



Behandeling van angst bezien vanuit de hypnotherapie

Angst kent vele verschijningsvormen, en evenzovele vormen van oorzaak en gevolg. Dit maakt angst een frequent voorkomend fenomeen in de therapiepraktijk. Tijdens epidemiologisch bevolkingsonderzoek in 2011 bleek dat 19,6 procent van de bevolking ooit een angststoornis heeft gehad. Vrijwel alle vormen komen meer voor onder vrouwen dan onder mannen. Verder komen angststoornissen onder alle leeftijdsgroepen voor.

AUTEUR: Ingrid Mehrtens

In de DSM-5 worden de angststoornissen beschreven in elf verschillende classificaties, waarvan enkele zeer specifiek. Een duidelijk omschreven angst, bijvoorbeeld voor hoogte, voor spinnen, voor besloten ruimtes of voor een sociale omgeving wordt meestal aangeduid als een fobie. De benaming 'angst' staat dan vooral voor niet specifiek omschreven problematiek bij de (gegeneraliseerde) angststoornis, de paniekstoornis en de ongespecificeerde angststoornis.

Angst als hulpvraag

In de praktijk van de complementaire therapeut komen over het algemeen cliënten die redelijk tot goed functioneren in de maatschappij. Men geeft zelf aan ergens last van te hebben, wat verhindert om het

leven in te richten zoals men dat het liefst zou willen. Men zoekt dan uiteindelijk zelfstandig contact met een therapeut.

Bij angst heeft het probleem dat de cliënt ervaart vaak te maken met de gevolgen van de angst en de invloed die dit heeft in het dagelijks leven. Deze gevolgen kunnen van somatische, psychische of sociale aard zijn, en vaak van een combinatie van deze factoren. Vooral in sociale context kan angst een enorm struikelblok betekenen.

Somatische aspecten

Angst heeft een signaalfunctie en hangt direct samen met een reactie van het lichaam om je op gevaarlijke situaties voor te bereiden. Het mechanisme wordt een probleem als het te scherp is afgesteld en al in werking treedt als iemand alleen maar denkt aan mo-

gelijk gevaar. De meest somatische verschijningsvorm van angst, de paniekaanval, kan behalve bij de paniekstoornis, ook voorkomen bij andere angststoornissen. De aanval wordt gedefinieerd als: "Een plotselinge golf van intense angst of intens onbehagen, die binnen enkele minuten een piek bereikt, en die gepaard gaat met vier (of meer) van benoemde symptomen. Onder andere: hartkloppingen; transpireren; trillen of beven; gevoelens van ademnood of verstikking; duizeligheid; derealisatie." Mensen die dit voor het eerst meemaken komen vaak op de spoedeisende hulp terecht omdat men meent een hartaanval te hebben.

Gevolgen van angst

"Angst is altijd een leugen", zegt psychiater Damiaan Denys. Het is een anticipatie op wat er zou kunnen gebeuren, en je dat voorstellen is een verbeelding. Er is meestal wel een aanleiding en daaromheen zijn associaties ontstaan, vaak gebaseerd op een gebeurtenis uit het verleden. Er komen allerlei gedachten op rondom die verbeelding en die kunnen steeds vaker en sterker voorkomen waardoor contact met de realiteit vervaagt. Vermijding en gedragsverandering zijn het gevolg. De angst is dan misschien niet reëel, maar de reactie wel en deze kan veel ziekte last veroorzaken.

Er is geen natuurlijke grens tussen normale en problematische angst. Maar op een gegeven moment kan het vermijdings- of vluchtgedrag zo sterk worden dat het ernstig de keuzevrijheid en levensvreugde kan

beïnvloeden. Het staat totaal niet meer in verhouding tot de aanleiding.

Cognitieve gedragstherapie voorkeursbehandeling in de GGZ

De grootste stap naar herstel is het opsporen en onder ogen zien van de angst(en). Als angst de baas is geworden in het leven van de cliënt is behandeling aan de orde. Daarbij gaat het uiteindelijk over het terugpakken van de regie in het gevoelsleven. Het is een feit dat de klachten vaak niet herkend worden en dus onbehandeld blijven.

De cognitieve gedragstherapie (CGT) is klacht- of probleemgericht en kortdurend. In combinatie hiermee kan de huisarts medicijnen voorschrijven om de somatische reacties (tijdelijk) te verminderen. Therapie en cliënt zoeken naar knelpunten en nieuwe manieren om de problemen op te lossen. Kritisch onderzoek van de gedachten en het gedrag staat daarbij centraal. Er worden opdrachten uitgevoerd, lijsten bijgehouden en een dagboek om de gedachten te registreren. Disfunctionele gedachten worden opgespoord en men leert om meer functionele gedachten te formuleren. Psycho-educatie speelt een belangrijke rol.

Vermijdingsgedrag zorgt ervoor dat geen positieve ervaringen meer worden opgedaan die de bron van angst kunnen tegengaan. Als iemand doodsbang is



In wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat in de hersenen en in het lichaam tijdens de verbeelding hetzelfde gebeurt als in een daadwerkelijke reële situatie

van liften, gaat hij eenvoudigweg niet meer in een lift. Dat kan wel consequenties hebben maar dit wordt geaccepteerd. De confrontatie met de bron van angst (*exposure*) wordt in de CGT stapsgewijs geoefend, soms in vivo. De angst kan zo stapsgewijs worden verdragen.

Familieleden kunnen hun liefdevolle 'hulp' loslaten om de persoon weer de ruimte te geven op eigen benen te staan. Het komt voor dat een heel gezin de dupe is van de angststoornis van één van de gezinsleden.

Sociaal-vaardigheidstherapie, ook wel assertiviteits-training genoemd, kan bijdragen tot het aanleren van sociale vaardigheden. Zoals bijvoorbeeld leren nee zeggen, een gesprek aanknopen, een compliment geven et cetera.

Wat is hypnotherapie

Hypnotherapie is een psychosociale therapievorm met een eclectische werkwijze. Dit betekent dat wordt geput uit verschillende therapievormen, waarbij wordt gekozen wat in het moment het beste past bij cliënt en hulpvraag. Kenmerkend is het toepassen van trance en verschillende vormen van ontspanning. Het doel hiervan is om de cliënt in staat te stellen in contact te komen met het eigen onbewuste en de eigen innerlijke stem en innerlijk weten. Wat onbewust is kan bewust worden, waardoor gebruik kan worden gemaakt van de eigen kracht en hulpbronnen om problemen te overwinnen. In de hypnotherapie gaan we ervan uit dat zich in het onbewuste veel kennis bevindt over wat nodig is en wat belangrijk is voor de cliënt om werkelijk zichzelf te kunnen zijn.

Tijdens de trance vindt de beleving van de cliënt plaats via de verbeelding. Door de interne focus komt men dicht bij het eigen gevoel. Ook is het mogelijk om zich in de tijd te verplaatsen, en op die manier een gebeurtenis die kort of lang geleden heeft plaatsgevonden te herbeleven, door helemaal weer in dat moment te zijn.

In wetenschappelijk onderzoek is aangetoond (met biofeedback, maar ook met f-mri inmiddels) dat in

de hersenen en in het lichaam tijdens de verbeelding hetzelfde gebeurt als in een daadwerkelijke reële situatie. Wie tijdens een visualisatie plotseling oog in oog staat met een leeuw zal dezelfde lichamelijke reacties vertonen als wanneer dit in werkelijkheid zou gebeuren.

Omgekeerd is dat ook het geval, dit wil zeggen dat de cliënt kan genieten van heerlijke momenten in een favoriete omgeving, met warme zonneschijn, klaterende watervallen, prachtige kleuren en rust en ruimte.

Behandelingsmogelijkheden bij angst

Verschiedende vormen van gedragstherapeutische technieken worden toegepast, zoals het opsporen van disfunctionele gedachten, het bijhouden van verslagen en het oefenen met gedragsverandering. Het opsporen van oorzaken met hypnotherapie kun je als volgt beschrijven. Wat ongewenst is – gedachte, gevoel of gedrag – kun je beschouwen als een plant in de tuin. Je kunt de plant steeds afknippen of uittrekken maar nog is de plant niet echt weg. De toepassing van trance is erop gericht om, onder de oppervlakte van het bewuste, naar de wortel te gaan en die wortel te volgen tot het punt waar de wortel is ontstaan. Vervolgens wordt alles ervaren en beleefd wat in de situatie rondom dat ontstaan een rol speelt, wat ertoe heeft bijgedragen, wat er nodig is in de situatie, en wat er nu belangrijk is.

Het voordeel van imaginair kunnen werken is dat dit automatisch een vorm van exposure is. Vervolgens draagt de kennis van de omstandigheden bij aan het verminderen van de automatische angstreacties. Imaginaire exposure, blootstelling in de verbeelding, is bij de behandeling van angst een uiterst effectieve behandelwijze, die ook in menige reguliere praktijk wordt toegepast. De angst zelf is immers een verbeelding.

Behandeling van de somatiek

Tijdens de ontspanning kan het lichaam via de geest worden aangesproken. Er kan contact worden gemaakt met geconditioneerde lichamelijke reacties, zoals allerlei vormen van (spier)spanningen, druk, hart-

kloppingen et cetera. Toegepaste interventies kunnen, nog steeds in trance, herhaald en geoefend worden tot de lichamelijke reactie steeds minder sterk wordt. Dit oefenen gaat thuis, en in moeilijke situaties, verder.

Herhaling, herhaling

Bij de behandeling van angst of fobieën is herhaling essentieel. Reacties in denken, gevoel en gedrag zijn gedurende lange tijd opgebouwd, en dit vraagt om een nieuw pad van conditionering. Het hangt van de hulpvraag af hoe het behandelplan precies zal worden samengesteld. Bij angst voor spinnen zal de aanpak een andere zijn dan bijvoorbeeld angst na een ongeluk met de fiets op een druk kruispunt.

Angst na een ongeluk

Laten we het tweede voorbeeld bekijken bij voorbeeld een meisje van zestien jaar. De angst en het vermijdingsgedrag geven de eerste richting bij de behandeling. Is zij nu bang van de fiets, op de fiets, van verkeer, van auto's, van een menigte, van een stoplicht, van de regen, van de weg; alles kan. Of weet zij misschien niet waar haar angst vandaan komt, terwijl ze toch beslist niet meer met de fiets naar school wil? Na een uitgebreide intake, waarbij de hypnotherapeut direct al 'luistert onder de oppervlakte', worden de werkpunten in kaart gebracht, beginnend bij datgene waar het meeste behoefte aan is. Van daaruit gaan wij zeker uitkomen bij de wortel van de plant.

We gaan ook direct beginnen met kleine oefeningen vanuit het leren ademen en ontspannen. Daarmee begint het huiswerk, want het is belangrijk dat de regie over de lichamelijke reacties wordt teruggenomen. Als de oorzaak naar voren komt begint de imaginaire

exposure, en deze wordt steeds herhaald. Niet alleen in de behandelkamer, maar ook thuis tijdens het oefenen. Geluidsopnamen kunnen daarbij een belangrijke rol spelen. Vaak wordt gesproken over implosieve desensitatie, maar dat is een vrij ingrijpende interventie. Voor het uitdoven van de conditionering is tijd nodig.

Eclectische aanpak

Vanwege de eclectische aanpak heeft de hypnotherapeut veel verschillende interventies tot zijn beschikking. Het activeren van de innerlijke hulpbronnen voor het versterken van de eigen draagkracht speelt daarbij steeds een belangrijke rol. Door middel van allerlei visualisaties worden deze geankerd en onderdeel gemaakt van de oefeningen thuis.

Ten slotte

Het mag duidelijk zijn dat in de hypnotherapie over het algemeen dezelfde methodieken worden gehanteerd als in de meest bekende en toegepaste therapieën. Daarnaast speelt de toepassing van trance een essentiële rol. Hypnotherapeuten gaan ervan uit dat hiermee de eigen kracht en zelfredzaamheid optimaal kan worden geactiveerd, en dit kan het herstel significant versnellen.

Referenties

- Pas, Y. van der. (2011). *Duizend angsten: Praktijkverhalen over angst, dwang en paniek*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Stichting Fobieclub Nederland. *Sociale angst*. (brochure)
- DSM-5

Ingrid Mehrtens

Ingrid Mehrtens is musicus, psycholoog en hypnotherapeut. Zij is docente psychologie en hypnotherapie. Sinds 2009 verzorgt zij PR en communicatie bij de NBVH. Zij is therapeut en supervisor in eigen praktijk te Naarden.