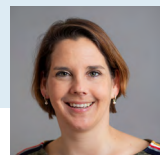




EERSTE HULP BIJ ANGST

Door Marike Schoneveld-Vliek



We leven in een bizarre tijd. Door corona is ons leven volledig op de kop gezet op heel veel fronten. We zijn allemaal anders en we gaan allemaal anders met deze situatie om. Maar ik denk dat het voor velen herkenbaar is dat deze situatie ons angstig maakt.

Angst is een nare emotie. We lopen er liever van weg. Als ik naar mezelf kijk in de afgelopen weken, ben ik heel hard gaan lopen voor dat gevoel. Door te relativeren, door te zeggen het is maar een griepje. Dat bleek slechts heel even te werken, aangezien ik door mijn eigen werk en dat van mijn man (arts in een ziekenhuis) al snel met de realiteit werd geconfronteerd. Vervolgens ging ik over op het bijna dwangmatig verzamelen van informatie, om mijn

angsten te bezweren. Toen dat niet hielp heb ik geprobeerd mijzelf zoveel mogelijk bezig te houden, met als gevolg dat ik bijna niet meer kon ontspannen. Voor het schrijven van dit artikel, heb ik mezelf dan ook uitgedaagd, om het maar eens onder ogen te zien, en ANGST als onderwerp te kiezen. Ik ging lezen in de boeken die ik ken over dit onderwerp. En ik moest in de spiegel kijken. Wat het me heeft opgeleverd, deel ik graag in dit artikel.

ANGST FEITELIJK BEKEKEN

Laten we beginnen met het begrip 'angst' eens onder de loep te nemen. Het woordenboek zegt: 'angst is een gevoel dat er onheil of gevaar dreigt'. Het wordt ook wel omschreven als: 'het verlies van controle'. Wat we verder weten van angst, is dat dit gevoel zich fysiek uit: ons lichaam maakt het stofje adrenaline aan. Adrenaline versnelt onze hartslag, verhoogt onze spierspanning en maakt ons extra alert. Angst is één



van de basisemoties van de mens.

Als we kijken naar het menselijk brein, bestaat deze uit drie componenten, die onderling verbonden zijn: het reptielenbrein, het limbisch systeem, en de neocortex. Het reptielenbrein is datgene wat onze basisemoties reguleert: de zogenaamde 'vecht-of vluchtreactie'. Dit blijft actief, ook als we slapen, en detecteert gevaar. Het limbisch systeem (ook wel zoogdierenbrein, omdat we dit

gemeen hebben met de zoogdieren) beheerst onze emoties en gevoelens met als hoogste doel: vermijden van pijn en het herhalen van plezier. De neocortex is de plek in ons brein waar ons denken plaatsvindt, van waaruit we logisch redeneren (deze is bij de mens het best ontwikkeld, ten opzichte van zoogdieren).

Wanneer ons reptielenbrein een bedreiging opmerkt, komt er een vecht-of-vluchtreactie op gang. Dit

gaat onbewust, we hebben hier geen invloed op. Onze ervaringen in het verleden worden opgeslagen in ons limbisch systeem. Dus als je in het verleden iets moeilijks hebt meegemaakt, en iets gelijkaardigs gebeurt weer, wordt door het limbisch systeem als het ware je reptielenbrein eerder geactiveerd. Waarom is het belangrijk om dit te weten? Door te weten hoe angst werkt, kunnen we er met een afstandje naar kijken en ontdekken of



we er invloed op uit kunnen oefenen.

HOE VOORKOM JE DAT ANGST JE GIJZELT?

Doordat je eigenlijk weinig invloed hebt op hoe je brein reageert op dreiging, zullen we moeten aanvaarden dat gevoelens van angst niet uit te bannen zijn. Sterker nog, het is maar goed dat we zo gemaakt zijn. Het maakt dat we snel kunnen handelen in gevaarlijke situaties. Maar dat betekent niet dat we hulpeloos zijn, en ons hoeven laten gijzelen door angst. Het goede nieuws is namelijk dat de neocortex de emoties van de andere twee breinen kan overschrijven: we hebben de keuze of we ons wel of niet laten gijzelen door de automatische reactie (waar we geen invloed op hebben). We hebben een keuze: namelijk hoe we reageren op het gevoel van angst. Dat klinkt heel gemakkelijk, en dat is het niet. Want als je angst ervaart is het maar wat moeilijk om de 'vecht-of-vluchtreactie' te weerstaan en te kiezen voor iets anders. Maar we weten inmiddels zoveel over de werking van ons brein dat er wel heel veel aanknopingspunten zijn die ons daarbij kunnen helpen.

DE SPIEGEL: WAT LEERDE IK HIERVAN?

Terwijl ik dit op een rij zette, realiseerde ik me dat ik absoluut in een vecht- of vluchtmodus zat. Ik was continu alert en kon niet meer ontspannen. Ook besepte ik, dat ik probeerde weg te rennen van mijn angst. Dat ik mijzelf veroordeelde omdat ik angstig was. Ik kon er iets tegenover zetten: mijn angst is een normale, menselijke reactie. Ik moet mij niet focussen op het weglopen voor of wegdrücken van de angst, maar het juist onderkennen. Deze wetenschap hielp mij mijn eigen

angst te relativiseren.

Ik besepte dat ik me ook weleens zo had gevoeld toen ik thuis was bij de kinderen, en mijn man heel veel werkte. Ik voelde me opgesloten, en dat gevoel ervaarde ik in deze 'lockdown' nu weer. Nu kon ik plaatsen dat mijn reptielenbrein en mijn limbisch systeem als het ware mijn angst dubbel activeerden: het had te maken met een eerdere situatie waar ik niet naar terug wil.

Ik merkte inderdaad dat angst iets met mijn lijf doet en dat ik dus allerlei strategieën uitprobeerde om dat nare gevoel in mijn lijf kwijt te raken. Alleen moest ik na drie weken tot de conclusie komen dat deze strategieën mij niet hebben geholpen. Waar ik wel meer mee aan de slag moest, was mijn reactie op de angst. Vanuit de neocortex dus. Door hierbij stil te staan, mijn angst onder ogen te zien én terug te grijpen op boeken die mij eerder hielpen in perioden dat ik angst ervoer, ontdekte ik drie knoppen waar ik aan kan draaien, zodat de angst niet de baas over mij wordt.

Ik wil in dit artikel bij enkele stilstaan

(maar dit zijn zeker niet de enige), te weten: denken in mogelijkheden, je lichaam en liefde & verbondenheid. Ik sluit het artikel af met hoe je geloof deze drie dingen ondersteunt en verdiept. Bij al deze onderdelen deel ik voorbeelden uit mijn eigen leven van de afgelopen weken.

DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

Topsporters werken er veel mee: de positieve psychologie. Focussen op succes, helpt resultaten te bereiken. Focussen op falen, leidt juist tot het tegenovergestelde. Het is het principe van de selffulfilling prophecy: daar waar je focus op ligt, daar ga je naar handelen, en de kans is groot dat de uitkomst van je handelen dan ook datgene oplevert. Dit werkt zowel in negatieve als positieve zin!

Als we angstig zijn, focussen we ons van nature op gevaar, op de beperkingen, niet op de kansen. Daarmee lopen we het risico dat we onszelf in een negatieve neerwaartse spiraal duwen. Mirjam van der Vegt, maakt dit heel praktisch in haar boek "Durf te leven, vrij bewegen in een angstige wereld" aan de hand van een paar voorbeelden:

Denken in beperkingen	Denken in mogelijkheden
Mijn kinderen beperken mijn werkmogelijkheden.	Mijn kinderen leren mij de kunst van aandachtig en langzaam leven.
Als ik de controle verlies, gaat er van alles mis.	Juist als ik de controle verlies, kan ik openstaan voor het onverwachte.
Ik moet aardig gevonden worden door anderen, anders heeft mijn leven geen zin.	Door God ga je niet minder of meer over jezelf denken. Je gaat minder aan jezelf denken en kunt openstaan om te ontvangen.
Als ik niet als eerste handel, handelt de ander in mijn nadeel.	Als ik de ander meer ruimte geef, kan ik onverwachte dingen ontvangen en leren.



Vaak zijn wij ons niet bewust van deze overtuigingen. Ze worden in de psychologie ook wel 'scripts' genoemd. Laten wij ze 'onbewuste leefregels' noemen. Ergens tijdens ons opgroeien hebben we deze 'onbewuste leefregels', beperkend óf ruimte gevend, opgeslagen. Je kunt ze leren herkennen, door na te denken over wat je denkt. Als je beperkende gedachtes bij jezelf opmerkt, kun je die vervangen door een positieve variant. Joyce Meyer heeft hier overigens veel over geschreven in haar boek 'Strijd in je denken'. De situatie op zich verandert er niet door, maar je gedrag, hoe je ermee omgaat, wel. En dat kan verrassende effecten hebben.

DE SPIEGEL: WAT LEERDE IK HIERVAN

Ik had vroeger heel veel beperkende 'onbewuste leefregels'. En ik dacht dat ik er grotendeels mee had afgerekend. Maar nu, in een uitzonderlijke situatie, met veel angstige gevoelens, merkte ik dat ik terug schoot in die oude beperkende gedachtes. Eén van die gedachtes is: "ik zit opgesloten in deze situatie en ik kan er niet uit". Die kwam nu weer keihard terug door de omstandigheden. Ik was me er alleen onvoldoende bewust van. Dus waar in gewone omstandigheden mijn positieve scripts inmiddels een automatisme zijn geworden, moet ik er nu weer even voor werken. Een heel praktisch voorbeeld: ik kreeg wel even paniek omdat ik mijn werkzaamheden als zelfstandige zie teruglopen. Mijn man reikte mij een positieve gedachte aan: 'Maak er nu gebruik van, zorg voor verdieping en voor zaken waar je anders niet aan toe komt. Straks kun je heus weer volop aan de slag.' Positief

gevolg: ik heb mijn administratie op orde, eindelijk een nieuwe telefoon aangeschaft die naar behoren werkt, waardoor ik geen telefoontjes meer mis en ik heb een mooi artikel over de zorg geschreven op LinkedIn.

JE LICHAAM

We hadden al vastgesteld dat angst je lichaam beïnvloedt. Door de adrenaline word je gespannen, je ademhaling wordt opgejaagd, je lijf reageert op dit stofje! Nu weten we in deze situatie dat vechten of vluchten niet zal helpen. Kortom, het is van belang om op een andere manier te zorgen dat je lichaam weer in een kalme toestand komt. Hier zijn verschillende tips voor te geven.

De eerste: beweeg! Door te bewegen raken we adrenaline kwijt en maken we endorfines aan. Endorfine staat ook wel bekend als het 'gelukshormoon', we voelen ons er beter van. Hoewel de sportschool dicht is, mogen we gelukkig nog wel buiten. Ga hardlopen, wandelen, fietsen... sommige sportinstructeurs geven nu online lessen, zodat je thuis toch je workout kan doen.

De tweede: sta stil bij je ademhaling. Op internet kun je ademhalingsoefeningen vinden die je helpen om te werken aan een rustige ademhaling. Met een goede aandachtige ademhaling, komt je lichaam sneller weer in een ontspannen modus.

De derde: zoek de natuur op. Steeds meer onderzoek toont het positieve effect van 'groen' op ons welbevinden aan. Nu zijn we gezegend dat deze coronatijd in het voorjaar plaatsvindt, en dat het groen overal begint te ontluiken. Zoek het op!

Tot slot nummer vier: volg het coronanieuws met mate. Door je lichaam veel prikkels te geven die mogelijk angst oproepen, komt het zeker niet in rust. Door continu het nieuws te volgen, of op zoek te gaan naar nieuwe informatie, loop je bovendien het risico om nepnieuws te lezen, wat je misschien ongeruster maakt dan nodig. Beperk deze prikkel tot twee keer per dag bijvoorbeeld, en beperk je tot één of twee betrouwbare bronnen, die zeker het nepnieuws eruit hebben gefilterd. Het is natuurlijk wel belangrijk voor je eigen gezondheid om goed op de hoogte te blijven.

DE SPIEGEL: WAT LEERDE IK HIERVAN

Bewegen en naar buiten gaan is een gewoonte die ik me vorige zomer al eigen had gemaakt. Ik had toen veel stress van mijn werk, en ik merkte dat enkele keren per week buiten lopen me goed deed. Zowel het aspect van buiten te zijn (ook in herfst en winter) als te bewegen. Met de komst van de coronacrisis had ik het zelf al opgehoogd naar dagelijks, omdat als je veel thuis bent je dagelijkse beweging (naar een vergadering toelopen, kinderen naar school brengen op de fiets) echt fors vermindert. Wat ik niet zo goed deed: ademhalingsoefeningen of bijvoorbeeld stille tijd houden (ook een vorm van stil zijn, bidden kan ook heel goed tegelijk als ademhalingsoefening dienen, als je bijvoorbeeld het Onze Vader heel rustig hardop bidt). Ook de nieuwshygiëne ben ik gaan toepassen. Ik was er veel te veel mee bezig. En het helpt!

VERBONDENHEID

In het boek 'Laat je niet gijzelen' van George Kohlrieser, neemt hij





ons mee in de wereld van de gijzelingsonderhandelaar. Eén van de meest effectieve manieren voor een onderhandelaar om een gijzelneming ten positieve te keren, is het aangaan van verbinding met de gijzelnemer. De gijzelnemer pleegt een wanhoopsdaad, hij of zij voelt zich machteloos. Verbinding blijkt een krachtig tegengif.

In de psychologie wordt angst vaak gelinkt aan niet verbonden zijn. Dit geldt zowel mentaal als fysiek. We ervaren verbinding door met elkaar te praten of samen te zingen en te

bidden, maar óók door knuffels, een kus, een arm om je heen. Daarom is deze coronatijd voor alleengaanden een extra zware periode. Voor baby's in het eerste levensjaar is lichaamscontact zelfs een noodzaak, toont onderzoek aan. Wij zijn niet gemaakt om alleen te leven.

In het gewone leven gaat verbinding maken meer vanzelf: op je werk maak je een praatje bij de koffieautomaat, zondags ontmoet je vrienden in je kerk, en je spreekt af met vrienden of familie. Nu ligt dit grotendeels stil. Dat maakt dat we verbinding moeten

opzoeken en zelfs plannen. Doe dagelijks een online koffiemoment met collega's, neem elke dag de tijd een familielid of een vriend te bellen, en als je met twee of meer in een huis woont: blijf knuffelen! Een huisdier kan in deze tijd ook heel helpend zijn, knuffelen met een kat, hond of cavia geeft ook een gevoel van verbondenheid.

Verbondenheid is overigens iets anders dan continu met anderen in één ruimte zijn. De een kan daar beter tegen dan de ander, maar iedereen heeft ook behoefte aan wat



eigen ruimte of de mogelijkheid om in stilte iets af te maken. Zeker met een jong gezin of als je klein behuisd bent, kan dat lastig zijn. Enkele tips die ik oppikte uit een webinar hierover (Ben Tichelaar, samengevat in een column in NRC van 3 april jongstleden): maak een duidelijk dagschema met je huisgenoten, en geef ook aan wanneer je NIET gestoord wilt worden, naast de juist zo belangrijke momenten om wel samen te zijn, zoals tijdens het eten of het doen van een spelletje.

DE SPIEGEL: WAT LEERDE IK HIERVAN

Ik ben van nature sociaal aangelegd, dus het gemis van verbinding was heel herkenbaar, al heb ik gelukkig man en kinderen thuis, en niet te vergeten onze kat Ziva. De tip die ik oppikte was om het meer te plannen. Ik was zo druk om alle ballen in de lucht te houden (thuisonderwijs, huishouden, kinderen vermaken, werken tussendoor) dat ik te weinig tijd nam voor een belletje. Inmiddels videokoffiedrink ik met een paar moeders van school, en heb ik met een aantal collega-zelfstandigen de afspraak om wekelijks even te bellen, om het over werk maar juist ook over andere dingen te praten. Ik heb me aangemeld op de groepsapp van de kerk, en zondag volgen we de online-dienst, zodat we toch verbonden zijn met onze gemeente.

Daarnaast creëer ik in het dagschema momenten om me af en toe even af te zonderen op de studeerkamer. Ik ben heel gevoelig voor prikkels, en als ik overprikkeld ben ook gevoeliger voor angst. Dus regelmatig bouw ik nu prikkelarme tijd in in overleg met man en kinderen. Als ik alleen thuis ben met de kinderen werk ik met 'jokers' tijdens die prikkelarme tijd.

Ze mogen me voor ernstige zaken natuurlijk ALTIJD storen, maar voor alle andere dingen hebben ze 1 joker per dag. Als ze me gestoord hebben, voor iets wat eigenlijk wel kon wachten of wat ze prima zelf konden regelen, herinner ik ze eraan: je joker is nu op he? Dat werkt (redelijk) goed.

GELOOF IN TIJDEN VAN CORONA

In de Paastijd worden we weer gewaar dat Jezus ook angstig was, en dat net als wij, fysiek ervoer. Hij zweette zelfs bloed van angst vlak voor zijn gevangenneming. De Heer neemt onze angst serieus: het is niet voor niets dat er in de Bijbel meer dan 70 keer staat: Wees niet bang! 21 daarvan zijn te vinden in de evangeliën. Max Lucado stelt in zijn boek 'Leven zonder angst', dat angst geen zonde is, maar wel kan leiden tot zonde. Hij ontrafelt het verhaal van de storm op het meer, waarbij de discipelen vragen: "Kan het u niet schelen dat we vergaan?!". Dat doet angst. We kunnen gaan twijfelen aan God. Terwijl achteraf bleek dat Jezus de storm volkomen in de hand had.

Wellicht was de storm voor Jezus als de angst van mijn dochter voor het donker toen ze een jaar of 3 was. Ze wilde absoluut niet slapen zonder nachtlampje. Als volwassene kunnen we daar lacherig over doen of zelfs geïrriteerd: er gebeurt heus niks! Maar voor haar was het een reële angst. Toch ben ik me ervan bewust dat ik in tijden van storm niet heel anders reageer dan de discipelen in de storm. Of mijn driejarige dochter zonder nachtlampje. Paniek kan de overhand nemen en ons doen verdwalen, het zicht op God doen verliezen. En toch mogen we weten dat we veilig zijn in Zijn hand.

Wat mij enorm bemoedigde uit het dagboekje voor onze kinderen, was de tekst uit Lukas 20, vers 38a een uitspraak van Jezus: Nu, God is niet een God van de doden, maar van de levenden. Ik raad je zeker aan het hele Bijbelgedeelte van vers 27-40 te lezen. Ik ervaar er zelf een gelaagdheid in: enerzijds zijn we gered en mogen we uitzien naar eeuwig leven. Maar ook: wat is dat LEVEN? Is dat een leven in angst? Nee, een leven van hoop! Voor mij geldt ook voor het hier en nu, hoe moeilijk omstandigheden ook mogen zijn, dat we mogen LEVEN, écht leven, met hoop voor de toekomst. En dat geeft mij elke dag de moed om mijn angst onder ogen te komen, maar er niet in overeenstemming mee te handelen.

Marika Schoneveld-Vliek verhuisde in 2006 met haar man van Nederland naar België. Samen hebben ze twee kinderen. In het dagelijks leven is Marika consultant in de gezondheidszorg, en verzorgt ze coachingsgesprekken bij Bethesda.

BRONNEN/LEESTIPS

George Kohlrieser, Laat je niet gijzelen, 2018 Heeze, Circle Publishing

Max Lucado, Stel je voor: leven zonder angst, 2010 Kampen, Uitgeverij Voorhoeve

Joyce Meyer, Strijd in je denken, 2006, Johannes Multimedia

Ben Tichelaar, Volhouden: lessen uit de psychologie, column NRC, 3 april 2020

Mirjam van der Vegt: Durf te leven: vrij bewegen in een angstige wereld, 2014 Zoetermeer, Boekencentrum

