

# **ANGSTEN OVERWINNEN**

**Een mentale, gedragsmatige en lichamelijke aanpak**



**Vlaams Angstcentrum**

**Bart De Saeger**

ACKERMANS ORD	62,31	62,69	62,01	-0,07	(-0,1%)	261	10.44u
AEDIFICA REIT	49,56	49,56	49,56	-0,25	(-0,5%)	8	10.40u
AGEAS	1,623	1,64	1,62	0,00	(-0,2%)	132.431	10.43u
AGFA-GEVAERT ORD	1,27	1,29	1,27	--	--	173	17.19u
ANHEUSER-BUSCH INBEV NV	65,46	65,62	64,00	+1,15	(+1,8%)	110.058	10.45u
ARSEUS ORD	13,22	13,22	13,22	--	--	410	16.35u
BARCO ORD	46,94	47,00	46,68	+0,08	(+0,2%)	195	10.36u
BEFIMMO S.C.A.	48,70	48,76	48,48	+0,28	(+0,6%)	160	10.39u
BEKAERT ORD	21,33	21,345	21,135	+0,26	(+1,3%)	1.300	10.43u
BELGACOM	23,49	23,565	23,425	+0,02	(+0,1%)	20.358	10.44u
BK NAT BELGIQUE ORD	2106,00	2106,00	2095,01	--	--	2	11.43u
BOIS SAUVAGE ORD	168,87	168,87	168,87	--	--	13	17.22u
BREDERODE ORD	21,68	21,68	21,68	--	--	50	9.35u
CFE ORD	42,28	42,88	41,88	--	--	443	17.26u
CMB E ORD	16,98	16,98	16,98	-0,03	(-0,2%)	26	10.12u
COFINIMMO REIT	88,84	89,32	88,84	+0,59	(+0,7%)	219	10.45u
COLRUYT ORD	36,555	36,92	36,50	-0,34	(-0,9%)	7.249	10.45u
DECEUNINCK ORD	1,06	1,06	1,06	--	--	888	13.22u
DELHAIZE ORD	28,615	29,26	28,605	-0,52	(-1,8%)	12.127	10.41u
DEVGEN ORD	8,36	8,62	8,14	--	--	3.875	17.26u
DEXIA ORD	0,23	0,23	0,22	0,00	(0,0%)	16.390	9.50u
DIETEREN ORD	33,25	33,68	33,25	-0,59	(-1,7%)	115	10.43u
ECONOCOM ORD	17,13	17,13	17,13	--	--	152	17.20u
ELIA SYSTEM OP ORD	32,315	32,315	32,315	+0,03	(+0,1%)	7	10.14u
EURONAV	5,24	5,24	5,22	--	--	159	15.13u
EVS BROADCAST EQ ORD	38,28	38,28	38,21	-0,12	(-0,3%)	27	10.43u
EXMAR	5,73	5,73	5,73	--	--	314	17.23u
FINANCIERE DE TUBIZE ORD	30,95	30,95	30,95	-0,20	(-0,6%)	50	9.11u
GALAPAGOS ORD	14,59	14,59	14,39	--	--	2.837	17.23u
GBL ORD	53,535	54,10	53,51	+0,28	(+0,5%)	8.880	10.43u
GIMV ORD	35,55	35,77	35,03	--	--	2.713	17.05u
IBA (D) ORD	4,16	4,16	4,10	--	--	598	17.06u
INTERVEST RETAIL REIT	49,69	49,69	49,69	--	--	50	11.42u
KBC ANCORA ORD	6,97	6,99	6,97	--	--	890	12.27u
KBC GROEP ORD	17,365	17,55	17,17	+0,35	(+2,1%)	31.634	10.45u
KINEPOLIS ORD	69,85	70,11	69,77	--	--	75	11.36u

het Nieuwsblad

DAGBLADHANDEL

DIMITRI

biover

Wintercare

WINTERCARE

hier verkrijgbaar  
disponibel ict

Kiala

LAAT UW PAKKETTEN HIER LEVEREN!

LA REDOUTE	ESPRIT
PIERRE RICHOU	SNAP
KLINGEL	bol.com
amazon.fr	LAKE

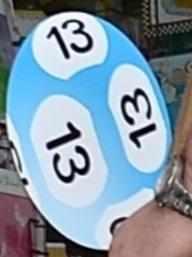
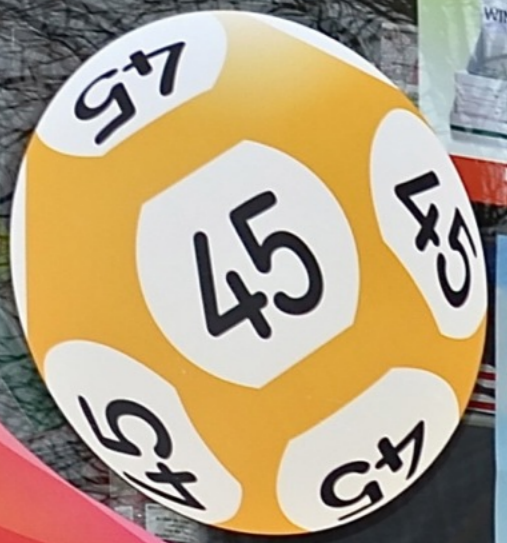
Uw pakje volgen op [www.kiala.be](http://www.kiala.be)

LUCKY STRIKE

100% AUTHENTIC TASTE

BEHOUDEN BEHEERD BOUTWINKEL

TABAKSPRODUCTEN VERBERGEN  
VOOR DE KLANTEN IN DE WINKEL?  
LEVE ILLEGALE VERKOP  
EN NAMAALPRODUCTEN



SNOECKS

2013

otto

otto

ensdag!

otto  
oed gespeeld

lotto 6

lotto 6

otto





In elk mens  
schuilt een  
potentiële  
moordenaar!

A close-up photograph of a middle-aged man with a surprised or questioning expression. He is looking towards the right side of the frame. A white thought bubble is superimposed on the right side of the image, containing Dutch text. The man is wearing a light blue button-down shirt.

Wat als  
zij straks  
het  
schelmes  
neemt?

# **ANGSTEN OVERWINNEN**

**Een mentale, gedragsmatige en lichamelijke aanpak**



**Vlaams Angstcentrum**

**Bart De Saeger**

**Bart De Saeger**

**Klinisch psycholoog - Gedragstherapeut**

# Theorie + Technieken + Opdrachten





**Inzicht krijgen**

**Leren hoe je je probleem stap voor stap kan aanpakken**

**Opdrachten**

**Let op voor de weg van de minste weerstand!**

# Inhoud

- **Wat is angst?**
- **Wat is je eigen aandeel bij angsten?**
- **Wat kan je zelf doen aan je angsten?**



**Wat is angst?**

# Normale angst



- **Angst = normale emotie**

**= basisemotie**



**verdriet**  
**woede**  
**blijheid**  
**angst**



**Fysieke reacties**

- **Angst = minst gekende emotie**

# Normale angst

- Angst = normale reactie op gevaar

Levensbedreigende prikkel



**Levensreddend mechanisme**  
**VECHT/VLUCHT**



**OPTIMALE**  
**VLUCHTOMSTANDIGHEDEN**

# Normale angst

## OPTIMALE VLUCHTOMSTANDIGHEDEN



**ADEMHALING**  
gaat versnellen

**HARTSLAG**  
stijgt

**Lich. Temp.**  
stijgt

**ALERTHEID**  
stijgt



**ADRENALINE**  
stijgt

 **VLUCHTEN**



**MOE**

# Abnormale angst

**Niet - Levensbedreigende prikkel**



**Levensreddend mechanisme  
VECHT/VLUCHT**



**OPTIMALE  
VLUCHTOMSTANDIGHEDEN**



# Abnormale angst

Niet - Levensbedreigende prikkel



**DENKEN**

Levensbedreigende prikkel



**Levensreddend mechanisme**  
**VECHT/VLUCHT**



**OPTIMALE**  
**VLUCHTOMSTANDIGHEDEN**

# Normale angst

**ADEMHALING  
gaat versnellen**



**Druk op de  
borst**

**HARTSLAG  
stijgt**



**Hartkloppingen**

**Lich. Temp.  
stijgt**



**Zweten**

**ADRENALINE  
stijgt**



**Tinteling**

**Beven**

**Ijl in het hoofd**

## **PANIEKAANVAL**

**=**

**Wanneer een niet-levensbedreigende prikkel leidt tot de  
activatie van het VECHT/VLUCHT-mechanisme**

# Paniek aanval

- **Kan enkele minuten tot enkele uren duren**
- **Lichamelijke sensatie die reden voor vermijding is**
- **Cijfers:**
  - **Een vaak voorkomend probleem**
  - **1/3 heeft minstens 1 paniek aanval per jaar**
  - **Komt weinig voor bij kinderen onder de 6 jaar**

# Paniek aanval

Een paniek aanval is **niet gevaarlijk**

Een paniek aanval is **vervelend**

Een paniek aanval **lok je zelf uit**

# Waar komen onze angsten vandaan?

**Door een negatieve ervaring of gebeurtenis**

- Zelf meegemaakt**
- Zien meemaken (b.v. Ouders, Media)**

**Door angst voor de angst**

**Wat is je eigen aandeel bij angsten?**

# Het menselijk functioneren



# Het menselijk functioneren



Denken



Gedrag



Emotie



Denken

Gedrag

Emotie

- **Paniek komt niet uit het niets!**
- **Er zijn factoren die paniek kunnen uitlokken**
  - ➔ **Je denken**
  - ➔ **Je emoties**
  - ➔ **Je gedrag**

# De rol van je gedachten

**“Nothing is either good or bad, but thinking makes it so.”**

## **Types gedachten**

- **Disfunctionele** gedachten: belemmeren ons goed functioneren
- **Anticiperende** gedachten: wat zou er kunnen gebeuren
- **Misinterpretatie en perceptie**
- **Automatische** gedachten: negatieve gedachten dringen zich op

**Door op deze gedachten in te gaan, ga je het gevoel enkel nog versterken.**

**Het zijn niet de feiten die je angstig maken, maar je gedachten over de feiten.**

# De rol van je gevoel

Maak een onderscheid tussen het **lichamelijke** gevoel en het **psychologische** gevoel

Door het **cognitief focussen** maken je gedachten het enkel nog maar erger

# De rol van je gedrag

## Vermijding

**Zo lang je gaat vermijden, zo lang zal je probleem blijven bestaan**

**Door niet te vermijden zal je ontdekken dat je angst veel hanteerbaarder is dan je wel had gedacht**

**Door vermijden neemt je angst niet af, maar wel je zelfvertrouwen**

**Het gebruik van alcohol of medicatie is ook vermijding**

# Effecten van vermijding?

## Korte termijn

**Opluchting**

**Geen confrontatie met angst**

**Spanning verdwijnt**

**Je zelfvertrouwen neemt af**



# Effecten van vermijding?

## Lange termijn

**Het wordt steeds moeilijker om de confrontatie met je angst aan te gaan**

**Je angst wordt steeds groter**

**Hoe kan je iets aan je angsten doen?**

# Stap 1: Beperk de risicofactoren

- Vermoeidheid
- Stress
- Alcohol
- Te lage suikerspiegel
- Premenstruele fase
- Ziekte
- Cafeïne
- Te laag vochtgehalte

**Sommige risicofactoren kan je vermijden andere moet je juist interpreteren**

# **Stap 2: Inventariseer je vermijdingspatronen**

**Wat doe je om angst te vermijden of te ontvluchten?**

## Stap 3: Ga de cirkel doorbreken



# Op niveau van het DENKEN

**A) Wees eerst en vooral bewust van je eigen denken**

**Let op voor**

**Automatische gedachten**

**Disfunctionele gedachten**

**Anticiperende gedachten**

**Misinterpretatie en perceptie**

# Op niveau van het DENKEN

## B) Ga je gedachten uitdagen

- **Zijn mijn gedachten gebaseerd op OBJECTIEVE werkelijkheid?**
- **Klopt het wel wat ik denk?**
- **Kan ik door deze gedachten sneller mijn doel bereiken?**

# Op niveau van het DENKEN

**C) Ga op een andere manier op jezelf inpraten!**

- **De lichamelijke reacties zijn noch abnormaal, noch gevaarlijk**
- **Wat ik voel is enkel oncomfortabel**
- **Blijf in het hier en nu**



# Op niveau van het DENKEN

**E) Gebruik anti-piekertechnieken en doorbreek je gedachtenstroom**

## Wat werkt niet?

**Proberen er niet aan te denken**

**Proberen positief te denken**

## Wat helpt wel?

**Gebruik cognitieve verstrooiingstechnieken**

# Cognitieve verstrooiing

# Cognitieve verstrooiing



**Ga interne prikkels opzoeken**

- **Tellen**
- **Visualisatieoefening**

# Cognitieve verstrooiing



## Ga externe prikkels opzoeken

- Door je aandacht naar je zintuigen te brengen  
(neuriën, 5-4-3-2-1-techniek)
- Het doen van geestelijke activiteiten  
(tellen, sudoku)
- Het uitvoeren van lichamelijke activiteiten
- Het op zoek gaan naar sociale contacten

# **Op niveau van het DENKEN**

**Wees bewust van je denken**

**Ga je gedachten uitdagen**

**Ga op een andere manier op jezelf inpraten**

**Gebruik antipiekertechnieken**

# Op niveau van de EMOTIES

**Ga niet cognitief focussen op je lichamelijke sensaties**

**Probeer deze sensaties gewoon te aanvaarden**

**Probeer te ontspannen (Ademhalingsoefeningen, Mindfulness)**

# **Op niveau van het GEDRAG**

**Ga niet in vermijding, dat houdt de angst net in stand**

**Ga met kleine stapjes de confrontatie aan**

# Hoe kan je iets aan je angsten doen?

**Stap 1: Beperk de risicofactoren**

**Stap 2: Inventariseer je vermijdingspatronen**

**Stap 3: Ga de cirkel doorbreken**



**Stap 4: Stel een plan van gradueele exposure op**

**SLOTWOORD**