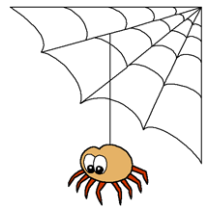


5 dingen je die wilt weten over angst



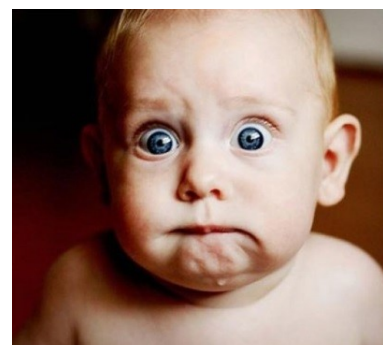
1. Angst beschermt ons tegen gevaar

Sommige angsten zijn in onze hersenen 'geprogrammeerd'. Ze helpen ons om te overleven. Bijvoorbeeld de angst voor gevaarlijke dieren en de angst voor hoogtes of vuur. Angst zorgt ervoor dat je niet gaat zwemmen met haaien, gaat knuffelen met krokodillen, een drukke snelweg oversteekt, gaat lopen over de rand van het balkon of je hand in de open haard steekt. Dat zou ook heel gevaarlijk zijn!



2. Angst is voor een deel aangeboren ('erfelijk') en ook aangeleerd

Al vanaf de geboorte zijn kinderen verschillend in hoe voorzichtig ze zijn, hoe snel ze iets spannend vinden, hoe ze reageren op nieuwe dingen en hoeveel ze durven. Het ene kind wordt dus banger geboren dan het andere. Maar je omgeving is ook heel belangrijk. Als je mensen om je heen



ziet die bang zijn, dan leer je daarvan dat iets dus blijkbaar gevaarlijk moet zijn (want waarom is mama er anders bang voor of zegt ze dat iets eng is?). Maar soms is dat dus helemaal onterecht. Mensen kunnen voor allerlei dingen bang zijn, zonder dat dat nodig is. Als je vaak de boodschap krijgt dat dingen eng en spannend zijn, dan ga je dat soms ook geloven en word je ook bang. Zeker als het van mensen komt die belangrijk voor jou zijn.

3. Vermijding

De natuurlijke reactie bij angst is dat je iets uit de weg gaat. Dit heet 'vermijding'. Je blijft dan bijvoorbeeld uit de buurt van die spin die je eng vindt en gaat niet zwemmen met haaien (of een giftige slang uitdagen). En sommige mensen met angst doen iets wèl, maar dan op een

aangepaste manier, waardoor het veiliger voelt. Bijvoorbeeld uit het vliegtuig springen, maar dan wel met een parachute. Of in een zee gaan waar haaien zitten, maar dan wel in een stevige stalen kooi. Of een wespennest weghalen, maar dan wel in een beschermend pak. Of bijvoorbeeld in je eentje slapen, maar dan wel met de deur open en een nachtlampje aan. Of in een donker bos lopen, maar dan wel met iemand anders en een zaklamp. En als je het spannend vindt om iets in een winkel te vragen, dan durf je het misschien wel als je ouders erbij zijn.



4. Ben je wel terecht bang? Zoek informatie!

Als je weet of iets gevaarlijk is, dan weet je ook of je er bang voor moet zijn. Dat moet je dus eerst uitzoeken. Als iets gevaarlijk is, dan moet je die angst vooral houden, als bescherming. Maar als iets ongevaarlijk is, dan hoef je dus ook niet meer bang te zijn. Dus je hoeft niet bang



te zijn om gestoken (of ontvoerd 😊) te worden door een bromvlieg, want een bromvlieg kan helemaal niet steken. En je moet ook weten hoe groot de kans op gevaar is. Want de angst voor krokodillen is dan wel terecht, maar niet als je in een meertje in Nederland gaat zwemmen.

Hoe kom je nou aan die informatie? Door vragen te stellen en dingen uit te zoeken. Door 'expert' te worden over jouw angst. En dan moet je ook goed bekijken of de informatie die je gevonden hebt wel betrouwbaar is. Want als je sommige films ziet, dan zou je kunnen denken dat dinosaurussen bestaan, dat mensen kunnen vliegen en nog veel meer onzin. Dus laat je niet gek maken door wat je soms op internet of tv ziet, of hoe mensen elkaar bang maken met spookverhalen.

Ga je angstgedachten maar eens onderzoeken. Kloppen ze eigenlijk wel? Is het wel logisch wat je denkt? Kan het echt? Wat zeggen anderen ervan? Welke bewijzen zijn er voor en tegen je angstgedachte? En als het wel zou kunnen: hoe groot is die kans nou? En wat zou daar zo verschrikkelijk aan zijn? Soms dan kan iets wel gebeuren, maar is de kans zo ontzettend klein (bijvoorbeeld dat je in een vliegtuig zit en neerstort), dat je daar geen rekening mee wilt houden.



Want op de fiets naar school gaan is al gevaarlijker en dat gaat ook goed. Of iets kan wel gebeuren (bijvoorbeeld gestoken worden door een wesp), maar uiteindelijk is dat ook alleen maar even pijnlijk en te verhelpen. Geen ramp dus. Nou ja, tenzij je allergisch bent misschien... Maar zelfs dan is er een oplossing voor. Dus ook daarom moet je alles goed onderzoeken!

5. Van de meeste angsten kun je af komen

Het voelt misschien alsof de angst bij je hoort en nooit meer weggaat, maar de meeste angsten kun je ook weer afleren. Dat is goed nieuws, hè? Maar dan moet je wel eerst weten of de angst inderdaad onterecht is. En je moet er ook last van hebben, want anders wil je er misschien niet je best voor doen om ervan af te komen.

Hoe kom je dan van je angst af? Door rustig te gaan doen wat je nu nog spannend vindt. Je gaat dus langzaam stoppen met vermijden en zult dan merken dat er niks ergs gebeurt. Dat je bange verwachtingen helemaal niet uitkomen. En eigenlijk wist je dat ook al wel een beetje, want anders was je er nooit mee gaan oefenen. Als je een aantal keer oefent en het lukt je om daar ontspannen bij te blijven, dan wordt je angst steeds minder. Want je went eraan en merkt dat alles goed is. En dan houd je tijd over voor leuke dingen en hoef je niks meer te missen! Ga je de uitdaging aan?

