

WERKBOEK
HYPERVENTILATIE,
ANGST EN PANIEK

KATRIEN GEERAERTS
NICOLE SMIT

WERKBOEK
HYPERVENTILATIE,
ANGST EN PANIEK

MET EEN VOORWOORD VAN
PROF. DR. STEVEN LAUREYS

*Voor de cases in dit boek worden situaties van cliënten beschreven;
de gebruikte namen zijn fictief.*

© 2020 Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Katrien Geeraerts & Nicole Smit

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

www.biofeedbacktraining.be
www.hyperventilatiecoach.nl

Teksten: Katrien Geeraerts & Nicole Smit
Illustraties: Dominic Van Heupen
Auteursfoto Katrien Geeraerts: David Legreve
Auteursfoto Nicole Smit: Nienke Husslage
Omslagontwerp: Dominic Van Heupen
Vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor negatieve gevolgen die voortvloeien uit een verkeerde interpretatie van de adviezen. Raadpleeg bij twijfel altijd je arts.

ISBN 978 90 223 3768 4
NUR 740 / 770 / 860
D/2020/0034/250

Inhoud

Voorwoord prof. dr. Steven Laureys	11
Ons verhaal	13
Een onzichtbare beperking	17
De opbouw van dit boek	19

DEEL 1	23
--------------	----

De theorie – de symptomen

Hyperventilatie	24
Wat is hyperventilatie?	24
Twee vormen van hyperventilatie	24
De oorzaak van hyperventilatie	26
Het stressmechanisme	28
Het autonome zenuwstelsel	28
De drie breinen	30
De stressrespons	33
Het oersysteem	33
Het oersysteem in actie	33
Reactie op het oersysteem	34
Het dijk-effect	35
Hyperventilatie, een lichamelijke reactie	43
De klachten en symptomen	46
Een bepaald type persoon	51
Een grote interne belevingswereld	53
Onzekerheid en machteloosheid	55
Een multidisciplinaire aanpak	56
Tips bij het hyperventileren	57

De ademhaling	59
Het ademcentrum	59
Hoe weet ik of ik verkeerd adem?	61
E-mailapneu	61
Wat is een normale ademhaling?	62
Zes à tien keer per minuut.....	62
De neusademhaling	63
Wat als je neus verstopt is.....	64
De buikademhaling.....	65
Hoe kan ik mijn ademhaling verbeteren?.....	65
Opdracht: bewust worden van je ademhaling.....	66
Oefening met je voeten	67
Oefening met je vingers.....	67
Oefening met je hand.....	67
Angst en paniek	69
Wat is angst?.....	70
De vicieuze cirkel.....	71
Denkfouten bij angst	73
De gradaties van angst	75
Verschillende soorten angst.....	77
De paniekaanval.....	79
Tips voor de acute paniek	81
Concentratieverlies: een gevolg van angst en paniek.....	83
Medicatie: de oplossing?	84

Inzicht – patronen

Mindset	88
Een dagboek.....	88
Voor in je dagboek.....	90
Dagboekvoorbeeld 1.....	91
Dagboekvoorbeeld 2.....	92
Dagboekvoorbeeld 3.....	93
Uitschrijven van je paniekaanval.....	95
Voor in je dagboek.....	95
Voorbeeld: thuis op de bank.....	96
Voorbeeld: in de supermarkt.....	97
Voorbeeld: in een restaurant.....	98
Interne dialoog.....	99
Gesprek met jezelf.....	99
Een kleine test.....	101
Gesprek met de ander.....	102
Acceptatie.....	103
Voor in je dagboek.....	103
Visualisatie.....	108
Voor in je dagboek.....	108
Dankbaarheid.....	109
Voor in je dagboek.....	109
Maak het bespreekbaar.....	110
Tips voor je naasten.....	111
Dingen die je beter niet zegt.....	112
Wat je wel kunt doen.....	113
Bepaalde gewoontes.....	115
Terugval.....	117
Voor in je dagboek.....	117

Houding en spierspanning	118
Je houding.....	118
Voor in je dagboek.....	118
Wat is een goede, rechte houding?	122
Pijn op de borstkas.....	124
Spanning middenrif.....	124
Je schouders.....	125
Je nekspieren	128
Kaakklemmen.....	130
Oefening baart kunst	130
Ontspanningsoefeningen	131
Voor in je dagboek.....	134

DEEL 3 139

Kennis – levensstijl

Voeding	140
Een stabiele bloedsuiker	140
Aanbevolen extra's	142
Te vermijden of te schrappen.....	145
Voor in je dagboek.....	146
Beweging	147
Paniek tijdens het sporten	147
Bewegingsadvies.....	148
Wandelen als probleemoplosser.....	148
Tips voor tijdens het bewegen	149
Voor in je dagboek.....	150
Slaap	151
Persoonlijke slaapbehoeftes	152
Piekergedachten.....	153
Tips om beter te slapen.....	154
Voor in je dagboek.....	157

Doseren	158
Je energie doseren.....	158
Opnieuw leren voelen.....	159
Gerichte aandacht op het moment.....	161
Wanneer het beter gaat	162
De kracht van de stilte	163
Rust in je brein	164
Meditatie, mindfulness en hartcoherentie	165
Meditatie	165
Hartcoherentie	168
Conclusie	174
Nawoord	176
Mondmaskertips.....	177
Bibliografie	181
Dankwoord	182
Over de auteurs	185
Katrien Geeraerts.....	185
Nicole Smit.....	187

Voorwoord prof. dr. Steven Laureys

*Door je brein anders te leren gebruiken,
het te herprogrammeren en bepaalde delen meer te ontwikkelen,
kies jij er eigenhandig voor om gelukkiger te zijn*

Stress is een verschijnsel waar iedereen in zijn of haar leven mee te maken krijgt. Dat kan stress op het werk zijn of in je privéleven. Stress hoeft niet altijd negatief te zijn. Positieve stress houdt je alert, zet je zintuigen op scherp en doet je in actie treden.

Maar wat als die stress continu aanwezig is, chronisch wordt, als die stress je leven en je lichaam gaat beheersen? Dan wordt stress *adembenemend* of *verstikkend* in de letterlijke betekenis van het woord. Je snakt of hapt naar adem. Het lijkt alsof je geen lucht krijgt, je hebt het benauwd. Na een periode van stress snakken je lichaam en je hoofd naar rust, naar *ademruimte*. Je moet (weer) *op adem komen*, herstellen van een grote inspanning of emotie. Niet voor niets is onze taal, of het nu Nederlands, Frans, Engels of Duits is, rijk aan uitdrukkingen die dit bevestigen. Denk maar aan *à vous couper le souffle*, *breathtaking*, *erstikkend*.

Wat deze uitdrukkingen beweren, wat onze voorouders intuïtief wisten of aan den lijve ervaren hebben, is inmiddels wetenschappelijk bewezen: stress doet je te snel en te oppervlakkig ademen en als je dat lange tijd doet, dan kunnen we er zelfs een wetenschappelijke term op plakken, namelijk chronische hyperventilatie, met alle psychische en lichamelijke gevolgen van dien.

Tijdens een lezing die ik op uitnodiging van Katrien Geeraerts gaf in Zemst, heb ik Katrien leren kennen als een enthousiaste persoon die via haar job als hartcoherentietrainer mensen met chronische stress begeleidt naar een kwaliteitsvoller (en rustiger) leven. Het is niet alleen haar werk, maar een echte passie. Daarom organiseert ze lezingen rond gezondheid en welzijn, schreef ze samen met Louis Van Nieuland het uitstekende boek *Blijven ademen* en vroeg ze mij het voorwoord van haar nieuwe boek te schrijven, waarop ik graag ben ingegaan. Katrien wil samen met Nicole Smit de taboesfeer die nog steeds rond hyperventilatie, angst en paniek heerst doorbre-

ken. Mensen met paniekaanvallen worden niet altijd au sérieux genomen, men vindt al te vaak dat ze zich aanstellen, show verkopen om aandacht te trekken. Naar de dokter om een pilletje dan maar? Al te vaak wordt voor dergelijke problemen naar medicatie gegrepen, maar dat is niet altijd de beste of enige oplossing. Dat heb ik aan den lijve ondervonden. Tijdens een bijzonder aangrijpende en stressvolle periode in mijn leven had ik zelf nood aan hulp. Sigaretten, alcohol, ongezond eten, slecht slapen en zelfs antidepressiva en slaapmiddelen hielpen me niet bepaald vooruit, integendeel. Ik besepte dat het zo niet verder kon en wilde weer grip krijgen op mijn leven. Via de boeken die ik las en de yogalessen die ik volgde, kwam ik voor het eerst in contact met meditatie. Ik schreef er zelf een boek over, *Het no-nonsense meditatieboek*. Want niet alleen pillen, maar ook een juiste manier van ademen, meditatie, yoga, mindfulness of andere ontspanningsoefeningen helpen je stress te leren beheersen.

Als neuroloog en wetenschapper vind ik het belangrijk om een totaalbeeld voor ogen te houden. Zo niet riskeren we superspecialisten in een hypergespecialiseerde technologische omgeving te worden. Aan iemand met evenwichtsproblemen en wankelende benen vraag ik bijvoorbeeld hoe het met de slaap gaat. 'Ach, ik slaap heel erg slecht', krijg ik vaak als antwoord. 'En wanneer gaat het minder goed?' 'Oh, het wordt erger als ik gestresseerd ben.' Dat hangt vaak allemaal samen en is niet altijd alleen op te lossen met slaappillen, angstremmers of antidepressiva. Zelf breng ik het belang van een gezonde levensstijl tijdens mijn consultaties altijd ter sprake. En dat doen Katrien en Nicole ook in hun boek. Het is zo belangrijk om gedoseerd te leren leven, met de nodige rustmomenten, gezonde voeding, voldoende slaap en beweging. Klachten als stress, hyperventilatie, angst en paniek vergen een multidisciplinaire aanpak én een doorgedreven inzet van de patiënt, maar het loont. Daar ben ik rotsvast van overtuigd.

Steven Laureys
September 2020