



Jongvolwassen Amsterdammers lopen een groter risico een angststoornis te ontwikkelen dan tien jaar geleden. Waarom is dat en welke rol speelt covid hierin? 'Alles wat je niet moet doen als je angstig bent, bijvoorbeeld dingen gaan vermijden, 'regelt' covid juist voor je.'

Femmetje de Wind 15 januari 2022, 04:00

“Het begon met onschuldige hartkloppingen. Ik schrok daar zo van, dat ik steeds ging checken of ik iets voelde. Het werd erger en erger – ik was ervan overtuigd dat het mis was,” zegt Mike Hoffmeister (35) over de periode dat hij met angst te maken kreeg. Hij was net uit huis en studeerde wiskunde toen hij last kreeg van paniekaanvallen. Het had een periode van feesten en uitgaan moeten zijn, maar hij zat steeds vaker alleen thuis. “De huisarts stelde me gerust; dat bood tijdelijk soelaas. Maar al snel ontdekte ik nieuwe lichamelijke sensaties waarover ik me zorgen kon maken.” Ook in sociale situaties drong de angst zich steeds heviger op. “Dan stond ik op een feestje en dacht: wat als ik hier nu niet meer weg kan? Ik bleek meester in het bedenken van doemscenario’s. Als ik er een had opgelost, diende het volgende zich alweer aan.”

Nu, vijftien jaar later, kan Hoffmeister zijn eigen verhaal met afstand bekijken, én als professional. Als angstcoach heeft hij van zijn ervaring zijn werk gemaakt. “Nu weet ik: ik was toen vooral bezig de angst uit de weg te gaan. Waarom ging ik er niet mee aan de slag? Ik was doodsbang voor de angst.”

Nuttige emotie

Nederlanders, en met name mensen in steden, blijken angstiger te worden. Vooropgesteld: angst is een nuttige emotie. Evolutionair gezien kun je beter een paar keer onnodig in paniek raken dan dat je gevaar te laat ontdekt. Maar angstregulatie is een kwetsbaar systeem. Als het te scherp staat afgesteld, ontwricht het het dagelijks leven. Vanaf dat moment heet het een angststoornis – een verzamelnaam voor fobieën, paniekaanvallen, sociale angst en angst om ziek te worden (hypochondrie) of om niet te kunnen voldoen aan hoge verwachtingen (faalangst).

Volgens de recentste gegevens van de Gezondheidsmonitor van de GGD heeft 9 procent (1 op de 11) van de jongvolwassenen van 18 tot en met 34 jaar in Nederland een hoog risico op een angststoornis. Tien jaar geleden was dat nog 6 procent. In Amsterdam liggen de percentages nog hoger, met uitschieters in sommige wijken: de Indische Buurt (12 procent), de Van Galenbuurt (13 procent) en de Kolenkitbuurt (14 procent). Het effect van de coronacrisis op deze ontwikkelingen onderzoekt de GGD nog, al gaven ondervraagden wel aan zich eenzamer en angstiger te voelen sinds de crisis.

Minder rust, meer kansen

“Amsterdam scoort hoger dan het landelijk gemiddelde, net als Den Haag en Rotterdam,” zegt Henriëtte Dijkshoorn, verantwoordelijk voor de Amsterdamse Gezondheidsmonitor. “Er is in grote steden een oververtegenwoordiging van bepaalde groepen die vatbaarder zijn voor psychische klachten. Denk aan mensen met een laag inkomens- en opleidingsniveau of mensen met een niet-westerse migratieachtergrond.”

“Maar er speelt meer,” zegt Marjolein Martens, programmamanager van Thrive, een initiatief van de gemeente Amsterdam, de GGD, ggz- en diverse kennisinstellingen, dat zich richt op de mentale gezondheid van Amsterdammers. “In een grote stad zijn veel prikkels. Er is minder groen, minder rust, en tegelijkertijd zijn er meer kansen en meer mogelijkheden om succesvol te zijn. Mensen willen voldoen aan dat perfecte plaatje. Als je niet succesvol bent, heb je wat uit te leggen. We zien dat mensen hun problemen vaak niet durven te benoemen uit angst voor onbegrip of afwijzing. Uit onderzoek blijkt echter dat sociale steun de beste manier is om klachten te voorkomen.”

Jong en hoogopgeleid

De stad is een risicofactor, maar volgens Dijkshoorn speelt ook leeftijd een rol. De jongste leeftijdsgroep, tussen 18 en 24, is het kwetsbaarst. “Die groep springt er met 13 procent kans op het ontwikkelen van angststoornissen echt uit.” Deze week waarschuwde de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie in een brandbrief nog voor de blijvende psychische schade onder studenten door de lockdown.

Martens ziet sinds de huidige lockdown de vraag naar psychische hulp weer toenemen. “Je ziet gewoon dat de rek eruit is.” Voor jongeren begon Thrive ‘[Uptalk, voor als je ff down bent](#)’: jongeren kunnen chatten, appen of bij een locatie binnenstappen om te praten met professionele coaches, zonder kosten. “Het is mooi te zien dat het werkt, na een paar whatsappjes kunnen jongeren vaak alweer door.”

Hoogopgeleiden scoren relatief hoger dan voorheen binnen de groep jongeren, ziet de GGD. Psychiater en *high performance* coach Esther van Fenema verbaast dat niet: “Het moment waarop jongeren het huis uitgaan om te studeren is een fase waarin angstklachten zich kunnen ontwikkelen. Jongeren lijken tegenwoordig minder opgewassen tegen het echte leven. Dat heeft met de tijdsgeest te maken, maar ook met de ouders. Er is een neiging spannende emoties zoveel mogelijk weg te houden voor kinderen. Als die kinderen dan op eigen benen moeten staan, zijn ze niet klaar voor de nare kanten van het leven. Terwijl, die nare kanten horen er gewoon bij. Vervelende gevoelens, angsten, tegenslagen – als je daar niet mee kunt oefenen in een veilige omgeving, dan moet je er op een later moment mee aan de slag.”

Kind niet beschermen

Merel Kindt, hoogleraar klinische psychologie aan de Universiteit van Amsterdam en gespecialiseerd in de behandeling van angsten en fobieën, onderschrijft dat: “Als ik mijn labrador uitlaat, kom ik wel eens een kind tegen dat bang is. Er zijn ouders die er letterlijk tussen gaan staan om hun kind te ‘beschermen’, terwijl je een kind daar niet mee helpt. Het is heel begrijpelijk dat je als ouder je kind wil beschermen, maar het is niet bevorderlijk voor de angst van je kind. Laat het kind zien dat de angst niet nodig is. Begeleid het kind door de hond samen te aaien. Stel vragen. Probeer de angst niet weg te nemen, erken kinderen juist in hun angsten en leer ze er vervolgens mee omgaan.”

De tijdsgeest helpt ook niet, stelt Kindt. “Ongemak voelen met onszelf, we zijn het niet meer gewend. Nu hebben we het mobieltje dat ons altijd kan bevrijden. Dat betekent dat we ongemak kunnen mijden en ons er eigenlijk geen raad mee weten als het zich wél voordoet.” Ze stelt dat mobiele apparaten soms sociale angst aanwakkeren. “Kinderen ontmoeten elkaar minder in het echte leven, maar meer via games. Wat doet dat met ons vermogen om sociaal te zijn?”

Covid en de daarmee gepaard gaande maatregelen versterken sociale vermijding voor mensen die daar gevoelig voor zijn. “Alles wat je niet moet doen als je angstig bent, bijvoorbeeld dingen gaan vermijden, ‘regelt’ covid juist voor je. Je hóéft niet meer naar dat feestje, je hoeft niet meer te socializen met die vervelende collega. Vanachter je beeldscherm thuis kun je veilig meedoen. Maar dat is niet het echte leven. Angst hoort erbij.”

Hoe kom je van angst af?

Merel Kindt: 'Ga juist naar de angst toe'

Een angststoornis kan hardnekkig zijn. In 30 procent van de behandelingen zijn na drie jaar de klachten nog niet voorbij, zo blijkt uit een studie van kenniscentrum het Trimbos-instituut. Wanneer de klachten na een jaar niet weg zijn, wordt de stoornis vaak chronisch. Dat komt volgens hoogleraar klinische psychologie Merel Kindt door een 'geheugenspoor' in de hersenen. "We ervaren iets als angstig en herinneren ons dat dan van een eerdere ervaring. Ons reptielenbrein wordt meteen actief: wegwezen hier. Hoe vaker je die ervaring hebt hoe dieper dat 'angstspoor' wordt. Dan gaan mensen die angst vermijden. Dat is logisch, zegt Kindt, maar niet de manier om met angst af te rekenen. Sterker: daarvoor moet je juist naar de angst toe."

Kindt ontwikkelde de Memrec-methode, een manier om mensen van hun angst te verlossen. Kindt: "Het werkt als volgt: wanneer je mensen op de juiste manier blootstelt aan hun ergste angst en ze vervolgens een bepaalde bètablokker toedient gebeurt er iets opmerkelijks: de specifieke angstherinnering wordt significant verzwakt. De volgende keer dat zich een vergelijkbare situatie voordoet, zal het angstcircus niet op dezelfde manier worden opgestart. Dan kan men de situatie rustiger overzien." Dit is iets anders dan de bekende exposure-therapie waarbij de blootstelling veel langer duurt. Dan wordt het 'angstspoor' niet 'gewist' maar wordt een ander 'geheugenspoor' in de hersenen aangelegd, naast het bestaande angstspoor. Dat nieuwe spoor moet dan gaan concurreren met het oude angstspoor." Kindt heeft zichzelf ook laten behandelen door een van haar onderzoekers voor haar slangenfobie. "Ik ben met mijn eigen methode van die angst afgekomen."

In de kliniek die Kindt in 2018 in Amsterdam opende, behandelden haar therapeuten ruim 700 mensen met angstklachten, variërend van spinnen- en hondenangst tot claustrofobie en hoogtevrees. Er is zelfs een klein liftje in de praktijk dat ze tussen de verdiepingen stil kan zetten voor mensen met liftangst. De laatste tijd zien de therapeuten ook veel mensen met angst voor injectienaalden. Ook daarin boeken ze veelbelovende resultaten. Waarom is haar methode nog niet opgenomen in de richtlijnen en behandelprotocollen?

“Voordat iets in de richtlijn komt moet je het eindeloos met andere therapieën vergelijken. Werkt deze therapie voor iedereen en voor elke angst? Wij boeken ook goede resultaten bij ernstige gevallen. Maar de angst moet wel op te wekken zijn in het hier en nu en men moet echt zelf willen. Gegeneraliseerde angststoornissen bijvoorbeeld lenen zich hier minder goed voor. Wel hebben we een cliënt van haar paniekaanvallen afgeholpen: ze durfde niet te vliegen maar moest voor haar werk vaak op reis. Ook was ze bang om in haar eentje in een hotelkamer te verblijven, daar kreeg ze vaak paniekaanvallen. Bij de intakegesprekken kwamen we erop uit dat ze feitelijk een doodsangst had. De therapie bestond er vervolgens uit dat ze plaats moest nemen in een doods-kist om de paniek goed op te wekken. De kunst is dan een tijdje te blijven liggen en de angst helemaal te laten opkomen – uiteraard onder begeleiding van een therapeut. Vervolgens kreeg ze een bèta-blokker. Die moet binnen een uur na de angstervaring worden toegediend. Toen ze de volgende dag terugkwam, leek het wel alsof er een totaal andere vrouw de kliniek instapte. Ze reist weer.”

Mike Hoffmeister: ‘Ontwikkel kennis en wijsheid’

Mike Hoffmeister gaf in 2015 zijn baan als wiskundedocent op, om fulltime andere mensen te helpen als angstcoach. Hij noemt de methode van Kindt interessant, maar wil er ook een kritische kanttekening bij plaatsen. “Ik heb niets tegen een dergelijke methode, maar het zegt wel iets over onze tijd. Je bent angstig, gaat naar de huisarts en wordt weggestuurd met een pilletje. We leven in het tijdperk van *quick fixes*. Mij gaat het er juist om dat mensen kennis en wijsheid ontwikkelen.”

Dat heeft hem geholpen, toen hij een angststoornis ontwikkelde in zijn studententijd. “Toen ik mezelf met mijn angst had geconfronteerd tijdens die paniekaanvallen, ging het over. Maar daarmee was het niet klaar. Ik wilde weten wat er onder die angst zat. Pas dan zou ik het echt begrijpen en anderen van hun angst af kunnen helpen.

Het is belangrijk om te snappen hoe je angst werkt. Dat kost tijd, energie en vaak geld. En daar hebben de meesten van ons geen zin in. Ze willen snel resultaat en er tegelijk niet veel voor doen. Toch, wanneer je echt van je angst af wil komen is de enige manier zelfontwikkeling.”