

‘Maar mam, ik heb didaskaleinofobie!’

Ruim een miljoen Nederlanders hebben er last van: een angststoornis. Al rondneuzend ontdekten we dat er honderden angsten bestaan, waarvan sommige je op z'n minst met de wenkbrauwen doen fronsen. Neem 'ecclesiofobie', de angst voor kerken. Iemand verklaart op internet: "Ik vind romaanse en moderne kerken niet heel eng, maar die grote gotische kerken uit de negentiende eeuw zijn echt heel eng. Ik weet dat het niet normaal is, maar toch heb ik het." Een speurtocht: welke angsten zijn er, waar lijden de meeste mensen aan en wat kun je ertegen doen?

Als we in dit artikel 'angst' schrijven, mag je daar gemakshalve ook 'fobie' lezen, al zijn die twee feitelijk niet precies gelijk: angst is een normale reactie bij gevaar, een ingebouwd waarschuwingssignaal. Pas als iemand regelmatig buitensporig bang is, zonder reële dreiging, spreken we van een angststoornis (bijvoorbeeld een fobie).

Categorieën angsten

Bijna 1 op de 5 Nederlanders krijgt in zijn leven een angststoornis. Daarvan onderkennen ongeveer 150.000 mensen dusdanig veel hinder van hun angst dat ze nauwelijks een normaal leven kunnen leiden. Er zijn verschillende soorten angststoornissen:

- specifieke fobie (10,1%): gericht op één situatie of voorwerp. Dit is de grootste groep.
- sociale fobie (7,8%): angst voor kritiek
- paniekstoornis (3,8%)
- dwangstoornis (0,9%): iemand herhaalt dezelfde ongewenste gedachten of handelingen. Deze groep is het kleinst.
- posttraumatische stressstoornis, als gevolg van een onverwachte of schokkende gebeurtenis.

Angsten en fobieën kun je onderverdelen in grofweg vier categorieën: sociaal, ruimtelijk, natuur en lichamelijk. Er zijn nog tientallen andere angsten die buiten deze indeling vallen, zoals de angst voor knoflook (alliumfobie) en de angst om naar school te gaan: didaskaleinofobie. We gaan de vier categorieën kort langs.

Sociaal

In deze categorie vallen de meeste angsten. Ze ontstaan meestal in je tienerijd en hebben te maken met de mensen in je omgeving. Angsten als faal- en spreekangst zijn algemeen bekend, andere beslist niet, zoals socerafobie (angst voor schoonouders), genofobie (angst voor seks) en scriptofobie, waarbij je bang bent om in het openbaar te schrijven. En ben je single en extreem bang om alleen te blijven? Ook daar is een naam voor: anuptafobie.

Ruimtelijk

De bekendste ruimtelijke angsten zijn vliegangst, hoogte-, water- en pleinvrees en claustrofobie (angst voor kleine ruimtes). Maar er zijn er veel meer, zoals atefobie (angst voor ruïnes), harpaxofobie (angst voor een overval) en dromofobie:

de angst om de straat over te steken.

Natuur

Bij deze angsten raakt de persoon in kwestie in paniek bij het zien van een dier, plant of natuurverschijnsel. Zo kunnen mensen bang zijn voor haaien en spinnen, maar ook voor mieren (myrmecofobie), de bliksem of de maan (selenofobie).

Lichamelijk

Ruim honderd angsten hebben te maken met ons lichaam. Ook hier zijn sommige bekender (smetvrees) dan andere, zoals levofobie (angst voor dingen aan de linkerkant van het lichaam), pogonofobie (angst voor baarden; arme hipsters, arme Sinterklaas...) en cathisofobie (angst om te zitten).

Angst uit zich meestal via een lichamelijke reactie: blozen, zweten, trillen, verstijven, gespannen spieren, een droge keel, stotteren. Ook kun je emotioneel dichtklappen of het gevoel hebben dat je denken volledig blokkeert.

Drie gemene delers

Overigens zijn niet al deze angsten officieel medisch geregistreerd, maar ze komen in de praktijk voor. Trainer/coach Pieter Frijters hielp al talloze mensen van hun angsten af. Daarbij opereerde hij vanuit zijn ontdekking dat er steeds drie gemene delers zijn.

1. Andere werkelijkheid

Mensen beleven de werkelijkheid allemaal anders dan dat ze is. Frijters: "Als iemand met angst voor spinnen een spin bij de deur ziet, zal diegene de deur niet uit durven. Hij of zij ziet enkel de spin, in

ANGESTICORNIS



Handwritten text in a cursive script, repeated multiple times in a circular pattern. The text includes words like "geen", "afkant", "roze", and "afkants".





Pieter Frijters is op zaterdag 9 april te gast in het radioprogramma *Open Huis Weekend*. Van 12 tot 14 uur, Radio 5

'Bang om alleen te blijven? Ook daar is een naam voor: anuptafobie'

plaats van de overige 99 procent van de huiskamer. Iemand met bloosangst ziet vooral andermans ogen op zich gericht, terwijl die ogen maar een heel klein deel vormen van de omgeving."

2. Verkeerde focus

Mensen met angstklachten focussen op wat ze niet willen, zegt Frijters. "Mensen met angsten zeggen dat ze van hun angst af willen. Maar als ik je vraag om tien seconden niet aan een wit paard te denken, denk je gegarandeerd aan dat witte paard! Dus: hoe meer je denkt aan wat je niet wilt, hoe meer je juist daarvan krijgt."

3. Controledrang

Als je controle wilt krijgen over je angsten, leidt dat juist tot controleverlies. Frijters: "Roep je heel hard tegen jezelf: 'Rustig, rustig, ik mag niet blozen!', dan bloos je juist. Door deze gemene delers kan ik heel veel verschillende angsten bij mensen te lijf gaan en zit de oplossing vaak in een klein hoekje."

Waar komt angst vandaan?

Eén oorzaak is er niet, waarschijnlijk gaat het om een samenspel van factoren. Ten eerste zijn er persoonsgebonden oorzaken: misschien werkt je genepakket of persoonlijkheid niet mee (je bent snel bezorgd of niet zo sociaal), of geeft je gezondheid eerder aanleiding tot bang zijn, doordat je al ziek bent of een psychische aandoening hebt.

Ten tweede speelt je omgeving een rol, doordat je bijvoorbeeld eenzaam bent of weinig steun ervaart. Tot slot maakt het verschil hoe je leven tot nu toe is gelopen: heb je een trauma opgelopen? Ben je iemand verloren, of lichamelijk of emotioneel verwaarloosd?

We worden steeds banger

Het aantal patiënten (zowel mannen als vrouwen) dat door een huisarts is geregistreerd met een angststoornis, is in de periode 1991-2011 sterk gestegen. Houd wel rekening met de mogelijkheid dat

huisartsen angststoornissen steeds beter herkennen, én dat mensen eerder professionele hulp zoeken bij klachten. Overigens is het nog steeds zo dat huisartsen het grootste gedeelte van de angststoornissen nog niet herkennen en behandelen...

Anders denken

Frijters zei het al: je hersenen kennen het woord 'niet' niet. Vraagt iemand je niet aan een roze olifant te denken, dan denk je aan... juist: een roze olifant! Het helpt dus niet om niet aan je angst te denken. Gedachten zijn de link tussen je hersenen en je lichaam. Ze maken eiwitten aan, een soort netwerk dat op je zenuwcellen gaat liggen. Hoe meer negatieve gedachten je creëert, hoe groter dat netwerk wordt. Het is veel effectiever om jezelf te voeden met positieve gedachten en daarmee nieuwe gedachtestronkjes aan te maken. Anders denken dus. Dat leer je bij cognitieve gedragstherapie. Die therapie gaat uit van het idee dat niet de situatie zelf je bang maakt, maar jouw interpretatie van de situatie, ofwel: jouw gedachten (cognities) over de situatie. Vaak heb je – onbewust – denkpatronen ontwikkeld die tot de angstgedachten leiden. Die patronen worden bij cognitieve gedragstherapie in kaart gebracht, je leert de gedachten opnieuw beoordelen en gaat stap voor stap de confrontatie aan met hetgeen de angst veroorzaakt.

Anders doen

Uiteindelijk moet iemand toch echt aan de slag met zijn angsten. Bij gedragstherapie veranderen langzamerhand je emoties doordat je in een veilige omgeving positieve ervaringen opdoet. Onder begeleiding ga je bijvoorbeeld je fobie te lijf, totdat de angst verdwijnt. Overigens moeten je emoties wel eerst goed zijn aangepakt, anders is het alsof je met een gebroken been moet leren lopen. Dat gaat nooit lukken...

Anders ademhalen

De behandeling van angst- en panieklachten wordt vaak ondersteund door hartcoherentietraining: een ademhalings-techniek die de balans in je lichaam terugbrengt en meer rust geeft op stressvolle momenten.

Traumaverwerking

Bij het behandelen van traumatische gebeurtenissen of fobische klachten met een aanwijsbare oorzaak is de EMDR-methode de meest gebruikte. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) zorgt dat traumatische ervaringen of negatieve emoties hun emotionele lading verliezen als je er aan terugdenkt. Het werkt zo: de behandelaar vraagt je om de traumatische gebeurtenis of negatieve emotie voor de geest te halen. Tegelijkertijd leidt de behandelaar de aandacht af, door met de hand heen en weer te bewegen voor je ogen, of door klikjes te laten horen via een koptelefoon. Waarom dit precies werkt, is nog niet helder, maar dat het werkt, is inmiddels uit diverse wetenschappelijke onderzoeken gebleken.

Sociale vaardigheidstraining (SOVA)

Een SOVA-training geeft meer inzicht in je eigen functioneren in de interactie met anderen. Vooral mensen met een sociale fobie hebben hier baat bij.

Medicatie

Als geen enkele therapie helpt, kan een therapeut of arts besluiten over te gaan op medicatie. Antidepressiva of benzodiazepinen werken kalmerend en kunnen angstgevoelens verminderen.

Angst: testje doen?

angst.nl/zelftest-angst

Bronnen:

www.angstlijst.nl
www.volksgezondheidszorg.info
www.hersenstichting.nl