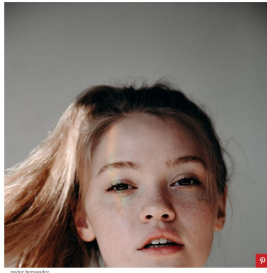


# Zo kan hardlopen je helpen bij een angststoornis

Als angst de kwaliteit van je leven negatief beïnvloedt, dan kan beweging een belangrijk onderdeel van de behandeling zijn.

DOOR FRANTZKA MULLER | GEPUBLICEERD OP 23/06/2023



Iedereen is wel eens bang, maar voor sommige mensen gaat de angst een stap verder. Een angststoornis kan leiden tot intense gevoelens van angst, paniek en stress, waardoor de kwaliteit van leven behoorlijk wordt belemmerd. Gelukkig zijn er veel effectieve behandelingsmethoden beschikbaar, waaronder therapie, medicatie en zelfzorgpraktijken. We spraken Jean-Pierre van de Ven, psycholoog bij MIND Korrelatie, over welke rol hardlopen kan spelen in de behandeling van een angststoornis.

## Wat is een angststoornis?

Angst is een nuttige emotie die je waarschuwt voor gevaar, maar het kan je soms ook in de weg staan. Het begint vaak met een ingrijpende gebeurtenis, met als gevolg dat je verdedigingsmechanisme overuren maakt. Dat kan verschillende vormen aannemen, van extreme faalangst of een specifieke fobie, tot een algemene pieker- of paniekstoornis. Ongeveer 29% van Nederlanders krijgt te maken met een angststoornis.

Het is zeker last van angst? Dan is het verstandig om dit ook samen met een professionele hulpverlener aan te pakken.

## Hardlopen kan je helpen bij een angststoornis

Dat hardlopen gezond is voor je lichaam is geen geheim, maar er is nog zo veel meer. Beweging – in welke vorm dat ook – heeft een positieve invloed op je hersenen, je mentale gezondheid en kan ook helpen om angstgevoelens te verminderen. Dit is hoe regelmatig hardlopen je kan helpen bij een angststoornis:

Meer van Runner's World  
Hoeveel voor na je training



## Fysieke symptomen anders interpreteren

De fysieke symptomen van angst komen redelijk overeen met de reactie van je lichaam op beweging: hartkloppingen, sneller ademen,

zweeten. Uit onderzoek blijkt dat regelmatig sporten kan helpen om deze symptomen anders te interpreteren: je leert om ze te associëren met veiligheid in plaats van gevaar.

## Minder spanning in je lijf

Bij een angststoornis heb je veel spanning in je lijf, maar je brein interpreteert dit als reden om (overmatig) alert te zijn. Dit zorgt vervolgens weer voor nog meer spanning. Beweging zoals hardlopen kan de spierspanning verlagen en de vicieuze cirkel doorbreken.

Afbeelding: Loes Heesbeek vester

## Je hormonen veranderen

Cortisol en adrenaline zijn de stresshormonen. Door regelmatig te bewegen, kun je deze verlaan. Tegelijkertijd maak je met hardlopen extra endorfine, serotonine en dopamine aan, allemaal hormonen die voor een beter humeur, minder stress en minder pijn zorgen. Kortom: de 'negatieve' hormonen nemen af en de 'positieve' nemen toe. Buiten in een groene omgeving lopen kan al deze positieve effecten nog versterken.

## Je voelt je helder in je hoofd

Door de beweging gaat meer zuurstof en bloed naar je hersenen, waardoor je beter kunt nadenken. Brain fog of 'vaasle gelederen' kunnen afnemen.

## Je slaapt beter

Lig je vaak 's avonds in bed nog te piekeren? Regelmatig sporten kan ervoor zorgen dat je sneller in slaap valt en ook dieper slaapt. Zo geef je je lichaam genoeg tijd om te herstellen en voel je je de volgende dag beter.

## Je werkt aan een beter zelfbeeld

De positieve gevoelens tijdens en na een goede run kunnen zorgen voor een gevoel van trots. Zeker als je vaker loopt en merkt dat je vooruitgang boekt, kan dit een boost geven aan je gevoel van eigenwaarde.

## Wat als je angststoornis ervoor zorgt dat je niet durft hard te lopen?

Een kenmerk van een angststoornis is de neiging om dingen te vermijden. Dit biedt namelijk tijdelijke opluchting, waardoor je helaas wel het beeld in stand houdt dat je veiliger bent als je het niet doet. Je weet dat hardlopen je zou kunnen helpen, maar wat als die drempel te laag is om te gaan? Jean-Pierre van de Ven, psycholoog bij MIND Korrelatie en zelf ook hardloper, geeft een aantal tips.

- Probeer de drempel zo laag mogelijk te houden en kijk wat jij aan kan. Afhankelijk van jouw persoonlijke situatie zet je de eerste stap: eerst maar even naar buiten gaan of wellicht ergens naartoe fietsen als je niet in je eigen straat wilt beginnen.
- Het belangrijkste is: bouw het rustig op zodat je niet over je eigen grenzen heen gaat. Een psycholoog of begeleider kan je helpen om een persoonlijk schema op te stellen wat echt voor jou situatie gemaakt is.
- Ook als je fysiek fit bent en regelmatig loopt, is het verstandig om een rustig schema te volgen. Overtraining heeft namelijk niet alleen fysieke gevolgen, maar gaat ook vaak samen met angstgevoelens en depressie.
- Doe je route van tevoren te bespreken, voorkom je verrassingen.
- Maak het zo comfortabel mogelijk voor jezelf, wat dat ook betekent. Ga samen met iemand waar je je op je gemak voelt, luister naar je favoriete muziek of trek je favoriete outfit aan waarin je je goed voelt.
- Geef mindfull hardlopen een kans: focus op je lichaam, je ademhaling, elk stapje dat je zet. Zo trek je de aandacht weg van de stress en angstreactie.

Naast het hardlopen kunnen ook meditatie, mantrak, ademhalings- en ontspanningsoefeningen helpen om je stressniveau in het algemeen al te verlagen. Deze technieken geven je ook een handvat voor een acute stresssituatie. Kennis opdoen kan ook helpen: als je weet hoe je lijf werkt, hoe angst en paniek werken, dan begrijp je de reactie van je lichaam beter en kun je beter relativeren.

Heb jij regelmatig last van angstgevoelens en wil je hier met een professionele hulpverlener over praten? Dat kan gratis en anoniem bij MIND Korrelatie.

LEES OOK



Hardlopen even effectief als antidepressiva