

Inhoud

Voorwoord	11
Routeplanner	13
Deel 1 Waar angst voor bedoeld is	21
1 Angst is een emotie	23
1 Zes basisemoties	24
2 Het vreesstelsel	29
1 Schrikken	29
2 Na de eerste schrik komt het besef	35
3 Minuten later komt het stressstelsel in actie	42
3 Geen schrik, toch angst	47
1 Angst bij onzekerheid (waakzaamheid)	47
2 Angst door vooruitdenken: bezorgdheid	48
3 Angst door schokkende gebeurtenissen (traumatische angst)	54
4 Onze angsten in de levensloop	59
1 Concrete situaties of prikkels (vrees of fobische angst)	59
2 Verlatingsangst	61
3 Sociale angst	61
4 Faalangst	63
5 Ziekte- en doodsangst	63
6 Paniek	66
7 Angst door lichamelijke condities	67

5	Angst reguleren	69
1	Angstregulatie begint met afschermen	69
2	Angstregulatie doe je niet alleen	70
3	Angstregulatie lukt beter met taal	70
4	Angstregulatie profiteert van ervaring	72
5	Voor angstregulatie is zelfcontrole nodig	72
6	De prefrontale kwab kan automatisch remmen	73
7	De prefrontale kwab kan bewust remmen	75
8	Ten slotte wordt bewust weer automatisch	75
9	Ontbreekt het mensen met een angststoornis aan wilskracht?	76
6	Waar angst voor bedoeld is	79
	Deel 2 Waardoor angst te sterk wordt	81
7	Wanneer is angst overmatig?	83
1	Hoe weet je waardoor overmatige angst is veroorzaakt?	84
2	Temperament	85
3	De geboorte van overmatige angst	87
8	Gedrag en hersenen: de voor- en achterkant van het borduurwerk	89
1	Erfelijkheid	90
2	De hersenen	91
3	Angstwekkende levensgebeurtenissen	93
4	De verwerking van informatie	95
9	De reactie van ouders	99
1	Gehechtheid	99
2	De manier van opvoeden	102
10	Angstsensitiviteit	105

11	De wereld rondom	107
12	Conclusie	109
Deel 3 Angstklachten en angststoornissen		111
13	Moeten we wel etiketten willen plakken?	113
1	Klacht of stoornis	116
14	Angststoornissen en angst bij stoornissen	121
1	Gegeneraliseerde angststoornis (GAS)	122
2	Paniekaanval en paniekstoornis	123
3	Agorafobie	127
4	Separatieangststoornis	128
5	Selectief mutisme	130
6	Specifieke fobie	131
7	Sociale angststoornis (sociale fobie)	132
8	Angststoornis door een drug of geneesmiddel	134
9	Angststoornis door een lichamelijke aandoening	136
15	Andere psychische stoornissen, waar angst deel van uitmaakt	137
1	Obsessieve-compulsieve stoornis (OCS, ook dwangstoornis genoemd)	137
2	Aanpassingsstoornis met angst	139
3	Acute stressstoornis	140
4	Posttraumatische stressstoornis	140
5	Ziekteangststoornis (hypochondrie)	143
6	Anorexia nervosa	144
7	Nachtelijke angst	144
8	Nachtmerriestoornis	145
9	Autismespectrumstoornis	146
10	Borderline-persoonlijkheidsstoornis	148
11	Delier	149
12	Depressie	150

13	Hechtingsstoornissen	151
14	Psychosen	153
Deel 4 Hoe overmatige angst kan worden verminderd		155
16	Googelen, zelf doen, laten coachen of in behandeling gaan?	157
1	Wanneer zelfhulp, wanneer behandeling?	158
17	De bouwstenen van de psychologische behandeling	161
1	Gericht op lichamelijke verschijnselen	161
2	Gericht op gedrag	170
3	Gericht op gedachten	176
4	Gericht op lichamelijke verschijnselen, gedrag en gedachten: Paniekmanagement	183
5	Psychologische behandeling 'light': voorlichting en Problem Solving Treatment	183
18	Geneesmiddelen	187
1	Antidepressiva	187
2	Benzodiazepinen	189
3	Buspiron	190
4	Pregabaline	190
5	Bètablokkers	190
6	Alternatieve geneesmiddelen	191
19	Nieuwe ontwikkelingen	193
1	Psychologische behandeling	193
2	Geneesmiddelen	195

Deel 5 Van monster tot stille kracht	197
20 Leren leven met?	199
1 De bevrijding van het taboe	200
2 Angststoornis in deeltijd	202
3 Omhels je angst	204
4 Creatief uit nood	206
5 Kwetsbaarheid als kracht	208
6 Stille kracht	210
Referenties	213
Meer weten?	215
Dankbetuiging	219



Voorwoord

Angst kennen we allemaal. Het is dat snel oplaaiende gevoel bij dreiging. Ik kan erover meepraten. Mijn grootouders hebben hun hondje weggedaan, omdat ik er als peutertje zo bang voor was, dat ik niet bij ze op bezoek durfde. Als schooljongen had ik last van gepieker waardoor ik niet kon slapen. Op de middelbare school, en nog lang daarna, was het een straf voor mij om voor een groep te moeten spreken. Mijn keel kneep dicht en met hoge stem ging ik onverstaanbaar ratelen. Laat ik echter niet overdrijven. Die overmatige angst bezorgt mij soms ongemak – ik heb er zelden diep onder geleden. Toen ik psychiater werd, ontmoette ik mensen bij wie angst veel heftiger toeslaat. Hun leven wordt soms volledig overhoop gegooid. Sommigen willen zelfs niet verder leven.

Angst is als het bekende topje van de ijsberg. Onder dat angstige gevoel gaat een wereld schuil waar je geen weet van hebt. Dit boek is er om die emotie beter te leren kennen. Je zult zien dat angst vooral een vriend, een bron van kracht is. Maar een die zich stil houdt. Wanneer je méerkt dat je angstig bent, ervaar je dit gevoel juist als vijand.

Angst wordt veroorzaakt door een van de meest basale systemen van de mens: het vreessysteem. Het is een systeem dat ons helpt overleven. Net als het immuunsysteem, dat ons beschermt tegen infecties, en het stollingssysteem, dat maakt dat bloeden na een verwonding spontaan tot stilstand komt. Soms keren die systemen zich tegen ons. Dan treedt stolling op in een bloedvat, waardoor er een hartinfarct of beroerte kan optreden, of gaat het immuunsysteem reageren op gezonde cellen van het eigen lichaam, die daardoor beschadigd raken,

met een auto-immuunziekte, zoals sommige vormen van suikerziekte en reuma, als gevolg. Ook het vreessysteem kan zich tegen ons keren, waardoor een angststoornis ontstaat.

Gelukkig valt er veel te doen aan overmatige angst of angststoornissen. Wanneer we de vele gezichten van angst hebben leren kennen en hebben gekeken naar het grote deel van de ijsberg onder water, kunnen wij zien hoe angst zich tegen ons kan keren, wat voor problemen dat kan geven en vooral, wat er aan te doen valt.

Dit boek zou er niet zijn geweest zonder Ton van Balkom. Als internationaal expert op het gebied van angststoornissen, heeft hij kritisch meegelezen en mij tal van waardevolle adviezen gegeven. Dat wij zo goed hebben kunnen samenwerken, is omdat wij er beiden van overtuigd zijn dat er veel valt te winnen wanneer je angst beter leert kennen. Niet alleen om het monster te bedwingen dat angst soms kan zijn, maar vooral om te profiteren van zijn stille kracht.

Frits Boer

Routeplanner

Angst. Van monster tot stille kracht kent vijf delen, die je los van elkaar kunt lezen. Je hoeft niet te beginnen met [deel 1 Waar angst voor bedoeld is](#).

Heb jijzelf last van overmatige angst, of maak je je zorgen over angstklachten van bijvoorbeeld je kind, je partner, of een ander die je aan het hart gaat, dan raad ik je aan te beginnen met [deel 3 Angstproblemen en angststoornissen](#).

Wanneer je al precies weet met welke angststoornis je te maken hebt, kun je ook direct doorsteken naar [deel 4 Hoe overmatige angst kan worden verminderd](#).

[Deel 1](#) zou ik pas lezen wanneer je geen haast hebt, maar wilt snappen hoe het zit met alle facetten van angst als nuttige emotie – dat waar angst voor bedoeld is. Hetzelfde geldt voor [deel 2 Waardoor angst te sterk wordt](#), dat uiteraard vertelt hoe het komt dat die nuttige emotie soms zo hinderlijk wordt.

[Deel 5 Van monster tot stille kracht](#), komt het meest tot zijn recht wanneer je inmiddels deel 1 en 2 hebt gelezen. Het is niet vanzelfsprekend angst als stille kracht te zien. Het helpt wanneer je weet hoe deze complexe emotie tot stand komt. Wanneer je geen idee hebt wat je je moet voorstellen bij iemand met overmatige angst, of jouw eigen ervaringen wilt vergelijken met die van anderen, kun je kennismaken met vijf mensen die daarover vertellen in dit boek. Zij vertellen hun verhaal in vijf delen, die aansluiten bij het thema van elk deel.

Angst. Van monster tot stille kracht kun je zien als een gereedschapskist. Sommige gereedschappen komen nu van pas. Sommige misschien later. Je kunt je snel oriënteren aan de hand van de *streamers*, korte citaten die de hoofdzaak van de lopende tekst weergeven. Je kunt ook verdieping zoeken in de vele tekstvakken met aanvullende informatie. In deel 4 vind je gereedschap waarmee je overmatige angst kunt verminderen. Maar het is niet de bedoeling dat je het te lang alleen maar zelf uitzoekt. Dit boek wijst je ook de weg naar betrouwbare ondersteuning door anderen die dezelfde klachten of stoornissen hebben (gehad) en naar behandeling door professionals met verstand van zaken.