welkom
- 2 Rondje actuele gebeurtenissen
- 3 Welke aangeleerde vaardigheden worden (nog) toegepast?
- 4 Hoe nu verder?
- 5 Afsluiting

Bronvermelding

Bij het ontwikkelen van de trainingsmap is gebruik gemaakt van de volgende bronnen:

- 1 Arts W., Akkermans M. (1996). *Paniekgroep*. Delft.
- 2 Akkermans R., (1998). Voorlichtingsmap GGZ problemen bij ouderen. *Angststoornissen*. GGZ Nijmegen.
- 3 Bakker A., Balkom A., (1996). *Paniekstoornis met of zonder agorafobie*.
- 4 R. van Dyk, A.J.L.M. van Balkom, P. van Oppen. *Behandelingsstrategieën bij angststoornissen*. Houten/Diegen, Bohn/Stafleu Van Loghum.
- 5 Bosveld J. (1996). *Groepsbehandeling van patiënten met paniekstoornis met agorafobie*. ("Agorafobiegroep") Utrecht, Academisch Ziekenhuis Utrecht.
- 6 Cuijpers P. (1998). *Kleur geven aan een grijs bestaan*. Baarn, Uitgeverij Intro.
- 7 Cuijpers P., Lewinsohn P. (2004). *Leren leven met een chronische ziekte*. Baarn/ Utrecht: Uitgeverij Intro/Trimbos-instituut.
- 8 Cuijpers P. (2004). *In de put, uit de put 55+. Zelf depressiviteit overwinnen*. Cursusmap. HB uitgevers/Trimbos instituut.
- 9 Emmelkamp P.M.G., Bouman T.K., Scholing H.A. (1989). *Angstfobieën en dwang: Diagnostiek en behandeling*. Deventer, Van Loghum Slaterus.
- 10 Grol R.P.T.M., Orlemans J.W.G. (1979). Ontspanningsoefeningen. In: J.W.G. Orlemans, W. Brinkman, W.P. Haijman, E.J. Zwaan (red.). *Handboek voor gedragstherapie*, deel 1 (b2.1-b2.44). Deventer, Van Loghum Slaterus.
- 11 Kampman M., Keijzers G.P.J. (1997). Protocollaire behandeling van patiënten met een paniekstoornis met of zonder agorafobie: Interoceptieve exposure, cognitieve gedragstherapie en exposure in vivo. In: G.P.J. Keijzers, A. van Minnen, C.A.L. Hoogduin (red.). *Protocollaire behandelingen in de ambulante geestelijke gezondheidszorg*. Houten/Diegem, Bohn Stafleu Van Loghum.
- 12 Rees C. van (1996). *De Paniekgroep*. Roermond.
- 13 Verbraak M. (2000). *Zorgspecifieke deeltijdbehandeling: deeltijdprogramma "Paniekstoornis met/zonder agorafobie"*. Stichting Adhesie, GGZ Midden-Overijssel.
- 14 Meulenbeek P (2003). *Cursusmap "Geen paniek"*. GGNet.
- 15 Sterk F., Swaen S. (2001). *Leven met een paniekstoornis*. Houtem/Diegen Bohn Stafleu van Loghum.
- 16 Sterk F., Swaen S. (2004). *Leven met een piekerstoornis*. Houtem/Diegen Bohn Stafleu van Loghum.

(Internet) Adressen

Nederlands kenniscentrum voor angst en depressie

Angst, Dwang en Fobie Stichting
Hoofdstraat 122
3972 LD Driebergen
Telefoon: 06-50438823 (Di - Do 9:00 - 17:00 uur)
Fax: 0343-531737
E-mail: info@nedkad.nl

Nederlandse Hyperventilatie Stichting

Postbus 74386
1070 BJ Amsterdam
tel. 020-6761301
[http:// www.hyperventilatie.org](http://www.hyperventilatie.org)
e-mail: nhs.hyperventilatie@wxs.nl

IPZO

Postbus 31070
6503 CB Nijmegen
tel. 024-3528834
[http:// www.ipzo.nl](http://www.ipzo.nl)
e-mail: informatie@ipzi.com

Stichting Fobieclub Nederland

Stichting FobieVRienden
Mesdaglaan 81, 2182 SE Hillegom
Bereikbaar gedurende 24 uur per dag, 7 dagen in de week:
0900-6161611 (0,50 p/m)
<http://groups.msn.com/angstpaniek/fobievrienden.msnw>

Clëntenbond GGZ

voor steun van (ex-) cliënten in de GGZ
Postbus 645
3500 AP Utrecht
tel. 030-2521822
<http://www.clientenbond.nl>
e-mail: postbus@clientenbond.nl

Stichting Pandora

belangenbehartiging voor mensen die psychische problemen hebben (gehad)
Stichting Pandora
2e Constantijn Huygensstraat 77
1054 CS Amsterdam
Telefoon: 020 6851171
e-mail: info@stichtingpandora.nl
<http://www.stichtingpandora.nl>

www.roosvossen.nl

Algemene links

[http:// www.fobie.startpagina.nl](http://www.fobie.startpagina.nl)

[http:// www.psychologie.pagina.nl](http://www.psychologie.pagina.nl)

[http:// www.psychowijzer.nl](http://www.psychowijzer.nl)

[http:// http://psychiater.startpagina.nl](http://http://psychiater.startpagina.nl)

Om verder te lezen

- 1 *Dat durf ik niet.* Over angsten en fobieën. T. IJzermans, A. Heffels. Boom, Meppel/Amsterdam, 1999. ISBN 90-6009-626-6.
- 2 *Angstbeheersing.* Een trainingsprogramma voor mensen met angstklachten. H. Hermans. Boom, Meppel/Amsterdam, 1999. ISBN 90-5352-234-4.
- 3 *De angst de baas.* Uit de greep van de angst. F. Winterm. Ruitenberg Boek, Soest, 1998. ISBN 90-5513-223-3.
- 4 *Leven met een paniekstoornis.* Fred Sterk en Sjoerd Swaen. Houten/Diegem, 2001. ISBN 90-3133-561-4.
- 5 *Leven met een piekerstoornis.* Fred Sterk en Sjoerd Swaen. Bohn Stafleu van Loghum, 2004. ISBN 10: 90-3134-320-X.
- 6 *Omgaan met rijangst.* J. van den Berg; C. Boon; L. van Bergen ISBN 9789031344741.

Bijlagen

4G-schema

Gebeurtenis	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel	Gevoel
Gedrag	Gedrag

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag

4G-schema

Gebeurtenis 	
Niet-helpende kolom	Helpende kolom
Gedachten (niet-helpende) 1. 2. 3. 4.	Gedachten (helpende) 1. 2. 3. 4.
Gevoel 	Gevoel
Gedrag 	Gedrag