

# Angstvrij

doe wat aan je angsten voor ze jou wat aandoen

Robert L. Leahy



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Anxiety Free. Unravel Your Fears Before They Unravel You*. Hay House, 2009.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Marijke van der Horst, Switch Translations, Tuk  
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam  
Omslagontwerp: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2009, Robert L. Leahy, Ph.D.  
All rights reserved. Published by arrangement with D4EO Literary Agency.  
© Nederlandse vertaling 2009, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 269 9

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

## *Inhoud*

|                     |                                                                    |     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 1                   | Wat is angst?                                                      | 9   |
| 2                   | Angst als overlevingsmechanisme                                    | 21  |
| 3                   | De spelregels van angst                                            | 35  |
| 4                   | ‘Dat is gevaarlijk!’: Specifieke fobie                             | 61  |
| 5                   | ‘Ik heb mezelf niet meer in de hand’: Paniekstoornis en agorafobie | 89  |
| 6                   | ‘Het is nooit genoeg’: Dwangstoornis                               | 117 |
| 7                   | ‘Ja, maar stel dat...’: Gegeneraliseerde angststoornis             | 149 |
| 8                   | ‘Ik voel me zo opgelaten!’: Sociale fobie                          | 179 |
| 9                   | ‘Het gebeurt opnieuw’: Posttraumatische stress-stoornis            | 211 |
| 10                  | Afsluitende gedachten                                              | 241 |
| <br><b>BIJLAGEN</b> |                                                                    |     |
| A                   | Progressieve spierontspanning                                      | 247 |
| B                   | Slapeloosheid                                                      | 250 |
| C                   | Eetpatroon en lichaamsbeweging                                     | 256 |
| D                   | Medicijnen                                                         | 262 |
| E                   | Mindfulness                                                        | 268 |
| F                   | Depressie en zelfdoding                                            | 272 |
| G                   | Diagnostische tests                                                | 279 |
| H                   | Angstgedachten opsporen en benoemen                                | 296 |
| I                   | Gebruik je emotionele intelligentie                                | 300 |
| J                   | Omgaan met angstgedachten                                          | 306 |

## *Wat is angst?*

De vrouw die mijn spreekkamer binnenkwam, zag er nogal afgetobd uit. Ze was goed gekleed en had een mooi gevormd gezicht, maar door een bepaalde spanning rond haar ogen en mond kwam ze toch niet echt aantrekkelijk over. Bij het binnenkomen glimlachte ze niet, maar keek ze zenuwachtig in mijn richting en ontweek ze mijn blik. Ze nam ongemakkelijk op het puntje van een stoel plaats en terwijl ze sprak, ging ze voortdurend verzitten, waarbij ze schichtig om zich heen keek. Ik kreeg de indruk dat ze dacht dat er ieder moment iets vreselijks kon gebeuren.

‘Zo, Caroline,’ zei ik nadat we ons aan elkaar hadden voorgesteld, ‘wat kan ik voor je doen?’

Het duurde even voordat ze antwoordde: ‘Ik... Ik geloof dat ik gek word.’

‘O ja, waarom denk je dat?’ vroeg ik.

‘Ik heb steeds weer een soort angstaanvallen. Eigenlijk heb ik daar al jaren last van. Ik weet niet wat er met me is. Er is geen enkele aanleiding voor.’ Vervolgens beschreef ze hoe zo’n aanval eruit zag. Als ze ergens buiten of in een winkelcentrum was of als ze vanuit een hoog gebouw omlaag keek, werd ze plotseling doodsbang. Dan voelde ze een enorme, onberekenbare, verstikkende paniek, waarbij haar hart tekeer ging en ze het benauwd kreeg. De aanvallen kwamen plotseling op en als ze erdoor werd overvallen, ging ze zo snel mogelijk naar huis en kwam ze de eerstvolgende dagen de deur niet meer uit.

‘Ik denk dat ik wel weet wat er met je aan de hand is,’ zei ik, ‘maar vertel me eerst eens iets meer over je leven.’

Ze aarzelde, alsof ze er vreselijk tegenop zag. Maar na enig aandringen begon ze te vertellen. Ze vertelde dat haar relatie onlangs op de klippen was gelopen omdat haar vriend niet meer met haar verder wilde. Hij had niet

zozeer problemen met haar angstaanvallen, maar meer met al haar andere angsten en fobieën. En zelfs ik vond dat dat er nogal wat waren, ook al heb ik heel wat meegemaakt met mijn cliënten. Ze had niet alleen vliegangst, maar kon ook niet autorijden zonder op iedere kruising in de stress te schieten. Ze vermeed liften. Ze vond mensenmassa's afschuwelijk, maar open ruimten ook. Ze voelde zich uiterst ongemakkelijk tijdens etentjes of feestjes, wat haar sociale leven behoorlijk beperkte. Vergaderingen op haar werk vond ze een kwelling, vooral als van haar werd verwacht dat ze iets zei, en het kostte haar zelfs moeite om mensen op te bellen. Bovendien piekerde ze onophoudelijk en had ze al jaren last van slapeloosheid omdat ze altijd lag te malen, waardoor het haar niet lukte om in slaap te komen.

Op een gegeven moment barstte ze in snikken uit: 'Ik voel me zo rot,' zei ze. 'Ik wou dat ik dood was.' Ze kwam na een paar minuten en een hoop zakdoekjes weer een beetje bij. Toen kon ze me vertellen waarom ze naar mij toe gekomen was. En geloof het of niet: ze was niet gekomen vanwege haar angsten! Want ze had altijd gedacht dat die gewoon bij haar leven hoorden. Ze was gekomen vanwege haar toenemende depressie. Na het stranden van haar relatie was ze meer gaan drinken. Ze had geen contact meer met haar vrienden, want ze ging ervan uit dat die toch niets meer van haar wilden weten. Het ging niet goed op haar werk en als het zo doorging, zou ze haar baan kwijtraken. Naarmate ze eenzamer werd en geïsoleerder raakte, werd ze ook steeds depressiever. Ze zei dat ze had overwogen een eind aan haar leven te maken.

'Caroline,' vroeg ik, 'heb je hier ooit eerder hulp voor gezocht?'

'Nee,' antwoordde ze.

'Waarom niet?' vroeg ik. 'Ik bedoel, dat verbaast me een beetje voor iemand die het zo moeilijk heeft als jij.'

'Nou,' zei ze, 'ik dacht eigenlijk dat niemand me zou kunnen helpen. Ik ben gewoon altijd zo geweest.' Toen keek ze me voor het eerst echt aan. 'Ik geloof eigenlijk ook niet dat jij me kunt helpen.'

Gelukkig had Caroline het in beide opzichten mis. Mensen met problemen zoals zij zijn wel degelijk te helpen – en niet alleen door mij. Angst kan ingrijpende gevolgen hebben. Het kan je op alle vlakken van je leven dwars zitten. Het kan uitmonden in depressie en zelfs in zelfdoding. Het is de meest voorkomende psychische aandoening die er is. En als je er niets aan doet, kunnen angsten jarenlang standhouden. Toch zijn angststoornissen, hoewel je het misschien niet zou verwachten, gelukkig wel te behandelen – en vaak nog heel goed ook. De angsten van Caroline waren heel extreem en zelfs die bleken prima te behandelen. Als jij dezelfde soort problemen hebt als zij, dan is de kans groot dat je die zodanig kunt overwinnen dat je een heel normaal en volwaardig leven kunt leiden. Het is echt mogelijk om een moeizaam leven vol angst achter je te laten en zover te komen dat de angst

je niet langer in zijn greep heeft, je plezier niet langer vergalt en je gezondheid en welzijn niet langer aantast. Maar hoe krijg je dat voor elkaar? Dat is nu precies waar dit boek over gaat. Allereerst kijken we naar een aantal factoren – historische, biologische en psychologische – die ten grondslag liggen aan problemen als die van Caroline en veel duidelijk maken over wat angst eigenlijk is.

## Een moderne aandoening

Wij leven in het tijdperk van de angst.

Ruim negentien procent van de Nederlandse volwassen bevolking lijdt ooit in zijn leven aan een angststoornis (bron: NEMESIS-onderzoek, Trimbos-instituut). Voor depressie ligt dat percentage lager, op ongeveer veertien procent, hoewel die aandoening veel meer in de belangstelling staat. Negentien procent is een aanzienlijk percentage. Net zoals depressie veel ernstiger is dan je zo nu en dan een beetje ‘depri’ voelen, is een angststoornis veel ernstiger dan van tijd tot tijd ergens over in zitten. Een echte angststoornis is iets ernstig. Als je een angststoornis hebt, heeft dat meestal enorme gevolgen. Mensen met een angststoornis zijn vaak niet in staat hun werk goed te doen, een sociaal leven op te bouwen, te reizen of stabiele relaties te onderhouden. Ze wringen zich in allerlei bochten om bepaalde mensen, plekken of bezigheden te vermijden, zoals autorijden, vliegen of de lift nemen. Of ze kunnen niet tegen mensenmassa’s, sociale gelegenheden, open ruimten of het kleinste beetje vuil. Bovendien hebben ze vaak slaapproblemen. Sommigen vereenzamen of komen het huis niet meer uit. In extreme gevallen moet iemand met een angststoornis worden opgenomen. Een echte angststoornis is veel meer dan je zorgen maken over de inkomstenbelasting of schrikken als je een spin ziet. Het is een ingrijpende, langdurige aandoening die verregaande gevolgen heeft.

En dat is nog niet alles. Mensen met een angststoornis hebben een veel grotere kans op depressie – waarmee ze de twijfelachtige eer hebben om aan twee ingrijpende stoornissen tegelijk te lijden. Ze lopen ook een veel grotere kans op verslavingen, vooral alcoholverslaving. En men is er vrij zeker van dat een angststoornis slecht is voor je gezondheid. Er is een verband aangetoond met hartproblemen, hoge bloeddruk, maag-darmproblemen, luchtwegaandoeningen, diabetes, astma, artritis, huidaandoeningen, vermoeidheidsklachten en talloze andere aandoeningen. Ook veel kinderen krijgen ermee te maken en dat heeft grote gevolgen voor hun verdere ontwikkeling. Kinderen met een angststoornis hebben meer problemen op school met leren en met sociaal functioneren, en zij hebben een veel grotere kans op psychische problemen of arbeidsongeschiktheid als ze volwassen

zijn. Een angststoornis heeft, vergeleken met bepaalde andere aandoeningen, zeer ingrijpende gevolgen voor de algehele gezondheid en het welzijn van degene die eraan lijdt.

Dit is niet alleen kostbaar voor degene met de angststoornis, maar ook voor de maatschappij. De kosten voor de behandeling van angststoornissen lopen in de miljoenen; een groot deel van de medische kosten voor alle psychische aandoeningen gaat naar de behandeling van angsten. Mensen met angststoornissen zijn minder productief in hun werk, doen vaker een beroep op medische zorg en komen vaker terecht op de eerste hulp. Mensen met een paniekstoornis krijgen vaker dan gemiddeld een arbeidsongeschiktheidsuitkering. En nog afgezien van de officiële cijfers zijn er miljoenen mensen met angstklachten – of daarvoor nu de diagnose ‘angststoornis’ wordt gesteld of niet – die allerlei soorten artsen bezoeken met aan angst gerelateerde klachten. Hoe zwaar dit op de gezondheidszorg drukt, is niet met zekerheid te zeggen. Maar er bestaat geen twijfel dat de angststoornissen die voor veel individuen uiterst belastend zijn, ook voor de maatschappij als geheel een zware belasting vormen.

### Neemt angst toe?

Iets wat moeilijk te ontkennen valt, is dat het erger is geworden. De cijfers voor angst zijn in de afgelopen vijftig jaar aanzienlijk gestegen. De meest opvallende stijging in de Verenigde Staten vond plaats tussen 1952 en 1967, maar ook daarna zijn de cijfers blijven stijgen. Het is zelfs zo dat het gemiddelde kind tegenwoordig hetzelfde angstniveau heeft als de gemiddelde psychiatrische patiënt in de jaren 1950.

Vanwaar die toename? De meeste mensen hebben het nu toch beter dan vroeger? We leven langer en hebben betere medische zorg. Veel gevaren – zoals kindersterfte, ondervoeding en ziektes als de pokken – zijn uitgebannen of sterk afgenomen. We zijn veel beter beschermd tegen de verwoestende invloed van weer en klimaat. Onze huizen zijn groter en comfortabeler, en staan vol met apparaten die ons leven gemakkelijker maken en ervoor zorgen dat we nog maar weinig zwaar en gevaarlijk werk hoeven te doen. We gaan gemiddeld eerder met pensioen, doen aan golf en boeken zon- en wintersportvakanties. We hebben werkloosheidsvoorzieningen, fietshelmen, een betrouwbare politiemacht en een beter gebit. Er zijn nog maar weinig mensen die in een sneeuwstorm naar buiten hoeven, een kolkende rivier hoeven over te steken, of het bos in moeten voor eten of brandhout. In onze huidige westerse maatschappij zijn we, over het algemeen, stukken beter beschermd tegen rampspoed dan vroeger, dus je zou denken dat we met zijn allen minder angstig zijn. Maar de angst is

juist toegenomen. We zijn een stel angsthazen geworden. Hoe valt dat te verklaren?

Er spelen blijkbaar andere factoren mee dan materieel comfort en veiligheid. Een van die factoren is waarschijnlijk de 'sociale verbondenheid' die we ervaren in ons leven. In de afgelopen halve eeuw zijn onze banden met andere mensen minder stabiel en voorspelbaar geworden. Er zijn veel meer echtscheidingen, waardoor gezinnen uiteenvallen en elkaar uit het oog verliezen. Familieleden wonen minder vaak dicht bij elkaar in de buurt. En plaatselijke buurtgemeenschappen zijn veel minder hecht dan voorheen. Ze verbrokkelen door economische mobiliteit, wegen en auto's, en verder weg gelegen winkelcentra en recreatieplekken. De deelname aan maatschappelijke activiteiten stelt niets meer voor vergeleken bij vroeger. Mensen wonen steeds liever in grotere steden met buitenwijken dan in kleine plaatsen, en mensen hebben steeds minder contact met hun burens. Steeds meer mensen wonen alleen. Mensen voelen zich steeds onveiliger in de openbare ruimte. Men ervaart terrorisme als een reële dreiging. En door de globalisering en de toegenomen economische concurrentie, zijn mensen minder zeker van hun baan. Mensen worden nu soms ontslagen om redenen die een generatie geleden nog ondenkbaar waren. Men maakt zich zorgen over oudedagvoorzieningen. Al deze factoren dragen bij aan het gevoel dat het leven niet meer zo veilig is als vroeger. Op de steun van onze 'stam', waaraan we vanuit de evolutie altijd gewend waren, kunnen we niet meer blind vertrouwen.

Deze veranderingen gingen bovendien samen met veranderingen in de manier waarop we tegen ons leven aankijken. Ons gevoel van onafhankelijkheid heeft plaats gemaakt voor het gevoel dat we worden gestuurd door grote, afstandelijke krachten waar we weinig zicht op hebben. Tegelijkertijd zijn onze eisen op materieel gebied toegenomen door de welvaart; door onze nieuwe identiteit van consument in plaats van burger of lid van een gemeenschap. We hebben het in materieel opzicht beter dan onze ouders en grootouders, maar hebben toch sterk het gevoel dat we iets tekort komen. En dit gevoel wordt gevoed door de stortvloed aan reclame op tv en in tijdschriften, die ons onder de neus wrijft hoe idyllisch ons leven zou zijn als we maar de juiste producten kochten, het juiste eten aten en de juiste kleren droegen. Hoe meer we verstrikt raken in het grote consumptienetwerk, hoe eenzamer we ons voelen. De economie biedt ons steeds meer keuzemogelijkheden, waardoor we ons steeds minder tevreden voelen en ons zenuwachtig afvragen of we de wel juiste keuzes hebben gemaakt. Door onze schoonheidsnormen, onze verwachtingen ten aanzien van succes en onze wens om aan een stuk door gelukkig te zijn, voelen we ons ontevreden met een wereld waarin we steeds dikker worden door alle junkfood en gemaksapparatuur, waarin onze vrije tijd steeds leger aanvoelt en waarin

we wanhopig het ene zelfhulpboek na het andere kopen op zoek naar zingeving en geluk.

## Is er nog hoop?

Kunnen we hier iets aan doen?

Als individuen hebben we in ieder geval de keus hoe we hier mee om willen gaan. Bovendien hebben we mogelijkheden die we eerder niet hadden. De moderne psychologie is in de laatste decennia veel te weten gekomen over angsten. We weten inmiddels veel meer over waar ze vandaan komen, over hoe ze ons denken beïnvloeden, en over de aard van de gedragspatronen die ze veroorzaken. Deze kennis kan ons helpen begrijpen welke rol angsten in ons leven spelen. En dat *begrijpen* is de sleutel tot het *overwinnen* van angst – maar niet tot het volledig uitbannen van angst, want zoals we verderop zullen zien, is dat geen realistisch doel. We kunnen wel leren onze angsten te neutraliseren en in de hand te houden. We kunnen leren voorkomen dat ze onze gezondheid schaden en ons beperken in onze bewegingsvrijheid. Kortom: door onze angsten te begrijpen, kunnen we loskomen uit hun greep.

Daarom is het in de eerste plaats belangrijk om te beseffen dat angsten deel uitmaken van onze biologische erfenis. Lang voor het begin van de geschiedschrijving leefden onze voorouders in een wereld vol levensbedreigende gevaren, zoals roofdieren, honger, giftige planten, vijandige burens, afgronden, ziekten en verdrinking. De menselijke psyche heeft zich ontwikkeld in een omgeving waarin deze gevaren aanwezig waren. De eigenschappen die nodig waren om gevaren te vermijden, waren de eigenschappen die de evolutie aan de mens meegaf. Deze eigenschappen bestonden in feite voor een groot deel uit allerlei vormen van voorzichtigheid. Angst had een beschermende functie; om in leven te blijven, moest je behoedzaam zijn met een heleboel dingen. In onze huidige psyche leeft deze voorzichtigheid voort als een sterke afkeer van bepaalde dingen en in de vorm van fobieën. Ooit waren dergelijke angsten *functioneel* – het zijn eigenlijk overlevingsinstincten die zijn overgebleven uit de oertijd. In het volgende hoofdstuk bespreken we uitgebreider hoe deze angsten in de mens zijn ingeprogrammeerd en wat dit voor ons betekent.

In de tweede plaats is het belangrijk om te beseffen dat de angsten die we met ons meedragen, niet functioneel meer zijn, omdat we nu eenmaal niet meer in de oertijd leven. Met name dankzij de ontwikkeling van taal en de beschaving, hebben we tegenwoordig met heel andere problemen te maken dan onze voorouders op de savanne of in het oerwoud. Maar onze hersenen werken nog alsof er niets is veranderd. Het instinct om op de loop te gaan

voor een hongerige tijger komt bijvoorbeeld boven wanneer we slechts een blaffende hond tegenkomen. We durven een bord dat iemand anders heeft gebruikt niet aan te raken, omdat onze voorouders een gezonde afkeer hadden van bedorven voedsel. We voelen ons verschrikkelijk verlegen, omdat een vreemdeling ons in een ander tijdperk zomaar zou kunnen doden. En zelfs een lid van onze eigen stam dat zich beledigd voelde, zou ons kwaad kunnen doen. Als het om onze diepste instincten gaat, gedragen we ons alsof we nog steeds in het stenen tijdperk leven.

Het komt er dus op neer dat we ons houden aan een stel achterhaalde 'spelregels'. De evolutie heeft deze regels in onze hersenen ingeprogrammeerd om ons te beschermen tegen gevaar. Het is een soort software die in ons hoofd is geïnstalleerd – software die miljoenen jaren oud is. Al onze instincten vertellen ons dat we veilig zijn als we ons aan deze regels houden, terwijl tegenwoordig soms het tegenovergestelde het geval is. Om los te komen uit de greep van onze angsten, gaan we deze regels 'uitdagen' – we gaan ze opsporen en herschrijven. Dit betekent dat we ook de irrationele overtuigingen waarop deze regels zijn gebaseerd, moeten onderzoeken. Want als we niets aan die overtuigingen doen, blijven ze zonder dat we het in de gaten hebben een enorme invloed uitoefenen op onze gedachten en ons gedrag.

Als we deze overtuigingen eenmaal hebben aangepakt, kunnen we beginnen de regels die onze angsten beheersen bij te stellen, ook al zijn die diep verankerd in onze hersenen. En waarom kunnen we dat doen? Omdat de natuur ons behalve bepaalde instincten ook het vermogen heeft gegeven om die instincten op basis van onze ervaringen bij te stellen – een vermogen dat zich grotendeels bevindt in een ander deel van onze hersenen, het deel dat we rationeel noemen. Hierop is de behandeling van alle angsten gebaseerd. Dit houdt niet in dat we onze angsten 'wegrationaliseren', want dat werkt niet. Ook al weet je – of vertelt iemand anders je – dat je angsten irrationeel zijn, daarmee ben je er nog niet van af. Maar als je een ogenschijnlijk gevaarlijke situatie meerdere keren *ervaart zonder* dat je iets overkomt, *leren* je hersenen rationeler en minder angstig te zijn. Zo gaat het in het echte leven ook voortdurend. Om dit principe toe te passen op een angststoornis, hoef je alleen maar een programma op te stellen waarin je een bepaalde beangstigende ervaring herhaaldelijk ondergaat, maar dan wel in een *veilige* context, waardoor je na verloop van tijd *leert* minder angstig te zijn. In de volgende hoofdstukken passen we dit principe toe op diverse angststoornissen, waarbij we de regels die ze in stand houden, vervangen door een aantal nieuwe, veel effectievere regels. We doen datgene waar de evolutie nog geen tijd voor heeft gehad, namelijk de regels aanpassen aan onze huidige omstandigheden.

## Heb jij een angststoornis?

Angststoornissen worden over het algemeen ingedeeld in zes categorieën, die elk een eigen groep symptomen hebben. Alle zes komen ze voort uit hetzelfde overlevingsinstinct. En hoewel ze allemaal een andere benaming hebben gekregen, zijn het niet zozeer afzonderlijke stoornissen, maar eerder verschillende uitingsvormen van onze fundamentele menselijke angst rond verschillende voorwerpen of situaties. Mensen met een van deze stoornissen, hebben er vaak meer dan een – en er zijn mensen die ze allemaal of bijna allemaal hebben. Maar alle stoornissen hebben wel hun eigen kenmerken en problemen, wat betekent dat de technieken die we gebruiken om ze te behandelen per stoornis iets verschillen. De meest effectieve behandelingen zijn speciaal toegesneden op een bepaalde angststoornis.

Dit moet je er niet van weerhouden het hele boek te gebruiken en een bredere kijk op het onderwerp te ontwikkelen. Ook al heb je een bepaalde stoornis, toch kun je veel nuttigs leren door ook over de rest te lezen. Voor een goede behandeling van angst in al zijn verschijningsvormen, gebruik je – tot op zekere hoogte – steeds dezelfde aanpak; een aanpak die je zelf op allerlei manieren kunt leren toepassen.

De zes categorieën angststoornissen zijn:

1. **Specifieke fobie.** Dit is angst voor een bepaald voorwerp of een bepaalde situatie, zoals vliegtuigen, liften, diep water, bepaalde dieren, enzovoort. Je onderliggende overtuiging is dat het voorwerp of de situatie zelf echt gevaarlijk is: het vliegtuig kan neerstorten, de hond kan bijten. Ongeveer tien procent van ons (in Nederland) heeft ooit een specifieke fobie, hoewel een veel groter percentage enigszins bang is voor een of meer van dit soort voorwerpen of situaties (de zogenaamde ‘stimuli’).
2. **Paniekstoornis.** Dit is angst voor je eigen lichamelijke en psychische reacties op beangstigende situaties – in feite dus angst voor een paniekaanval. Iedere afwijking, zoals een veranderde ademhaling of hartslag, duizeligheid, transpireren of trillen, wordt beschouwd als een teken dat je op het punt staat in te storten, gek te worden of dood te gaan. Het als gevolg hiervan vermijden van situaties die dergelijke reacties kunnen uitlokken, wordt agorafobie genoemd en beperkt mensen vaak enorm in hun bewegingsvrijheid. Bijna vier procent van ons heeft deze stoornis ooit in zijn leven, die vaak gepaard gaat met depressie.
3. **Dwangstoornis.** Bij deze aandoening, die ook wel obsessieve-compulsieve stoornis (OCS) wordt genoemd, raak je van streek van gedachten of beelden die steeds terugkeren (dwanggedachten of obsessies). Je

bent bijvoorbeeld bang dat je besmet raakt, de controle verliest, fouten maakt of je ongepast zult gedragen. Je voelt een overweldigende drang om bepaalde dingen te doen (dwanghandelingen of compulsies) die deze gedachten neutraliseren, zoals wassen, allerlei rituelen, steeds opnieuw controleren, enzovoort. Deze stoornis leidt vaak tot depressie en treft tussen de een en de twee procent van de bevolking ooit in zijn leven.

4. *Gegeneraliseerde angststoornis (GAS)*. Dit is kort gezegd de neiging je voortdurend over van alles en nog wat zorgen te maken. In gedachten stel je je voor wat er allemaal mis kan gaan en bedenk je allerlei manieren om dat te voorkomen. Deze stoornis gaat vaak gepaard met lichamelijke stressverschijnselen als slapeloosheid, overmatige spierspanning, maag-darmproblemen, enzovoort. Zo'n 2,5 procent van ons heeft deze stoornis ooit in zijn leven.
5. *Sociale fobie*. Deze aandoening wordt ook wel sociale angststoornis genoemd en betreft de angst om kritisch te worden beoordeeld door anderen, vooral in sociale situaties. Voorbeelden hiervan zijn spreken in het openbaar, naar een feestje gaan, een vergadering bijwonen, in een restaurant eten, een openbaar toilet gebruiken of nieuwe mensen ontmoeten. De angst uit zich onder andere in extreme gespannenheid of 'verstijven', obsessief piekeren over sociale interacties en de neiging zich af te sluiten voor anderen en te vereenzamen. Deze stoornis gaat vaak gepaard met een alcohol- of drugsverslaving. Bijna acht procent van ons heeft dit in een of andere vorm ooit in zijn leven.
6. *Posttraumatische stress-stoornis (PTSS)*. Hierbij is sprake van buitensporige angst veroorzaakt door eerdere blootstelling aan een dreiging of verwonding. Voorbeelden van traumatische ervaringen zijn verkrachting, fysiek geweld, ernstige ongelukken en oorlogservaringen. Vaak is er sprake van herbeleving van de traumatische ervaring in de vorm van nachtmerries of flashbacks en vermijding van situaties die verontrustende herinneringen oproepen. Mensen met PTSS hebben vaak last van verhoogde prikkelbaarheid, sterke schrikreacties en overmatige waakzaamheid. Alcohol- en drugsmisbruik komen hierbij vaak voor, net als depressies en gevoelens van wanhoop. Hoeveel mensen in de algemene bevolking aan deze stoornis lijden, is niet precies bekend.

Deze lijst maakt duidelijk dat het niet gemakkelijk is als je een van deze angststoornissen hebt. Al deze aandoeningen kunnen de kwaliteit van je leven behoorlijk nadelig beïnvloeden. Ze kunnen allemaal leiden tot depressie, je lichamelijke gezondheid aantasten, je effectiviteit in het dagelijks

leven ondermijnen en je relaties schaden. Bovendien kunnen ze je leven elk op hun eigen manier verstoren. Door een *specifieke fobie* durf je bijvoorbeeld niet meer op reis te gaan, de natuur in te trekken, de begane grond te verlaten of iets anders te doen waar je bang voor bent. Door een *paniekstoornis* word je bang voor je eigen ademhaling of hartslag en durf je vrijwel nergens meer heen. Door een *dwangstoornis* wordt je leven opgeslokt door loze voorzorgsmaatregelen en rituelen en heb je voortdurend het benauwende gevoel dat er iets mis is. Door een *gegeneraliseerde angststoornis* blijf je maar piekeren en kun je je niet meer ontspannen. Door een *sociale fobie* raak je verlamd in het bijzijn van anderen, word je beperkt in je bezigheden en voel je je steeds eenzamer. Door een *posttraumatische stress-stoornis* kun je last hebben van steeds terugkerende nachtmerries, aan de drank of drugs raken en ernstig belemmerd worden in je functioneren. De prijs van een angststoornis is, hoe je het ook bekijkt, gigantisch. Jezelf hiervan bevrijden, is volgens mij een van de beste en meest waardevolle dingen die je voor jezelf kunt doen.

## Zijn angsten te behandelen?

Wat is er aan angststoornissen te doen? Helaas denken veel mensen dat het antwoord hierop weinig tot niets is. Zij zien hun stoornis als een of andere fundamentele tekortkoming in hun persoonlijkheid. Of ze hebben er al zo lang mee geleefd dat ze er aan gewend zijn geraakt. Of ze hebben bepaalde therapieën geprobeerd (meestal therapieën die proberen diepgaande persoonlijke 'thema's' te ontrafelen) en gemerkt dat die niet hielpen. Of – en dat is vaak een deel van het probleem – de gedachte om met je angst geconfronteerd te worden, is gewoon te beangstigend. Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer zeventig procent van de mensen met een angststoornis daar niet of onvoldoende voor wordt behandeld. Hierdoor houden de problemen vaak jarenlang, zo niet een heel leven lang, stand. Deze problemen kunnen hoog oplopen en leiden tot alcoholisme, drugsverslaving, depressies en arbeidsongeschiktheid. Een onbehandelde angststoornis kan een van de meest ingrijpende aandoeningen zijn die ons kan overkomen.

Dat is buitengewoon triest, omdat het erop lijkt dat angsten tegenwoordig heel goed te behandelen zijn. Keer op keer is gebleken dat de nieuwe vormen van cognitieve gedragstherapie zeer effectief zijn bij angststoornissen. Dergelijke behandelingen zijn niet gebaseerd op medicijnen en het duurt geen jaren voordat ze resultaat opleveren. Mensen knappen er vaak direct al aanzienlijk van op, en het lukt velen hun stoornis binnen een aantal maanden of zelfs weken na aanvang van de behandeling onder controle te krijgen. De meeste mensen zijn in staat de verbeteringen de rest van hun

leven vast te houden, door een verbeterd inzicht en door het toepassen van zelfhulpvaardigheden. De zelfhulptechnieken in dit boek zijn gebaseerd op actuele onderzoeksresultaten en op de ervaringen die ik zelf heb opgedaan bij de begeleiding van honderden mensen met angststoornissen. Ik twijfel er niet aan dat de overgrote meerderheid van de mensen uitstekend te helpen is. Je hoeft hiervoor alleen op de hoogte te zijn van de mogelijkheden, open te staan voor een nieuwe aanpak en bereid te zijn je leven in positieve zin te veranderen.

## De opzet van dit boek

Dit boek is bedoeld als een praktische gids. Het geeft aan uit welke stappen de aanpak bestaat en hoe je daarmee aan de slag kunt. In hoofdstuk 2 ('Angst als overlevingsmechanisme') kijken we naar de evolutionaire achtergrond van angsten om beter te kunnen begrijpen waarom ze deel uitmaken van de menselijke psyche. We zien dan welke functie angst had in een primitieve omgeving – met andere woorden wat de overlevingswaarde van angst was – en hoe dit overlevingsmechanisme voortleeft in jouw hersenen. Hoofdstuk 3 ('De spelregels van angst') beschrijft de 'spelregels' die de evolutie in je hersenen heeft gegrift om je te helpen gevaren te overleven. We zullen zien dat deze regels niet meer van toepassing zijn in onze tijd omdat ze zich richten op niet bestaande gevaren – terwijl ze geen enkele aandacht besteden aan zaken die wel van belang zijn. Verder verdiepen we ons in de overtuigingen waarop deze regels gebaseerd zijn en onderzoeken we of die eigenlijk wel kloppen. Vervolgens kun je aan de slag met het herschrijven van de spelregels en met het herzien van je inschattingen van wat veilig is en wat niet. Daarvoor moet je de regels toetsen aan echte ervaringen, in plaats van ze te baseren op irrationele gedachten en overgeërfde gewoonten. Dat is namelijk de sleutel tot het overwinnen van angst: het daadwerkelijk *ondergaan* van je angst in een veilige context. Ook al zijn je angsten nog zo diep verankerd, je kunt toch *leren* je veilig te voelen.

In de zes hoofdstukken die daarop volgen – hoofdstuk 4 tot en met 9 – bespreken we hoe je deze principes kunt toepassen. We nemen de zes categorieën angststoornissen stuk voor stuk door, waarbij we uitleggen wat ze inhouden, hoe ze werken en hoe de 'spelregels' van angst zich manifesteren. In deze hoofdstukken krijg je technieken aangeboden waarmee je je angsten stap voor stap kunt aanpakken, eerst in denkbeeldige situaties en vervolgens in het echt.

In de bijlagen achterin vind je een aantal diagnostische zelftests, voorbeelden van verschillende soorten denkfouten en hoe je die kunt bijstellen, aanwijzingen voor een uitgebalanceerd eetpatroon en gezonde lichaamsbe-

weging, en informatie over depressie en zelfdoding, medicijngebruik, slapeloosheid, ontspanning en mindfulness. Deze bijlagen zijn erg nuttig als je meer wilt weten over bepaalde technieken en benaderingen. Met behulp van de technieken in dit boek, kun je je angsten overwinnen. Niet door ertegen te vechten of te proberen ze volledig uit te bannen, maar door er afstand van te nemen en er anders tegenaan te kijken, zodat je niet langer slachtoffer bent van je eigen psyche. Het uitgangspunt hierbij is dat je angst niet voortkomt uit de situatie waarin je je bevindt, maar uit jouw *interpretatie* van die situatie. Als die interpretatie verandert, verandert tegelijk ook je hele ervaring van wat beangstigend is en wat niet. En als de monsters en spoken die je psyche heeft gecreëerd eenmaal in rook zijn opgegaan, ligt de weg naar een stralende toekomst voor je open.

We hebben inmiddels gezien waar die weg begint. Laten we hem nu samen verder aflopen.