



# IK HEB HOOGTEVREES. WAT KAN IK DAAR AAN DOEN?

11-24 jaar

Iedereen is wel eens bang. Dat is heel normaal. Maar soms is een angst **extreem**. En heeft het een grote invloed op je leven. Als je extreem bang bent van 1 bepaald iets dan heb je te maken met een **fobie**.

Hoogtevrees, vliegangst, [claustrofobie](#), extreme angst voor spinnen of voor de tandarts zijn fobieën die veel voorkomen.

Angst voor hoogtes kan zo verlamrend zijn dat je allerlei zaken gaat vermijden: een ladder, een brug of een glazen lift. Begin je te duizelen, krijg je heel veel stress of angstzweet? Dan heb je **hoogtevrees**.

## Hoe ontstaat een fobie?

- Een fobie kan een **overdreven vorm zijn van je instinct**. Het is normaal dat je bang bent van een diepe afgrond. Want vallen kan een gevaar zijn voor je leven.
- Een fobie kan ook ontstaan zijn **door iets wat je meegemaakt hebt** of omdat je ouders hun angsten hebben doorgegeven aan jou.
- Een lange **periode van stress** kan ook angsten uitlokken.

## Tips om je hoogtevrees te overwinnen

Als je angst voor hoogte niet zo ernstig is kan je zelf aan de slag:

- **Praat over je angst** met vrienden of familie. Zo krijg je een **goed beeld van je angst**. Wanneer heb je hoogtevrees? Wat voel je dan? Wat gebeurt er met je lichaam? Welke invloed heeft die angst op je leven? Als je er niet makkelijk over kan praten, schrijf het dan op.
- Haal een **zelfhulpboek** over omgaan met hoogtevrees **in de bib**.
- **Geef zo weinig mogelijk toe** aan je angsten en ga angstaanjagende situaties niet uit de weg. **Ga de confrontatie aan** en besef dat paniek ook terug overgaat. Doe dat wel **geleidelijk**. Ga bijvoorbeeld eerst eens een boek lezen op een (laag) balkon voor je in een boom of op een hoge ladder kruipt. Push jezelf niet te hard. Ga dus niet direct parachutespringen 😊 Te grote stappen kunnen je angst verergeren.
- **Bereid je mentaal voor op je lichamelijke symptomen** (trillen, hartkloppingen, zweten). Als je er niet van wegloopt, verdwijnen ze na een tijdje vanzelf.
- **Denk aan positieve dingen** in uitdagende situaties. Probeer je rustig te houden door diep adem te halen en steun te zoeken bij mensen die je vertrouwt.
- **Vier elke kleine prestatie** en blijf doorgaan!

## Krijg je al stress als je aan hoogtes denkt?

### PRAAT EROVER



#### Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem.  
Ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u



#### Mail met CLB

Mail met het CLB van jouw school



#### Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school



#### Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



#### Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.

**Zoek dan snel hulp.** Als je niets onderneemt, wordt je gewoon nog angstiger. **Praat erover met je huisarts** of zoek een gespecialiseerde **therapeut**. Die zoeken mee naar de beste therapie voor jou:

- **Gedragstherapie** leert je om je lichamelijke reacties anders te begrijpen. Zo breek je je angstcirkel.
- Bij **virtuele therapie** krijg je een 3D-bril op en kan je je angst aanpakken met virtuele beelden voor je overstapt naar echte situaties.

Pas op: **angstremmers en kalmeerpillen** nemen het onderliggende probleem niet weg en zijn bovendien verslavend. Na een tijdje werken ze niet meer zo goed en als je ermee stopt komen de angstsymptomen in alle hevigheid terug. Probeer die dus te vermijden.