

DAAN RIETBERGEN
ANNEKE EENHOORN

**Ik
verzamel
moed**

WERKBOEK DAT JE LEERT
VOLUIT TE LEVEN

LANNOO
CAMPUS

IK VERZAMEL MOED

WERKBOEK DAT JE LEERT
VOLUIT TE LEVEN

DAAN RIETBERGEN
ANNEKE EENHOORN

LANNOO
CAMPUS

INHOUD

7	VOORWOORD
9	DEEL 1 – ACHTERGROND
29	DEEL 2 – AAN DE SLAG
122	HULPGEDACHTEN
126	OVER DE AUTEURS
127	OVER DE ADF

VOORWOORD

Dit boek is gemaakt voor mensen die zichzelf te bang vinden. Voor mensen die moedig genoeg zijn om de strijd aan te gaan met hun angst. Het boek bestaat uit twee delen.

In het eerste deel lees je iets over de achtergrond van angst. In het tweede deel kun je aan de slag. Het tweede deel bestaat uit nu nog lege bladzijden waar jij je moedige acties op gaat schrijven. Je kunt zo precies zien waar je mee bezig bent en bovendien heb je een mooi overzicht van alle moedige dingen die je al hebt gedaan. Heel veel succes!

DEEL 1 – ACHTERGROND

D: Het was dinsdag 3 januari 2012, kwart over 4. Dat moment zal ik nooit meer vergeten. Ik was nog aan het bijkomen van een weekendje Berlijn. Ik had er met een aantal vrienden Oud en Nieuw gevierd. Tijd om echt uit te rusten was er niet. Ik zat in het derde jaar van mijn studie aan de kunstacademie en had nog maar een paar dagen de tijd om mijn projecten af te maken voor de jaarlijkse beoordeling. Ze waren nog lang niet af. Er moest nog veel aan gebeuren. Ik was net terug van boodschappen doen en ging achter mijn laptop zitten om aan die enorme berg werk te gaan beginnen. Ik weet nog hoe laat het was en dat ik naar mijn scherm staarde. Op dat moment voelde ik een scheut van een onbekend en ontzettend naar gevoel door mijn lijf gieren. Het leek vanuit mijn voeten te komen en trok zo richting mijn hoofd. Ik schrok me kapot, sprong op uit mijn stoel en rende naar mijn huisgenoot om hem te vertellen dat het helemaal mis met me ging. Ik had echt geen idee wat me overkwam, maar ik was doodsbang dat ik neer zou vallen of dat mijn hart er mee op zou houden. Ik zweette als een otter en het leek alsof mijn hart duizend slager per minuut maakte. Ik had het gevoel dat ik de

controle over mijn lichaam verloor, waardoor ik nog meer in paniek raakte. Mijn huisgenoot probeerde me te kalmeren, maar hij had ook geen flauw idee wat er met me aan de hand was. Ik ging naar buiten om wat rondjes te lopen, maar het opgejaagde gevoel werd alleen maar erger. Tot diep in de nacht heb ik in mijn bed liggen rillen van angst.

De volgende ochtend heb ik wanhopig mijn ouders gebeld of ze me konden halen, want ik durfde niet meer alleen te zijn. Omdat het na een paar dagen nog steeds niet goed met me ging ben ik gaan praten met een dokter. Ik vond het prettig om met hem te praten, omdat hij een vriend van mijn ouders was en mij ook goed kende. Hij vertelde dat veel meer mensen last hebben van dergelijke heftig nare gevoelens die plotseling komen. Het heet een paniekaanval.

Aan het woord is Daan. Hij is de bedenker van het boek dat nu voor je ligt. Je zult hem tijdens het lezen nog vaker tegenkomen. En hoe dat nou precies zit met een paniekaanval lees je verder op in het boek.

GEBRUIKSAANWIJZING BIJ DIT BOEK VOOR HET BESTE RESULTAAT

Angstgevoelens kunnen zo heftig zijn dat ze je leven dreigen over te nemen, zoals in het verhaal van Daan. Gelukkig is er zeker iets tegen te doen. Er zijn verschillende zelfhulpboeken geschreven die je stap voor stap leren hoe je om kunt gaan met die heftige nare angstgevoelens. Daan kreeg het zelfhulpboek 'Leven met een paniekstoornis', geschreven

door Fred Sterk en Sjoerd Swaen onder ogen. “Door dit boek te lezen kwam ik er nog beter achter wat er met me aan de hand was en wat ik er aan kon doen. Een echte aanrader!” Daan ging aan de slag om zijn angsten te overwinnen en deed dat door steeds iets te doen wat hij eigenlijk niet durfde. Iets heel moedigs dus. Al die moedige dingen verzamelende hij in een boekje dat hij er speciaal voor ontwierp. Het gaf een mooi overzicht van hoe goed hij bezig was en het gaf moed om steeds weer een nieuwe stap te doen in de strijd tegen die te heftige angst. Een boek volmoedige stappen.

D: In de periode dat ik zoveel last had van angst heb ik een heleboel dingetjes verzameld die te maken hadden met een overwinning. Het werd een hele verzameling van treinkaartjes, toegangsbewijzen, spaarzegels, bonnetjes, en nog veel meer. Zo verzamelde ik bijvoorbeeld elke keer de stickertjes van het fruit dat ik kocht tijdens het boodschappen doen. Boodschappen doen vond ik toen namelijk heel beangstigend. Elke keer toch naar de winkel gaan en iets kopen was dus zeker een overwinning. Ik heb toen alles verzameld in een boekje. Voor mij een tastbaar symbool van de goede weg die ik op ging; mijn overwinning op mijn angst.

Daan wil graag zijn aanpak met jullie delen en heeft er een handzaam boek van gemaakt. Het eerste deel van het boek gaat over de theorie rond angst; wat het is en wat je er mee kunt. Het tweede deel is het doe-gedeelte, waarbij jijzelf aan de slag gaat met het verzamelen van moedige stappen.

D: Wees trots op de dingen die je bereikt en koester ze door ze te bewaren. Neem het boekje overal mee naar toe. Laat het een steuntje in je rug zijn.

ANGST IS NUTTIG

Bang zijn is een gevoel dat bij ons mensen hoort. Misschien vraag je je af waarom dat zo is omdat bang zijn vaak helemaal niet fijn voelt. Wat kan nou de bedoeling zijn van een naar gevoel?

Angst is een heel belangrijk gevoel om te overleven als mens. Stel je voor dat angst niet zou bestaan. Dat je je niet bang zou kunnen voelen. Dan zou je op een rots staan en naar beneden kijken zonder kriebels in je maag vanwege de hoogte en het gevaar om te vallen. Misschien zou je zelfs zo van die rots naar beneden springen omdat je dat wel leuk leek en dat zou je niet overleven. Zonder angst zou je een giftige cobra beetpakken, terwijl een beet dodelijk zou zijn. In zulke gevallen waar er gevaar dreigt is het dus heel goed dat je lijf een bang gevoel opwekt en je de goede raad geeft niet zomaar naar beneden te springen en om de slang met rust te laten. Wetenschappers denken daarom dat je bang kunnen voelen voor de mens belangrijk is, omdat het je helpt gevaar te zien en te overleven. Angst hoort dus bij de mens. En niet alleen bij de mens, want van sommige dieren weten we ook dat ze angst kennen.

HOE ANGST ZICH ONTWIKKELT

We weten dat de ene mens veel sneller en heftiger bang voor dingen is dan de ander. Knappe koppen weten niet zo goed hoe dat komt. Het is echt zo dat het ene kind geboren wordt met meer angstgevoelens dan het andere kind. Er zijn kinderen die niet bang zijn om een hoge toren te beklimmen. Maar er zijn ook kinderen die na een paar treden zich al heel bang voelen. Hoe snel je bang wordt lijkt dus iets wat je mee hebt gekregen in je leven. Iets dat aangeboren is. We zien vaak dat er in sommige families meer mensen of heel snel bang zijn of juist niet.

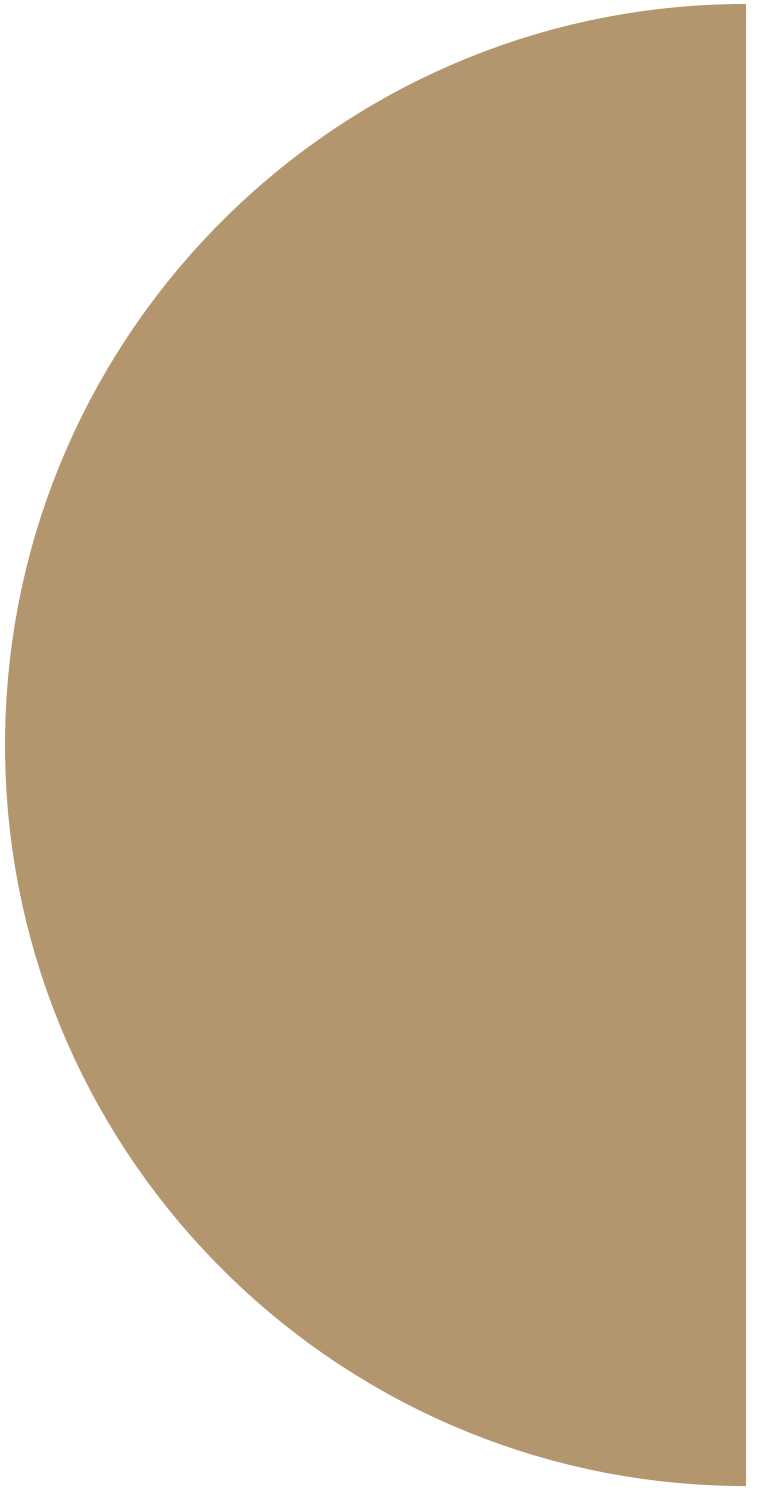
DEEL 2 – AAN DE SLAG

Je weet nu iets over angst. Het wordt dus tijd om aan de slag te gaan. Deel twee bestaat uit nu nog lege bladzijden waar jij al je moedige acties op gaat schrijven. Je kunt zo precies zien waar je mee bezig bent en bovendien heb je een mooi overzicht van alle moedige dingen die je al hebt gedaan. Het gaat je lukken, zeker weten.

QUOTE 1


KNIP DE VORM HIERNAAST UIT EN PLAK DEZE OP
DE VOLGENDE PAGINA, ZODAT HET EEN MOEDIGE
UITSPRAAK VORMT

QUOTE 1 – E.M. REMARQUE



vaarts
nten

**Moed is
voory
vluch**

A large white semi-circle is positioned on the right side of the image, overlapping the brown background. The text is located in the upper left corner, partially obscured by the semi-circle.