

Angststoornissen angst-dwang-paniek

De Vluchtheuvel

1

Wat is angst?

Angst is een lichamelijke reactie op een (mogelijke) bedreiging

- -Opbouw spierspanning in armen en benen
- -snelle hartslag
- -Bloedruk stijgt
- -Snelle ademhaling
- -misselijk
- -buikpijn
- -Bloed naar spieren/duizeligheid
- -zweeten
- -Droge mond

De Vluchtheuvel

2

Functie van angst

Angst is een zinvolle en belangrijke reactie op een dreiging

- Alarmsignaal.
- Bereidt het lichaam voor op handelen (vechten, vluchten of bevriezen).
- Helpt afstand houden van het gevaar.

De Vluchtheuvel

3

Angst als emotie

Angst is een van de verschillende emoties die wij kunnen ervaren.

4 basis emoties

Boos	Blij
Bedroefd	Bang



De Vluchtheuvel

4

Angst in de Bijbel

- Volk Israël voor de rode zee. Paniek -> verwijten
- Jeremia voelt zich te jong en onbekwaam voor roeping. Onzekerheid, angst -> vermijden.
- Discipelen in storm. Toenemende angst-toenemende angstgedachten. Onbegrip voor de Ander die rustig blijft.
- Leven van David. Bang of angstig -> riep tot God.
- Heere Jezus in hof van Getsemane. Zeer grote angst (geen paniek!) -> bad des te ernstiger.

De Vluchtheuvel

5

Oorsprong angst

- Eerst beleefde emotie na de zondeval van Adam en Eva.
- Zij vreesden een ontmoeting met God.
- Gevoel van schaamte en schuld en angst voor straf.
- Geldt voor ons allemaal.
- Angst kan zorgen voor geestelijke blikvernuwing.

De Vluchtheuvel

6

Angst in de praktijk



De Vluchtheuvel

7.

Denkbeeldige dreiging

Een dreiging in ons hoofd

- Dezelfde reactie als bij reële dreiging.
- Deze reactie is niet passend en niet zinvol.
- Bepaalt het gedrag, gedachten en gevoelens.
- Reactie kan tot problemen leiden.

De Vluchtheuvel

8.

Persoonlijke verschillen

- Aanleg persoonskenmerken
- Levenservaringen
- Voorbeelden en boodschappen uit omgeving

De Vluchtheuvel

9.

Angsstoornissen

Angst die het leven verstoort

- Lijden
- Beperkt(er) functioneren

De Vluchtheuvel

10.

Indeling angststoornissen

- Enkelvoudige fobie
- Sociale fobie
- Gegeneraliseerde angststoornis
- Paniekstoornis
- obsessief-compulsieve stoornis/dwangstoornis
- Posttraumatische stressstoornis/PTSS

De Vluchtheuvel

11.

Enkelvoudige fobie

Specifieke fobie voor 1 onderwerp of situatie

- Honden, spinnen, slangen, enz.
- Hoogtevrees.
- Injecties, naalden en bloed.
- Kleine ruimtes, bijvoorbeeld een lift of ruimte zonder raam.
- Ziekte.
- Enz.

De Vluchtheuvel

12.

Sociale fobie

Angst in sociale situaties

- Bang voor en in groepen.
- Bang voor nieuwe contacten.
- Bang om beoordeeld te worden.
- Faalangst.
- Spreekangst.

De Vluchtheuvel

13.

Gegeneraliseerde angststoornis (GAS)

Angst zonder duidelijke aanwijzing

- Piekerstoornis, heel veel piekeren.
- Richt zich op allerlei verschillende onderwerpen.
- Tobben terwijl er geen directe reden voor is.
- Piekeren is automatische reactie op alledaagse problemen.
- Vaak gespannen gevoel.
- Snel overbezorgd.

De Vluchtheuvel

14

Paniekstoornis

onverwachtse intense angstaanvallen

- Een plotselinge golf van intense angst.
- Bereikt binnen een paar minuten een piek.
- Gaat gepaard met sterke lichamelijke verschijnselen als: hartkloppingen, naar adem snakken, trillen, zweten, angst om gek te worden of om te sterven.
- Grote angst voor nieuwe aanval.
- Vermijding van veel situaties, waar je niet makkelijk weg kunt of waar geen hulp beschikbaar is.

De Vluchtheuvel

15

Dwangstoornis

Dwanghandelingen en gedachten om angst te verminderen

- Controleren.
- Herhalen op dezelfde manier.
- Schoonmaken.
- Agressieve, seksuele, Godslasterende gedachten.
- Neemt veel ruimte en tijd in.

De Vluchtheuvel

16

Posttraumatische stressstoornis (PTSS)

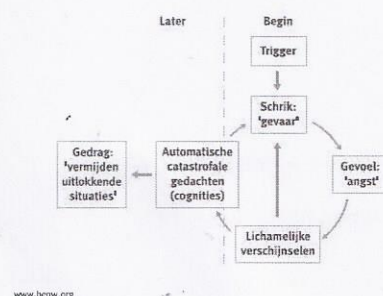
Reactie na traumatische gebeurtenis

- Ongeval, geweld, misdrijf, oorlogstrauma, natuurgeweld, iets schokkends.
- Nachtmerries
- Flashbacks
- Slecht slapen
- Piekeren
- Vermijdingsgedrag
- Prikkelbaarheid

De Vluchtheuvel

17.

Angstcirkel



De Vluchtheuvel

18

Hulp bij angststoornissen

- Spontaan herstel is zeldzaam.
- Klachten blijven gelijk of nemen toe.
- Het leven wordt aangepast aan de angst.
- 20% hulpvragers per jaar.
- Paniekstoornis na 10 jaar.
- PTSS na 12 jaar.
- Sociale fobie na 16 jaar.

19.

Conclusie

- Angst is een normale en zinvolle reactie op een reële bedreiging, maar kan ook aanwezig zijn bij een denkbeeldige bedreiging.
- De angstreactie kan problematisch worden en het leven ernstig verstoren. Dan kan er sprake zijn van een angststoornis.
- Angst bestaat uit een lichamelijke reactie, angstig gevoel, angstige gedachten en gedrag (vluchten, vechten, bevriezen).
- Hulp bij angststoornissen is belangrijk voor herstel.

20

Omgaan met mensen met een angststoornis binnen het pastoraat

- Mensen ervaren een hoge drempel.
- Verschillen per gemeente en ambtsdrager.
- Houding, betrouwbaarheid, kennis, praktisch meedenken, pastorale zorg.

21

Houding en benadering

- Gevoelig zijn voor afkeuring = gevoelig zijn voor zich gehoord en gezien voelen.
- Vriendelijkheid
- Interesse tonen. Luisteren
- Niet oordelen.
- Inlevend reageren
- Toon herkenning en medemenselijkheid voor het lijden.
- Niet in angsten meegaan.
- Voorkom haast en tijdsdruk.

22

Betrouwbaarheid

- Kom afspraken na.
- Maak haalbare afspraken.
- Informeer naar wat de ander nodig heeft en verwacht.
- Voorkom teleurstelling bij de ander en overbelasting van uzelf.

23.

Kennis

- Helpt bij doorvragen en begrip tonen.
- Kennis van 4 aspecten angst: lichamelijke verschijnselen, gevoelens, gedachten en gedrag.
- Gedrag kan vragen oproepen.
- Vanuit begrip voor de automatische neiging tot vecht- en of vluchtgedrag zoeken naar mogelijke veranderingen.
- Stimuleer bezoek aan de huisarts.

24

Praktisch

- Lotgenotencontact binnen de gemeente.
- Stimuleer het delen van de problematiek met betrouwbare anderen.
- Praktische ondersteuning om stress en drukte te verminderen.
- Stimuleer ontspannende bezigheden en het tijdig nemen van rust.
- Denk praktisch mee bij het doorbreken van vermijdingsgedrag.

 De Vluchtheuvel

25

Pastorale zorg

- Angst is niet hetzelfde als gebrek aan geloof of vertrouwen.
- Kom niet te snel met bekende waarheden.
- Lees een Bijbelgedeelte wat aansluit bij de nood.
- Ga niet te snel om gevoel van schuld en tekort te voorkomen.
- Verschil tussen angst voor God en vreze des Heere.
- Angst als geestelijk kenmerk.
- Nuchterheid.
- Psychische problematiek en geloofsvragen en beleving beïnvloeden elkaar maar zijn niet gelijk.
- Onbijbelse gedachten bijsturen.
- Professionele hulp adviseren.

 De Vluchtheuvel

26

Stellingen

- Iemand met een angststoornis overtuigen van de onredelijkheid van zijn angsten helpt de angstklachten verminderen.
- Als er professionele hulp is ingeschakeld is pastorale ondersteuning niet meer nodig.
- Meer kennis in de gemeente over angstklachten zal het taboe doorbreken.
- Angst maakt mensen vatbaarder voor Gods Woord.

 De Vluchtheuvel

27.