

Weg met het ANGSTDUIVELTJE

*Werkboek voor jongeren die wel eens last
hebben van angst, piekeren of paniek*

Kate Collins-Donnelly



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Starving the Anxiety Gremlin – A Cognitive Behavioural Therapy Workbook on Anxiety Management for Young People*, Jessica Kingsley Publishers Ltd, 2013, www.jkp.com, alle rechten voorbehouden.

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

© Kate Collins-Donnelly, 2013
© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2016
© Duiveltjes-illustraties, Rosy Salaman, 2013

ISBN 978 90 5712 454 9
NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

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

<i>Dankwoord</i>	7
<i>Over de auteur</i>	8
<i>Informatie voor ouders en professionals</i>	9
Inleiding	13
1 Wat is angst?	17
2 De vele gezichten van het angstduiveltje: wat zijn angststoornissen?	25
3 Je bent niet de enige: angst bij andere jongeren	37
4 Mijn angst	45
5 Het angstduiveltje: hoe angst ontstaat	57
6 De gevolgen van angst	67
7 Weg met het angstduiveltje: zo overwin je je angst	77
8 Weg met het angstduiveltje: overwin je angst door je gedachten bij te sturen	85
9 Weg met het angstduiveltje: overwin je angst door je gedrag bij te sturen	109
10 Do's en don'ts om je angst te overwinnen	137
11 Samenvatting	143
<i>Bijlage: oplossingen bij de opdrachten</i>	161
<i>Literatuur</i>	165

Over de auteur

Hallo, ik ben Kate. Sinds een paar jaar ondersteun ik kinderen, jongeren (ook wel 'adolescenten' genoemd) en hun ouders bij de emotionele problemen waar jonge mensen tegenwoordig mee te maken kunnen krijgen. Daarnaast train en begeleid ik leraren en hulpverleners op dit vlak. Door dit werk werd me duidelijk dat er behoefte was aan een boek over het overwinnen van angst speciaal voor kinderen en jongeren, en zo kwam ik op het idee voor *Weg met het angstduiveltje*.

Het doel van dit werkboek is jongeren zoals jij leren hun angstduiveltje uit te hongeren door meer aan de weet te komen over angst, bijvoorbeeld over hoe vaak angst voorkomt bij jongeren, welke soorten angst er zijn, de verschillende manieren waarop angst zich kan voordoen, de gevolgen die angst kan hebben en waardoor angst ontstaat. Deze kennis is heel belangrijk als je je angst wilt overwinnen. Daarnaast is het belangrijk om meer aan de weet te komen over allerlei verschillende strategieën waarmee je je angst kunt overwinnen en hoe je de strategieën kunt toepassen die nuttig voor jou zijn. Ook dat leer je met behulp van dit werkboek.

Een aantal jongeren die ik heb begeleid, zijn zo aardig geweest om hun verhalen, gedachten en tekeningen beschikbaar te stellen voor dit boek om anderen te helpen net als zij hun angst de baas te worden.

Ik hoop dat je dit werkboek leuk en interessant vindt, dat je het prettig vindt om ermee te werken, en dat je veel hebt aan alle informatie en hulpmiddelen voor het overwinnen van je angst.

Veel plezier met lezen en succes met het uithongeren van je angstduiveltje!

Kate

Informatie voor ouders en professionals

Het doel van dit werkboek

Weg met het angstduiveltje wil jongeren vanuit een cognitief-gedragstherapeutische invalshoek helpen hun angst te overwinnen. Het is zo opgezet dat jongeren het zelfstandig kunnen doorwerken of onder begeleiding van een ouder of professional, zoals een psycholoog, orthopedagoog, leraar, mentor, leerlingbegeleider, maatschappelijk werker of jongerenwerker. De zelfhulp-materialen in dit werkboek zijn gebaseerd op de principes van de cognitieve gedragstherapie (CGT), maar vormen geen compleet behandelprogramma. Therapeuten die met jongeren werken, kunnen de materialen in dit werkboek echter wel in hun behandeling verwerken.

De vragenlijst 'Mijn angst' in hoofdstuk 4 is een hulpmiddel dat jongeren kunnen gebruiken om hun eigen angst te onderzoeken en daar meer inzicht in te krijgen. Deze vragenlijst is niet bedoeld om te worden gebruikt als klinisch diagnostisch instrument.

En verder: dit werkboek moet niet worden beschouwd als vervanging van een professionele behandeling indien die nodig is.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

CGT is een evidence-based en gestructureerde vorm van psychotherapie gericht op het ontwikkelen van vaardigheden die is voortgekomen uit de cognitieve therapie van Beck (o.a. Beck, 1976) en de rationeel-émotieve therapie van Ellis (o.a. Ellis, 1962), en verder uit het werk van gedragsonderzoekers als Pavlov (o.a. Pavlov, 1927) en Skinner (o.a. Skinner, 1938) met betrekking tot respectievelijk

klassieke en operante conditionering. CGT kijkt naar de relatie tussen onze gedachten (cognities), onze gevoelens (emoties) en onze daden (gedrag). Daarbij wordt uitgegaan van de vooronderstelling dat de manier waarop we ervaringen en situaties interpreteren een diepgaand effect heeft op ons gedrag en onze emoties.

CGT richt zich op:

- de problemen die de cliënt op dit moment ervaart;
- waarom die problemen zich voordoen;
- welke strategieën de cliënt kan gebruiken om die problemen op te lossen.

Dit wordt in het therapeutische proces bereikt door de cliënt te leren:

- negatieve, ongezonde en onrealistische denkpatronen, zienswijzen en overtuigingen op te sporen;
- niet-constructieve en ongezonde gedragspatronen te herkennen;
- verband te leggen tussen zijn of haar problemen en zijn of haar denk- en gedragspatronen;
- vraagtekens te plaatsen bij de bestaande denk- en gedragspatronen en die te vervangen door constructieve, gezonde en realistische manieren van denken en doen met als doel problemen aan te pakken, grip te krijgen op emoties en zich beter te voelen.

Het idee van CGT is dus dat mensen door het aanpakken van niet-functionele denk- en gedragspatronen kunnen veranderen in hoe ze zich voelen, hoe ze tegen zichzelf aankijken, hoe ze met anderen omgaan en hoe ze over het algemeen in het leven staan – en zo kunnen omschakelen van een ongezond naar een gezond reactiepatroon.

Uit onderzoek is gebleken dat CGT effectief is bij een breed scala aan emotionele en psychische problemen, zoals:

- angst (o.a. Cartwright-Hatton et al., 2004; James, Soler en Weatherall, 2005);
- dwangstoornis (o.a. O’Kearney et al., 2006);
- depressie (o.a. Klein, Jacobs en Reinecke, 2007).

Verder wordt het gebruik van CGT in de richtlijnen van het Britse National Institute for Clinical Excellence (NICE) aanbevolen voor een aantal psychische aandoeningen, waaronder depressie (NICE, 2005a) en dwangstoornis (NICE, 2005b).

Hoewel er minder onderzoek is uitgevoerd naar het gebruik van CGT bij kinderen en jongeren dan bij volwassenen, is er steeds meer bewijs dat deze aanpak ook bij kinderen en jongeren effectief is, zoals onder andere blijkt uit de artikelen van Kazdin en Weisz (1998) en Rapee et al. (2000). Gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek heeft aangetoond dat CGT bij kinderen en jongeren effectief is voor:

- dwangstoornis (Barrett, Healy-Farrell en March, 2004);
- depressie (Lewinsohn en Clarke, 1999);
- gegeneraliseerde-angststoornis (Kendall et al., 1997; 2004);
- specifieke fobieën (Silverman et al., 1999);
- sociale fobie (Spence, Donovan en Brechman-Toussaint, 2000);
- schoolweigering (King et al., 1998).

Inleiding

Pieker je veel?

Slaat je hart op hol, heb je moeite met ademen of voel je je beverig, duizelig of misselijk als je angstig bent?

Zit je er als je angstig bent over in dat er iets ergs gaat gebeuren?

Heb je het gevoel dat je niet in de hand hebt hoe je reageert als je angstig bent?

Pieker je vaak over rampscenario's?

Vermijd je situaties of dingen waar je bang voor bent?

Probeer je angstige gedachten kwijt te raken door middel van bepaalde rituelen, zoals iets meerdere keren controleren?

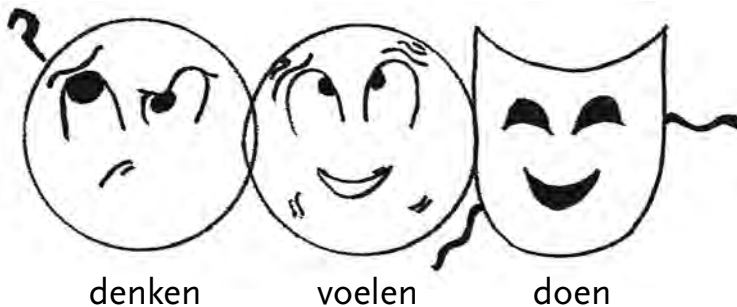
Heb je het gevoel dat je niets kunt doen aan de piekergedachten die maar door je hoofd blijven malen?

Heb je 'ja' geantwoord op een of meer van de vragen hiernaast, dan is *Weg met het angstduiveltje* er om jou te helpen!

Laat je alsjeblieft niet afschrikken door de omvang van dit werkboek! Er zijn allerlei soorten angst en iedereen ervaart angst op een andere manier. Er zijn ook allerlei strategieën die kunnen helpen bij het overwinnen van angst en allerlei verschillende soorten oefeningen die je kunt doen om de vaardigheden te leren die je nodig hebt om je angst te overwinnen. Ik heb geprobeerd om zoveel mogelijk over angst en het overwinnen ervan in dit boek op te nemen. Je komt het meeste aan de weet en hebt de meeste mogelijkheden om te oefenen als je het hele boek doorwerkt. Maar wil je snel van start, voel je dan vrij om alleen die delen van het boek te gebruiken die voor jou het nuttigst zijn. Bedenk daarbij dat je later altijd nog het hele boek kunt doorwerken.

Bedenk ook dat je tegen moeilijkheden kunt aanlopen wanneer je met je angst aan de slag gaat, dus aarzel niet om daarover te praten met iemand die je vertrouwt, zoals een ouder, familielid, vriend of vriendin, leraar of leerling-begeleider.

Voordat je bezig gaat met het leren overwinnen van je angst, wil ik je nog een ding vertellen over dit werkboek. Het is gebaseerd op iets wat cognitieve gedragstherapie (CGT) heet. CGT houdt in dat een therapeut mensen helpt bij het omgaan met allerlei emotionele problemen, waaronder angst, door te kijken naar het verband tussen wat we denken (onze cognitie), wat we voelen (onze lichamelijke gevoelens en onze emoties) en wat we doen (ons gedrag).



In de hoofdstukken en oefeningen hierna kom je van alles te weten over wat jij:

- denkt
- voelt (lichamelijk en emotioneel)
- doet

En ook waarom je dat moet weten om je angstduiveltje uit te hongeren en je angst de baas te worden. Laten we dus maar gauw beginnen!

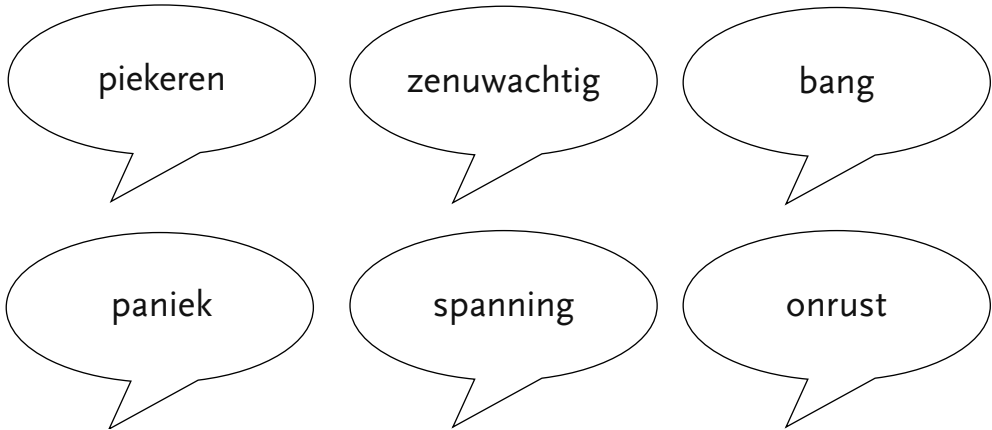
1

Wat is angst?

Stap 1 in het overwinnen van angst is begrijpen wat angst is.

ANGST is een EMOTIE.

Wanneer mensen angst beschrijven, gebruiken ze vaak woorden als:



WOORDZOEKER OVER ANGST

Probeer de zes woorden hierboven te vinden in de woordzoeker hieronder. De oplossing vind je in de bijlage achterin.

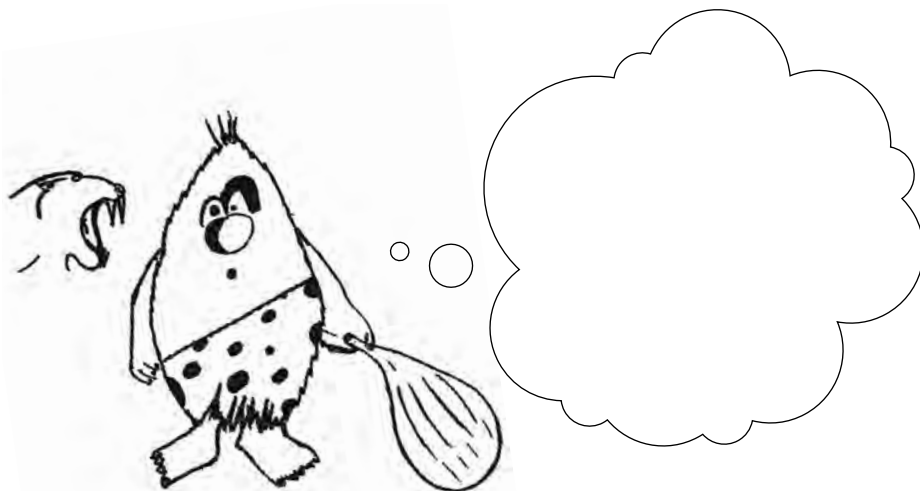
O N R U S T R Q P S Z
 D C J K T W X V I S E
 W U B G E A Z A E M N
 S V H J N P M N K X U
 P A N I E K S K E Q W
 A Z C K I U I M R Z A
 N X U S O M Q F E P C
 N O A V N L G E N D H
 I E R A Q M B A H J T
 N B A N G P C R F R I
 G F R Y P M P A N I G

Deze woorden – en ook uitdrukkingen als ‘zorgen maken’ en ‘ergens tegenop zien’ – kom je tegen in dit werkboek, want dit zijn allemaal dingen waaruit angst bestaat; dingen die normaal en gezond zijn om te voelen op bepaalde momenten in je leven. Zo voelen de meeste mensen zich op bepaalde momenten in hun leven wel eens *zenuwachtig*, bijvoorbeeld wanneer ze examen moeten doen, op een nieuwe school beginnen, meedoen aan een toneelstuk, of op een eerste date gaan. Het is normaal om zenuwachtig te zijn in situaties die nieuw voor ons zijn of die veel voor ons betekenen. Ook is het normaal om zo nu en dan *bezorgd* te zijn over bepaalde dingen, bijvoorbeeld als iemand van wie we houden ziek is. Verder het is normaal om *bang* te zijn wanneer we ons in een gevaarlijke of levensbedreigende situatie bevinden. Bang zijn is in gevaarlijke situaties zelfs erg nuttig, want het brengt een hele serie tijdelijke veranderingen in ons lichaam teweeg die ons helpen het gevaar te overleven.

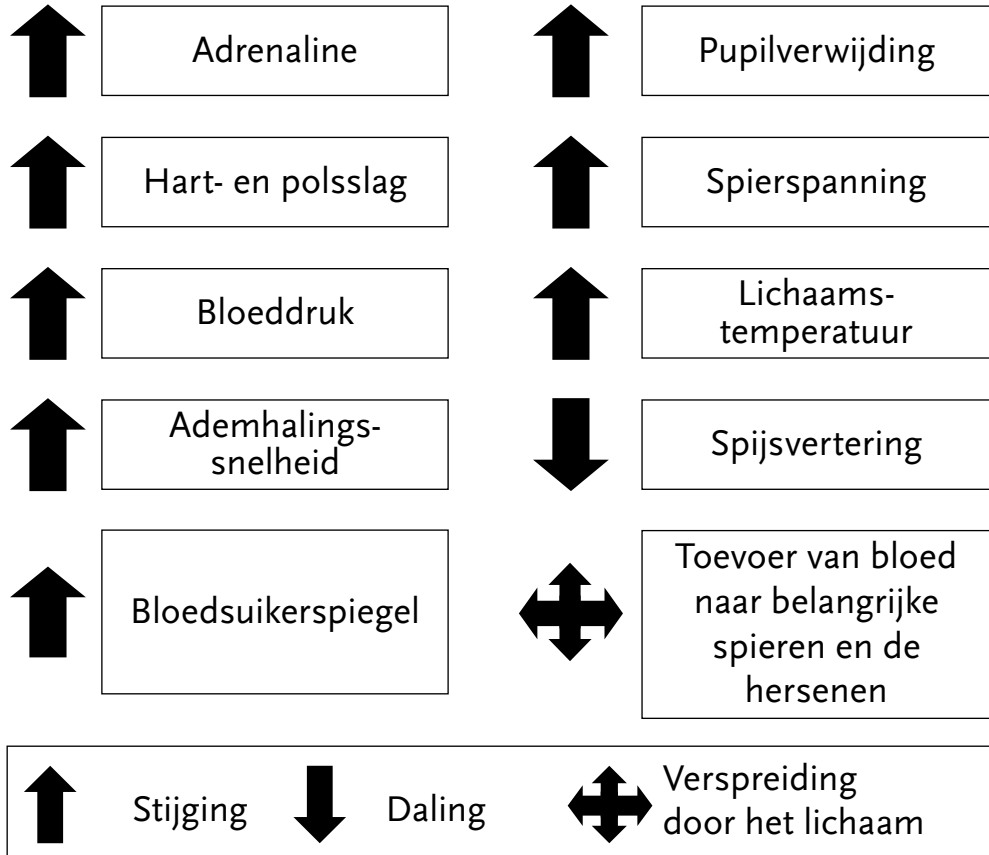
Laten we eens in een tijdmachine stappen en terugreizen in de tijd om te kijken wat ik daarmee bedoel...

Je bent uit je tijdmachine gestapt in een wereld waarin de mensen in holen wonen en sabeltandijgers de aarde onveilig maken. Het is een miljoen jaar geleden. Je bent in het stenen tijdperk beland. Niet ver van jou en je tijdmachine af is een holbewoner zijn gewone holbewonersdingen aan het doen, zoals bessen plukken voor een keigrote bessentaart. Plotseling zie je dat er een heel gevaarlijk uitziend beest op de holbewoner afsluip. Hij staat op het punt hem te bespringen. Voordat je ‘pas op, achter je!’ kunt roepen, net als een klein kind bij een poppenkastvoorstelling, draait de holbewoner zich om en komt oog in oog te staan met een sabeltandijger.

Wat denkt de holbewoner volgens jou op dat moment? Schrijf dat hieronder op in het denkwolkje dat uit het hoofd van de holbewoner komt.



Louise van dertien schreef bij deze opdracht: ‘O neeeeeeeee!!’ Chris van veertien schreef: ‘Snel! Rennen!’ Jij hebt vast ook iets opgeschreven waaruit blijkt dat de holbewoner beseft: ‘O nee! Ik ben in gevaar. Ik moet dit zien te overleven!’ Door die gedachte gebeuren de volgende dingen in het lichaam van de holbewoner.



Dit is de manier waarop het lichaam van de holbewoner hem voorbereidt om de levensbedreigende ontmoeting met de sabelandtijger, of een ander *echt* gevaar waar hij in zijn holbewonersleven tegenaan kan lopen, te overleven. Door al die veranderingen helpt zijn lichaam hem om:

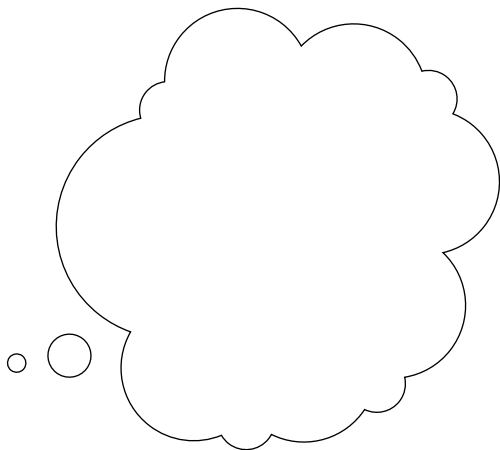


Oké, misschien niet zo geweldig als de gemiddelde superheld, maar genoeg om hem een kans te geven de confrontatie met de tijger te overleven door:

- zichzelf te verdedigen door van zich af te slaan (*vechten*), of
- zichzelf te verdedigen door weg te rennen naar een veilige plek (*vluchten*), of
- zichzelf te verdedigen door te doen alsof hij dood is zodat de tijger hem met rust laat (*verstijven*).

Dit staat bekend als de *vecht-, vlucht- of verstijfreactie*.

Nou, stap maar weer in je tijdmachine en zoef vooruit naar het nu. Laten we nu doen alsof je een diepzeeduiker bent. Je bent lekker een middagje aan het duiken totdat je plotseling doorkrijgt dat er een haai achter je zwemt. Schrijf in het denkwolkje hieronder op wat je dan denkt.



Ook nu weer zal dat een gedachte zijn die je waarschuwt dat je in gevaar bent en moet zien te overleven. Het is een *echt* gevaar en je lichaam roept de supernuttige veranderingen op die nodig zijn voor de vecht-, vlucht- of verstijfreactie die je helpt je uit deze noodsituatie te redden.

Die vecht-, vlucht- of verstijfreactie is dus een fantastische uitvinding. Maar alleen als de angstige gedachte die de reactie oproept, is gebaseerd op *echt* gevaar en alleen als de reactie weer uitdooft nadat het gevaar voorbij is. Gelukkig doen zich in ons leven maar zelden echte gevaren voor. In het dagelijks leven heb je dus geen last van deze normale reacties, want je hebt ze niet vaak.

Maar wat heeft dit alles te maken met angst?

Stel je eens voor dat je bent uitgenodigd voor een feestje. Dat klinkt vrij simpel, hè? Maar stel nu eens dat je begint te denken aan alle nare dingen die zouden kunnen gebeuren als je naar het feestje toe gaat. En stel nu dat je vervolgens gaat denken dat de kans groot is dat sommige van die nare dingen echt gaan gebeuren. Wat dan?

V: Zie je het feestje dan als veilig of als gevaarlijk?

A: Gevaarlijk, en het gevolg daarvan is meestal dat je bang wordt. En dan roept je lichaam de veranderingen op die je voorbereiden op een vecht-, vlucht- of verstijfreactie.

V: Maar is het feestje een *echt* gevaar?

A: Waarschijnlijk niet, en dat betekent dat we het vecht-, vlucht- of verstijfalarm voor niets laten afgaan en ons lichaam allerlei veranderingen in gang laten zetten die we niet nodig hebben.



Als we situaties of dingen vaak als gevaarlijker zien dan ze in werkelijkheid zijn, laten we het vecht-, vlucht- of verstijfalarm iedere keer weer voor niets afgaan. Als een inbraakalarm dat steeds weer afgaat als reactie op dingen waarop het niet zou moeten reageren, zoals onweer of een voorbij lopende kat! Als gevolg daarvan kan ons lichaam blijven vastzitten in die vecht-, vlucht- of verstijfreactie, alsof onze vecht-, vlucht- of verstijfknoop altijd op 'aan' staat.