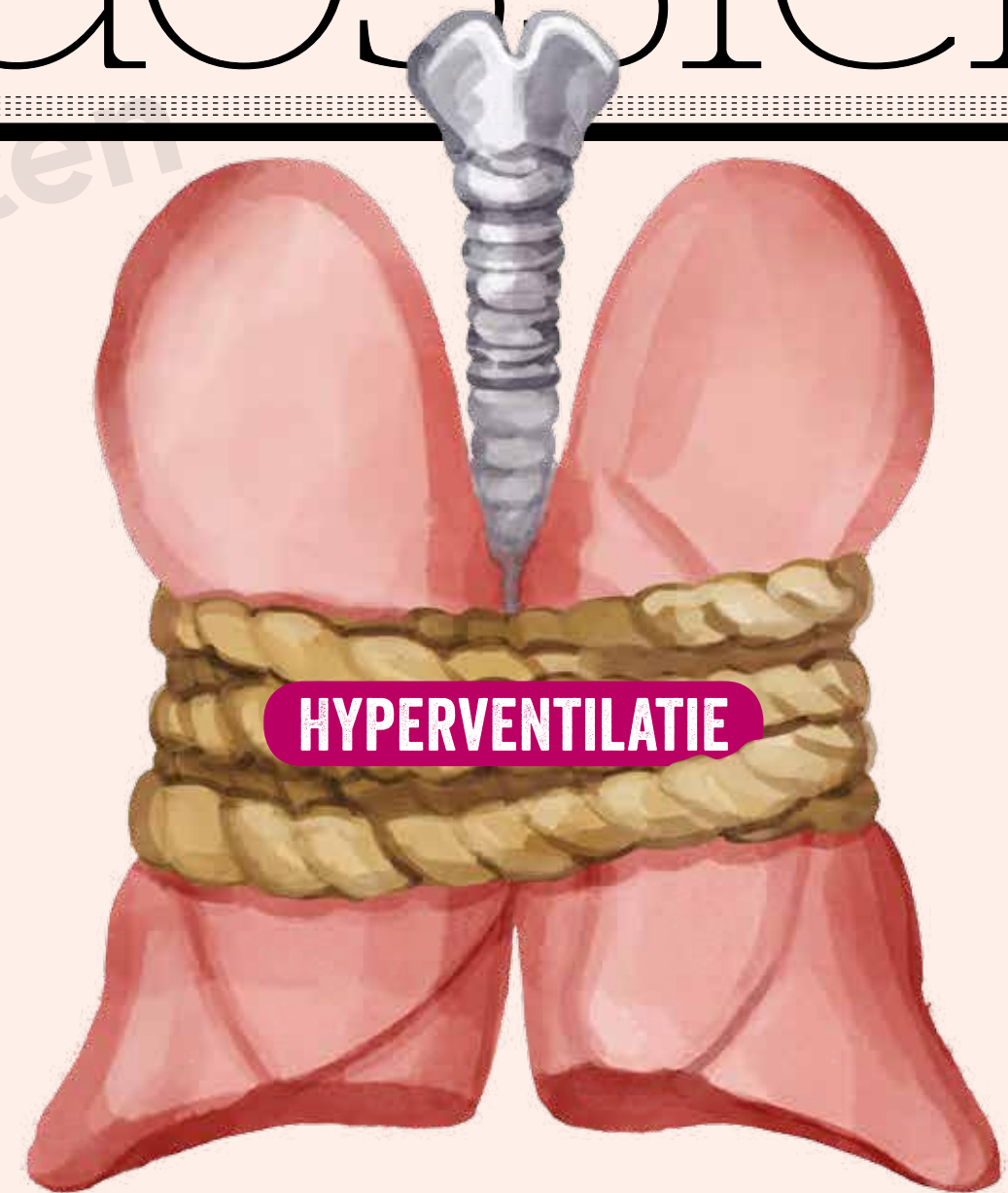


dossier

Consumenten
bond



ILLUSTRATIES MONIQUE WIJBRANDS

INHOUD

18 Nieuws

Campagne maakt angststoornissen bespreekbaar

19 Leefstijl

Er ontstaat geen blijvende schade aan je lichaam

21 Interview

Psycholoog Veerle Labrujere gaat stapsgewijs te werk

23 Feiten & cijfers

Opzienbarende cijfers en weetjes over hyperventilatie

nieuws

IN HET KORT

CAMPAGNE

Weg met het taboe op angstklachten

Meer dan de helft van de Nederlanders met een angststoornis durft hier niet over te praten. Dat bleek afgelopen jaar uit een onderzoek van het ministerie van Volksgezondheid. Angststoornissen zijn dikwijls de oorzaak van hyperventilatie. Wie last heeft van angsten schaamt zich daar vaak voor of wil anderen er niet mee belasten. Ook de angst om niet serieus genomen te worden speelt een rol.

De Nederlandse overheid wil angststoornissen bespreekbaar maken en lanceerde daarom de campagne 'Hey, het is oké', waarin verhalen over angst- en paniekstoornissen worden gedeeld. heyhetisoke.nl



MENTALE GEZONDHEID

Doelen nastreven helpt

Wie leert vasthoudend te zijn in het nastreven van levensdoelen krijgt minder snel een depressie, angst of paniekaanval en heeft een grotere kans om deze problemen de baas te worden. Dat blijkt uit een Amerikaans onderzoek waarbij bijna 3300 volwassenen ruim 18 jaar lang zijn gevolgd.

Ook optimisme beschermt tegen mentale gezondheidsproblemen. Volgens de onderzoekers geven psychologische vaardigheden als optimisme het gevoel dat het leven betekenisvol, begrijpelijk en beheersbaar is.

tinyurl.com/vasthoudend

ADEMHALING

Mindfulness maakt stressbestendiger

Een van de onderliggende oorzaken van angst en hyperventilatie is slecht kunnen omgaan met stress. Amerikaanse onderzoekers stellen dat mindfulness helpt om stressbestendiger te worden. Je leert daarmee accepteren en niet-oordelend om te gaan met stressvolle situaties.

De onderzoekers lieten 107 proefpersonen een aantal stresstaken uitvoeren, waaronder een ademhalingsopdracht waarbij ze moesten hyperventileren. De helft van de deelnemers volgde eerst een korte mindfulnessstraining, de andere helft kreeg alleen een rustgevend muziekje te horen. De mindfulnessgroep hield de hyperventilatieopdracht beduidend langer vol en scoorde ook beter op andere onderdelen.

tinyurl.com/stress-mindful

SOCIALE ANGST

Therapie helpt tegen versnelde veroudering cellen

Cognitieve gedragstherapie helpt niet alleen bij sociale angsten, maar gaat ook versnelde veroudering van cellen tegen. Dat concluderen Zweedse wetenschappers. Die lieten 46 volwassenen met sociale fobieën 9 weken lang cognitieve gedragstherapie volgen. Aan het begin en eind van de behandeling werd er bloed bij hen afgenomen. Door de therapie nam niet alleen de angst af, ook de enzymen die cellen beschermen tegen veroudering werden actiever.

Mentale gezondheidsproblemen gaan vaak samen met een groter risico om op jonge leeftijd hoge bloeddruk en diabetes te krijgen. Dat kan te maken hebben met een versnelde celveroudering, vermoeden de wetenschappers. tinyurl.com/cgt-cellen

LEEFSTIJL

Hyperventilatie is geen aanstellerij

Vaak speelt angst een rol

Een aanval van hyperventilatie kan beangstigend zijn, maar juist die angst kan de aanval verergeren.

Tekst **Dewi Gigengack**

Plotseling voel je je benauwd. Je ademt sneller, je hartslag gaat omhoog, je begint te zweten en wordt duizelig. Dat kan een hyperventilatieaanval zijn. Je kunt daarbij een tintelend gevoel hebben rond de mond en in de handen, evenals spierkramp, buikkramp, misselijkheid, oorsuizen of kippenvet. Je ziet wat bleek en krijgt een onwerkelijk gevoel of wordt angstig.

Allereerst een geruststelling: hyperventilatie is op zich niet gevaarlijk. In sommige gevallen ligt er een lichamelijke oorzaak aan ten grondslag, bijvoorbeeld een hart- of longziekte, maar vooral als je jong bent is die kans vrij klein.

Toch is het goed om een onderliggende ziekte te laten uitsluiten. Een bezoek aan de huisarts kan, zeker bij terugkerende aanvallen, geen kwaad.

'De huisarts kan hyperventilatie vaak snel herkennen,' zegt hoogleraar Longziekten Joost van den Aardweg. Soms wordt er lang gezocht naar een lichamelijke oorzaak, terwijl het achterliggende probleem psychisch is. 'Artsen vinden het weleens lastig om te opperen dat de oorzaak misschien psychisch is en soms willen patiënten dat ook niet horen.'

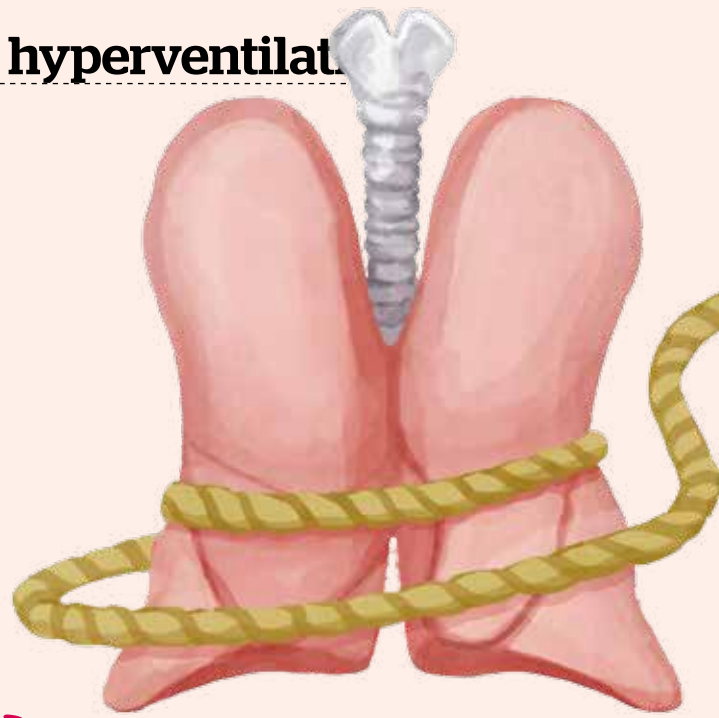
Betrouwbare cijfers over hoe vaak hyperventilatie voorkomt, zijn er niet. Van den Aardweg gokt dat hooguit 5% van de Nederlanders weleens heeft gehyperventileerd. 'Niet iedereen gaat ermee naar de huisarts. Soms gaat het vanzelf over en is er geen professionele hulp nodig.'

Het belangrijkste kenmerk van hyperventilatie is dat je te snel ademt en daardoor te veel koolstofdioxide oftewel CO₂ uitblaast. CO₂ is een gas dat vrijkomt bij de verbranding van voedingsstoffen. Het wordt voortdurend aangemaakt en weer

Expert aan het woord



JOOST VAN DEN AARDWEG (1962) is hoogleraar Longziekten aan de Universiteit van Amsterdam en verbonden aan het Academisch Medisch Centrum van Amsterdam UMC. Hij is co-auteur van het boek 'Inzicht in hyperventilatie'.



het hyperventileren zelf of angst om te weinig lucht binnen te krijgen en dood te gaan. Door de angst ga je dan weer sneller ademen en ontstaat een vicieuze cirkel.

Hartinfarct

'Als die cirkel eenmaal op gang is, gaat die een eigen leven leiden,' vertelt Van den Aardweg. 'De aanval stopt vaak pas als de oorzaak van de angst wordt weggenomen. Of iemand is gewend aan de aanvallen en kan zichzelf rustig krijgen. Het gebeurt ook dat iemand pas rustig wordt als een arts of ambulancepersoneel hem kalmeert.' De reactie van de omgeving kan een aanval verergeren, bijvoorbeeld als omstanders in paniek raken omdat ze denken dat diegene een hartinfarct heeft.

Hoewel je niet dood kunt gaan aan hyperventilatie en er ook geen blijvende schade aan het lichaam ontstaat, kan het in sommige situaties wel gevaarlijk zijn. 'Bijvoorbeeld als je een auto of motor aan het besturen bent of op een steiger staat en flauwvalt,' zegt Van den Aardweg. 'Dat kan ertoe leiden dat je bang wordt om die situaties op te zoeken. Anderen vinden het vervelend om een aanval te krijgen op drukke plekken als een restaurant of concert en gaan die plekken zelfs mijden.'

Als je merkt dat je activiteiten die je normaal gesproken graag onderneemt, gaat vermijden uit angst voor een hyperventilatieaanval is dat volgens Van den Aardweg een goed moment om naar een psycholoog te gaan. 'Hyperventilatie is geen aanstellerij of zwakte. Als het je beperkt in je levensplezier en bij het doen wat je belangrijk vindt in het leven is het zeker de moeite waard om iets aan de achterliggende oorzaak te doen. Eventueel met hulp van de huisarts of een psycholoog.' ■

uitgeademd. Bij een tekort aan koolstofdioxide wordt het bloed alkalisch – het tegenovergestelde van zuur. Dat veroorzaakt een deel van de klachten die bij hyperventilatie horen. Ook het snelle en diepe ademen op zich kan weer klachten veroorzaken.

Om in te schatten hoeveel CO₂ er in het bloed zit, kan een arts de druk meten die het gas in de slagaderen uitoefent. Om zelf vast te stellen of iemand hyperventileert, kun je het aantal ademteugen tellen. In rust haalt een gezonde volwassene 12 tot 16 ademteugen per minuut. Bij hyperventilatie kan dat oplopen tot 60 per minuut of meer. Vaak gaat het ademen dan snel en vanuit de borst.

Een hyperventilatieaanval duurt meestal een kwartier tot een half uur. Van chronische hyperventilatie wordt gesproken als iemand een langere periode last heeft van terugkerende aanvallen. Uren of dagen achter elkaar hyperventileren komt vrijwel nooit voor.

Als er geen lichamelijke oorzaak wordt gevonden voor herhaaldelijke aanvallen van hyperventilatie is er sprake van het hyperventilatiesyndroom. Vaak speelt angst daarbij een rol. Aan de ene kant kun je bang zijn om te gaan hyperventileren. Aan de andere kant kan hyperventilatie angst veroorzaken. Denk aan angst om iets onder de leden te hebben, angst voor

TIPS BIJ HYPER-VENTILATIE

→ Heb je een aanval, ga dan zitten en probeer langzamer te ademen: 2 seconden in en 3 seconden uit. Of tel je ademhaling en probeer onder de 20 ademhalingen per minuut te komen.

→ Het duurt even om de vicieuze cirkel van angst en hyperventilatie te stoppen. Neem dus de tijd om te kalmeren. Probeer niet boos of gefrustreerd te raken of jezelf te veroordelen.

→ Weet dat hyperventilatie op zich niet gevaarlijk is.

Bij hyperventilatie kan het aantal inademen oplopen tot ruim 60 per minuut

INTERVIEW VEERLE LABRUJERE

Laat je angsten toe

'Begin met kleine stappen'



Hyperventilatie heeft vaak te maken met onderliggende angsten. Het helpt niet die te onderdrukken, zegt psycholoog Veerle Labrujere. Laat ze juist gecontroleerd toe.

Tekst **Dewi Gigengack**
Fotografie **De Beeldredactie/Ed van de Pol**

Hoe vaak komt hyperventilatie voor onder uw cliënten?

'Een derde van mijn cliënten heeft last van angstklachten. Van hen hebben de meesten ervaring met hyperventilatie. Niet bij iedereen staat het op de voorgrond. Soms herkennen ze het zelf niet als hyperventilatie of noemen ze het niet zo, maar hebben ze wel een verstoorde ademhaling en andere klachten die bij hyperventilatie horen. Als hyperventilatie wel op de voorgrond staat, zijn ze vaak eerst bij de huisarts geweest. Het komt voor dat cliënten in eerste instantie alleen aan iets fysieks dachten en zich niet bewust waren van onderliggende angsten.'

Worden uw cliënten door de huisarts naar u verwezen?

'Dat hoeft niet, ze kunnen mij ook zelf benaderen. Ik ben geen gezondheidszorgpsycholoog en mijn behandelingen zitten niet in het basispakket van de zorgverzekering. Om voor (gedeeltelijke) vergoeding in aanmerking te komen, moeten cliënten een aanvullende polis hebben. Dat kan voor sommigen een drempel zijn. Het voordeel is dat ik niet vastzit aan de wat meer gestandaardiseerde behandelprotocollen in de geestelijke gezondheidszorg, de ggz. Daarnaast kiest een deel van mijn cliënten er bewust voor om weg te blijven van de puur medische benadering en willen ze liever een psycholoog die net als ik holistisch te werk gaat.'



Hoe stelt u vast welke psychische problemen er achter de klachten liggen?

'Ik stel geen diagnose aan de hand van de DSM, het handboek voor psychische stoornissen. Mijn werkwijze is integratief, oftewel holistisch. Dat betekent dat ik naar de hele persoon en diens achtergrond kijk. Met de cliënt breng ik in kaart wat diegene heeft meegemaakt in zijn leven, wat tot nu toe heeft gewerkt en welke uitdagingen er liggen. Soms zijn problemen gerelateerd aan een vroeger trauma. We kijken in welke situaties klachten zich voordoen en daar gaan we direct mee aan de slag.'

Welke methoden of therapieën gebruikt u daarvoor?

'Een van de bekendste en bewezen werkzame is cognitieve gedragstherapie. Daarbij onderzoeken we welke gedachten een rol spelen bij de angsten en proberen we die te vervangen door helpende gedachten. Dit geeft cliënten inzicht in hun onderliggende overtuigingen. Maar vaak is cognitieve gedragstherapie alleen niet voldoende om tot veranderingen te komen, omdat gedachten niet altijd maakbaar zijn. Ook gaat deze therapie ervan uit dat gedachten ons gedrag beïnvloeden, terwijl onbewuste processen ook een rol spelen. Daarom combineer ik cognitieve gedragstherapie altijd met andere therapieën.'

Welke zijn dat?

'Afhankelijk van wat bij de persoon past kan dat hypnotherapie zijn, waarbij de cliënt zich een situatie inbeeldt die angst of hyperventilatie opwekt. Ik begeleid diegene stap voor stap om daar anders mee om te gaan. Een cliënt is bijvoorbeeld bang om een hyperventilatieaanval te krijgen terwijl hij op de snelweg rijdt. In zijn fantasie kunnen we de tijd stoppen om een ontspanningsoefening te doen. Zo krijgt hij het gevoel van controle terug.'

'Een andere benadering is "kaizen", een Japanse methode die is gebaseerd op de kleinst mogelijke stap die je kunt zetten. We kijken welke situatie een cliënt het engst vindt en welk stapje hij richting die situatie kan zetten dat weinig moeite kost en maar een klein beetje angst oproept. Als hij die stap overwint, geeft dat vertrouwen en zo bouw je verder.'

Hoe werkt dat dan?

'Stel: je bent bang om met het openbaar vervoer te reizen. Loop dan bijvoorbeeld naar de bushalte om te kijken hoe passagiers in- en uitstappen en de bus wegrijdt. Of laad alleen je ov-kaart op. Of: je vindt het eng om naar een feestje te gaan. Doe dan alsóf je er naartoe gaat. Kleed je mooi aan en doe je haar en make-up. Ervaar eens hoe dat voelt. Waarschijnlijk merk je dat je het spannend vindt, maar kun je ermee omgaan en ga je niet hyperventileren.'



Je moet de angst dus juist opzoeken?

'Ik geloof dat alles wat je onderdrukt, later alsnog voor problemen kan zorgen. Veel cliënten die angsten hebben, veroordelen zichzelf. Ik laat ze dat inzien door "delenwerk", vergelijkbaar met de meer reguliere schema-therapie, een vorm van psychotherapie. Daarbij kijk je welke delen van je persoonlijkheid een rol spelen bij innerlijke conflicten. Een van die persoonlijkheden is je innerlijke kind. Een cliënt had een paniekaanval met hyperventilatie tijdens het zwemmen. Hij relateerde die aan een nare jeugdervaring in het zwembad. Na de aanval was hij bang om opnieuw het water in te gaan. Zijn innerlijke kind was angstig, maar zijn innerlijke criticus zei "stel je niet aan" en "je bent toch een volwassen man".

Paradoxaal genoeg werkt dat de angst en het gebrek aan zelfvertrouwen juist in de hand. We hebben in gedachten een liefdevolle ouder tegenover die criticus gezet. Die zegt nu tegen het kind "het is niet erg om bang te zijn" en "ik ben bij je, we gaan dit samen doen". Zo kan hij oefenen om de emotie wel toe te laten, maar die niet alles te laten overnemen.' ■

veerle
Labrujere
(1982)

2003
Psychologie aan de VU Amsterdam, richting Klinische neuropsychologie

2007
Psycholoog bij Crisis Care

2013
Psycholoog bij Yes We Can Clinics Ardennen

2014
Opleiding Hypnotherapie

2015
Start eigen praktijk in Bergen, Alkmaar en Amsterdam

2016
Opleiding Integratieve Psychotherapie en cursus Integratieve EMDR

FEITEN & CIJFERS

1 op de 5 personen krijgt in het leven te maken met een angststoornis.

Hyperventilatie kan veroorzaakt worden door een verkeerd adem-patroon. Een **logopedist of fysio-therapeut** kan hierbij helpen.

2 van de nieuwste methoden om hyperventilatie en onderliggende angsten te behandelen zijn **virtual reality en mobiele games**, bijvoorbeeld voor jongeren en veteranen met posttraumatische stressstoornis.

Hyperventilatie

100

Bij hyperventilatie gaat de hartslag omhoog naar 100 slagen per minuut of meer. In rust is die gemiddeld rond de 70.

Toen voetballer Johan Crujff trainer was bij Ajax huurde hij een **operazanger** in om ademhalings-technieken te oefenen met zijn spelers. Volgens Crujff was een goede ademhaling belangrijk voor de concentratie en betere fysieke prestaties.

16 klachten

Om het hyperventilatie-syndroom vast te stellen gebruiken artsen de 'Nijmeegse vragenlijst'. Patiënten moeten voor 16 klachten, waaronder gespannenheid, duizeligheid en ademnood, aangeven hoe vaak ze er last van hebben.

16

< 35

Om in te schatten hoeveel CO₂ in het bloed zit, wordt de druk gemeten die dit gas in de aderen uitoefent. In rust is die tussen de 35 en 45 mmHg (millimeter kwik). Bij hyperventilatie is die **lager dan 35**, ook wel hypocapnie genoemd.



60

In rust haalt een gezonde volwassene **12 tot 16 ademteugen per minuut**. Bij hyperventilatie gaat dat omhoog naar **60 of meer**.

7%

Van de patiënten die naar oefentherapie Mensendieck of oefentherapie Cesar worden verwezen, heeft zeker 7% psychisch gerelateerde klachten als hyperventilatie of spanningshoofdpijn.

MEER INFORMATIE
hyperventilatie.org
adfstichting.nl
thuisarts.nl/hyperventilatie