

Angst voor de angst

Waarom inzicht helpt en hoe ACT je kan ondersteunen

Veel mensen die worstelen met angst herkennen het: niet alleen de angst zelf kan verlamrend zijn, maar vooral de angst voor de angst. Het idee dat een paniekaanval kan komen, dat je overspoeld kunt raken door emoties, of dat je je lichaam niet meer onder controle hebt, kan soms nog beangstigender zijn dan de situatie zelf.

Waarom inzicht helpt

Angst is een natuurlijke reactie van ons brein en lichaam. Het is bedoeld om ons te beschermen. Alleen slaat ons systeem soms te vaak of te sterk aan. Inzicht helpt, omdat je beter gaat begrijpen wat er gebeurt en waarom je brein dit doet.

- Je ziet dat je niet "gek" bent, maar dat je zenuwstelsel simpelweg op de overdrive gaat.
- Je herkent dat de angst voor de angst vooral ontstaat door vermijding en de verwachting dat het misgaat.
- Je krijgt de ruimte om te beseffen: *“Dit is een automatische reactie, maar ik kan er anders mee leren omgaan.”*

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt hiervoor praktische handvatten. ACT gaat niet uit van het wegmaken van angst, maar van het vergroten van psychologische flexibiliteit: leren ruimte maken voor je ervaringen en toch handelen naar wat voor jou belangrijk is.

Voorbeeld uit de praktijk

Stel je voor: Marieke (34) heeft ooit een paniekaanval gehad in de supermarkt. Sindsdien is ze niet alleen bang voor drukke plekken, maar vooral voor de mogelijkheid dat ze weer een aanval krijgt. Vaak keert ze al om als ze bij de parkeerplaats aankomt. Haar brein fluistert: “Wat als het opnieuw gebeurt? Wat als iedereen het ziet?”

Het resultaat? Niet de angst zelf, maar de angst voor de angst zorgt ervoor dat ze steeds meer situaties vermijdt. Door ACT-oefeningen leert Marieke haar angstgedachten los te zien van de werkelijkheid, en kleine stappen te zetten in lijn met haar waarde “vrijheid om zelfstandig boodschappen te doen”. In plaats van te vechten met angst, neemt ze deze mee, en zet toch die ene stap vooruit.

Vijf ACT-oefeningen om anders met angst voor de angst om te gaan

1. Ademruimte-oefening (contact maken met het nu)

Ga rustig zitten, adem drie keer diep in en uit, en breng je aandacht naar je lichaam. Merk op wat je voelt, zonder er meteen iets van te vinden. Dit helpt je uit de maalstroom van “wat als” gedachten te stappen en contact te maken met dit moment.

Voordat Marieke de supermarkt ingaat, staat ze even stil bij haar ademhaling. Ze ademt drie keer diep in en uit, voelt haar voeten stevig op de grond en merkt haar hartslag op zonder oordeel. Hierdoor komt ze meer in het hier-en-nu in plaats van in de paniekgedachten over *straks*.

2. Gedachten parkeren (defusie)

Schrijf je angstgedachten op een vel papier, bijvoorbeeld: *“Wat als ik straks een paniekaanval krijg?”* Leg het papier even naast je neer. Zie het als woorden op papier, niet als feiten. Dit creëert afstand en voorkomt dat je volledig meegesleept wordt.

In de auto schrijft Marieke haar gedachten op een papiertje: *“Ik ga flauwvallen”* en *“Iedereen kijkt naar mij.”* Ze legt het briefje in haar tas. Zo kan ze de gedachten zien voor wat ze zijn – woorden – in plaats van keiharde voorspellingen.

3. Uitnodigen in plaats van vechten (acceptatie)

Wanneer je angst voelt opkomen, probeer niet krampachtig weg te duwen. Zeg zachtjes tegen jezelf: *“Welkom angst, ik merk dat je er bent.”* Paradoxaal genoeg kan dit de spanning verminderen, omdat je stopt met de strijd.

Wanneer ze in de supermarkt een golf van spanning voelt, zegt ze zacht tegen zichzelf: *“Hallo angst, ik voel je. Je mag er zijn.”* In plaats van in paniek de winkel uit te rennen, blijft ze even staan en laat de sensaties door haar heen gaan.

4. Kompas van waarden (waarden verhelderen)

Vraag jezelf af: *“Wat zou ik doen als angst geen rol speelde?”* Schrijf drie dingen op die jij belangrijk vindt in je leven. Dit helpt je om richting te kiezen, zelfs als angst aanwezig is.

Marieke herinnert zich haar waarde: *vrijheid en zelfstandigheid*. Boodschappen doen zonder afhankelijk te zijn van haar partner of ouders is voor haar belangrijk. Dat geeft betekenis aan het feit dat ze daar staat, zelfs met angst in haar lijf.

5. Kleine moedige stap (toegewijde actie)

Kies een kleine situatie waar je normaal voor zou terugdeinzen vanwege angst. Bijvoorbeeld iemand bellen of een kort stukje alleen reizen. Doe het bewust vanuit je waarden, niet vanuit het idee dat angst weg moet. Je traint hiermee dat je leven niet stil hoeft te staan door angst.

In plaats van meteen de hele weekboodschappen te doen, besluit Marieke één product te pakken en af te rekenen. Dat lukt – mét angst – maar het geeft haar een gevoel van overwinning. Stap voor stap bouwt ze haar zelfstandigheid weer op.

Tot slot

De angst voor de angst kan verlamrend werken, maar met inzicht en kleine oefeningen

leer je er anders mee omgaan. Marieke ontdekte dat ze haar angst niet hoeft weg te duwen om toch te leven naar haar waarden. Dat is de kern van ACT: angst mag mee op pad, maar jij bepaalt de richting.

Dus...wat jij vandaag al kunt doen bij angst voor de angst

1. Sta even stil – adem drie keer rustig in en uit en voel je voeten stevig op de grond.
2. Schrijf je gedachten op – zie ze als woorden op papier, niet als feiten.
3. Stop met vechten – verwelkom de angst en merk op wat je voelt.
4. Herinner je waarden – vraag jezelf: *“Wat zou ik doen als angst geen rol speelde?”*
5. Zet een mini-stap – kies een kleine, haalbare actie die past bij jouw waarden.