



Tweede Kamer der Staten-Generaal  
Leden van de Vaste commissie Volksgezondheid, Welzijn en Sport  
VERZENDING PER E-MAIL: [cie.vws@tweedekamer.nl](mailto:cie.vws@tweedekamer.nl)

**Datum:** 24 mei 2018  
**Voor informatie** Josine van Hamersveld, [josine@adfstichting.nl](mailto:josine@adfstichting.nl), 06-18296097  
Sander Pronk, [sander@adfstichting.nl](mailto:sander@adfstichting.nl), 06-80079960  
**Onderwerp** campagne 'Open over angst'

Geachte leden van de commissie,

Twintig procent van de bevolking krijgt in het leven te maken met een angststoornis. Dat zijn ruim 3 miljoen Nederlanders.

Een angststoornis gaat in bijna de helft van de gevallen gecombineerd met depressiviteit. Bij de meeste mensen gaat de angststoornis zelfs vooraf aan een depressie. De oorzaak is meestal een combinatie van aanleg en omgevingsfactoren. Vaak beginnen angstklachten al op jonge leeftijd. Een angststoornis trekt zich niets aan van afkomst, opleiding, beroep of inkomen; het kan iedereen overkomen.

Als angst je dagelijks leven beheerst, is dat een enorme stoorzender. Toch hebben we het er liever niet over. De schaamte om hulp te vragen is vaak groot. Mensen met angstklachten denken vaak dat ze uitgelachen, ontslagen of op een andere manier uitgesloten worden. De kans is groot dat ze geïsoleerd raken, omdat ze bijvoorbeeld de deur niet meer uit durven. Jongeren blijven van school weg. Volwassenen melden zich ziek van hun werk, en verzinnen uitvluchten om angstopwekkende situaties te vermijden.

Er komt gelukkig meer aandacht voor het bespreekbaar maken van psychische kwetsbaarheden. De campagne 'Omgaan met depressie' is daarvan een mooi voorbeeld. Toch rust er in de samenleving nog steeds een taboe op angststoornissen. Hierdoor lijden mensen in stilte en onnodig.

Samen kunnen we dit maatschappelijke probleem aanpakken en onnodig lijden voorkomen door in te zetten op meer bewustwording, voorlichting, vroeg-signalering en toegankelijke geestelijke gezondheidszorg. **Het begin van de oplossing ligt in meer openheid. Daarom vraag de ADF stichting de Minister om steun voor een brede campagne 'Open over angst' met als doel meer bewustwording en openheid ten aanzien van angststoornissen.**

### **Het verhaal van Wilmie**

*Leven met een angststoornis is een taboe, vindt Wilmie. "Als je een been breekt en in het gips moet, dan zien mensen dat en wordt het geaccepteerd. Maar bij psychische problemen denken velen dat het aanstellerij is en zeggen ze bijvoorbeeld dat ik beter moet eten en eerder naar bed moet gaan. Het komt dan vanzelf wel goed. Ik heb zoveel onbegrip bij mensen gemerkt en je gaat ook aan jezelf twijfelen."*

*Wilmie leeft met dagelijkse overmatige angst: "Ik ben bang dat ik niet wegkom uit plekken. Als ik bijvoorbeeld een vreemde ruimte binnenkom, scan ik direct de deuren en de nooduitgang. Deze angststoornis zorgde ervoor dat ik bijvoorbeeld niet op vakantie ging, maar ook niet naar de bioscoop of schouwburg kon. Mijn leven werd er door beïnvloed. Regelmatig kreeg ik paniekaanvallen. Dan kreeg ik hartkloppingen, ging ik hyperventileren en had ik het ontzettend warm." Ze heeft er een intensieve behandeling opzitten en het gaat met stapjes de goede kant op. Ze staat nog steeds onder behandeling bij het GGZ en daarnaast begeleidt ze volgende maand een lotgenotengroep bij de ADF stichting. Ze vervolgt: "In de therapie leer je dat het niet erg is als je angstig bent, je moet het over je heen laten komen. Als je bijvoorbeeld ergens uit angst weggaat, wordt het in de toekomst alleen maar erger." Tegenwoordig durft ze weer bijvoorbeeld naar de schouwburg te gaan, maar de angst zal nooit helemaal verdwijnen. "Ik durf bijvoorbeeld ook nog niet alleen de snelweg op. Te bang ben ik om in de file terecht te komen en nergens heen te kunnen. De snelweg wordt mijn volgende doel."*

### **Maatschappelijke gevolgen**

Doordat angststoornissen zo frequent voorkomen, zijn angststoornissen voor de samenleving duurder dan depressieve stoornissen en stoornissen in het middelengebruik. De totale kosten voor de samenleving worden geschat op bijna anderhalf miljard euro per jaar. Dit betreft medische kosten, niet medische kosten en werkverzuim. Verreweg de grootste kostenpost is het werkverzuim, maar het schoolverzuim op jongere leeftijd leidt indirect ook tot een lager zelfbeeld en minder maatschappelijke kansen.

### **Het belang van openheid en vroege signalering**

Beginnende angstklachten kunnen zich op veel verschillende manieren manifesteren. Daardoor is herkenning moeilijk. Er is dan ook nog veel onderdiagnostiek bij angststoornissen en mensen wachten lang met zoeken naar hulp. Omdat de klachten vaag zijn en er meestal geen medische oorzaak wordt gevonden, raakt de patiënt onzeker: "Ik stel me zeker aan, het zit tussen mijn oren". Dit versterkt het gevoel van schaamte en maakt dat de klachten via een glijdende schaal verergeren.

Als eenieder die zich overmand voelt door angst- en dwangklachten tijdig hulp zoekt, kunnen veel problemen in het sociale en maatschappelijke leven voorkomen worden. Ook kan vroeg-signalering de medische kosten reduceren van diagnose en behandeling van symptoomklachten. Daarvoor is het noodzakelijk dat het taboe op de problematiek van angst- en dwangstoornissen wordt doorbroken. Iedereen moet zich vrij kunnen voelen om open te zijn over deze klachten en zonder schaamte zijn of haar zorgen kunnen delen met de omgeving.

### **ADF stichting**

De Angst, Dwang en Fobie stichting ([www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)) is de landelijke patiënten- en familieorganisatie voor mensen met angst- en dwangklachten en hun naasten. De ADF stichting zet zich al 50 jaar in voor meer kennis en begrip over angst- en dwangstoornissen en werkt mee aan betere behandelingen. De ADF stichting helpt door ervaringen te delen, lotgenoten bij elkaar te brengen en elkaar te ondersteunen. Maar er is meer nodig...

### **Het begin van de oplossing ligt in openheid**

Het is hoog tijd om het taboe op psychische klachten samen te doorbreken om te voorkomen dat jongeren en volwassenen met een angststoornis in stilte lijden. In opvolging van de campagne 'Omgaan met depressie' wil de ADF stichting in dit 50-jarig jubileumjaar een brede bewustwordingscampagne met een meerjarig karakter initiëren; 'Open over Angst'. Hiervoor zoeken wij samenwerking met diverse maatschappelijke organisaties. **Wij verzoeken de Minister om de campagne 'Open over Angst' in woord, geschrift en financieel te steunen.**

Mocht u vragen hebben naar aanleiding van deze brief dan zijn we daarvoor uiteraard beschikbaar.

Met vriendelijke groeten,

Het bestuur van de Angst, Dwang en Fobie stichting, namens deze,

Josine van Hamersveld, voorzitter

Sander Pronk, directeur