

# Angststoornis treft 1 op de 5 mensen maar is nog vaak taboe

## ADF stichting start campagne 'Open over angst'

Eén op de vijf mensen in Nederland krijgt te maken met een angststoornis. Dat zijn ruim 3 miljoen mensen. Voor hen is meedraaien in het dagelijks leven een zware opgave, omdat ze lijden aan angstklachten en die vaak proberen te verbergen. Angststoornissen zijn daardoor vaak een oorzaak voor sociaal isolement, voor onnodig verlies van banen en voor hoge zorgkosten. De Angst Dwang en Fobie Stichting vindt het tijd het taboe rond angststoornissen te doorbreken. Openheid over angststoornissen leidt tot meer kennis en begrip bij de patiënt en zijn omgeving, minder schaamte en betere kansen op herstel. Daarom start de Angst, Dwang en Fobie stichting de campagne: '#Open over Angst'.

### Het verschil tussen angst en een angststoornis

Een angststoornis trekt zich niets aan van afkomst, opleiding, beroep of inkomen, en kan iedereen overkomen. Maar liefst 20 procent van de bevolking krijgt te maken met een angststoornis.<sup>1</sup>

Angst zit in ons allemaal en is nuttig. Het wordt pas een stoornis als het je dagelijkse leven negatief beïnvloedt en met name als je bepaalde situaties gaat vermijden. Vaak beginnen angstklachten al op jonge leeftijd. De oorzaak is vrijwel altijd een combinatie van aanleg en omgevingsfactoren. Zonder tijdige hulp kunnen angstklachten verergeren tot een angststoornis. In bijna de helft van de gevallen gaat de angststoornis zelfs vooraf aan een depressie.

### Schaamte en isolement

De schaamte om hulp te vragen is vaak groot. Hierdoor lijden mensen in stilte en onnodig. 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.

### Open over angst

Het begin van een oplossing ligt in openheid. De ADF stichting wil onnodig lijden voorkomen door mensen met angststoornissen aan te moedigen tot meer openheid, zodat ze hulp kunnen krijgen. Daarnaast is ook bewustwording voor bijvoorbeeld leerkrachten en werkgevers belangrijk. Hoe vroeger een angststoornis gesignaleerd wordt, hoe eerder behandeling mogelijk is. De ADF stichting lanceert [ DATUM ] een mediacampagne met filmpjes gemaakt door studenten van de HKU, waarin diverse angststoornissen aan bod komen. Ook zijn er radiospots, interviews, een twittercampagne (#openoverangst) en een oproep aan mensen om hun verhalen te delen op de website [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl).

De ADF stichting heeft een verzoek ingediend bij de Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voor ondersteuning van een meerjarig programma om angststoornissen bespreekbaar te maken en zo uit de taboesfeer te halen.

### Twee verhalen van een angststoornis

1. Arlen kreeg ineens zo'n ernstige vliegangst dat hij zijn werk niet goed meer kon doen. Hij durfde open te zijn naar zijn werkgever en kreeg veel steun van zijn collega's en zijn baas. Hij zocht hulp en schreef daar zelfs een boek over. *Ik heb vliegangst* [link naar filmpje <https://youtu.be/2c66s6c54K8> ]

2. Bonnie was altijd al een angstig kind. Zo durfde ik niet in liften of de deur van het toilet op slot te doen. Ze schrijft in haar blog op <https://adfstichting.nl/voor-jou/blog/> over hoe het is om te leven met een angststoornis en geeft zo een kijkje in haar leven.

---

<sup>1</sup> Trimbos instituut

## **Over de ADF stichting**

*De Angst, Dwang en Fobie stichting is de landelijke patiënten- en familieorganisatie voor mensen met angst- en dwangklachten en hun naasten. De ADF stichting zet zich 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.*

[www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)

## **Perscontact (Niet ter publicatie):**

Marjolijn Busman

[marjolijn@adfstichting.nl](mailto:marjolijn@adfstichting.nl)

030 2411737 – 06 54614154

Wilt u naar aanleiding van dit bericht meer informatie, of ervaringsdeskundigen spreken voor een artikel of item? Neem dan even contact met ons op.

### **Wat is een angststoornis?**

Angstklachten beginnen meestal met lichamelijke klachten, zoals pijn op de borst, duizeligheid en bang zijn om flauw te vallen, of met meer algemene stress-gerelateerde klachten zoals hoofdpijn of slecht slapen. Voor deze klachten wordt geen lichamelijke oorzaak gevonden. Soms gaan mensen door deze klachten vermijdingsgedrag vertonen om zich beter te voelen. Soms gebruiken zij rustgevende medicijnen, slaapmiddelen of gaan zij meer alcohol drinken. Andere mensen sluiten zich in zichzelf op en gaan piekeren. Mensen zoeken geruststelling bij hun geliefden, huisarts en bronnen zoals internet. Dat kan echter ook weer veel angst geven. Geruststellende rituelen, zoals bij de dwangstoornis, worden vaak stiekem uitgevoerd omdat mensen zich ervoor schamen. Wie begrijpt het immers dat je alle elektrische apparaten drie keer moet aantikken voor je naar buiten kunt, of dat je de straat niet op durft voor een boodschapje? En zo is een angststoornis vaak omgeven door een groot gevoel van schaamte.

### **Het kan iedereen overkomen**

Angststoornissen komen twee keer zo vaak bij vrouwen voor als bij mannen. De vroege volwassenheid (25-45 jaar) is de leeftijdsperiode waarop de meeste angststoornissen in de bevolking voorkomen. De eerste problemen ontstaan vaak in de jeugd, maar ook op volwassen leeftijd kunnen angststoornissen ontstaan; jaarlijks ontwikkelt 3% van de volwassenen een angststoornis. Soms getriggerd door een acute emotionele gebeurtenis, soms vanuit een opeenstapeling van factoren. Ongeveer één miljoen Nederlanders maakt gebruik van de GGZ.

### **Maatschappelijke gevolgen**

Doordat angststoornissen zo frequent voorkomen, zijn angststoornissen als groep voor de samenleving duurder dan depressieve stoornissen: ruim 1,5 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**

Omdat de eerste angstklachten zich op zoveel verschillende manieren manifesteren, kan de herkenning moeilijk zijn. 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.

Uit onderzoek weten we dat het vroegtijdig ingrijpen bij lichte angstklachten helpt: een preventie cursus reduceert het psychisch verzuim met 25%. Het is dan ook zaak in te grijpen voordat de lichte angstklachten zich tot een stoornis hebben ontwikkeld. Het probleem is dat veel mensen met beginnende angstklachten niet de stap maken naar een preventie-cursus of andere eerstelijnsbehandeling. Vanuit de contacten die de ADF stichting met de doelgroep heeft, weten we dat dit ook wordt ingegeven door een sterk gevoel van schaamte, gebrek aan kennis en gebrek aan acceptatie van de opkomende psychische problemen.

### **Het begint met praten**

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 vroegsignalering 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.