



PRIVÉ



Angst

B

INTRODUCTIE

'Angst leren begrijpen is een avontuur dat iedereen dient aan te gaan.'

Søren Kierkegaard

Angst lijkt steeds meer een plaats te maken in ons leven. Bij politieke leiders gaat het vaak over veiligheid en dreiging en de publieke ruimte wordt steeds meer beheerst door controle-drift. Voorbeelden zijn de toename van camera's in onze leefomgeving en de brede invoering van regels en protocollen in de publieke ruimte. Het thema

angst wordt niet alleen in de publieke en politieke ruimte veel besproken ook praten mensen steeds openhartiger over hun angst en angststoornissen.

Angstgedachten kunnen leiden tot allerlei problemen in het persoonlijke en sociale leven. Angst kan zelfs zodanig gaan overheersen dat we niet meer kritisch en creatief kunnen denken. Voorbeelden van angst zijn; angst om niet aardig gevonden te worden, angst om te presenteren voor een groep,

angst om te laat te komen, angst om een slecht cijfer voor school te halen. Momenten van angst zorgen voor stress. De wijze waarop iemand angst en stress ervaart verschilt van persoon tot persoon. Toch is angst niet alleen kommer en kwel. Want hoe angstaanjagend angst ook kan zijn soms is het gewoon heerlijk om te bibberen van angst.

Help! Ik ben bang.

Wanneer je de moed hebt gehoor te geven aan je roeping, dan opent het leven zich.

Joseph Cambell, 1949

In veel sprookjes is de nacht de bringer van angstige gedachten. Vampiers, spoken, weerwolven, heksen, zombies. Enge wezens die in het daglicht niet bestaan komen in de nacht ineens tevoorschijn. Van deze 'onwezens' wordt in

horrorfilms dankbaar gebruik. De onwezens' tonen onze angstgevoelens waar we in het alledaagse leven geen grip op lijken te hebben. Angstgevoelens zijn een onderdeel van het leven en komen op elke leeftijd voor. Angst, hoe vervelend die ook is, beschermt. Misschien herinner je zelf nog hoe je als kind met angst omging. Rende je 's avonds met bonzend hart snel de trap op, zodat je binnen een minuut in je veilige kamer

was? Keek je voor het slapen gaan onder je bed? Of werd je gerustgesteld door een van je ouders.

Angstgevoelens zijn van alle tijden, horen bij alle leeftijden en zijn diepgeworteld. De vraag hoe je van je angst afkomt is eerder een utopische dan een reële vraag. Belangrijker is de vraag: hoe met angst om te gaan en om te zetten in moed?

OPDRACHT Help! Ik ben bang.

Kun jij je een moment uit je leven herinneren waarbij je vreselijk bang was. Waar kwam de angst vandaan, hoe ben je ermee omgegaan en wat zou je nooit meer (willen) doen als je weer in een dergelijke situatie terechtkomt.

Durf jij te vertellen waarvan je bang was of wordt? Angst is namelijk niet alleen voor watjes, het is van iedereen.

DOELEN

- De student weet wat gevolgen van angst kunnen zijn.
- De student kan kenmerken van angst bij zichzelf en / of anderen herkennen.
- Student kent mogelijkheden om met angst om te gaan.

OPDRACHT 1 SUBGROEP

Mindmap over angst (20 minuten).

- Bedenk wat angstig maakt, waar zijn mensen bang voor?
- Hoe worden angsten getriggerd?
- Welke reacties kan angst geven?
- Welke gedachten kunnen mensen van angst krijgen?
- Welke emoties kunnen mensen bij angst ervaren?
- Hoe kunnen mensen weerstand bieden aan angst?

Lees de lijst met klachten door die kunnen voorkomen bij angst en geef aan welke klachten jij herkent of van gehoord hebt. (zie bijlage).

- Herkennen jullie klachten die door angst kunnen ontstaan?
- Welke bescherming bieden de eerste klachten tegen angst?
- Welke gevolgen hebben deze klachten voor mensen? Denk hierbij aan het geven van een presentatie of naar een nieuwe school gaan.

OPDRACHT 2 INDIVIDUEEL

Schrijf een brief aan angst

Begin de brief met:

Beste...,

Ik ben (je eigen naam) en dit wil ik jou (de naam van angst) zeggen.....

Print de brief uit en bespreek in subgroep.

OPDRACHT 3 SUBGROEP

Vergelijken en bespreken van de angsten in de subgroep (30 minuten).

- Geef jouw brief aan de persoon naast je, deze persoon leest de brief voor aan de subgroep.
- Komen de angsten en klachten overeen of heeft iedereen andere angsten en/of klachten beschreven? Noteer de verschillende angsten.
- Welke angst heeft je het meest verrast? Beschrijf welke angst dit was en welke feiten en/of oorzaken tot deze angst kunnen leiden?
- Is de angst reëel?
- Weten jullie tips voor anderen om met angst om te gaan?
- Welke tip heeft je verrast? Waarom?
- Zijn de tips toepasbaar voor een grotere groep of kleven er bezwaren aan?

OPDRACHT 4 INDIVIDUEEL

Bedenk, maak een concept en beschrijf voor een specifieke doelgroep een game, mascotte of avatar waarmee de angst verdreven of minder kan worden.

Denk bijvoorbeeld aan de persoon uit de Matrix, een magische handeling of game character.

- Welke bescherming biedt de game, mascotte of avatar?
- Waarom heb je voor deze vorm gekozen?
- Hoe werkt de game, mascotte of avatar?
- Wanneer zou de game, mascotte of avatar ingezet kunnen worden?
- Voor welke doelgroep heb je de game, mascotte of avatar bedacht?
- Presenteer je game, mascotte of avatar aan je subgroep.

KLASSIKAAL

Presentatie opdracht 4 en klassikale terugkoppeling.

INSPIRATIE

Joseph Cambell: De held met de duizend gezichten. Uitgeverij Ankh-hermes

Overzicht van klachten door Angst

Angst geeft stress en dit leidt tot milde klachten van korte duur tot overspannenheid, allerlei fysieke en psychische klachten van langere duur. Wanneer mensen bewust worden van milde klachten en hiermee om leren gaan kunnen veel problemen worden voorkomen.

EMOTIONEEL	LICHAMELIJK	MOTORISCH	VERSTANDELIJK	GEDRAG
<ul style="list-style-type: none"> • Ontevreden • Prikkelbaar • Onzekerheid • Achterdocht • Agressie • Lusteloosheid • Gebrek aan motivatie • Seksuele desintresse • Opgewondenheid • Gejaagd gevoel • Schrikachtigheid • Slapeloosheid • Onwerkelijk gevoel • Gevoel te moeten huilen • Gevoel van mislukking • Desinteresse in anderen • Boosheid • Angst voor toekomst • Zelfverwijten • Schuldgevoel 	<ul style="list-style-type: none"> • Hartkloppingen • Pijn op de borst • Druk op de borst • Diarree/constipatie • Duizeligheid • Gewichtstoename • Gewichtsverlies • Kortademigheid • Infecties, allergie • Frequent plassen • Opgeblazen gevoel • Hoofdpijn/migraine • Oprispingen • Zweten zonder inspanning • Gevoel flauw te vallen • Menstruatiestoornissen • Impotentie, frigiditeit • Herpes 	<ul style="list-style-type: none"> • Onrustig gedrag, zoals wiebelen, met vingers tikken e.d. • Spierpijn • Spanningshoofdpijn • Rugpijn • Spanning in nek en schouders • Stramheid • Beven • Tics • Moe gevoel • Ongevallen 	<ul style="list-style-type: none"> • Van de hak op de tak springen • Verstrooidheid • Vergeetachtigheid • Inspiratieloosheid • Onverschilligheid • Vernauwing van aandacht • Concentratievermindering • Gedachtevlucht • Slechter abstraheren • Slechter integreren • Slecht synthetiseren • Voortdurend piekeren • Besluiteloosheid • Taken niet kunnen afmaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Onderpresteren • Agressie • Impulsiviteit • Geremdheid • Sociale isolatie • Roken • Alcoholgebruik • Meer eten • Minder eten • Nagelbijten • Huilen • Gebruik kalmeringsmiddelen • Gebruik slaapmiddelen • Slordigheid • Vandalisme • Stelen