



## TIPS

- Toegeven aan angst betekent dat de angst erger wordt.
- Indien het u niet lukt, of alleen, of met behulp van vertrouwde personen, de angst te doorbreken, zoek dan professionele hulp.
- Hoe langer de angst blijft bestaan, hoe lastiger het wordt er vanaf te komen.
- Veel mensen hebben last van angst en angststoornissen. Schaam u daarom niet voor uw angsten. Het gaat om serieuze klachten. Het is geen aanstellerij.
- Praat veel over uw angsten met familie en vrienden.
- Als u merkt dat u uit angst situaties gaat vermijden, probeer er dan niet aan toe te geven. Daardoor wordt de angst alleen maar groter. Probeer de angst de baas te blijven door u bewust in voor u griezelige situaties te begeven. Vaak zal blijken dat hetgeen u vreest niet gebeurt.
- Er zijn diverse werkboeken voor mensen met angststoornissen. Koop of leen die, want ze kunnen u zeker helpen. Om te beginnen geeft het inzicht in uw situatie, en daarnaast worden praktische aanwijzingen gegeven om beter met uw angst om te kunnen gaan. Bij de literatuur op deze site vindt u enkele titels.
- Contact met lotgenoten kan bevrijdend werken. U ziet dat u niet de enige bent die dit heeft, en kunt van anderen leren om bewuster met uw angst om te gaan.
- Het is belangrijk niet te lang te wachten met het zoeken van (deskundige) hulp. Hoe langer gewacht wordt hoe ernstiger het probleem, en hoe moeilijker het te verhelpen is.
- Probeer een eerlijk beeld te krijgen van uw angst en de invloed die deze op uw leven heeft.
- Breng voor uzelf de verschijnselen van beginnende paniek of angstgevoelens in kaart.
- Geef zo min mogelijk toe aan de angst en ga angstaanjagende situaties als het even kan niet uit de weg.
- Wees voorbereid op de lichamelijke verschijnselen die u kunt verwachten in situaties die u beangstigen. Wanneer u niet wegloopt voor die situatie maar de confrontatie aangaat, zult u merken dat de onrust, het trillen en zweten na een tijdje weer wegzakt.
- U kunt zelf, samen met uw omgeving, aan uw angsten werken. Doe dit echter altijd onder begeleiding van een hulpverlener of iemand van een patiëntenorganisatie of gebruik een zelfhulpboek.
- Als uw angstgevoelens invloed hebben op uw dagelijks functioneren, is het goed bij uw huisarts langs te gaan. Deze zal u eventueel verwijzen naar een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz, zoals de Riagg), een vrijgevestigde psycholoog, psychotherapeut of psychiater. Vraag naar een hulpverlener die ervaring heeft met de behandeling van angstklachten.

## Voor familie/vrienden/kennissen etc.

- Probeer u zo goed mogelijk te verplaatsen in degene die bang is. Mensen zijn gauw geneigd een angststoornis af te doen als aanstellerij, en dat is voor degene die ermee zit heel kwetsend. Het lijkt net alsof het niet erg is waarmee hij zit en of hij zo zou kunnen stoppen, maar het is wél erg en hij kan niet zomaar stoppen. Door voor uzelf na te gaan welke onredelijke angsten u zelf wel eens heeft, zult u meer begrip krijgen voor de ander.
- Mensen met een angststoornis doen een fors beroep op hun omgeving. Ze hebben anderen nodig om zo goed mogelijk met hun angst te kunnen leven. Door te veel hulp te geven, helpt u de ander echter niet. U helpt dan eerder het probleem in stand te houden. Beter is het als u degene die bang is, blijft aanmoedigen om wel dingen zelf te doen. Het is de bedoeling dat iemand steeds een stapje vooruit gaat, en niet steeds een stapje terug. Blijft de ander toch op u leunen, trek dan een duidelijke grens voor uzelf: tot hier wil ik gaan met mijn hulp en niet verder. "Nee" zeggen is wel hard, maar soms is het toch het beste.
- Het is belangrijk niet te lang te wachten met het zoeken van (deskundige) hulp. Hoe langer gewacht wordt, hoe ernstiger het probleem, en hoe moeilijker het te verhelpen is.
- Erken de enorme angst van de ander, ook al lijkt die overdreven of niet reëel. Probeer de angstgevoelens niet weg te praten.
- Blijf de ander steeds stimuleren zelf dingen te doen en de angstige situaties tegemoet te treden, maar dwing niet.
- Stimuleer hem of haar professionele hulp of ondersteuning te zoeken.
- Zoek meer informatie over angststoornissen, in de boekhandel, de bibliotheek of op internet.
- Zoek zelf steun als het u teveel wordt.