

Inleiding – Waarom ik dit boek schreef

Er was een tijd dat ik dacht dat ik de enige was.

De enige met een hart dat ineens op hol sloeg, zonder waarschuwing. De enige die wakker werd met een knoop in de maag en een lijf dat op de vlucht leek, terwijl er geen zichtbaar gevaar was. De enige die zich anders voelde – gevoeliger, sneller overprikkeld en vaak uitgeput van het constante gevecht om ‘normaal’ te functioneren.

Mijn leven veranderde op mijn 21e. Toen kwam de eerste paniekaanval – onverwacht, overweldigend, en allesbepalend. Het voelde alsof mijn wereld instortte, alsof mijn lichaam me ineens in de steek liet. Maar achteraf gezien was het geen ineenstorting. Het was een alarm. Een signaal. Mijn systeem riep me tot stilstand, omdat ik te lang had overleefd in plaats van geleefd.

Dat moment werd het begin van een zoektocht. Een lange weg langs therapieën, ademwerk, gezonde voeding, spiritualiteit en vooral: zelfonderzoek. Wat begon als overleven, werd langzaam een pad naar heling. Niet recht, niet perfect, maar wel echt.

Ik schrijf dit boek omdat ik jarenlang dacht dat ik alleen was. Dat niemand begreep hoe het voelde om door angst overspoeld te worden. Maar dat bleek niet waar. Er zijn zó veel mensen die met angst en paniek leven – dappere mensen, gevoelige mensen, mensen die soms niet eens meer weten wie ze zijn onder al die lagen van spanning en aanpassing.

Dit boek is geen medisch handboek, en ook geen magisch stappenplan. Het is een eerlijke gids geschreven vanuit ervaring, inzichten en een diep verlangen om iets door te geven. Want als ik iets geleerd heb, is het dit:

Je bent niet je angst. Je bent niet je paniek. Je bent niet kapot. Wat je ook voelt – er is altijd een weg vooruit. En die hoef je niet alleen te bewandelen.

Samen tegen angst.

Hoofdstuk 1 – Angst als Signaal: Begrijpen waar het écht over gaat

Angst. Het is een woord dat direct spanning oproept. We associëren het met zwakte, paniek en beperking. Maar wat als angst geen vijand is? Wat als het een signaal is – een innerlijk alarm dat probeert te vertellen dat er iets gezien, gevoeld, gehoord moet worden? In dit hoofdstuk duiken we dieper in wat angst werkelijk is en hoe het ons iets waardevols probeert te leren.

Wat is angst eigenlijk?

Angst is een oerinstinct. Een reactie van je zenuwstelsel die ervoor zorgt dat je in gevaarlijke situaties snel kunt reageren. Het activeert je vecht-, vlucht- of bevriesrespons. Vroeger, toen we nog door bossen zwierven, was dit levensreddend. Een ritselende struik? Bam – je lijf stond paraat voor actie. Maar ons brein maakt vandaag de dag geen onderscheid meer tussen een roofdier en een boze e-mail, een onveilige thuissituatie of een ongemakkelijke confrontatie.

Angst kan zich manifesteren op allerlei manieren: hartkloppingen, zweten, een beklemmend gevoel op de borst, piekeren, vermijdingsgedrag of een gevoel van paniek. Het is alsof je lijf op hol slaat, terwijl je verstand weet dat je niet werkelijk in levensgevaar bent. En precies dáár begint de verwarring.

Waarom we onszelf verliezen in angst.

Als angst chronisch wordt, verlies je het contact met jezelf. Je denkt dat je angst bént. Je identificeert je ermee. ‘Ik ben angstig’ in plaats van ‘ik voel angst’. Die kleine nuance maakt een wereld van verschil. Wanneer je leert zien dat angst een ervaring is die door je heen gaat – net als vreugde, verdriet of blijdschap – komt er ruimte. Niet meteen, en zeker niet makkelijk, maar langzaam aan.

Chronische angst ontstaat vaak niet uit het niets. Er is een geschiedenis. Misschien voelde je je als kind niet veilig, was er onvoorspelbaarheid, geweld of afwijzing. Dan leer je al vroeg: ik moet alert zijn. Je zenuwstelsel blijft hangen in die alerte staat.

Alsof je lichaam zegt: “Let op! Het is niet veilig.” Zelfs als je inmiddels volwassen bent en er geen direct gevaar meer is.

Angst als gids.

Wat als we angst niet meer zien als obstakel, maar als gids? Wat als we durven te luisteren? Angst wijst je op delen in jezelf die nog heling nodig hebben. Situaties die je lichaam als onveilig ervaart. Grenzen die je mag stellen. Patronen die je mag doorbreken. Of simpelweg: gevoelens die erkend willen worden.

Dit is geen spirituele bypass, geen romantisering van lijden. Angst is rot. Het is zwaar, slopend, uitputtend. Maar wie erdoorheen gaat, wie luistert zonder oordeel, kan iets ongelooflijk krachtigs vinden: veerkracht. En zelfkennis. En een diepere verbinding met wie je in wezen bent.

Angst vraagt om aandacht, niet om controle.

Veel mensen proberen angst te controleren. Weg te duwen. Te onderdrukken. Maar zoals een bal die je onder water probeert te houden, komt angst alleen maar harder terug. Wat we onderdrukken, groeit. Wat we onder ogen zien, kan verzachten. Misschien niet meteen verdwijnen, maar wel transformeren.

In dit boek gaan we niet op zoek naar snelle oplossingen of trucjes om angst te ‘verslaan’. We gaan onderzoeken, invoelen, begrijpen. We gaan ruimte maken voor alles wat er is – ook het ongemakkelijke. Pas dan vindt er heling plaats.

Laten we samen op pad gaan. Niet om angst kwijt te raken, maar om ermee te leren leven. Om het te begrijpen. En uiteindelijk: om het niet meer als vijand te zien, maar als bondgenoot op onze weg naar heling.

Hoofdstuk 2 – De oorsprong van angst: waar begint het eigenlijk?

Angst komt niet zomaar uit de lucht vallen. Het nestelt zich. Stilletjes. Soms zo langzaam dat je het niet eens doorhebt. Tot het ineens een vaste huisgenoot is geworden in je lichaam. Onuitgenodigd. Onzichtbaar. Maar o zo aanwezig. In dit hoofdstuk gaan we terug naar de oorsprong van angst. Niet alleen waar het begon in jouw leven, maar ook wat het überhaupt is. En hoe het zich vormt, groeit en – als je niet oplet – je hele binnenwereld overneemt.

Wat is angst precies?

Laten we beginnen bij de basis. Angst is een emotie. Een oeroude, instinctieve reactie van ons brein om ons te beschermen tegen gevaar. Toen we nog in berenvellen rondliepen en sabertooth-tijgers onze buurmannen waren, was angst letterlijk een redmiddel. Het hielp ons te overleven. Ons lichaam kwam in actie, hartslag omhoog, spieren gespannen, klaar om te vluchten of te vechten.

Maar het probleem is: die sabertooth-tijger is er niet meer. Alleen denkt ons brein soms van wel. Tegenwoordig is die ‘tijger’ misschien je baas, je schulden, een onveilige thuissituatie, de druk om te presteren of simpelweg je eigen gedachten. Het alarmsysteem slaat aan terwijl er geen écht fysiek gevaar is. En daar begint het scheef te lopen.

Het brein: een overbezorgde beveiligder.

Je brein is fantastisch, maar soms ook een dramaqueen. Vooral het deel dat verantwoordelijk is voor overleven: de amygdala. Zie het als een soort overbezorgde beveiligder. Als er iets is dat ook maar een beetje lijkt op een oude ‘gevaarlijke’ ervaring, dan trekt hij aan alle alarmbellen. Je voelt paniek, spanning, hartkloppingen – en er is geen tijger, alleen een gedachte of herinnering.

Dat is waarom mensen met angstproblemen vaak zeggen: “Maar er is toch niks aan de hand?” En dat klopt. Voor de buitenwereld is er niets. Maar vanbinnen is er oorlog. Je lichaam staat in de overlevingsstand. Klaar om te vechten of te vluchten.

De rol van je jeugd en omgeving

De grond waarop angst groeit, wordt vaak al vroeg gelegd. Niet altijd. Maar vaak wel. Een kind dat zich onveilig voelt – emotioneel of fysiek – leert al jong dat de wereld onvoorspelbaar is. Dat je op je hoede moet zijn. Misschien was er een ouder die snel boos werd, veel dronk, afwezig was, of juist kil en afstandelijk. Of misschien werd je gepest, genegeerd, of voelde je je gewoon ‘anders’. Allemaal zaadjes die angst kunnen laten ontkiemen.

En het lastige is: je raakt eraan gewend. Je past je aan. Je leert overleven. Je ontwikkelt strategieën. Je voelt haarfijn aan waar het mis kan gaan. Je anticipeert. Je wordt een meester in aanvoelen, pleasen, vermijden. En dat werkt. Tot het niet meer werkt, want wat ooit je redding was, wordt later je valkuil.

Een lijf vol herinneringen.

Ons lichaam slaat ervaringen op. Elk schrikmoment, elke paniekaanval, elke keer dat je spanning voelde, zit ergens in je systeem. En als je geen ruimte krijgt om het te verwerken – als je altijd maar door moet, sterk moet zijn, niet mag huilen – dan hoopt het zich op. Tot het eruit komt. Soms ineens. In een paniekaanval. Of in een gevoel van ‘ik trek dit niet meer’. Of gewoon in vage klachten: vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid, niet kunnen slapen.

Daarom is het belangrijk om terug te kijken. Niet om te blijven hangen in het verleden, maar om te begrijpen. Want inzicht geeft ruimte. En ruimte geeft adem.

Waarom jij niet gek bent.

Veel mensen met angst denken op een gegeven moment dat ze gek aan het worden zijn. Of dat ze zwak zijn. Niets is minder waar. Angst is geen teken van zwakte. Het is een signaal. Een roep van je lichaam en geest dat er iets niet klopt.

Dat je te lang te veel hebt gedragen. Te veel hebt genegeerd. Of misschien gewoon een gevoelige ziel bent in een keiharde wereld.

En laat ik dit benadrukken: gevoeligheid is geen zwakte. Het is kracht. Alleen moet je leren hoe je ermee omgaat.

Reflectie: terug naar de wortels.

Stel jezelf eens deze vragen – rustig, zonder oordeel:

- Wanneer voelde ik voor het eerst angst?
- Wat gebeurde er toen?
- Hoe werd er in mijn omgeving omgegaan met emoties?
- Moest ik sterk zijn? Stil zijn? Braaf zijn?
- Welke overtuigingen heb ik onbewust meegenomen uit mijn jeugd?

Je hoeft niet alles meteen te weten. Soms komt het in stukjes. Maar de bereidheid om te kijken is het begin van heling.

Hoofdstuk 3 – De angstcirkel: hoe angst zichzelf in stand houdt.

Angst is een meester in het creëren van een vicieuze cirkel. Het begint met een gedachte, een gevoel, een trigger... en voordat je het weet, zit je vast in een eindeloze herhaling van spanning, controle, vermijding en... nog meer angst. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de angstcirkel – hoe hij werkt, waarom hij zo hardnekkig is, en vooral: hoe je hem kunt doorbreken.

Het begint vaak met een onschuldig gevoel.

Stel je voor: je zit op de bank. Alles lijkt oké. En dan ineens – een raar gevoel in je borst. Of een duizeling. Of gewoon een gedachte als: “Wat als ik nu een paniekaanval krijg?” Bam. Je lichaam reageert. Hartslag omhoog. Ademhaling versnelt. Spanning in je lijf. En voor je het weet denk je: Zie je wel, er is iets mis. Ik moet weg hier.

Dat is de eerste draai in de cirkel.

Stap 1: De trigger

Triggers zijn heel persoonlijk. Voor de één is het drukte, voor de ander een lichamenlijk gevoel. Soms is het een gedachte (“Wat als ik flauwval?”), een herinnering, of gewoon... stilte. Omdat stilte ruimte geeft aan gedachten. Wat je trigger ook is, het activeert iets in je systeem: je brein stuurt een alarmsignaal uit.

Stap 2: Lichamenlijke reactie

Je autonome zenuwstelsel komt in actie. De bekende fight-or-flight-modus. Je hartslag stijgt. Je begint te zweten. Je ademhaling versnelt. Je spieren spannen zich aan. Soms word je licht in je hoofd. Of misselijk. Of je voelt je alsof je elk moment kunt flauwvallen.

En ja, het voelt als gevaar. Maar het is geen echt gevaar. Het is je lichaam die reageert alsof je moet rennen voor je leven, terwijl je gewoon in de supermarkt staat.

Superonhandig. Maar biologisch gezien heel verklaarbaar.

Stap 3: De interpretatie

En hier komt het mentale stukje: je gaat nadenken. En meestal niet op een kalme, verstandige manier. Nee, je brein gaat los:

- Wat is dit?
- Gaat dit ooit over?
- Straks ga ik dood.
- Wat als ik gek word?
- Niemand begrijpt dit.

Die gedachten zorgen voor nóg meer angst. En angst zorgt voor nóg meer lichamelijke reactie. Zie je wat er gebeurt? Je zit erin. Je draait. Je cirkelt. En je komt er niet zomaar uit.

Stap 4: Vermijding & controle

Om die nare gevoelens te voorkomen, ga je dingen vermijden. Je stopt met naar drukke plekken gaan. Je rijdt liever geen auto meer. Je blijft thuis. Je neemt altijd iemand mee. Je gaat 'voor de zekerheid' eerder weg. Of je checkt steeds je hartslag. Neemt kalmeringstabletten 'voor het geval dat'. Alles om maar geen paniek te voelen.

En weet je wat het wrange is? Dat helpt... even.

Maar op lange termijn bevestig je onbewust aan jezelf dat angst gevaarlijk is. En daarmee geef je het nog meer macht. Je wereld wordt kleiner. Je vertrouwen daalt. En de cirkel van angst wordt sterker.

Je brein leert: angst = gevaar

Het brein is slim maar ook een beetje lui. Het onthoudt: Hey, vorige keer voelde je angst in de trein, en toen ben je uitgestapt. Goed idee, want je 'overleefde'. En zo koppelt het treinreizen aan gevaar. Elke keer dat je iets vermijdt, denkt je brein: aha, dat moet dus echt gevaarlijk zijn geweest!

En zo leer je onbewust om angst te bevestigen. Je voedt de cirkel. De angstcirkel doorbreken: het beest recht aankijken. De enige manier om de cirkel te doorbreken, is... vreemd genoeg, niets doen. Klinkt gek hè?

Maar juist door te blijven zitten in dat gevoel. Door niet te vluchten. Door te zeggen: “Oké angst, kom maar.” – breek je de koppeling tussen gevoel en gevaar. Je leert je brein opnieuw: Ik voel me gespannen, maar er is geen echt gevaar. Ik kan dit aan.

Dat is niet makkelijk. En zeker niet van de ene op de andere dag. Maar elke keer dat je een stap zet, wordt je wereld weer ietsje groter. En dat is hoe je vrijheid herwint.

Een voorbeeld uit het leven gegrepen

Stel: je krijgt een paniekgevoel in de rij van de supermarkt. Oude reflex: spullen laten liggen, naar buiten rennen, frisse lucht happen. Nieuwe reactie: blijven staan. Je adem volgen. Even voelen: Wat gebeurt er in mijn lijf? Wat is mijn gedachte nu?

Je zult zien: het gevoel piekt... en zakt. Altijd. Paniek houdt nooit oneindig aan. Je lichaam kan het niet volhouden. En hoe vaker je blijft, hoe zwakker de cirkel wordt.

Reflectie: wat is jouw cirkel?

Tijd om zelf te kijken. Pak een pen of schrijf in je notities:

- Wat zijn mijn triggers?
- Wat gebeurt er in mijn lijf?
- Wat denk ik op zulke momenten?
- Wat doe ik vervolgens om de angst kwijt te raken?
- Wat vermijd ik?

Dit is de eerste stap in het herkennen van je eigen angstpatroon. En wat je kunt herkennen... kun je veranderen.

Hoofdstuk 4 – De vluchtmodus: leven op de automatische piloot

Je kent 'm vast: die constante drang om weg te willen. Niet alleen letterlijk – uit een ruimte, uit een situatie – maar ook figuurlijk: uit je hoofd, uit je lichaam, uit het moment. Dit is de vluchtmodus, en als angst je vaste metgezel is geweest, dan is deze modus je waarschijnlijk pijnlijk bekend.

In dit hoofdstuk duiken we in wat de vluchtmodus precies is, hoe hij ontstaat, wat hij met je doet én hoe je langzaam maar zeker weer zelf het stuur in handen neemt.

Wat is de vluchtmodus precies?

De vluchtmodus is één van de drie automatische overlevingsreacties van ons zenuwstelsel bij (vermeend) gevaar: vechten, vluchten of bevriezen. Als je hersenen inschatten dat er gevaar is – zelfs als dat alleen maar een gedachte of gevoel is – dan schakelen ze razendsnel over op standje overleven.

Bij de vluchtmodus betekent dit:

- Je wil weg uit de situatie.
- Je brein draait overuren om oplossingen te zoeken.
- Je ademhaling versnelt.
- Je wordt hyperalert.
- Je lichaam spant zich aan voor 'actie'.
- Je vermijdt, ontwijkt, stelt uit of 'checkt uit'.

En het ironische? Heel vaak is er geen echt gevaar. Alleen een intern alarm. Maar je lichaam gedraagt zich alsof je achterna wordt gezeten door een tijger, terwijl je gewoon in je woonkamer zit.

Hoe ontstaat die chronische vluchtreflex?

In de kern komt het hierop neer: als je te vaak angst hebt gevoeld zónder te begrijpen wat er gebeurde, dan ga je leven in een staat van constante alertheid. Je zenuwstelsel 'leert' dat je niet veilig bent. Zelfs als je omgeving dat wél is.

En zo ontstaat een hypergevoelig alarmsysteem. Alles wat ook maar een beetje onveilig voelt – een volle bus, een gesprek met een collega, een lichamelijk gevoel – wordt gemarkeerd als gevaar. Je brein activeert de vluchtmodus en BAM: je voelt de drang om weg te gaan.

Wat je waarschijnlijk niet wist, is dat dit systeem ooit heel nuttig was. Misschien was er vroeger wél gevaar – fysiek of emotioneel. En toen was die vluchtmodus een redder in nood. Maar als dat systeem aan blijft staan, zelfs als het niet meer nodig is, wordt het een gevangenis.

De onzichtbare gevolgen van de vluchtmodus

Langdurig leven in de vluchtmodus heeft gevolgen die je misschien pas later herkent. Je leeft op de automatische piloot. Je bent voortdurend 'aan', maar tegelijk ook leeg. Je mist diepe ontspanning, je geniet minder. Je hebt moeite met verbinding, met rust, met écht aanwezig zijn.

Herkenbaar?

- Je vindt het lastig om stil te zitten zonder afleiding.
- Je piekert veel.
- Je zoekt steeds afleiding (scrollen, eten, vluchten in werk).
- Je voelt je vaak gespannen of onrustig.
- Je vermijdt bepaalde plekken of mensen.
- Je ervaart een diepe vermoeidheid, zelfs na slaap.

Dit zijn signalen dat je zenuwstelsel uitgeput raakt van het constant paraat staan. En dat het tijd is voor verandering.

De weg terug: van vluchten naar aanwezig zijn

Het goede nieuws? Je zenuwstelsel is plastisch. Dat betekent: je kunt het opnieuw leren. Je kunt jezelf trainen om weer te ontspannen, om signalen van veiligheid te herkennen en erop te vertrouwen. Hier zijn een paar belangrijke stappen:

1. Bewustwording

De eerste stap is altijd bewustwording. Wanneer voel jij de neiging om te vluchten? Wat gebeurt er dan in je lijf? Wat denk je? Observeer jezelf als een nieuwsgierige onderzoeker, zonder oordeel.

2. Blijf waar je bent

Probeer – hoe klein ook – te blijven in situaties die je normaal zou vermijden. Een minuut langer in de winkel blijven. Niet meteen op je telefoon grijpen. Niet vluchten in actie. Alleen al het zien dat je wil vluchten, en dan kiezen om even te blijven... dát is helend.

3. Kalmeer je lichaam

Werk aan het kalmeren van je zenuwstelsel. Adem diep en langzaam in door je neus, uit door je mond. Voel je voeten op de grond. Zoek zachtheid. Wandel. Beweeg. Slaap. Eet voedzaam. Je lijf moet leren dat het veilig is.

4. Oefen met vertraging

Angst leeft in snelheid. Vertraging is je medicijn. Spreek langzamer. Loop rustiger. Eet bewuster. Hoe meer je vertraging oefent, hoe meer je brein registreert: ik ben veilig.

5. Vergeef jezelf

Het is oké dat je hebt gevlucht. Je hebt overleefd. Maar je bent nu hier. En je mag opnieuw kiezen.

Reflectievragen om mee te nemen.

- Wanneer merk ik dat ik wil vluchten, fysiek of mentaal?
- Wat probeer ik op zo'n moment te vermijden?
- Wat heb ik nodig om me wél veilig te voelen?
- Wat zou er gebeuren als ik gewoon zou blijven?

Onthoud: vluchten was ooit je reddingsboei. Maar nu mag je leren dat je niet langer hoeft te rennen. Je mag landen. Je mag ademen. En je mag leven, echt leven – niet alleen overleven.

Hoofdstuk 5 – Depersonalisatie: Als je jezelf kwijtraakt

Stel je voor: je zit op de bank, alles lijkt hetzelfde, maar toch voelt alles anders. Alsof je naar jezelf kijkt van een afstand. Alsof je in een droom leeft. Je lichaam voelt vreemd, je gedachten zweven en niets lijkt nog echt. Alsof je jezelf bent kwijtgeraakt, alsof je losgekoppeld bent van de wereld — en misschien nog wel het engst: van jezelf. Dát is depersonalisatie.

Voor wie dit herkent: je bent niet gek. En je bent zeker niet de enige.

Wat is depersonalisatie?

Depersonalisatie is een vorm van dissociatie, een manier waarop je geest zich losmaakt van je directe beleving van jezelf of de wereld. Het is een reactie op extreme stress, angst of trauma — een soort overlevingsmechanisme. Je systeem zegt eigenlijk: “Wat hier gebeurt is te intens, laten we er even afstand van nemen.”

Je kunt het ervaren als:

- Alsof je in een film leeft of droomt
- Alsof je je eigen stem hoort, maar hij klinkt vreemd
- Alsof je armen of benen niet van jou zijn
- Alsof je geen connectie hebt met je lichaam of emoties
- Alsof je niet aanwezig bent in jezelf

Het voelt vaak alsof je gek wordt, maar in werkelijkheid is het een beschermingsstrategie van je brein. Ironisch genoeg is het een bewijs dat je geest probeert je te helpen — al voelt het allesbehalve helpend.

Waarom gebeurt het?

Er zijn verschillende triggers voor depersonalisatie, maar meestal speelt (chronische) angst een grote rol. Wanneer je lichaam te lang in de ‘fight or flight’-stand staat, raakt het zenuwstelsel overbelast. Als je paniek ervaart en je gevoel van veiligheid structureel

onder druk staat, kan het brein overschakelen op dissociatie om je te beschermen tegen overweldiging.

Je kunt het zien als een soort mentale noodrem: als ik de wereld niet meer aankan, dan sluit ik me er maar van af.

Vaak zie je depersonalisatie bij:

- Hevige paniekaanvallen
- Trauma (emotioneel of fysiek)
- Chronische stress
- Slaapproblemen of oververmoeidheid
- Gebruik van bepaalde middelen (zoals wiet of antidepressiva)

Wat kun je doen als je dit ervaart?

Het goede nieuws is: hoe angstig het ook voelt, depersonalisatie is niet gevaarlijk. Het is tijdelijk en omkeerbaar. En er zijn manieren om ermee om te gaan.

Begrijp wat het is

Alleen al het besef dat depersonalisatie een bekend fenomeen is, kan verlichting geven. Je bent niet gek. Je verliest je verstand niet. Het is 'gewoon' je brein in overlevingsmodus.

- Ademhaling en gronden

Je zenuwstelsel heeft veiligheid nodig. Focus op je ademhaling. Adem bewust langzaam in en uit. Gebruik oefeningen, zoals:

- Je voeten stevig op de grond voelen
- Dingen benoemen die je ziet, hoort, ruikt, voelt
- Koude water over je handen of gezicht

- Stop met vechten tegen het gevoel

Hoe paradoxaal het ook klinkt: probeer het gevoel toe te laten. Alles wat je wegduwt, wordt juist sterker. Zeg tegen jezelf: “Dit is een tijdelijke ervaring. Ik ben veilig. Dit gaat voorbij.”

- Wees lief voor jezelf

Je geest heeft het zwaar gehad. Gun jezelf rust, herstel en zachtheid. Ga niet over je grenzen heen. Vermijd overprikkeling, drukke plekken of mensen die je leegtrekken.

- Vermijd googelen en piekeren

Een veelvoorkomende valkuil is eindeloos googelen naar symptomen. Dit versterkt je angst en voedt het idee dat er iets mis met je is. Dat is er niet.

- Zoek eventueel hulp

Een therapeut die bekend is met angst en dissociatie kan je helpen om te begrijpen waar het vandaan komt, en wat jouw triggers zijn.

Het komt goed!

Depersonalisatie voelt alsof je jezelf kwijt bent, maar je bent er nog. Jij, met alles wat je bent, leeft gewoon onder dat mistige laagje. Dit hoofdstuk is niet alleen bedoeld als uitleg, maar als geruststelling: dit hoort voor velen bij het pad van heling. Je bent niet gek. Je bent aan het verwerken. Je bent aan het helen.

Het feit dat je dit leest, zegt al genoeg: je wil begrijpen, herstellen en jezelf terugvinden. En ik beloof je — langzaam maar zeker komt dat besef van ‘ik ben er weer’ echt terug.

Tot die tijd: adem. Voel. En vertrouw.

Hoofdstuk 6 – Je bent niet je gedachten

Misschien wel één van de krachtigste inzichten in de reis door angst: je bent niet wat je denkt. Maar zeg dat maar eens tegen iemand die midden in een paniekaanval zit met gedachten als: “Ik ga flauwvallen”, “Ik word gek”, of “Er is iets mis met mij.” Op zo’n moment lijkt de gedachte niet alleen waar – het voelt alsof het de enige waarheid is.

Toch is er een wereld van verschil tussen denken en zijn. In dit hoofdstuk ontdek je waarom je gedachten je niet definiëren, hoe je ruimte kunt creëren tussen jou en je hoofd, en hoe je weer meester wordt over je innerlijke stem.

Gedachten zijn geen feiten.

Je hoofd produceert zo’n 60.000 gedachten per dag. De meeste zijn herhalingen, patronen, oude overtuigingen of automatische reacties op je omgeving. Het zijn hersenspinsels – geen objectieve waarheden.

Toch geloven we ze maar al te graag, vooral als ze ons angstig maken. Waarom? Omdat angstige gedachten vaak een gevoel van urgentie oproepen. Ze komen niet binnen als “misschien is er iets aan de hand”, maar als “nu! Gevaar! Help!”

Voorbeelden van angstige gedachten:

“Ik durf daar niet heen, straks gebeurt er iets.”

“Iedereen ziet dat ik me ongemakkelijk voel.”

“Wat als ik straks flauwval?”

“Ik kan dit niet aan.”

Maar als we eerlijk zijn: hoe vaak zijn die gedachten daadwerkelijk uitgekomen? En hoeveel van die gedachten hielpen je werkelijk verder?

Je innerlijke radio: de stem in je hoofd

Stel je voor dat je gedachten een radiozender zijn. Soms staat die zender op “Angst FM”, soms op “Ik ben niet goed genoeg FM”, en heel soms op “Alles is chill FM”. Je kunt de zender niet altijd uitzetten – maar je kunt wél leren er niet altijd naar te luisteren.

Die stem in je hoofd is gevormd door je verleden, je ervaringen, je opvoeding, je omgeving. Hij is niet altijd eerlijk. Hij is niet altijd vriendelijk. En hij is zeker niet altijd gelijk.

De sleutel ligt in dit besef: er is een verschil tussen de denker en de observeerder. Jij bent degene die gedachten hééft, niet degene die de gedachten bént.

Hoe creëer je afstand van je gedachten?

Hier zijn praktische manieren om los te komen van je gedachten:

- Label je gedachte

In plaats van “Ik ga flauwvallen”, zeg je: “Ik merk dat ik denk dat ik ga flauwvallen.” Dit lijkt subtiel, maar het maakt een wereld van verschil. Je stapt uit de gedachte en kijkt er van een afstand naar.

- Schrijf ze op

Gedachten zijn als mist in je hoofd. Als je ze opschrijft, zie je ze helderder. En vaak ontdek je dan hoe onlogisch, herhalend of overdreven ze zijn.

- Gebruik humor

Soms helpt het om je gedachten met een knipoog te bekijken. Geef je innerlijke stem een belachelijk stemmetje: die van Donald Duck of een zeurende schoonmoeder. Het haalt de lading eraf.

- Mediteer

Nee, je hoeft geen monnik te worden. Maar een paar minuten per dag bewust je gedachten observeren – zonder erin mee te gaan – is goud waard. Je traint jezelf om niet automatisch op alles te reageren.

- Besef: gedachten komen en gaan

Een gedachte is als een wolk aan de lucht. Hij komt op, drijft voorbij, en lost weer op. Tenzij jij hem vastgrijpt en blijft herhalen. Laat 'm gaan. Hij hoeft niks te betekenen.

Angstige gedachten zijn beschermingsmechanismen.

Nog iets belangrijks: veel angstige gedachten zijn ontstaan met een doel – om je te beschermen. Je brein denkt dat het je helpt door je op het ergste voor te bereiden. Maar als dat systeem op hol slaat, wordt het juist destructief.

Wees dus niet boos op je gedachten. Zie ze als een overbezorgde vriend. Bedank ze vriendelijk, en laat ze weer gaan.

Reflectievragen om mee te nemen.

- Welke gedachten geloof ik automatisch?
- Welke gedachten versterken mijn angst?
- Wat zou er gebeuren als ik die gedachte niet zou geloven?

- Kan ik een andere, zachtere gedachte kiezen?

Tot slot: gedachten zijn niet de vijand. Ze zijn slechts een stroom die komt en gaat. Jij bent niet je gedachten. Jij bent degene die ze opmerkt. En dat maakt jou krachtiger dan je denkt.

Leestip: Eckhart Tolle – De kracht van het Nu.

Hoofdstuk 7 – Het lichaam liegt niet

Je kunt jezelf van alles wijsmaken. Je kunt glimlachen terwijl je je vanbinnen breekbaar voelt. Je kunt zeggen dat het goed gaat terwijl je 's nachts ligt te piekeren. Maar je lichaam? Dat is een eerlijke verteller. Het fluistert soms, het schreeuwt soms, maar het liegt nooit.

In dit hoofdstuk duiken we in de krachtige connectie tussen lichaam en angst. Hoe je lijf paniek opslaat, hoe je signalen herkent en hoe je je lichaam kunt inzetten als bondgenoot in plaats van als vijand.

De taal van het lichaam.

Angst begint zelden in het hoofd. Vaak begint het in je lijf. Een snellere hartslag, een onrustige buik, gespannen schouders, een droge mond, een knoop in je maag. Misschien voel je het zelfs voordat je überhaupt weet waarom je gespannen bent.

Dat komt doordat je lichaam sneller reageert dan je bewustzijn. Als het zenuwstelsel gevaar detecteert – ook al is dat alleen maar een gedachte – zet het direct het alarmsysteem aan.

Dit gebeurt in een flits. En dat systeem heeft één taak: zorgen dat je overleeft.

Fight, flight, freeze... en fawn

Je hebt vast gehoord van de vecht- of vluchtreactie. Maar wist je dat er meerdere stressreacties zijn?

Fight (vecht) – Je wordt boos, gefrustreerd, wil controle pakken.

Flight (vlucht) – Je wil weg, vermijden, afleiding zoeken.

Freeze (bevries) – Je voelt je verdoofd, kan niet bewegen of denken.

Fawn (pleasereactie) – Je probeert spanning te verminderen door aardig te zijn, je aan te passen, harmonie te bewaren.

De meeste mensen hebben een 'voorkeursreactie'. Sommigen slaan op de vlucht voor alles wat spannend voelt (fysiek of mentaal). Anderen bevriezen en worden passief of verward.

Deze reacties zijn niet verkeerd. Ze zijn ooit ontstaan om je te beschermen. Maar als ze chronisch worden, kunnen ze je gevangen houden in angst.

Mijn lichaam was constant op de vlucht.

Misschien herken je het wel: altijd alert zijn. Altijd 'aan'. Alsof je lichaam op elk moment klaarstaat om weg te rennen. Dat is niet gek – in tijden van langdurige stress, trauma of angst raakt je zenuwstelsel ontregeld. Je lichaam leert dat 'veiligheid' niet vanzelfsprekend is. En dus blijft het in paraatheid.

Langdurig in de vluchtmodus leven is uitputtend. Het put je bijnamen uit. Je slaapt slechter. Je verteert slechter. Je ademhaling is oppervlakkig. Je bent prikkelbaar of juist emotioneel. En elke trigger, hoe klein ook, voelt als de druppel.

Herken de signalen

Wil je jezelf begrijpen? Begin dan bij je lichaam. Let op deze signalen:

- Gespannen spieren, vooral in nek, schouders en kaken
- Maagklachten of buikpijn
- Versnelde hartslag zonder duidelijke reden
- Onrustige ademhaling of het gevoel geen lucht te krijgen
- Verlies van eetlust (of juist eetbuien)
- Vermoeidheid, zelfs na een lange slaap
- Plotselinge huilbuien of woede-uitbarstingen

Het lichaam vertelt het verhaal dat het hoofd vaak wil negeren.

Van vechten naar voelen

Een groot deel van angst overwinnen zit 'm in leren voelen wat je lichaam je vertelt, zonder ertegen te vechten.

Hier zijn een paar manieren om dat te oefenen:

1. Bodyscan-meditatie

Ga rustig liggen of zitten en scan met je aandacht je lichaam van top tot teen. Voel zonder oordeel wat er is. Warmte, spanning, kou, kriebels – het is allemaal informatie.

2. Ademwerk

Adem is je anker. Door je adem te verdiepen en te vertragen, geef je je zenuwstelsel het signaal: het is veilig. Probeer de 4-7-8 ademhaling of buikademhaling.

3. Beweging

Dans, stretch, wandel, schud je lijf los. Niet om te presteren, maar om spanning los te laten. Je lichaam wil bewegen als er spanning is.

4. Voelen in plaats van analyseren

Vraag jezelf niet meteen af waarom je angstig bent. Ga eerst voelen. Waar zit het in je lijf? Hoe voelt het? Wat heeft het nodig?

Lichaamsbewustzijn is een superkracht

Hoe beter je je lichaam leert kennen, hoe eerder je signalen oppikt. Je gaat patronen herkennen. Je voelt spanningen eerder opkomen. En uiteindelijk voel je ook eerder wanneer je weer veilig bent.

Je lichaam is geen vijand. Het is je kompas.

Reflectiemomentje:

- Wat is mijn eerste lichamelijke signaal als ik angstig ben?
- Welke stressreactie herken ik het meest bij mezelf?
- Wat zou er gebeuren als ik mijn lichaam volledig zou vertrouwen?

Hoofdstuk 8 – Stoppen met vechten tegen angst

Je kent het vast wel: je voelt angst opkomen, en je wil er zo snel mogelijk vanaf. Je verzet je, probeert het weg te duwen, te onderdrukken of te negeren. Misschien roep je dingen als: “Nee hè, niet nu. Kom op, ik wil dit niet!” Of je zoekt direct afleiding, controle, geruststelling. Alles om die nare gevoelens maar niet te hoeven voelen.

Maar wat als juist dát gevecht het probleem in stand houdt?

Waar je tegen vecht, groeit.

Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar het is een universele waarheid: datgene waar je tegen vecht, groeit. Angst is als drijfzand. Hoe harder je spartelt, hoe dieper je zinkt. Pas als je stopt met vechten, kun je weer ademen.

Als je bang bent voor de angst zelf – voor het gevoel, de lichamelijke sensaties, de controle die je denkt te verliezen – creëer je een extra laag stress boven op de oorspronkelijke angst.

Dan ben je niet alleen bang voor een gedachte of situatie, maar ook bang voor je eigen reactie erop. Zo ontstaat er een cirkel. Een vicieuze cirkel.

De paradox van loslaten.

Loslaten is een van de moeilijkste dingen die er zijn, vooral als je lijf en hoofd in alarmstand staan. Want alles in je systeem schreeuwt: Doe iets! Fix het! Los het op! Maar het echte loslaten gebeurt niet door nog harder je best te doen. Juist niet.

- Loslaten is: toestaan wat er is.
- Loslaten is: de angst niet groter maken dan nodig.
- Loslaten is: jezelf niet veroordelen voor wat je voelt.

Het is een innerlijk gebaar van: “Oké, ik voel me angstig. En dat mag. Ik hoef er niks mee. Ik blijf gewoon bij mezelf.”

Toestaan = bevrijding

De angst niet meer willen wegduwen, is geen opgave. Het is een bevrijding. Toestaan betekent niet dat je het fijn moet vinden. Het betekent ook niet dat je het nooit meer lastig zult hebben. Maar het haalt de lading eraf. Het haalt de strijd eruit. En dat verandert alles.

Want zodra je stopt met vechten, gebeurt er iets magisch: de golf van angst ebt vanzelf weg. Misschien niet meteen. Maar wel sneller dan wanneer je ertegen blijft boksen.

De ruimte in jezelf vergroten.

Wat als je angst gewoon een deel van je ervaring mag zijn, zonder dat het je hele identiteit opslokt?

Zie het zo: jij bent de lucht, je gevoelens zijn de wolken. De lucht verandert niet, ook al hangen er stormwolken. Jij bent groter dan je angst. Groter dan je gedachten. Groter dan je paniek.

Als je leert aanwezig te blijven bij angst zonder direct te reageren, vergroot je die innerlijke ruimte. Je wordt minder snel meegesleurd. Je blijft gegrond, zelfs als het stormt.

Oefening: Angst toelaten in het moment

1. Voel de eerste signalen van angst. Misschien een knoop in je maag, druk op je borst, duizeligheid.
2. Zeg tegen jezelf: "Oké, daar is het. Het is angst. En dat is oké."
3. Adem diep in en uit. Probeer niet meteen iets te veranderen. Observeer gewoon.
4. Blijf erbij. Laat het gevoel er zijn zonder het groter te maken of weg te duwen.
5. Herhaal zachtjes: "Ik ben veilig. Ik hoef niks te doen. Dit mag er zijn."

Je hoeft niet dapper te zijn. Je hoeft alleen aanwezig te zijn.

Veel mensen denken dat je angst 'moet overwinnen'. Maar echt helen betekent vaak juist: niet weglopen, niet vechten, maar er gewoon bij blijven. Zacht. Liefdevol. Zonder oordeel.

Je hoeft niet moedig te zijn, niet sterk, niet spiritueel perfect. Alleen maar mens. En dat is al meer dan genoeg.

Reflectiemomentje:

Wanneer vecht ik het meest tegen angst?

Wat zou er gebeuren als ik mezelf niet meer zou forceren om angstvrij te zijn?

Hoe zou het zijn om angst te verwelkomen als een tijdelijke bezoeker, niet als een vijand.

Hoofdstuk 9 – Adem is leven: de kracht van adembewustzijn

Angst en ademhaling zijn als twee danspartners. Wanneer de één versnelt, doet de ander dat ook. Voel je je angstig? Dan is je ademhaling vaak snel, oppervlakkig en hoog in je borst. En dat versterkt het gevoel van paniek. Maar hier komt het magische: je kunt die dans leiden. Je adem is je afstandsbediening naar rust.

Wat gebeurt er met je adem bij angst?

In stresssituaties schakelt je lichaam over naar de zogenaamde fight, flight or freeze-modus. Dat is een oeroud overlevingsmechanisme. Je hartslag versnelt, je spieren spannen aan, en – juist – je ademhaling versnelt.

Allemaal handig als je moet wegrennen voor een leeuw. Maar minder handig als je gewoon in de rij staat bij de supermarkt en ineens een paniekaanval voelt opkomen.

Wat veel mensen niet weten: de adem is een brug tussen lichaam en geest. En het is een van de weinige automatische processen die je bewust kunt beïnvloeden.

Waarom adembewustzijn werkt.

Een diepe, rustige ademhaling vertelt je zenuwstelsel dat je veilig bent. Letterlijk. Je activeert de parasympathicus: het deel van je zenuwstelsel dat staat voor rust, herstel en vertering. Precies wat je nodig hebt als angst de regie overneemt.

Drie ademtechnieken die écht kunnen helpen:

1. De 4-7-8 techniek

- Adem in door je neus voor 4 seconden
- Houd je adem vast voor 7 seconden
- Adem uit door je mond voor 8 seconden

- Herhaal dit minstens 4 keer. Deze oefening kalmeert binnen een paar minuten je zenuwstelsel.

2. Box breathing (vierkant ademen)

Inademen (4 sec)

Pauze (4 sec)

Uitademen (4 sec)

Pauze (4 sec)

Deze techniek wordt veel gebruikt door mensen in hoge stressberoepen, zoals militairen of piloten. Simpel, maar doeltreffend.

3. Zuchten met intentie

Haal diep adem via je neus, vul je longen volledig

Laat los met een lange zucht door je mond

Doe dit 3 keer en voel het verschil. Dit helpt vooral bij acute spanning.

Ademwerk: een verdieping

Er zijn ook diepere vormen van ademwerk die kunnen helpen bij het verwerken van opgeslagen spanning en trauma. Denk aan holotropic breathwork, rebirthing of transformational breathing. Deze technieken doe je altijd met een ervaren begeleider. Ze kunnen intense emoties losmaken, maar ook diepe heling brengen.

Van overleven naar doorademen.

Adem is iets wat je je hele leven bij je draagt. Je kunt je adem niet kwijtraken, vergeten of verliezen. Dat maakt het zo'n krachtig anker. Iedere keer dat je in paniek schiet, kun je

jezelf trainen om terug te keren naar je adem. Het is een oefening, maar met tijd wordt het een automatisme.

Oefening: mini check-in

1. Zet een timer op je telefoon die je elk uur herinnert aan je adem.
2. Op dat moment: sluit je ogen, adem drie keer rustig in en uit.
3. Vraag jezelf: “Waar zit mijn adem nu? In mijn borst? Of in mijn buik?”
4. Adem dan bewust een paar keer diep in je buik.
5. Ga weer door met je dag.

Deze simpele oefening maakt je bewuster van hoe je ademt en helpt je sneller ingrijpen bij opkomende angst.

Reflectiemomentje:

Hoe adem ik als ik gespannen ben?

Wat gebeurt er als ik bewust ademhaal?

Welke ademtechniek past het beste bij mij?

Hoofdstuk 10 – De kracht van een gezonde leefstijl bij angst

We kunnen er niet omheen: lichaam en geest zijn onlosmakelijk verbonden. En toch worden ze vaak als losse onderdelen behandeld. Maar als je regelmatig angst of paniek ervaart, is het essentieel om naar het totaalplaatje te kijken. Een gezonde leefstijl is niet zomaar “een beetje gezonder leven” – het is een fundament voor innerlijke rust.

Je lijf als basisstation.

Stel je voor: je woont in een huis waar de stroom constant hapert. Dan voel je je nooit écht veilig of ontspannen. Zo werkt het ook met je lichaam. Als je lijf structureel uit balans is – door slechte voeding, weinig slaap, te veel prikkels – dan zit je sneller in de overleefstand. Je zenuwstelsel staat dan constant aan. Een gezonde leefstijl helpt je om die bedrading te herstellen.

Voeding als zelfliefde.

Tijdens de zoektocht naar rust ontdekken veel mensen vanzelf: ik wil gezonder eten. Niet om af te vallen, niet om “fit te zijn”, maar omdat je voelt dat je lichaam beter verdient. Goede voeding is zelfliefde. Je geeft je lijf brandstof die het verdient.

Wat je beter kunt vermijden:

Suiker: Pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel versterken angstgevoelens.

Cafeïne: Een kopje koffie kan al genoeg zijn om een paniekgevoel op te wekken.

Ultra-bewerkte producten : Chips, frisdrank, snoep en kant-en-klaar maaltijden... vaak vol met toevoegingen die je systeem verstoren.

Wat juist kan helpen:

Groenten en fruit: Rijk aan vitamines, mineralen en vezels die je brein voeden.

Vette vis, noten en zaden: Boordevol omega 3, wat je stemming kan stabiliseren.

Volwaardige voeding: Denk aan havermout, quinoa, zoete aardappel, linzen, bonen. Ze geven langdurige energie.

Suppletie: tekorten aanvullen

Bij veel mensen met angstklachten worden tekorten gevonden, vooral aan:

Vitamine B12: Essentieel voor het zenuwstelsel. Een tekort kan angst verergeren.

Vitamine D: De 'zonvitamine'. Lage niveaus worden gelinkt aan somberheid en angst.

Magnesium: Kalmerend mineraal dat helpt bij spanning.

Laat je bloedwaarden eens checken. Supplementen zijn geen wondermiddel, maar kunnen wel ondersteunen bij herstel. Mocht je een B12 tekort hebben wil ik je als tip doorsturen naar [Vitamineb12nu.nl](https://www.vitamineb12nu.nl). Hier kunnen ze je een goede uitleg geven.

Beweging: je stressventiel

Je hoeft geen sportschoolbeest te worden, maar bewegen is echt een natuurlijke stressregulator. Wandelen, fietsen, dansen – het maakt niet uit. Als je beweegt, maak je stoffen aan zoals endorfines en serotonine, die je stemming verbeteren en je lijf helpen ontspannen.

Extra plus: door te bewegen leer je je lichaam opnieuw vertrouwen. Paniek maakt je lichaam vaak je vijand, beweging maakt het weer je vriend.

Slaap: je innerlijke reset

Angst en slechte slaap zijn elkaars beste vrienden – op de verkeerde manier. Slechte nachten versterken angst, en angst verstoort weer je slaap. Door bewust te werken aan een slaapritueel, geef je je systeem rust:

Vaste slaaptijd en opsta-tijd

- Geen schermen een uur voor bed
- Een warme douche of voetenbadje
- Een boekje, rustgevend muziek, meditatie of ademhaling

Ontprikken is essentieel

We leven in een wereld die nooit uit staat. Maar als jij wél wilt leren ontspannen, moet je bewust momenten inbouwen zonder prikkels.

- Ga wandelen in de natuur zonder telefoon.
- Zet eens een uur geen muziek aan.
- Leg je telefoon weg tijdens het eten.
- Neem een digitale detox dag per week.

Je zenuwstelsel is niet gemaakt voor constante input. Rust is geen luxe, het is noodzaak.

Reflectiemomentje:

- Hoe voed ik mijn lichaam op dit moment?
- Wat geeft mijn lijf rust? En wat ontnemt het?
- Wat is een klein leefstijl-stapje dat ik deze week al kan zetten?

Hoofdstuk 11 – De kracht van verbinding en steun bij angst

Angst kan je het gevoel geven dat je er alleen voor staat. Alsof jij de enige bent die zo denkt, zo voelt, zo bang is. En juist dat isolement is een voedingsbodem voor nóg meer angst. Maar wat als je zou weten dat je niet alleen bent? Dat verbinding en steun je kunnen helpen om uit die spiraal te stappen?

Angst trekt zich terug in het donker

Angst houdt van stilte. Niet de fijne stilte van rust, maar de beklemmende stilte van geheimhouding. Van schaamte. Van jezelf opsluiten in je hoofd. Hoe langer je het binnenhoudt, hoe groter het lijkt. Maar angst is als schaduw: zodra er licht op schijnt – in de vorm van woorden, een gesprek, een blik van begrip – verliest het zijn macht.

Praten lucht op (ook als het spannend is)

Soms lijkt het makkelijker om alles voor jezelf te houden. Je wilt de ander niet belasten, je schaamt je misschien, of je denkt dat niemand je toch echt begrijpt. Maar het tegenovergestelde is waar: praten kan opluchten, relativeren en vooral: helen.

Kies iemand die je vertrouwt. Iemand die niet oordeelt. Dat hoeft geen psycholoog te zijn. Een vriend, een broer, een coach, zelfs een onbekende op een forum kan een verschil maken.

Je hoeft het niet alleen te dragen. Je bent niet zwak als je deelt. Je bent moedig.

Omring je met mensen die goed voor je zijn.

Sommige mensen geven energie. Andere mensen nemen het. En als je met angst worstelt, is het nóg belangrijker om je inner circle bewust te kiezen.

- Wie geeft je het gevoel dat je mag zijn wie je bent?
- Wie luistert écht?

- Bij wie voel je je veilig, rustig, begrepen?

Het is geen egoïsme om afstand te nemen van mensen die je uitputten. Het is zelfzorg. Angst gedijt in onveilige relaties – dus kies bewust voor mensen en omgevingen die je zenuwstelsel tot rust brengen.

Steun zoeken is geen zwakte.

Er is nog steeds een hardnekkig idee dat je alles “zelf moet oplossen”. Maar wij mensen zijn van nature groepsdieren. We helen in contact. In aanraking. In nabijheid. Hulp vragen is geen teken dat je faalt. Het is een teken dat je durft te groeien.

En ja, soms is professionele hulp nodig. Therapie, coaching, groepsbijeenkomsten – ze kunnen levens veranderen. Niet omdat de ander het voor je oplost, maar omdat ze je begeleiden terug naar je eigen kracht.

Verbinding met jezelf is de basis.

Alle externe steun begint met een interne relatie. Hoe praat jij tegen jezelf? Hoe ga jij met je angst om? Hoe vaak ben je vriendelijk in plaats van streng?

Leren luisteren naar je eigen behoeften, je emoties erkennen zonder oordeel, jezelf troosten in plaats van afwijzen – dat is misschien wel de meest helende vorm van verbinding die er bestaat.

Reflectiemomentje:

- Bij wie voel ik me veilig?
- Waar mis ik echte verbinding?
- Wat zou ik vandaag kunnen doen om mezelf een beetje meer steun te geven?

Hoofdstuk 12 – Jij bent niet alleen (slotwoord)

Misschien was je grootste worsteling niet eens de angst zelf. Maar het gevoel dat je er alleen in stond.

- Dat niemand je écht begreep.
- Dat mensen zeiden: “Stel je niet aan.”
- Of: “Het zit gewoon tussen je oren.”
- Of dat je dacht: “Ben ik de enige die zich zo voelt?”

Laat me je nu iets vertellen, iets wat ik hoop dat je nooit meer vergeet:

- Je bent niet alleen. Nooit geweest ook.
- Er zijn duizenden mensen zoals jij.
- Mensen die 's nachts wakker liggen met een bonzend hart.
- Mensen die hun lichaam niet meer vertrouwen.
- Mensen die bang zijn voor het leven – en tegelijk zó graag willen leven.

Angst is menselijk. Echt menselijk. En de pijn wordt groter als we ons ervoor schamen of verstoppen. Maar iets moois gebeurt als we delen. Als we zeggen:

- “Ik voel dit ook.”
- “Ik snap je.”
- “Ik ben er.”

Dan ontstaat er verbinding. En in verbinding ontstaat genezing.

Daarom heet dit boek niet “Weg met angst”, maar Samen tegen angst. Want niemand hoeft dit alleen te dragen.

Niet jij. Niet ik. Niemand.

Copyright © 2025 Gerben

Je mag dit e-book vrij delen en kopiëren, zolang je geen wijzigingen aanbrengt in de inhoud en altijd mijn naam als auteur vermeldt. Commercieel gebruik of het verspreiden van aangepaste versies is niet toegestaan zonder mijn toestemming.