

2.6. Angst beheersen

Een geleide mentale fantasieoefening

Doelstelling

- Een methode leren om met angstgevoelens om te gaan (Ba).

Beginsituatie Deze oefening lukt het best wanneer je reeds met de studenten rond de strategieën van confronteren en deëscaleren hebt gewerkt. Zo hebben ze immers al wat meer reacties voorhanden en zullen ze vaker succes boeken.

Tijdsduur 30'

Groep voornamelijk bedoeld voor studenten leerkrachtenopleiding S.O. of in groepen waar angst (vb. voor ouders) een thema is

Materiaal **bijlage begeleiding**

Verloop

De oefening bestaat uit een korte theoretische introductie en uitwisseling in de groep, gevolgd door een geleide fantasie-oefening die een tweede maal herhaald wordt en na afloop kort besproken.

Introductie

- Neem de tijd om de theorie met de studenten door te nemen. Vertrek bij voorkeur vanuit hun eigen ervaringen. Voorbeeldvragen:
 - *Hoe komt het eigenlijk dat angst om kan slaan in paniek? Wat denk je wanneer je op punt staat te panikeren?*
 - *We hebben allemaal manieren om met angst om te gaan. Alleen zijn we er ons vaak niet goed van bewust. Wat doe jij om je angst de baas te blijven?*
- Inventariseer alle methodes, zonder er één af te wijzen. Je kunt wel op nadelen van methodes wijzen (bijvoorbeeld: wanneer je dissocieert, merk je geen signalen meer op...) Vul aan indien men methodes niet aanbrengt (zie bijlage begeleiding)

Opricht

- Introduceer de oefening. *"Dit is een inleefoefening die enkel lukt wanneer je je volledig concentreert. Het helpt om daarvoor je ogen te sluiten. Ik ga een verhaal voorlezen waarbij er iets ernstigs zal gebeuren. Ik koos met opzet een bedreigend verhaal. Het doel is immers om angst op te roepen. Je probeert om dit verhaal in gedachten mee te beleven, alsof je naar een film kijkt. De bedoeling is dat je jezelf de hoofdrol ziet spelen: je stapt als het ware in de film. Op een bepaald moment in het verhaal zal ik zeggen: "Zie je zelf nu verder reageren..." Je blijft dan nog even (ongeveer een*

minuut) in het verhaal en reageert in gedachten verder op de manier die in je opkomt. Straks wil ik van jullie horen hoe je verder gereageerd hebt."

- Belangrijk! Vertel de groep uitdrukkelijk dat wanneer iemand echt bang wordt, omdat hij of zij zoiets al eens heeft meegemaakt en opnieuw de situatie beleeft bijvoorbeeld, de ogen mag openen en uit het verhaal stappen. Het is immers niet de bedoeling dat je iemand (opnieuw) door de hel laat gaan.
- Lees vervolgens deel 1 van de bijlage voor en rond, na de afgesproken stilte, af met een nabespreking. Vragen kunnen zijn:
 - *Lukte het om jezelf in die situatie te zien?*
 - *Zag je jezelf van op een afstand of zat je midden in de film?*
 - *Voelde je angst opkomen?*
 - *Heb je die onder controle kunnen houden?*
 - *Heb je jezelf iets zien ondernemen?*
 - *Als je jezelf hebt zien reageren, was die reactie efficiënt?*
 - *Voelde je kwaadheid?...*
- Ook na het tweede deel maak je tijd voor een terugblik en een gesprek. Vragen:
 - *Hoe ging het nu om te volgen?*
 - *Zag je jezelf staan in de gang?*
 - *Kon je de reacties uitvoeren?*
 - *Voelde je echt angst opkomen?*
 - *Is het gelukt om je angst onder controle te krijgen?*

Aandachtspunten begeleiding

Kijk aandachtig naar signalen van angst zoals bleek worden, zich terugtrekken, oogcontact vermijden. Geef de kans om de oefening niet mee te doen, zonder hier verantwoording voor te vragen. Neem ruim de tijd om de oefening twee keer te doen. Laat je het vervolg weg, dan blijven diegenen die in de eerste oefening niet (efficiënt) reageerden met een slecht gevoel zitten.

Bijlage begeleiding Angst beheersen

ANGST PANIEK

Paniek ontstaat wanneer je het gevoel hebt dat je geen controle (meer) hebt over de situatie. In een situatie waarin je bang begint te worden, beginnen je hersens razendsnel te zoeken naar vergelijkbare situaties en oplossingen. Hoe meer mogelijkheden je tot je beschikking hebt, hoe meer kans dat je iets bedenkt dat je kan helpen. Wanneer je denkt dat jij geen mogelijkheden (meer) hebt om iets met de situatie aan te vangen, is het mogelijk dat je in paniek geraakt.

Het kan ook zijn dat je misschien wel oplossingen kunt bedenken, maar jezelf niet ziet als iemand die deze met succes kan uitvoeren. Je denkt bijvoorbeeld te snel negatief over jezelf of je maakt de situatie erger dan ze is. Wanneer je enkel gedachten hebt waarbij je jezelf als een weerloos slachtoffer tegenover een onkwetsbare tegenstander ziet, kom je automatisch bij paniek.

Om angst te leren accepteren en beheersen (in plaats van ze weg te duwen of er in te blijven steken) om hem vervolgens te controleren en om te zetten in actie, kun je volgende zaken actief toepassen:

- Pas buikademhaling toe en tracht je spieren te blijven ontspannen.
- Jezelf 'programmeren' met positieve boodschappen. Je zoekt beelden waarin je sterk en met succes de situatie oplost. Voorbeeld:

Aan het einde van je werkdag loop je door de gangen van de school. Even verderop hoor je met veel kabaal een deur dichtslaan. Wanneer je de hoek omgaat, bots je bijna op een briesende jongere. Het blijkt X te zijn, een boom van een kerel met geen al te beste reputatie. Wanneer je hem wil voorbijlopen, verspert hij je weg en kijkt je dreigend aan.

Wanneer je bang wordt, kun je op de volgende manier tegen jezelf praten:

“Er is iets aan de hand met X. Ik ben bang dat hij me gaat bedreigen/vastgrijpen/meesleuren. Maar ik weet dat ik sterk ben en dat ik mezelf kan verweren als dat nodig is. Ik adem traag in en uit. Ik ben voorbereid op een eventuele confrontatie. Ik weiger om een gemakkelijk slachtoffer te zijn, desnoods brul ik zo hard ik kan. Ik kan ook hard op zijn neus slaan of tegen zijn knieën schoppen.” Enzovoort.

Het spreekt voor zich dat je deze techniek vooraf moet inoefenen. Je kunt dit doen met ‘mentale oefeningen’. Hierbij stel je jezelf voor in allerlei moeilijke situaties die je probeert op te lossen. In plaats van jezelf te zien als iemand die

bang/machteloos/zwak is, moet je jezelf leren zien als iemand die weerbaar is, kracht heeft, oplossingen ziet en met succes agressie van anderen kan hanteren.

- Kijken welke mogelijkheden je nog hebt, zoek alternatieven voor je routinegedrag. Hoe gevarieerder je voorraad routinegedrag en alternatief gedrag is, hoe meer kans dat je een reactie vindt die je controle geeft over de situatie. Als je bijvoorbeeld gewoonlijk lastige situaties oplost door empathisch te luisteren, maar je hebt geen alternatieven voor handen als luisteren niet helpt, kun je snel in paniek raken. Je bent bang omdat je geen meester bent over de situatie. Gedragsmogelijkheden kun je uitbreiden door actief te experimenteren met verschillend gedrag. Je kunt je ervaring uitbreiden door regelmatig iets nieuws te proberen. Hoe vaker je bepaald gedrag uitprobeert en merkt dat het werkt, hoe minder angst je zult ervaren. Je kunt het vergelijken met autorijden: de eerste keer dat je zelf achter het stuur kroop, was je misschien al bang aan 30 km/u. Door veel te rijden trok je de grens van bang zijn op. De eerste keer op de snelweg aan 120 km/u. was eng. Nu ervaar je misschien pas angst als je de ... km/u. overschrijdt? Je kunt niet eindeloos grenzen verleggen. Er zijn ook limieten aan wat een mens kan bevatten en aankan.

Bijlage begeleiding Mentale oefening angst beheersen

Deel I

“Ik ga nu een situatie voorlezen, terwijl jullie je ogen gesloten houden. Probeer jezelf zo goed mogelijk in te leven. De situatie speelt zich af op school, op een moment dat er niemand anders door de gangen loopt. Probeer te volgen wat ik zeg en houd je ogen gesloten tot ik teken geef om ze terug te openen. Wie deze situatie te bedreigend vindt (b.v. door herinneringen) opent de ogen en doet de inlevingsoefening niet verder mee. Sluit nu de ogen.”

De volgende tekst wordt met de nodige pauzes en intonatie voorgelezen. Laat vooral in het begin voldoende tijd opdat de studenten zich kunnen inleven. Naar het einde toe mag het tempo (samen met de spanning) worden opgedreven.

Je loopt door de gangen van de school, op weg naar het secretariaat. Het is vandaag weer ‘een van die dagen’ en er loopt van alles mis ... er zijn veel zieken onder de collega’s en daardoor is er extra stress ... De sfeer op school is gespannen.

Iets verder in de gang, om de hoek, hoor je een deur dichtslaan (met veel lawaai) en de briesende stem van een ouder die roept “GE ZIJT NOG NIET VAN MIJ AF!”.

Je twijfelt even of je wel door zal lopen, je hebt eigenlijk geen zin om die ouder tegen te komen. Maar dan verman (vervrouw) je je en je loopt verder. Als je de hoek omgaat, bots je bijna op de razende ouder. Je wil hem snel voorbij steken, maar de gang is smal en je raakt hem per ongeluk aan. Daarop draait hij zich met een ruk naar jou en blokkeert je de weg. “Hela!” brult hij.

Het blijkt een boom van een man te zijn, met armen vol tatoeages. Hij bekijkt je van top tot teen met een vuile blik. Hij ziet er rood aangelopen en bezweet uit.

“Excuseer,” zeg je, “ik zou graag doorgaan”, maar de man beweegt niet.

“Jij bent zeker als de rest van hier,” zegt hij kwaad. “Weet je wat ik van jullie vind? Jullie zijn allemaal dezelfde smerige dikke profiteurs. Jullie vullen hier enkel je eigen zakken!! Woedend brengt hij zijn vertrokken gezicht dicht tegen het jouwe en dreigt op gevaarlijke toon: ”Ik ga het er niet bij laten! Je zult mijn beste kant eens leren kennen!!!”

Reageer nu verder ...

Deel 2

"Ik ga de situatie nogmaals voorlezen, ditmaal met een aantal wijzigingen. Probeer je opnieuw zo goed mogelijk in te leven, te volgen wat ik zeg. Word je écht bang, doe dan je ogen open. Zie jezelf reageren zoals ik het vertel ... Sluit nu de ogen."

Je loopt door de gangen van de school, op weg naar het secretariaat. Het is vandaag weer 'een van die dagen' en er loopt van alles mis ... er zijn veel zieken onder de collega's en daardoor extra stress ... De sfeer op school is gespannen.

Iets verder in de gang, om de hoek, hoor je een deur dichtslaan (met veel lawaai) en de briesende stem van een ouder die roept "GE ZIJT NOG NIET VAN MIJ AF!"

Je twijfelt even of je wel door zal lopen, je hebt eigenlijk geen zin om die ouder tegen te komen. Je haalt even diep adem en dan verman (vervrouw) je je en je loopt verder.

Als je de hoek omgaat, bots je bijna op de razende ouder. Je wil hem snel voorbij steken, maar de gang is smal en je raakt hem per ongeluk aan.

Daarop draait de ouder zich met een ruk naar jou en blokkeert je de weg. "Hela!" Brult hij.

Het blijkt een boom van een man te zijn, met armen vol tatoeages. Hij bekijkt je van top tot teen met een vuile blik. Hij ziet er rood aangelopen en bezweet uit. Je merkt dat je gestopt bent met ademhalen en je ademt diep en traag in en langzaam en krachtig uit. Nog eens diep en traag in en uit. Je voelt hoe je spieren zich ontspannen en je gaat er wat steviger bijstaan, waarbij je er erop let dat je je knieën niet op slot zet.

"Excuseer" zeg je, "ik zou graag doorgaan", maar de man beweegt niet.

"Jij bent zeker als de rest van hier," zegt hij kwaad. "Weet je wat ik van jullie vind? Jullie zijn allemaal dezelfde smerige, dikke profiteurs. Jullie vullen hier enkel je eigen zakken!! Je voelt de spanning in je stijgen. Je emoties beginnen naar boven te komen. Maar dan wend je je aandacht af van je eigen spanning, terwijl je goed blijft ademen en je aandacht richt op de situatie met de razende man. Woedend brengt deze zijn vertrokken gezicht dicht bij het jouwe en dreigt op gevaarlijke toon: "Ik ga het er niet bij laten! Je zult mijn beste kant eens leren kennen!!!"

Terwijl je je hard concentreert, denk je aan alle tips die je geleerd hebt en je past ze toe (ademen, stevig staan, niet persoonlijk nemen van de agressie, zien welke mogelijkheden je nog hebt, jezelf met succes de situatie zien oplossen...) Pas dit toe en kijk nu wat er gebeurt.

Je probeert de situatie te overschouwen. "Wat zou er met hem gebeurd zijn? Waarom zou hij zo kwaad zijn?"

Je denkt "Het heeft niets met mij te maken, ik heb geen fout gemaakt, hij is niet op mij persoonlijk kwaad. Ik hoef het niet op mij te nemen ... Dit klopt niet, deze kwaadheid is niet voor mij bestemd ...".

Je kijkt rond en denkt aan alle zaken die je kunt doen wanneer de man nog verder zou gaan. Je kunt een keiharde brul geven en van zijn verrassing gebruik maken om snel om te draaien en een bureau binnen te gaan ... Wanneer hij je vast zou pakken zet je je schrap en kun je je arm losklikken. Desnoods geef je hem een harde duw onder zijn neus terwijl je in zijn oor brult ... Je kunt nog van alles doen, je hebt nog steeds controle over de situatie, je staat klaar en je voelt je zelfverzekerd ... Terwijl je blijft ademen en aandachtig kijkt naar de meneer voel je je rustig worden, zodat je op een kalme manier kunt vragen wat er gebeurd is.

Wat voelde je? Wat ging er in je om?

Voelde je je kwaad worden? Voelde je je bang worden?