

De Gelukkige Ruiter Academie

E-book behorende bij syllabus 3 van de
opleiding tot RuiterCoach



Angst

Voorwoord

In dit E-book laten we je kennismaken met het fenomeen angst bij ruiters. Wat is angst eigenlijk, hoe kun je daarmee om gaan en welke praktische oefeningen zijn er?

Uiteraard is dit niet een volledig geheel. Dit E-book bevat slechts stukjes informatie uit het geheel van een 13-maanden durende opleiding tot RuitersCoach.

Wat is een RuitersCoach?

Een volwaardig instructeur (met verzekering!) die paarden en ruiters begeleidt op een liefdevolle wijze en ze zo helpt zelfstandig te functioneren. Alle angsten en onzekerheden die ze doormaken begeleid jij, daarnaast help je ze rijtechnisch te verbeteren en hun doelen te halen. Je maakt van ruiters waardige paardentrainers!

- Als RuitersCoach zet je echt je ruiter centraal en geef je les vanuit LIEFDE en respect voor de combinatie.
- Je wordt zelf zekerder, krachtiger en krijgt meer lef om er als INSTRUCTEUR echt te gaan staan.
- Je leert aan te sluiten bij ruiters ongeacht hun problematieken, onzekerheden, gedrag, humeur, niveau, vraag, leeftijd, angst of TALENT.
- Je leert jezelf en jouw ruiters te vertrouwen op gevoel, kennis en INTUÏTIE.
- Je ontwikkelt jezelf zodat je met al jouw LEVENSERVARING je ruiters kunt helpen.
- Je haalt het beste in je ruiter naar boven en laat je ruiter weer in zichzelf GELOVEN.
- Je leert les geven aan zowel recreatieruiters als wedstrijdruiters.
- Je hoort bij een nieuwe generatie instructeurs, instructeurs die WELZIJN van paard én ruiter actief uitdragen en bijdragen aan een golf van VERANDERING in de paardensport!

EN

- Je hoeft GEEN paard mee te nemen of op paarden van anderen te rijden. Lekker thuis oefenen!
- Heb je al diploma's: er zijn vrijstellingen mogelijk.
- Je mag in termijnen betalen.
- Ook als je zelf angst hebt kun je deelnemen!
- Zoek jij een INNOVERENDE manier van lesgeven?
- Wil je echt gaan bijdragen aan meer paarden- en ruitersWELZIJN?
- OF ben jij al COACH en wil je op een ook ruiters OP paard kunnen begeleiden?
- OF ben jij al INSTRUCTEUR en zoek je handvatten om paarden en ruiters met angsten te begeleiden?

Heb je vragen? Op de laatste pagina vind je al onze contactgegevens!

Veel leesplezier!

Liefs,

Monya



1.0 Wat is angst?

“Angst tijdens het rijden is waarschijnlijk het minst besproken probleem onder ruiters. Soms voelen ruiters zich incapabel of zelfs dom als er angst om de hoek komt kijken. Maar wat als jij degene bent die hartkloppingen krijgt bij de gedachte aan opstappen? Als jij degene bent die het plezier in je hobby aan het verliezen is?”

Angst is een emotie veroorzaakt door een waargenomen of een eerder beleefde bedreiging, die meestal leidt tot een vermijding of ontwijking daarvan.

Angst is een emotionele reactie die je klaar maakt voor dreigend gevaar. Het gevoel van bang zijn is een normale reactie van je lichaam. Zo kan je lichaam beter reageren op een (mogelijk) gevaarlijke situatie, bijvoorbeeld door hard weg te rennen. Dit gevoel is functioneel en nodig om te overleven.

Als je je niet bang voelt wanneer je op het randje van een afgrond staat te wankelen, doe je waarschijnlijk geen stap achteruit. Dit geeft gevaar en mogelijk val je. Angst is dus een hele nuttige emotie.

Angst is een zeer belangrijke emotie die respect verdient. Als je angst onderdrukt en negeert in de hoop dat het vanzelf beter wordt, neemt je angst juist toe.

Angst houdt je namelijk veilig; het zorgt ervoor dat je jezelf geen schade berokkend. Angst bij ruiters ontstaat op twee manieren: je hebt een ongeluk met een paard gehad, of je denkt dat je een ongeluk met een paard gaat krijgen. Voor je hersenen zijn beide situaties echt en ze zullen je waarschuwen: “niet doen, gevaarlijk!” Vanuit de evolutie gezien een veilige manier om oud te worden.”

Angst en vrees

Er is echter wel een verschil tussen reële angst (vrees), of ingebeeld angst. Als je op een randje van een berg staat te wankelen is de angst dat je valt reëel. Deze reële angst wordt ook wel **vrees** genoemd. Wanneer je bang bent dat je in je slaapkamer een leeuw tegenkomt, is dat niet-reëel en ingebeeld. Dit heet dan **angst**, omdat angst het anticiperen (vooruitkijken) is op een dreiging in de toekomst. Maar het verschil is soms best lastig.

Vrees gaat meer gepaard met pieken. Bij het waarnemen van gevaar wordt het lichaam in opperste staat van paraatheid gebracht. Dit wil zeggen dat ons lichaam zich voorbereidt om te vechten of te vluchten. De bloeddruk, de hartslag en de bloedsuikerspiegel stijgen. Er gaat meer bloed naar de spieren, longen en hersenen. De ademhaling gaat sneller, zodat het lichaam meer zuurstof krijgt. De spijsvertering wordt op een laag pitje gezet. Er wordt ook minder pijn gevoeld op dat moment. Angst gaat gepaard met een gespannen gevoel. De persoon stelt zich in op mogelijk gevaar in de toekomst.

Dit kan door heel voorzichtig te zijn of bepaalde situaties te vermijden. Het bange gevoel treedt al op voor de gevreesde situatie zich voordoet. De persoon kijkt vooruit en voorziet ernstige dreigingen en negatieve gevolgen. Hierdoor ga je situaties die je bang maken vermijden.

Ons brein maakt geen onderscheid tussen angst en vrees. Het zijn je gedachten die met je op de loop gaan, maar je lichaam reageert altijd hetzelfde. Deze spanning, deze angst kan heel veel plezier uit je hobby halen. Ja er kunnen ongelukken gebeuren en nee, gelukkig gebeuren ze niet vaak. De meeste angsten zijn dan ook gebaseerd op niet-reële gedachten. Op situaties die zich nog niet hebben voorgedaan. Op iets dat mogelijk ooit zou kunnen gebeuren. Gelukkig maar! Daar kunnen we wat mee!

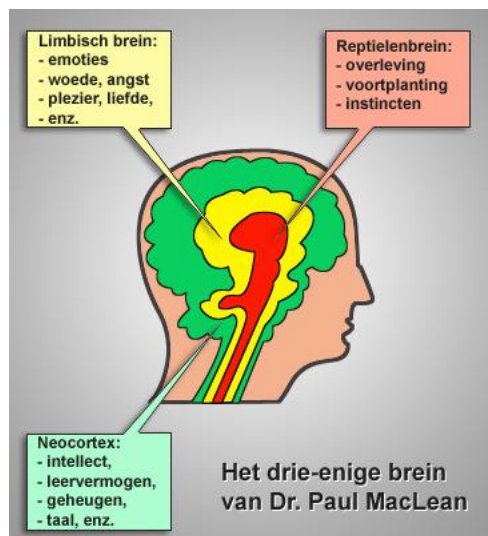
Over het algemeen zijn er vier soorten reacties na een angstige situatie:

1. Je ontwijkt de situatie of oefening waar de enge situatie zich voordeed. Je gaat niet meer op buitenrit of wil die oefening niet meer doen.
2. Je bevriest. Na de val klim je er snel weer op, maar als je in de buurt van die hindernis komt stop je of draai je om.
3. Je wordt je heel erg bewust van wat er gebeurt, let op elke kleine reactie van je paard en schiet hiervan snel in de stress.
4. Je hebt last extreme angst. Je voelt continu kriebels in je buik, je hart klopt in je keel en je hebt het idee dat je elk moment flauw kunt vallen.

Waar ontstaat angst?

In de loop van de evolutie zijn er drie breinen ontstaan:

1. De hersenstam, ook wel reptielenbrein genoemd.
2. Het limbisch systeem ofwel het emotionele brein.
3. De neocortex ofwel het cognitieve brein.



Reptielenbrein

Ons oudste brein, dat vooral bestaat uit de hersenstam, hebben we gemeen met de reptielen. Dit brein is volgens MacLean zo'n 500 miljoen jaar oud. Het heeft een beperkt, maar zeer krachtig leervermogen dat we [klassieke conditionering](#) noemen. Verder wordt vanuit dit brein het voortbestaan van het individu en van de soort gereguleerd door middel van het ademen, het verteren van voedsel en seksualiteit.

Dit brein is cognitief impenetrabel, wat betekent dat het nauwelijks toegankelijk is voor de neocortex (het deel van de hersenen dat betrokken is bij hogere functies als bewuste bewegingen en redeneren) en de vrije wil. Verslavingen, zoals roken, bevinden zich ook in dit brein. Daarom is het zo moeilijk om van het roken af te komen.

De hersenstam gedraagt zich ook net als een reptiel. Zodra je in gevaar bent, springt dat systeem in de overlevingsstand en zal je overgaan tot primitief gedrag zoals vechten, vluchten of bevriezen. Een vecht- of vluchtreactie is een verdedigingsmechanisme dat bij dieren en mensen optreedt als er een acuut gevaar dreigt.

Als gevolg hiervan reageert het lichaam met:

- Stresshormonen:
 - [ACTH](#)
 - Norepinefrine
 - Epinefrine
 - Noradrenaline
 - Cortisol
 - Adrenaline

De reactie op de productie van deze hormonen is dat de mens in een staat van angst komt ([Damasio 1994](#)). De zwaarte van deze angst wordt bepaald door de hoeveelheid hormonen en niet door de hoeveelheid gevaar. Dus als het lichaam overreageert worden er te veel hormonen geproduceerd waardoor een extreme angst kan ontstaan. Doordat mannen en vrouwen verschillend reageren op gevaar (Eisenberg, Murphy, Shepard, 1997) is er mogelijk een verband tussen deze reactie en het vaker voorkomen van het posttraumatisch stresssyndroom bij vrouwen. (Kees de Vries, 2004)

Hierdoor reageert het lichaam met:

- Hoge bloeddruk.
- Het hart begint sneller te slaan.
- De spieren worden aangespannen.
- De longblaasjes verwijden zich.
- Ademhaling wordt sneller.
- De haren komen rechter op.

- De zintuigen verscherpen.
 - Pupillen verwijden
 - Gehoor wordt scherper
- Pijngevoeligheid daalt.

Het lichaam wordt voorbereid op een gevecht of om op de vlucht te slaan. Sommige mensen (en dieren) hebben een derde reactie: bevrozen. Ze kunnen niet meer reageren en verstijven. Of ze vallen zelfs flauw: faint.

Als het gevoel van stress of spanning niet omgezet wordt in actie, dan blijven deze hormonen in je lichaam actief. Gevolg hiervan is dat als je wilt gaan slapen al deze stressvolle gedachten weer naar boven komen en je dus niet kunt slapen. Zoiets noemen we piekeren. Piekeren leidt weer tot angst en angst leidt weer tot stress en nog meer hormonen. We komen terecht in een vicieuze cirkel.

Testosteron en adrenaline zorgen er samen voor dat het lichaam actie kan ondernemen. Deze twee hormonen dienen de juiste verhouding te hebben ten opzichte van elkaar. Testosteron zorgt voor de daadkracht, adrenaline zorgt voor de actie.

Zodra het gevaar is geweken produceert het lichaam endorfines en dopamine om de balans weer te herstellen.

Het limbisch systeem ofwel zoogdierenbrein

In de loop van miljoenen jaren hebben zoogdieren, onder de invloed van de externe omgeving, een nieuw soort hersenen ontwikkeld, bovenop het reptielenbrein; het zoogdierenbrein. In dit brein bevindt zich een groep structuren die samen het limbische systeem vormen (Latijn: limbus, "rand of zoom"). Ook het zoogdierenbrein heeft zijn eigen leervermogen dat we [operante conditionering](#) noemen.

Het zoogdierenbrein is sterk in analoge communicatie (lichaamstaal). Hiermee communiceren wij bijvoorbeeld met ons huisdier, maar tasten we ook de bedoelingen af van andere mensen. Dit brein is ook bijziend in de tijd; het denkt op korte termijn. Daarom stellen wij verplichtingen uit, maar sluiten wij ook leningen af bij banken. Dit belangrijke brein is de zetel van emoties, motivatie en sociaal gedrag. In de volgende artikelen zullen we zien dat het juist de kwaliteiten van dit brein zijn die bepalen of wij succesvol zijn, als mens en als lid van de gemeenschap.

Het limbische systeem ligt boven de hersenstam en is bedekt door de grote hersenen (neo cortex). Het limbisch brein omvat alles wat met emoties en affectiviteit te maken heeft. Het zorgt ervoor dat je plezier beleeft aan seks en voeding. Hier zitten zowel positieve gevoelens zoals liefde en genegenheid, als negatieve zoals verdriet en angst. Het zorgt ervoor dat je gebeurtenissen onthoudt zodat je ze kunt herhalen of vermijden.

Plezierige dingen wil je graag herhalen, onplezierige zaken wil je zoveel mogelijk vermijden. Dat betekent bijvoorbeeld dat als je vroeger gepest bent geweest, je heel alert zult reageren als je in een groep negatieve opmerkingen krijgt over jezelf. Je instinctieve breinen (hersenslam en limbische systeem) slaan dan op tilt en er volgt een stroom aan emoties. Dit kan zover gaan dat het limbisch brein verantwoordelijk kan zijn voor irrationele gedragingen. Iets wat je met je logische verstand nooit zou doen.

Neocortex ofwel “menselijk brein”

In de loop van miljoenen jaren evolutie heeft er zich bij de mens een veel jongere laag hersenen gevormd. Het nieuwe brein, ofwel neo cortex betekent dan ook nieuwe schors. In de cortex zijn er functies aanwezig die ons onderscheiden van alle andere dieren. Het vermogen om logisch te denken, het leervermogen, het opdoen van kennis, het observeren van ons eigen gedrag, het gebruiken van taal, het analyseren en oplossen van problemen en het hebben van morele normen en waarden.

Organismen evolueren onder druk van de externe omstandigheden. Evolutie is het gevolg van een permanente wapenwedloop tussen en binnen soorten, waarbij steeds de sterksten of de slimsten overleven.

Wanneer jaguars allemaal harder gaan lopen dan hun prooidieren, sterven de prooidieren uit, maar als gevolg daarvan uiteindelijk ook de jaguars, tenzij deze er bijvoorbeeld in slagen over te gaan op het eten van gras.

De mensachtigen ontwikkelden een nieuw wapen in de strijd om het bestaan: de hersenschors. Dit machtige orgaan maakt het intelligente denken mogelijk, maakt het mogelijk dat wij communiceren via taal. Een belangrijk deel, de prefrontale cortex, is zelfs in staat als manager van ons functioneren op te treden. Maar, de neocortex is een zwak systeem; zowel het reptielenbrein als het zoogdierenbrein zijn krachtiger. Wij doen dingen die wij achteraf betreuren.

Je zou kunnen aannemen dat alle mensen verstandige en doordachte wezens zijn, die geen overhaaste of domme beslissingen nemen. Toch wordt ons gedrag geregeerd en worden de meeste beslissingen genomen op basis van onze emoties. Het reptielenbrein, maar vooral het emotionele (limbisch brein) heeft namelijk sterk de neiging het denkend brein te onderdrukken. Soms is dat goed: in situaties waarin overleven eerste noodzaak is, is het niet handig je eerst rustig af te vragen: “wat zal ik nu eens gaan doen?”.

Samenvatting fysiologische reactie op stress

De stressreactie in je lichaam kan als volgt worden samengevat:

1. Een prikkel ontstaat via de zintuigen, bijvoorbeeld het zien van een 'trigger'.
2. Deze prikkel komt binnen in de hersenstam, en interpreteert deze als 'GEVAAR'.

De snelle route:

3. Activering van het sympathische deel van het autonome zenuwstelsel: adrenaline brengt het lichaam in staat van paraatheid.
4. Stimulering van het bijniermerg: de hormonen adrenaline en noradrenaline brengen het lichaam in staat van paraatheid.
5. Activering amygdala, deze bepaalt de smaak van de prikkel: vechten – vluchten – bevriezen.

De langzame route:

6. De hypothalamus geeft het hormoon CRH af. Dat zorgt ervoor dat de hypofyse op zijn beurt het stofje ACTH afgeeft. De cortisolproductie in de bijnieren komt op gang.
7. Deze prikkel komt vervolgens aan in de neo-cortex. Dat is het bewuste deel van onze hersenen.
8. We geven betekenis aan de situatie.

2.0 Fight, flight, freeze, (faint/follow)

“Ook wij mensen hebben de instinctieve reactie om te vechten, vluchten en in mindere mate bevriezen, wanneer we angst voelen.”

De fight-flight-freeze reactie

De fight, flight, freeze (vecht, vlucht, verstar) reactie van je lichaam is een belangrijk overlevingsmechanisme. Wanneer je plotselinge angst of woede ervaart, vinden er veranderingen plaats in je lijf.

Wat gebeurt er precies?

Je hartslag, bloedsuiker en ademhaling gaan omhoog, zodat je lijf meer zuurstof en energie beschikbaar heeft. Bloedvaatjes onder de huid vernauwen, om eventueel bloedverlies door verwondingen te verminderen. Het maagdarmsstelsel stopt met werken, zodat alle energie beschikbaar is voor de vitale delen van je lichaam.

Vervolgens komt er een flinke stoot stresshormonen in de vorm van adrenaline, testosteron en cortisol vrij, zodat je lichaam klaar is voor actie. Hierdoor ben je in staat om jezelf te verdedigen (te vechten) of in veiligheid (te vluchten) te brengen.

Dit alles zorgt voor de onschuldige symptomen die je bij een paniek aanval ervaart: hartkloppingen, duizelig, misselijk, zweten.

Dit overlevingsmechanisme is dus noodzakelijk als er daadwerkelijk gevaar dreigt. Het kan je leven redden!!!

Echter tijdens een paniek aanval is er meestal geen aantoonbare levensbedreigende situatie maar krijg je toch dezelfde fight- flight- freeze reactie van het lichaam.

Hoe komt dat?

Ons lichaam kent geen verschil tussen de dreiging van een agressieve hond of bv. een heftig geïrriteerde reactie van iemand uit je omgeving (bv. je baas of leidinggevende).

In beide gevallen reageert ons overlevingsmechanisme op precies dezelfde manier wat uiteindelijk kan lijden tot (chronische) stress en burn-out. Je lichaam blijft voortdurend alert om in actie te komen en kan daardoor onvoldoende tot rust komen.

Gevolgen op de lange termijn:

- Spanningsklachten: nek/ schouder/ rug en hoofdpijn.
- Ademhalingsproblemen, met name oppervlakkige hoge ademhaling.
- Diep inademen is moeilijk door overspannen middenrif en tussenribspieren.
- Problemen maag en darmen, en verminderde eetlust/ misselijkheid.
- Slecht en onrustig slapen.
- Hartkloppingen.
- Overgevoeligheid; sneller geïrriteerd.
- Stemningswisselingen.
- Verminderde weerstand.

Hoe herken je het?

In sommige situaties is dat heel duidelijk. In situaties waarin mensen extreem angstig zijn zullen ze letterlijk wegrennen of om zich heen slaan. Bijvoorbeeld wanneer ze fysiek aangevallen worden.

In veel situaties echter komen deze instinctieve reacties veel subtieler aan het licht. We kunnen onze instincten grotendeels onderdrukken, uit beleefdheid of uit gewoonte. Stel dat je verbaal aangevallen wordt door een collega in een vergadering. Dan ga je niet meteen op de vuist, toch? En je rent ook niet heel hard de kamer uit. Of wel?

Je onderdrukt je instinctieve reactie. Dat doe je niet bewust, je hoeft er niet over na te denken, het gebeurt automatisch (onbewust). Gelukkig maar, anders zouden veel vergaderingen op een complete chaos uitlopen.

Toch kan je in iemands gedrag op een subtiele wijze de reactie van vluchten, vechten of bevriezen terugzien. Je ziet het niet meteen. Je moet er goed op letten. Als je eenmaal weet waar je op moet letten, zie je ineens dat het heel veel voorkomt.

Het is interessant om deze signalen bij anderen te kunnen herkennen. Dit zijn namelijk signalen die angst aangeven. Ze geven dus aan dat iemand zich bang of onzeker voelt. Dit is echter een emotie die vrijwel nooit benoemd wordt. De ander zegt dus niet dat hij zich bang of onzeker voelt, maar is het wel.

Ten onrechte worden deze signalen vaak als weerstand opgevat. Je krijgt het idee dat iemand niet geïnteresseerd is in wat jij te zeggen hebt. Of niet wil meewerken aan je plan. Of gewoon een hekel aan je heeft. En dat is onjuist, want angst en niet onwil ligt aan dit gedrag ten grondslag.

Als je dit aan iemand kan aflezen dan kan je die persoon helpen. Je kan iemand helpen om zich niet meer angstig te voelen of om zich zelfverzekerder te voelen. Je kan iemand dus coachen om zich beter te voelen in die situatie.

Er zijn gigantisch veel kleine signalen die laten zien dat bij iemand het vlucht-, vecht- of bevries instinct speelt. Je kan hierbij zowel letten op iemands woorden als op de lichaamstaal van die persoon. Het zijn te veel signalen om op te noemen.

We benoemen hier fight, fright, freeze, omdat we minder in aanraking zullen komen met faint en follow.

Top 3 van signalen bij vechten:

- In het taalgebruik van deze persoon hoor je veel aanvallende woorden zoals „Ja maar” en „daar ben ik het niet mee eens”.
- Deze persoon kijkt je strak aan en je merkt dat je zelf steeds wegstijgt.
- Deze persoon leunt voorover naar jou toe of doet een stap naar voren naar je toe. Hij maakt de afstand tussen jullie kleiner of zorgt ervoor dat jij een stapje naar achter doet.

Top 3 van signalen bij vluchten:

- In plaats van antwoord te geven op de vraag praat iemand er omheen of verandert hij plotseling het onderwerp.

- Deze persoon maakt geen oogcontact meer, meestal bewegen zijn ogen snel heen en weer door de ruimte, op zoek naar een vluchtweg.
- Deze persoon leunt achterover in zijn stoel of doet een stapje achteruit. Hij maakt de afstand tussen jou en hem groter en vaak maakt hij zichzelf hierbij kleiner.

Top 3 van signalen bij bevriezen:

- Deze persoon valt stil of zegt heel lang „euhhhh”.
- Het lijkt alsof deze persoon door je heen kijkt, of door de muur heen kijkt: hij staart.
- De mimiek en lichaamstaal van deze persoon zijn bevroren, hij beweegt vrijwel niet meer.

Als je op deze kleine signalen gaat letten bij mensen, kan je aan iemand aflezen wanneer hij zich angstig of onzeker voelt. Je ziet dan de instinctieve reactie van vechten, vluchten en bevriezen. Net zoals we deze reacties bij paarden zien. Maar dan in een beleefde, geciviliseerde, menselijke vorm. Als je deze signalen bij mensen herkent, kan je hen helpen om zich zelfverzekerder te voelen.

Fight

Dit is een actieve staat van verdedigen, aanvallen en jezelf groot maken. De pijn en kwetsbaarheid wordt hier vermeden door een gevoel van boosheid en kracht. Dit kan een korte overlevingsreactie zijn en ook weer een (narcistische) karakterstructuur worden.

Voorbeelden; ruzie maken, boos en geïrriteerd zijn, alles beter weten, je op de ander richten ipv op jezelf, de overtuiging en het gevoel gelijk te hebben, niet kwetsbaar zijn, leven van conflicten, de ander beschuldigen.

Flight

Dit is een actieve staat van weglopen, ontkennen, uitstellen, fantaseren en wachten op een beter moment. Er is een gevoel van angst. Angst is een overprikkeling van het zenuwstelsel en een ontwijking van pijn. Er ontstaan allerlei reacties en verlangens naar een beter moment. Dit kan ook een zoektocht naar verlichting in gang zetten. Ook hier geldt het kan een eenmalige reactie zijn op pijn of een hele karakterstructuur worden.

Voorbeelden: verslaving (kopen, seks, drugs, gokken), onmatigheid, verslaafd aan relaties, achterdochtig zijn, obsessief denken aan een ander leven, weglopen, plannen maken, conflict vermijden, uitstellen, niet doen wat je moet doen, angst voor de ander, geen grenzen stellen. Een spirituele houding van *alles laten zijn zoals het is* kan ook een vluchtreactie zijn.

Freeze

Dit is een passieve staat van afgenomen gevoeligheid en resulteert in een isoleren en uiteindelijk in een ineenstorting van het systeem.

In een geïsoleerde en in elkaar gestorte staat is de persoon in zichzelf teruggetrokken, gefragmenteerd en alleen. Er is weinig of geen contact met de buitenwereld. Dit kan eruitzien als dood. Er lijkt niemand aanwezig. Het kan een onmiddellijke en tijdelijk reactie op pijn zijn en het kan een hele karakterstructuur worden. Voorbeelden: piekeren, angstaanval, uit contact gaan, oppervlakkigheid, jezelf in de computer verliezen (gamen, sociale media, etc.) depressie, burn-out, dissociatie van het lichaam, gefragmenteerd, uit elkaar vallen, geen houvast, angst om gek te worden, dreigende paniek, gevangen zijn in jezelf.

Herkennen van de reactiepatronen:

	Ogen	Aandacht	Lichamelijke spanning
Fight	Intensieve, dreigende blik naar gevaar	Sterke focus op gevaar, intens aanwezig	Spanning komt en gaat in reactie op gevaar
Flight	Zoeken naar uitweg, blik staat op oneindig	In verleden, toekomst, of fantasie, maar niet in het NU	Als een marionet- fysiek of innerlijk wegvluchten
Freeze	Weg van het gevaar, star zicht	In het hoofd ontsnappingsstrategieën aan het bedenken	Constance lichamelijke spanning, geen zichtbare reactie op gevaar

Controle

Je kunt een angstpatroon alleen doorbreken door je zenuwstelsel andere programma's op te laten starten.

Angst overwin je door te werken aan je mindset, oftewel hoe je over jezelf, je angst en je toekomst denkt.

Angst geeft je vaak een gevoel van controleverlies. Alsof jij niet langer de baas bent over je eigen lichaam en eigen wil. Daardoor kan het voor sommige mensen vaak moeilijk zijn om hulp te vragen, omdat ze het gevoel hebben er toch niets aan te kunnen veranderen.

Het allerbelangrijkste eerste stap is je angst aan te kijken en te accepteren. Je bent bang. Nou en?! Geef je angst een cijfer tussen de 1 en 10. Hoe hoger het cijfer, hoe meer invloed je angst heeft.

Verantwoordelijkheid nemen over angstgevoelens geeft je de controle terug. Controle over wat je nog wel en wat je niet meer gaat doen. Ben je bang om te gaan rijden, dan ga je niet rijden. Simpel. Je mag namelijk best eerlijk tegen jezelf zijn.

Je bewaakt jouw grens en dat lucht op! Vanaf hier kun je gericht werken aan het herstel van het vertrouwen in jezelf en je paard.”

Ongezonde angst kan een grote invloed op je leven uitoefenen. Je wil ervan afkomen en je weet dat de angst onrealistisch is, maar toch blijft het als een wolk boven je hoofd hangen. Mensen met vormen van angst die reeds langer aan de gang zijn, zullen ook te maken krijgen met angst voor de angst. Dit wil zeggen dat men angst heeft om de angstsymptomen te ervaren, om met de situatie die angst uitlokt in contact te komen. Dit kan op zijn beurt leiden dat je bijna aan niets anders denkt dan de angst, omdat je de symptomen zo vreselijk vindt. Dit zal echter op zijn beurt tot meer angstsituaties lijden en eventueel de symptomen verergeren.

Zoals je merkt is angst een negatieve vicieuze cirkel, waar je moeilijk uit geraakt.

Vermijdingsgedrag

“Je hebt steeds een keuze: een keuze voor groei of een keuze voor comfort.”

Vermijdingsgedrag vanuit angst ontstaat geleidelijk. Partners, kinderen, andere familieleden of vrienden kunnen bij vermijding betrokken raken. Er kan een patroon ontstaan. De bedoeling is goed, maar toch is het verstandig hier ook alert op te zijn.

Het is bijvoorbeeld onverstandig om je partner altijd het paard vast te laten houden, wanneer je het opstijgen zelf eng vindt.

Angstige mensen hebben de neiging om situaties die ze eng vinden te vermijden. Bij alle soorten angst, komt vermijdingsgedrag in meerdere of mindere mate voor. Na een paniekaanval in bijvoorbeeld de supermarkt, kun je bang worden om daar opnieuw een paniekaanval te krijgen. Deze angst kan ervoor zorgen dat je besluit om de supermarkt te vermijden. Of je besluit alleen nog maar op een rustig tijdstip te gaan of onder begeleiding van bijvoorbeeld je partner.

Waarom helpt vermijden niet?

Als je vermijdt, zorgt dat even voor vermindering van het gevoel van angst of paniek. Maar uiteindelijk houdt het je angst in stand. Het kan zelfs je angst versterken. Vaak begint het met één situatie die je eng vindt, maar het breidt zich uit. Je leert door vermijding niet om met de situatie om te gaan. Je leert niet om je angst te verdragen. En je merkt niet dat datgene waar je bang voor bent, niet gebeurt of toch meevalt.

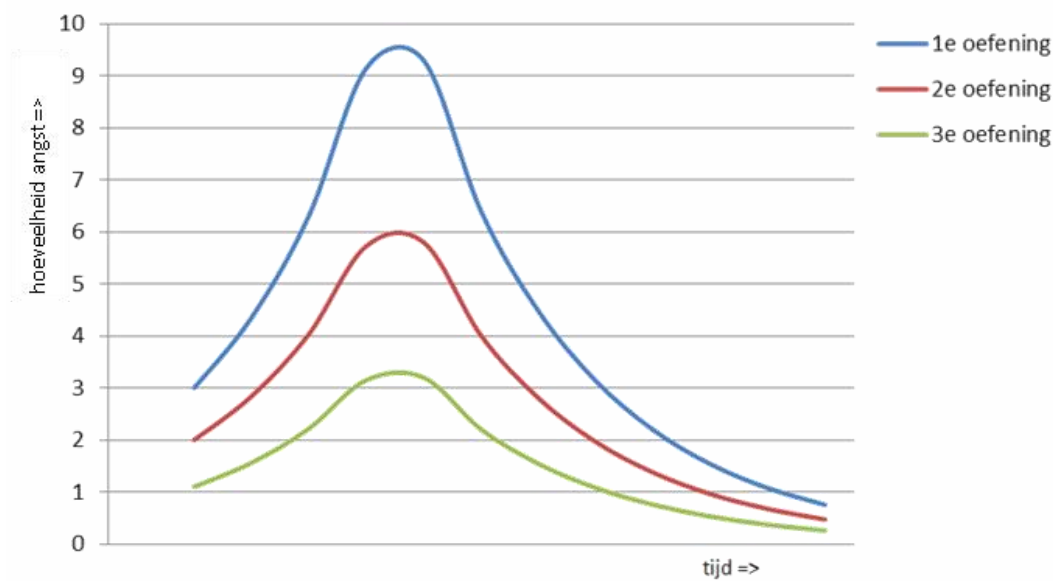
Angstige mensen nemen vaak ook bepaalde maatregelen om de angst te verminderen. Dit geeft een gevoel van veiligheid. Maar het helpt niet om met je angst om te gaan. Je wordt afhankelijk van deze maatregelen en je leert niet dat je er ook zonder kunt. Mensen die bang zijn voor paniekaanvallen, gaan bijvoorbeeld niet meer op stap zonder die maatregelen. Ze zorgen dat ze een flesje water of kalmeringstabletten bij zich hebben.

Als ze dan angstig worden, nemen ze dit om zich beter te voelen. Mensen met angst om te blozen, dragen bijvoorbeeld koltruien, sjaals of make-up, zodat anderen het blozen niet zien. Ook alcohol, cannabis en kalmeringstabletten zijn voorbeelden van veiligheidsmaatregelen die niet helpen om met angst om te gaan.

Een andere vorm van vermijdingsgedrag, is het steeds maar controleren van bepaalde zaken. Mensen die bang zijn een ernstige ziekte te hebben, controleren bijvoorbeeld meerdere keren per dag hun lichaam op vlekjes, bultjes of afwijkingen. Of ze bezoeken regelmatig de huisarts. Deze stelt ze gerust, maar dat helpt vaak maar eventjes. Een ander voorbeeld is het steeds maar bellen van je partner of kinderen, om te controleren of het goed met ze gaat.

Rustig opbouwen

Om minder angst en spanning te gaan voelen, is het nodig jezelf bloot te stellen aan situaties die je eng vindt. Dat is spannend, zeker in het begin. Je bouwt het daarom rustig op: je begint met een situatie die je een beetje eng vindt. Zo leer je omgaan met het gevoel van angst of paniek. Je zult merken dat het gevoel vanzelf minder wordt. Ook zul je merken dat je angstige gedachten niet kloppen.



Je kunt concluderen dat hoe vaker je oefent in een situatie, hoe minder eng je die situatie gaat vinden. Je krijgt steeds meer vertrouwen in jezelf in die situatie. Vervolgens oefen je met een situatie die iets moeilijker is, enzovoort, enzovoort. Zo overwin je stap voor stap je angst.

Angstgedachten onderzoeken

Angstige mensen zijn er iedere keer weer van overtuigd dat iets naars gaat gebeuren, ook al is het (bijna) nooit gebeurd. Je kunt leren om dit denkpatroon te doorbreken. Dit doe je door jouw rampgedachten te onderzoeken met behulp van een aantal kritische vragen.

Gedachte: Als ik het warm krijg en me duizelig voel, dan val ik flauw.	
1) Helpt deze gedachte mij om me minder angstig te voelen?	Nee, ik word er juist bang van.
2) Is het 100 procent zeker wat ik denk? Welke bewijzen heb ik daarvoor? En welke tegen?	Nee dat is niet zeker. Ik denk dat warm worden en duizeligheid tekenen van flauwvallen zijn. Maar precies weet ik het eigenlijk niet. Dat zou ik eens op moeten zoeken. Ik heb dit bovendien al heel vaak gevoeld en ik ben nog nooit flauw gevallen.
3) Is er ook aan andere verklaring die ik misschien over het hoofd zie?	Warm voelen en duizeligheid zijn ook lichamelijke signalen van angst. Bij angst stijgt je bloeddruk. Bij flauwvallen daalt je bloeddruk juist.
4) Is er ook een andere afloop mogelijk?	Ja, dat de sensaties minder worden, want een gevoel van angst neemt uiteindelijk weer af.
5) Wat zou een goede vriend of vriendin tegen mij zeggen om me te helpen?	Waarschijnlijk dat ik nog nooit flauwgevallen ben en dat er ook andere verklaringen zijn voor die gevoelens.

3.0 Plan van aanpak

“Als je je verlangen groter kan maken dan je angst, is er een weg om je angst te overwinnen.”

Verstrooi je aandacht en zoek actieve afleiding.

Wat is je doel?

Natuurlijk wil je weer rijden! Maar wel zonder angst en spanning! Stressvrij!

Schrijf je doel op. Denk aan wat je wél wilt. Vermijd het woordje niet, maar herformuleer net zo lang totdat jouw doel volledig positief is omschreven. Iets wat op papier staat is tastbaar! Hoe wil je rijden? Waar wil je rijden? Wat wil je kunnen? Waarom wil je dat kunnen? Hoe voelt het als je dat weer kunt?

Is jouw doel haalbaar?

Als jij bang bent en jezelf daar iedere keer doorheen moet drukken dan ben je na elke rit wellicht even opgelucht en trots. Maar de dag erna is die angst er gewoon WEER. En begint de strijd met jezelf opnieuw.

Wat heb jij nodig om stressvrij te kunnen rijden? Welke vaardigheden heb je nodig? Wat ontbreekt er en wat kun je nu al wél? Welke subdoelen zijn er nodig om jouw ultieme doel te behalen?

Denk bij subdoelen aan:

1. Paardvaardigheid

Denk aan werken aan de hand, longeren met dubbele lijnen, werken aan de lange teugel, een goed opstijgritueel en communicatie via lichaamstaal. Jezelf bekwamen in deze vaardigheden geeft je niet alleen afwisseling in training, maar het sterkt ook je reflexen en inzicht.

2. Zelfvertrouwen

Zijn er naast rijden nog andere factoren die je angst kunnen triggeren? Speelt er thuis iets dat je niet makkelijk achter kunt laten bij de staldeur? Twijfel je naast je capaciteiten als ruiter wellicht nog aan andere dingen? Het aanpakken en verwerken hiervan gaat je helpen om steviger in het zadel te zitten.

3. Goede houding en zelfzekere zit

Een goede conditie, meer body-awareness, balans, spierkracht en het vermogen om te anticiperen op de bewegingen van je paard geven je meer zelfvertrouwen. Zittraining op een braaf paard of een simulator is een goede ondersteuning. Maar ook het beoefenen van een andere sport is aan te raden.

4. Inzicht in het gedrag van jouw paard

Er zijn heel veel boeken en videomateriaal op YouTube over paardengedrag en leerprincipes. Hoe beter je paardengedrag gaat begrijpen, hoe beter je je paard gaat lezen en aanvoelen. Dit geeft extra handvatten in de communicatie tussen jou en je paard.

Als je elk subdoel verdeelt in kleinere stapjes, kun je per stapje bekijken wat je zelf kunt doen en waar je hulp bij nodig hebt. Je hoeft niet te schromen om hulp in te schakelen. Samen staat altijd sterker. Het getuigt juist van zelfkennis en realisme, zo zet je jezelf op voor succes!

Oefeningen: praktisch paardrijden

Ademhalen & aarden: het allereerste wat je gaat doen voordat je opstapt is zorgen dat je diep ademhaalt en dat je je voeten op de grond voelt. Een diepe buikademhaling zorgt voor ruimte in je wervelkolom, waardoor je spanning makkelijker los kan laten. Als je er dan ook nog voor zorgt dat je je heel bewust bent van je voeten dan zorg je ervoor dat je aandacht in je lijf blijft en je dus minder snel in je hoofd gaat zitten en je je lijf de kans geeft te verkrampen.

Anker: vraag iemand die jij en je paard vertrouwd om met je mee te gaan de baan in. Deze persoon wordt jouw anker, iemand die een gevoel van veiligheid creëert bij jou. Afhankelijk van waar je angst voor hebt, kan deze persoon verschillende dingen doen. Je paard vasthouden terwijl je opstapt, je paard begeleiden terwijl je rijdt of misschien is het voor jou wel voldoende als deze persoon alleen maar aanwezig is in de rijbaan en je paard vanaf de grond kan stoppen indien nodig. Het is belangrijk om je anker stap voor stap los te laten zodat je er niet volledig van afhankelijk wordt.

Ruimtebeperking: als je een deel van de rijbaan afzet met prikpaaltjes en lint dan zorg je ervoor dat je paard geen topsnelheid kan bereiken. Vaak is die wetenschap heel geruststellend. Als je weet dat je paard niet veel bewegingsvrijheid heeft en er dus niet heel hard vandoor kan gaan en geen ruimte heeft voor rare bokkesprongen dan zit je een stuk relaxter op de rug van je paard. Al naar gelang je vertrouwen groeit maak je de ruimte groter. Hoe vaker een ritje goed gaat en je vertrouwen beloond wordt hoe sneller je van je angst af bent.

Obstakels: zet pionnen in de baan en leg balkjes neer, dit zorgt voor focus en duidelijke opdrachten. Als jij namelijk gefocust kan blijven op een duidelijk doel dan is er geen ruimte voor de angst in je hoofd. Je rijdt van pion A naar pion B, vervolgens stap je naar obstakel C. Vertel je paard waar hij heen moet en wat hij daar moet gaan doen en je zal zien dat bij braaf doet wat jij voor hem visualiseert.

Zing: zing een leuk liedje en als je niet mooi kan zingen dan neurie je een vrolijk wijsje en als je zelfs dat niet aandurft dan blijf je maar tegen je paard praten, vertel hem maar wat je gaat doen en hoe braaf hij wel niet is. Door overtuigd te zingen, te neuriën of te praten zorg je dat je in je lijf blijft en niet in je hoofd kan gaan zitten en je angst de regie over je lijf kan overnemen.

10 tips om effectief met angst om te gaan

1. Laat je niet leiden door angst

Laat je niet leiden door angst, wees niet bang om te vallen of te falen. Anders leef je niet. Het is onmogelijk om te voorkomen dat er iets ergs gebeurt. Laat de neiging los om alles te willen begrijpen en controleren. Onprettige gevoelens horen bij mens zijn en hebben een functie. Accepteer dat dit zo is.

2. Waar ben je bang voor?

Vage en onbewuste angsten zijn moeilijker te hanteren dan wanneer je weet waar je precies bang voor bent. Schrijf eens op waar je bang voor bent.

Onderzoek per angst wat je er zelf aan kunt doen. Maak intuïtief de volgende zinnen af. Deze angst kan ik beïnvloeden door.... Met deze angst kan ik anders omgaan door.... Deze angst moet ik accepteren omdat.... Deze angst kan ik een andere betekenis geven door....

3. Keer angstgedachten om

Onderzoek de gedachten die angst bij je oproepen. Voel wat deze met je doen. Twijfel eraan of deze wel echt waar zijn. Stel je voor dat je het tegenovergestelde zou geloven. Voel de nieuwe gedachte met je doet en hoe je lichaam hierop reageert. Vanuit het hier en nu kun je zomaar een gedachte links laten liggen door er geen aandacht meer aan te geven. Focus op de nieuwe gedachte zodat je weer rust hebt.

4. Kom in beweging

Angst bevriest je. Door de angst durf je geen stappen te zetten in een nieuwe richting en houd je een ongewenste situatie juist in stand. Je blijft liever op de reservebank zitten dan dat je deelneemt aan het spel. Als je niets doet, blijf je stil staan totdat het te pijnlijk wordt om níet te veranderen. We zijn vaak pas bereid te veranderen als de pijn te groot wordt of een urgentie zich aandient. Zo kan een ziekte, verlies of scheiding je een noodzaak geven om te veranderen. Besef wat jouw verandernoodzaak is en laat het je motiveren om in beweging te komen.

Stel je open voor een nieuwe ervaring en ga het experiment aan zodat je weet hoe het is. Je kunt leren van zowel prettige als onprettige ervaringen. Probeer niet eerst zekerheden te krijgen over de uitkomst. Zet het eerste stapje en beschouw het als een experiment. Zeg tegen jezelf: 'Ik zie wel hoe het is en of het mij bevalt'. Focus op mogelijke winst in plaats van verlies. Zo kom je in beweging en creëer je andere ervaringen, inzichten, resultaten en reacties. Als die je bevallen, krijg je vanzelf vertrouwen in het anders doen en motiveert het je om daarmee verder te gaan.

5. Erken en omarm de angst

Beweeg niet weg van de angst maar ga er juist naar toe. Gevoelens willen gehoord worden en blijven je aandacht vragen tot je dat doet. Maak contact met de angst zonder erin op te gaan. Angst kun je voelen in je lichaam. Denk daarbij aan onrust, hoge ademhaling, beklemming, zwaarte, trillen, blozen, gespannen spieren, zweten, hartkloppingen, misselijkheid en verwardheid.

Erken dat je angst HEBT. Stop ermee om je ermee te identificeren (ik BEN bang). Ga naar binnen en voel wat de angst met je lichaam doet. Stap uit je belevende ik naar je waarnemende ik. Observeer en stel een paar kenmerken van de angst vast zoals locatie, temperatuur, grootte, vorm, structuur en kleur. Erken zonder oordeel dat je deze sensaties voelt en stuur er acceptatie en liefde naar toe op je eigen manier.

6. Herken excuses om niet te veranderen

Excuses of uitvluchten geven je een reden om dingen die je moeilijk of eng lijken niet te hoeven doen. Als je deze argumenten blijft gebruiken, leef je niet vanuit je hart en laat je kansen onbenut. Het helpt als je bewust wordt van de excuses waardoor je verandering tegenhoudt en in de angst blijft. Voorbeeldexcuses: Ik weet niet hoe dat moet. Dat kan ik toch niet. Ik heb er geen geld voor. Dat kost te veel tijd. Dat is niet voor mij weggelegd. Ik heb het al zo vaak geprobeerd. Dat kost bloed, zweet en tranen. Het heeft toch geen zin. Er zitten te veel risico's aan vast. Ik ben daar te jong of te oud voor.

Ik heb daar niet de kwaliteiten voor. Het zal wel moeilijk zijn. Het zit niet in mijn aard. Ik mag niet falen. Ik word toch weer afgewezen.

7. Onderzoek je 'blokkadewinst'

Ook als je erg gemotiveerd bent om angst los te laten, kan het toch zijn dat het je niet lukt omdat je daar onbewust nog voordeel van hebt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je door de angst niet hoeft te doen waar je geen zin in hebt of dat je er aandacht door krijgt. Zodra je weet welke positieve kanten er aan je angst zitten kun je een alternatief bedenken om dat voordeel zonder bijwerkingen te verkrijgen. Want wat de 'blokkadewinst' voor jou doet, kan altijd op een andere manier worden gerealiseerd. Ga naar binnen en vraag je alleswetende deel naar de vaak onbewuste 'blokkadewinst'. De volgende vragen kunnen je helpen om de positieve functie daarvan te ontdekken. Wat kan ik niet meer doen of laten door de angst? Wat kan ik doen of laten wat ik juist zonder de angst niet kon? Wat is het ergste dat mij kan overkomen als de angst aanhoudt? Hoe ziet de toekomst eruit zonder de angst? Wat kan er misgaan als ik de angst niet meer heb?

8. Leer van interne 'saboteurs'

Los van 'blokkadewinst' kun je ook last hebben van interne 'saboteurs'. Dat zijn tegenwerkende delen die verandering in de weg staan. Elke saboteur heeft altijd een positieve boodschap voor je en wil dat je luistert.

Het kan je een nieuw perspectief, inzicht of advies opleveren en dat brengt je dichterbij jezelf. Ook deze bezwarende delen kun je voelen in je lichaam. Leg je hand op de plek waar je de energie van de saboteur het beste kunt voelen. Wees onbevangen als een kind en vraag naar de boodschap. Laat het antwoord naar je toekomen en vraag zo nodig door totdat het je helder is.

9. Verbind je opnieuw met de aarde

Angst en ego hebben geen bestaansrecht als je in het hier en nu bent, verbonden met de aarde en de Bron. Hierna volgt een snelle manier om dat te doen. Maak snelle pasjes op de plaats gedurende een minuut om uit je hoofd te gaan en je opnieuw te verbinden met de aarde. Sluit daarna je ogen en ontspan je tong in je mond; dan kun je niet denken. Voel hoe stevig je op de aarde staat en laat met je intentie aardekracht door je voetzolen naar je hart stromen. Op deze wijze komt het vanzelf in de rest van je lichaam.

10. Activeer vertrouwen via een herinnering

Als je vertrouwen nodig hebt, kun je deze kwaliteit in jezelf activeren door even terug te gaan naar een moment waarop je bang was om iets te doen en je het tóch hebt gedaan. Herinner je wat je toen had geholpen. Welke betekenis had je er toen aan gegeven? Stap in deze herinnering en beleef deze helemaal met al je zintuigen. Het lichaam volgt de geest. Het gevoel van vertrouwen komt daardoor in plaats van de angst. Je kunt ook herinneringen opnieuw beleven om andere kwaliteiten in jezelf op te roepen zoals moed of doorzettingsvermogen.

Nawoord

We hopen dat je een beeld hebt van wat we in de theorie en praktijk aanbieden in de RuitersCoach-opleiding.

De opleiding gaat niet alleen over angsten en onzekerheden. We geven met een team aan docenten lessen in biomechanica, rechtrichten, paardenpsychologie, menspsychologie, houding & zit, coaching, oplossingsgericht werken, body-awareness, paardengedrag, mental coaching, klassieke dressuur en nog veel meer! Teveel om hier op te noemen!

Met recht de LEUKSTE instructeursopleiding van Nederland!

Wil je meer informatie?

www.gelukkigeruiteracademie.nl

info@gelukkigeruiteracademie.nl

<https://www.facebook.com/monya.spijkhoven>

28 september is er weer een informatiemiddag in Abcoude, kom ook! Meld je even aan? Plaatsen zijn namelijk beperkt!

Liefs,

Monya