

ADHD & **ANGST**



ADHD de rode draad door je leven

ADHD &ANGST

Inhoudsopgave

Hoe werkt angst?	04
Waar is angst goed voor?	05
Wat is een angststoornis?	06
Welke vormen van angst zijn er?	08
Hoe vaak komen angststoornissen voor in combinatie met ADHD?	09
ADHD en/of angst?	10
Vrees voor mislukking	12
Wat moet ik doen als ik acute angst krijg?	16
Waar kan ik terecht met mijn probleem?	18
Verdere informatie	19

Introductie

ADHD kan gelijktijdig optreden met een angststoornis. Soms wordt de ene aandoening als eerste vastgesteld, soms de andere. En soms op hetzelfde moment.

Om je mogelijke vragen te beantwoorden, is in deze brochure informatie over angst en angststoornissen en de combinatie met ADHD op een rij gezet. Je kunt er ook praktische aanbevelingen en tips voor het dagelijks leven van patiënten vinden die, net als jij aan beide aandoeningen lijden.



.....

“Hallo ik ben Sanne,
ik ben 40 jaar. Naast
ADHD is bij mij ook een
angststoornis vastgesteld.
Ik zal je door deze
informatiebrochure
leiden.”

.....

Hoe werkt angst?

Angst is een emotie die optreedt wanneer we gevaar signaleren.

Angst is in de eerste plaats een voorbereiding op vechten of vluchten.

Binnen fracties van seconden moeten de nodige hulpmiddelen van het lichaam beschikbaar zijn, bijvoorbeeld energie, spierspanning of zelfs de onderdrukking van pijn. Bepaalde stoffen in de hersenen, ofwel neurotransmitters, worden gebruikt om het hele lichaam te activeren voor een noodzakelijke ontsnapping of verdediging.

In de hersenen is een gebied, dat de amygdala of amandelkern heet, verantwoordelijk voor het gevoel van angst.

De amygdala werkt niet afzonderlijk, maar wordt gecontroleerd door andere gebieden in de hersenen, onder meer de frontale cortex, het voorste gedeelte van de hersenen. Zij analyseren de situatie en gaan na of er echt gevaar dreigt of dat er sprake is van een vals alarm. Dit analyseproces verloopt veel trager dan de onmiddellijke activering van het lichaam door de amygdala.



Afhankelijk van het resultaat van de analyse, zijn er twee mogelijke reacties:

Reactie 1

Het gevaar is niet reëel. De lichamelijke activering wordt stilgelegd. In onschadelijke situaties geven de frontale hersenen het 'all-clear' signaal. Alle gebieden die door de amygdala worden geactiveerd, worden dan weer in hun normale staat teruggebracht. De angst en de lichamelijke klachten die ermee gepaard gaan, nemen dan af.

Reactie 2

Er is inderdaad gevaar. Het lichaam blijft dan in de vecht- of vluchtstand. We ervaren deze lichamelijke activering als angst. Het houdt net zo lang aan tot het gevaar geweken is.

Waar is angst goed voor?

In de geschiedenis van de menselijke ontwikkeling is angst een essentieel mechanisme geweest voor ons voortbestaan. Fysieke activering maakte het mogelijk om snel te reageren. Bijvoorbeeld in het geval van aanval-

gen in een situatie, zelfs voordat de situatie werd beoordeeld. Angst heeft vandaag de dag nog steeds dezelfde functie.

Angst zelf is niet gevaarlijk!



“Met angst ben ik bekend. Het begon bij mij op school: Ik was bang om naar het bord te gaan. Mijn grootste zorg was om fouten te maken en te worden uitgelachen door mijn klasgenoten. Dat gevoel vergezelde me gedurende mijn hele schooltijd.”

Wat is een angststoornis?



Wanneer de angst te lang duurt, te intensief is of je leven beheerst, kan er sprake zijn van een angststoornis, zonder dat er echt gevaar is.

Welke klachten en gedachten kunnen optreden bij angststoornissen?

Lichamelijke klachten

Hartkloppingen, snelle hartslag, kortademigheid, duizeligheid, sufheid, misselijkheid, transpireren, pijn, druk of beklemming op de borst, maagpijn, diarree, tintelingen in handen en voeten, doof gevoel rond de mond.

Voorbeelden van gedachten

- "Ik word gek!"
- "Ik verlies de controle."
- "Ik zet mezelf helemaal voor schut."
- "Dit vliegtuig gaat crashen."
- "Wat als de angst weer de kop opsteekt?"
- "De angst is slecht voor mijn gezondheid!"

Vaak zijn patiënten ervan overtuigd dat de angst toeneemt tot in het oneindige, niet meer zal stoppen of mogelijk leidt tot gezondheidsproblemen. Maar dit is meestal niet het geval.

Het is belangrijk om te weten dat deze lichamelijke klachten en gedachten zich bij vrijwel iedereen in lichte mate kunnen voordoen, wanneer we geconfronteerd worden met een moeilijke of nieuwe situatie of uitdaging. Maar als de negatieve gevoelens of gedachten de situatie zo sterk domineren dat we niet meer naar behoren kunnen handelen, wordt het problematisch.

Vicieuze cirkel van angst

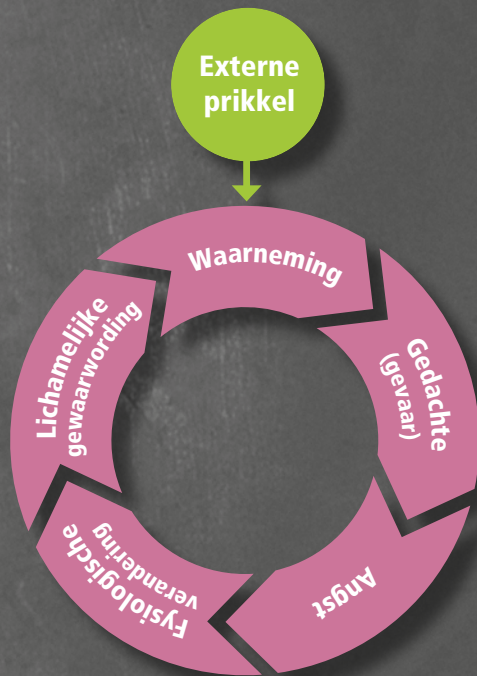
Bij een angstaanval vindt een opbouwproces plaats. Een externe stimulus, bijvoorbeeld een 'gevaarlijk' dier, wordt waargenomen en als bedreigend beschouwd. Op de waargenomen dreiging wordt emotioneel

.....

"Iedere keer als ik een presentatie moet geven, begin ik - zelfs al bij de gedachte eraan - steeds erg te transpireren en heb ik een enorm beklemmend gevoel op de borst. Er gaan gedachten door mijn hoofd dat ik mezelf voor gek zet en dat ze me allemaal uit gaan lachen. Net zoals vroeger! Ik kom alleen met de grootste spanning door dit soort situaties heen."

.....

met angst gereageerd. Dit veroorzaakt bepaalde fysiologische en lichamelijke veranderingen, zoals het vrijkomen van stresshormonen, een toename van de hartslag en de ademhalingsfrequentie, plotselinge transpiratie en duizeligheid. Hetzelfde geldt voor interne stimuli, zoals negatieve gedachten en zorgen. De waarneming van deze lichamelijke veranderingen wordt opnieuw als bedreigend beoordeeld en de angst neemt verder toe. De beschreven vicieuze cirkel verloopt zeer snel en wordt meestal meerdere keren herhaald.



Welke vormen van angst zijn er?

Angst voelen is in eerste instantie heel normaal en was nuttig in de geschiedenis van de menselijke ontwikkeling. Maar als angst het leven van een mens schade toebrengt, dan spreek je van een angststoornis.

Er zijn verschillende vormen mogelijk:

- Angst voor openbare plaatsen - met en zonder paniekstoornis
- Angst om met anderen te praten en jezelf daarbij voor gek te zetten
- Angst voor bijvoorbeeld honden, slangen, spinnen, hoogtes
- Angst om het huis te verlaten
- Angst voor mislukking
- Faalangst / examenvrees
- Paniekaanvallen
- Angst voor angst



Hoe vaak komen angststoornissen voor in combinatie met ADHD?

Een angststoornis is een van de aandoeningen die tegelijkertijd met ADHD kan optreden. Omdat het in de geneeskunde vaker gebeurt dat er verschillende ziektebeelden tegelijkertijd voorkomen, is er ook een vakterm

voor die comorbiditeit heet. Studies hebben aangetoond dat tot een kwart van de volwassen ADHD-patiënten tijdens hun leven angststoornissen kunnen ervaren (Jacob et al. 2007).



“Dat is een belangrijk punt. In de loop der jaren is mijn angst voor soortgelijke ‘stresssituaties’ steeds erger geworden. Tijdens psychotherapie werd mij precies uitgelegd hoe angst werkt. Dat heeft me erg opgelucht omdat ik begon te denken dat ik gek was.”

ADHD en/of angst?

ADHD is een psychische aandoening waarvan bekend is dat het gepaard gaat met symptomen als onoplettendheid, impulsiviteit en hyperactiviteit. Er kunnen zich echter ook problemen voordoen bij het omgaan met gevoelens zoals angst.

Angst is een gevoel dat iedereen kent

Mensen met een angststoornis reageren daarentegen op bepaalde prikkels

met zeer ernstige angstsymptomen. Mensen die weinig of geen angst kennen hebben angstsymptomen beter onder controle.

Patiënten met ADHD, die daarnaast een angststoornis hebben, vragen vaak hoe zij de verschillen kunnen herkennen. Tot nu toe was er voor dit specifiek gelijktijdig voorkomen of verband weinig wetenschappelijk bewijs.

Maar volgens behandelaars er zijn wel overeenkomsten.

Patiënten met zowel ADHD als een angststoornis vertellen over de volgende problemen die ze hebben:

- Uitstelgedrag
- Grote of onoverkomelijke angst voor nieuwe mislukkingen
- Onzekerheid in de omgang met gevoelens/angst
- Innerlijke onrust

Uitstelgedrag

Uitstelgedrag duidt erop dat mensen moeite hebben om dingen op te pakken of uit te voeren. Patiënten met ADHD vertellen hun behandelaar bijvoorbeeld dat zij vaak taken, die zij als (te) moeilijk of lastig beschouwen, uitstellen. Zij geven dan de voorkeur aan activiteiten die ze leuker vinden. Bijvoorbeeld videospelletjes en ontmoetingen met vrienden. Dergelijk gedrag komt bij veel mensen voor, maar als ze het (te) vaak of te veel doen is dit gedrag doorslaggevend voor de noodzaak om het al dan niet te behandelen. Uitstelgedrag kan ook worden veroorzaakt door vluchtgedrag bij een angststoornis. Bijvoorbeeld wanneer taken of activiteiten worden uitgesteld, die verband houden met meegemaakte en/of verwachte mislukkingen of zelfs gevoelens van angst (bijvoorbeeld faalangst).

Het ontvluchten van een angstopwekkende situatie of prikkel is een typisch symptoom van een angststoornis.

Uitstellen op zich vormt geen symptoom van een angststoornis.



“Ik kan me nu nog steeds herinneren hoe mijn leraar mij altijd ‘corrigeerde’ wanneer ik mijn huiswerk moest presenteren. En mijn klasgenoten zaten gewoon te wachten tot ze me weer konden plagen. Eigenlijk was het veel makkelijker als ik mijn huiswerk helemaal niet gemaakt had.”

Op momenten waarop je uitstelgedrag vertoont kan het je helpen om precies te zien waar de lichamelijke signalen vandaan komen: was dit gedrag misschien al in de kindertijd te zien en was/is het zelfs beperkt tot zeer specifieke situaties? In dit geval zou het gedrag een gevolg kunnen zijn van ADHD. Als beangstigende situaties worden uitgesteld, kan worden aangenomen dat er sprake is van vluchtgedrag in het kader van een angststoornis.

Vrees voor mislukking



Dezelfde methode kun je gebruiken om het omgaan met eerdere mislukkingen of (overmatige) angst voor (hernieuwde) mislukkingen te verklaren.

Patiënten met ADHD ervaren vaak dat ze door hun concentratieproblemen of impulsiviteit falen in hun persoonlijke of professionele omgeving. Mislukkingen worden meestal geassocieerd met negatieve gevoelens. Bijvoorbeeld als zij zich in bijzonder spannende situaties voordoen, zoals fouten bij examens of op het werk, worden zij steeds negatief beoordeeld. Vooral als de teleurstellingen zich herhaaldelijk en/of regelmatig voordoen. Dit kan ertoe leiden dat bepaalde ADHD-symptomen worden verergerd of dat er daarnaast een angststoornis optreedt.

Een patiënt met ADHD kan bijvoorbeeld vaak door onzorgvuldigheid

fouten maken op de werkplek en daardoor problemen ondervinden met zijn collega's en zijn leidinggevende, wat tot angst en uitstel van bepaalde professionele activiteiten leidt.

Als faalangst ertoe leidt dat patiënten zich volledig afsluiten voor nieuwe dingen of paden - die juist een positieve invloed zouden kunnen hebben - beperkt dit duidelijk hun mogelijkheden en kwaliteit van leven. De mogelijkheden die een eventuele verandering van baan, de start van een stage, de afronding van voortgezet onderwijs of de start van een studie kunnen bieden, blijven daardoor ongebruikt. "Dat zal me wel weer niet lukken."

De angst om nieuwe teleurstellingen te ervaren en er niet mee om te kunnen gaan, kan behoorlijk frustrerend zijn.

Het omgaan met gevoel

Patiënten met ADHD melden vaak aan hun behandelaar dat ze het moeilijk vinden om met bepaalde gevoelens om te gaan. In deze context wordt ook omgang met angst en bezorgdheid ter sprake gebracht.

Volwassen patiënten met ADHD hebben meestal moeite met het beheersen van hun gevoelens of impulsen en het omgaan met stress. Deze problemen zijn groter bij hen dan bij mensen die geen ADHD hebben. Er is vaak sprake van stemmingswisselingen, ofwel affectieve instabiliteit, en zeer snel (overmatig) reageren op stress, ofwel stressintolerantie, wat tot ernstige sociale problemen kan leiden.

Het kan daarnaast moeilijk zijn om met stressvolle situaties om te gaan. Precies zo'n situatie is ook een angstsituatie.

Het beheersen van angst en de daaruit voortvloeiende klachten vereist het vermogen om met negatieve gevoelens en stress om te gaan.

Dit is echter beperkt bij patiënten met ADHD, zij hebben dus meer moeite met angstbeheersing.

.....

"Onlangs vestigde een collega mijn aandacht op het feit dat er in de buurt van mijn huis een vacature was. Daarvoor moest ik echter een aanvullende cursus volgen en met een examencertificaat kunnen aantonen dat ik de cursus heb gedaan. Het zou mooi zijn als de afstand naar mijn werk korter zou zijn. Maar hiervoor een examen afleggen - dat wordt toch niets...."

.....

Innerlijke onrust

Volwassen patiënten met ADHD worden vaak geplaagd door innerlijke onrust. Deze onrust kan ertoe leiden dat de waarneming van symptomen van angst, zoals hartkloppingen, en de interpretatie ervan, bijvoorbeeld “Ik sterf nog eens van angst,” nog sterker wordt. Vanuit de onrust groeit de bezorgdheid dat weer een nieuwe angstaanval zal beginnen of het gevoel van angst en rusteloosheid nooit zal verdwijnen.

De fysieke gewaarwordingen van angst en onrust kunnen erg op elkaar lijken.

Dit kan ertoe leiden dat patiënten met ADHD hun innerlijke onrust ten onrechte interpreteren als een fysiologische reactie, zoals trillingen, hartkloppingen, op angst, die op hun beurt hun waarneming van angst weer kan beïnvloeden.

Op zulke momenten kan het je helpen om er goed op te letten waar de lichamelijke signalen vandaan komen: is er inderdaad sprake van een prikkel of situatie die de angstklachten veroorzaakt kan hebben of is het meer een algemene onrust die bij ADHD hoort?

Het kost moeite om te kunnen onderscheiden of de onrust door ADHD of angst veroorzaakt wordt.

Dit lukt niet altijd volledig, want er zijn veel overlappingen. Als een patiënt met ADHD wordt geconfronteerd met een angstige situatie, zal hij onrust ervaren. Zelfs als de angst veroorzakende prikkel niet meer aanwezig is, kan de patiënt de nog steeds heersende onrust interpreteren als een symptoom van angst. Angst en ADHD-symptomen kunnen elkaar dus versterken.



“Ik heb een aantal keren een black-out gehad tijdens mondelinge examens en ik ben er dan ook vreselijk bang voor. Andere patiënten uit mijn zelfhulpgroep hebben bijvoorbeeld hun examenvrees, dankzij hun therapie, al veel beter onder controle. Het stoort me echt, het lijkt bij mij toch anders te zijn. Waarom is het zo moeilijk voor mij om met mijn examenvrees om te gaan?”

Wat moet ik doen als ik

In een dergelijke situatie is gebleken dat zelfinstructies goed kunnen helpen. Deze training wordt gebruikt om het zogenaamde innerlijke spreken te oefenen. Het doel van de training is het vinden van een passende zelfin-

structie om beter om te gaan met taken en eisen. De volgende voorbeelden dienen als suggesties voor de ontwikkeling van positieve zelfinstructies met betrekking tot angstsituaties of ter versterking tegen angstsituaties:

1

Zeg dingen tegen jezelf hardop of in jezelf. Dit kan je helpen om beter om te gaan met de situatie die de angst opwekt. Bijvoorbeeld, de volgende zin: "Mijn angst en lichamelijke klachten zijn normaal en niet gevaarlijk voor mij en mijn gezondheid!"

2

Probeer in de werkelijkheid te blijven en laat je niet meeslepen door je gewaarwordingen, gevoelens en gedachten. De beste manier om dit te doen is om de objecten om je heen in jezelf of hardop te beschrijven. Als dat niet werkt, kun je ook dingen opschrijven.

3

Het is belangrijk dat je in dergelijke situaties de tijd neemt en jezelf niet onder druk zet, ook al heb je de indruk dat je omgeving zich zorgen maakt of jou raar vindt.

acute angst krijg?



.....

"Samen met mijn psychotherapeut heb ik strategieën ontwikkeld voor situaties waarin ik bang ben. Dit heeft me erg geholpen."

.....

4

Het is van cruciaal belang om de situatie die angst opwekt onder ogen te zien en er in te blijven totdat de angst weer verdwijnt. Observeer bewust hoe de angst geleidelijk weer afneemt. Je hersenen onthouden dit proces en valt op deze positieve ervaring terug in toekomstige situaties. Als je de angstopwekkende situatie verlaat voordat de angst is afgenomen, kan het lichaam niet leren dat de situatie niet gevaarlijk is. De vicieuze cirkel wordt dan niet doorbroken!

5

Wees trots op je successen, al zijn ze nog zo klein. Beloon jezelf voor je kleine successen!

Waar kan ik terecht met mijn probleem?

De meeste angststoornissen zijn goed te behandelen door cognitieve gedragstherapie. In bijzondere gevallen worden de behandelingen in een kliniek uitgevoerd, in een dagkliniek of in revalidatieklinieken. Informatie over psychotherapeuten in de omgeving van

jouw woonplaats kun je opvragen bij jouw zorgverzekeraar of bij de betreffende verenigingen van psychotherapeuten via **www.psychotherapie.nl** of de vereniging voor cognitieve gedragstherapie via **www.vgct.nl**.

“Poliklinische psychotherapie heeft mij goed geholpen. Een angststoornis is niets om je voor te schamen. Ik voel me veel beter na de behandeling. Ik ben nu een expert op het gebied van mijn ADHD en angststoornis.”

Verdere informatie

Zelfhulp voor patiënten wordt aangeboden door een groot aantal regionale zelfhulpgroepen en is een aanvulling op specialistische zorg. Informatie vind je op **www.jellinek.nl** of **www.vnn.nl**

Gedetailleerde informatie over het ziektebeeld ADHD vind je onder:

Balansdigitaal.nl

Deze brochure is naar beste weten en overtuiging opgesteld op basis van actuele gerenommeerde bronnen. Volledigheid wordt niet gegarandeerd. Iedere aansprakelijkheid is uitgesloten. Houd er rekening mee dat de brochure alleen ter informatie is, niet voor behandeling. Je behandelend specialist zal je concreet helpen.



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

MEDICE B.V.

Ericssonstraat 2 | 5121 ML RIJEN

E-mail: info@medice.nl | medice.nl

Lees meer op **adhdgids.nl**

Aug / 2026



ADHD de rode draad door je leven