

Zondag 6 december



**Wees niet bang
teksten**

Rede over de laatste dingen

Lucas 21

9 En wanneer gij hoort van oorlogen en onlusten, **laat u niet beangstigen**. Want die dingen moeten eerst geschieden, maar dat is nog niet terstond het einde.

11 en er zullen grote aardbevingen, en nu hier, dan daar pestziekten en hongersnoden zijn, en ook vreselijke dingen en grote tekenen van de hemel.

25 En er zullen tekenen zijn aan zon en maan en sterren, en op de aarde **radeloze angst onder de volken** vanwege het bulderen van zee en branding,

26 terwijl **de mensen bezwijmen van vrees en angst** voor de dingen, die over de wereld komen. Want de machten der hemelen zullen wankelen.

27 En dan zullen zij de Zoon des mensen zien komen op een wolk, met grote macht en heerlijkheid.

De psychologie kent 12 soorten angsten

Soorten angststoornissen

In de psychologie onderscheiden we verschillende soorten angst. Je kunt bijvoorbeeld bang zijn voor viezigheid of voor hoogtes. Ook kun je voortdurend een bang gevoel hebben, of een angst ervaren die gepaard gaat met dwanggedachten of -handelingen. Over het algemeen wordt er onderscheid gemaakt tussen twaalf verschillende angststoornissen:

Gegeneraliseerde angststoornis

De gegeneraliseerde angststoornis bezorgt je overmatige angst en bezorgdheid voor de dagelijkse dingen, zoals geld, gezondheid, werk, vrienden en familie. Dit uit zich in piekeren en daarbij horende klachten zoals concentratie- en slaapproblemen, spanning in spieren, zweten, misselijkheid en hoofdpijn.

Soorten angst psychologie

Specifieke fobie

Wanneer je een specifieke fobie hebt, ben je bang voor iets specifiek. Dit kan een situatie, ding, dier of mens zijn. Er zijn vele vormen van een specifieke fobie. Je kunt bijvoorbeeld denken aan vliegangst, angst voor hoogte, onweer, clowns, bloed of spinnen.

Soorten angst psychologie

Sociale fobie

Bij een sociale angststoornis ben je voortdurend bang voor wat anderen van je vinden of hoe je zelf reageert op sociale situaties. Hierdoor ga je sociale situaties uit de weg. De stoornis kan betrekking hebben op zowel één specifieke sociale situatie als meerdere sociale situaties.

Separatieangststoornis

Een ander woord dat hiervoor gebruikt wordt is 'verlatingsangst'. Het woord zegt het eigenlijk al: je bent bang om verlaten te worden door degene waaraan je gehecht bent. Bij kinderen kan dit goed zichtbaar zijn. Bijvoorbeeld wanneer kinderen niet naar school willen omdat ze papa en/of mama niet willen verlaten. Of wanneer kinderen overstuur raken wanneer de vader en/of moeder naar werk gaat. Het komt vaker voor bij kinderen, maar kan ook voorkomen bij volwassenen.

Soorten angst psychologie

Paniekstoornis

Als je last hebt van een paniekstoornis heb je regelmatig paniekaanvallen. Tijdens deze aanvallen ervaar je intense angst en kan je het gevoel hebben gek te worden, de controle te verliezen of dood te gaan. Ook gaat een paniekaanval veelal gepaard met hartkloppingen, rillingen, misselijkheid, zweten, trillen en benauwdheid.

Dwangstoornis

Een dwangstoornis, ook wel obsessief-compulsieve stoornis genoemd, kenmerkt zich door steeds terugkerende dwanggedachten en/of dwanghandelingen. Deze komen voort uit angst. Via gedachten en handelingen wil je voorkomen dat daar waar je bang voor bent gebeurt. Een bekend voorbeeld van een dwangstoornis is smetvrees.

Soorten angst psychologie

Selectief mutisme

Dit komt voornamelijk voor bij kinderen. Zij begrijpen de taal wel en hun spraak is ook ontwikkeld, toch spreken deze kinderen in sommige situaties niet. Ze spreken bijvoorbeeld alleen tegen gezinsleden.

Agorafobie

Agorafobie staat ook wel bekend als pleinvrees. Je ervaart angst voor situaties en plekken buitenshuis, bijvoorbeeld in het winkelcentrum of in het openbaar vervoer.

Angststoornis door een middel

Dit is een angststoornis die kan ontstaan bij middelengebruik, zoals drugs, alcohol of medicijnen, of onttrekking hiervan.

Soorten angst psychologie

Angststoornis door een somatische aandoening

Angststoornissen kunnen veroorzaakt worden door somatische aandoeningen (lichamelijke aandoeningen). Bij deze angststoornis is de oorzaak fysiek van aard.

Andere gespecificeerde angststoornis

Je ervaart de klachten die passen bij een angststoornis, maar het beeld past niet bij één van de andere angststoornissen.

Ongespecificeerde angststoornis

Deze angststoornis is vergelijkbaar met de stoornis hierboven. Het verschil is dat de psycholoog of psychiater niet toelicht waarom het beeld niet past bij één van de andere angststoornissen.

Personen in de bijbel die bang zijn geweest

Genesis 3:10

Toen ik (**Adam**)uw geluid in de hof hoorde, werd ik *bevreesd*, want ik ben naakt; daarom verborg ik mij.

Genesis 31:31

Toen antwoordde **Jakob** en zeide tot Laban: Ik was *bevreesd*, omdat ik dacht, dat gij mij uw dochters zoudt ontrukken.

1 Samuël 18:12

Saul werd *bevreesd* voor David, omdat de Here met hem was, terwijl Hij van Saul geweken was;

2 Kronieken 20:3

Toen werd **Josafat** *bevreesd* en besloot de Here te raadplegen; hij riep voor geheel Juda een vasten uit,

Personen in de bijbel die bang zijn geweest

Johannes 19:8

Toen **Pilatus** dan dit woord hoorde, werd hij nog meer *bevreesd*,

Marcus 4:41

En **zij (discipelen)** werden **bovenmate bevreesd** en zeiden tot elkander: Wie is toch deze, dat ook de wind en de zee Hem gehoorzaam zijn?

Matteüs 14:30

Maar toen hij (**Petrus**) zag op de wind, werd hij *bevreesd* en begon te zinken en hij schreeuwde: Here, red mij!

Personen in de bijbel die bang zijn geweest

Jezus

Lucas 22

Getsemane

En Hij verliet de stad en ging, zoals Hij gewoon was, naar de Olijfberg. En ook zijn discipelen volgden Hem. En toen Hij aan die plaats gekomen was, zeide Hij tot hen: Bidt, dat gij niet in verzoeking komt. En Hij zonderde Zich van hen af, ongeveer een steenworp ver, knielde neder en bad deze woorden: Vader, indien Gij wilt, neem deze beker van Mij weg; doch niet mijn wil, maar de uwe geschiede! En Hem verscheen een engel uit de hemel om Hem kracht te geven. **En Hij werd dodelijk beangst en bad des te vuriger.** En zijn zweet werd als bloeddruppels, die op de aarde vielen. En Hij stond op van het gebed en ging tot zijn discipelen en Hij vond hen slapende van droefheid. En Hij zeide tot hen: Waarom slaapt gij? Staat op, bidt, dat gij niet in verzoeking komt.

Bloed zweten Hema ti drose

Stress

Vermoedelijk speelt fysieke en/of psychologische stress een rol in de totstandkoming van dit symptoom. Kleine bloedvaten (capillairen) die bloederig zweet veroorzaken, breken sneller bij intense stress. Dit gebeurt vooral bij bloedvaten die vlakbij de slijmvliezen en zweetklieren liggen, en de capillairen bevinden zich dicht bij het huidoppervlak. Stress neemt echter toe in de wereld, maar het spontane bloedzweten niet. Daarom is anno oktober 2020 nog steeds verder onderzoek nodig naar de totstandkoming van dit symptoom.

Wetenschappers vermoeden dat andere afwijkingen of omgevingsfactoren een rol spelen.

Personen in de bijbel die **niet** bang zijn geweest

Sadrak, Mesak en Abednego

Daniel 3:16

Toen antwoordden Sadrak, Mesak en Abednego de koning Nebukadnessar: Wij achten het niet nodig u hierop enig antwoord te geven. Indien onze God, die wij vereren, in staat is ons te bevrijden, dan zal Hij ons uit de brandende vuuroven, en uit uw macht, o koning, bevrijden; maar zelfs indien niet – het zij u bekend, o koning, dat wij uw goden niet vereren, en het gouden beeld dat gij hebt opgericht, niet aanbidden.

Weest niet bevreesd bij een ontmoeting

Johannes 6:20

Maar Hij (Jezus over het meer) zeide tot hen: Ik ben het, **weest niet bevreesd**.

Lucas 1:30

En de engel zeide tot haar: **Wees niet bevreesd, Maria**; want gij hebt genade gevonden bij God.

Lucas 2:10

En de engel zei tegen hen: **Wees niet bevreesd**, want zie, ik verkondig u grote blijdschap

Aanmoediging om niet bang te zijn

Handelingen 18:9

En de Here zeide in de nacht door een gezicht tot Paulus: **Wees niet bevreesd, maar spreek en zwijg niet;**

Jeremia 42:11

Weest niet bevreesd voor de koning van Babel, voor wie gij *bevreesd* zijt, weest niet *bevreesd* voor hem, luidt het woord des Heren, want Ik ben met u om u te verlossen en u uit zijn macht te bevrijden,

Matteüs 10:31

Weest dan niet bevreesd: gij gaat vele mussen te boven.

Deuteronomium 20:3

Hoor, Israël! Gij staat thans vlak voor de strijd tegen uw vijanden; laat uw hart niet week worden, **vrees niet, wordt niet angstig en siddert niet** voor hen,

Weest niet bevreesd

kleingelovigen

Matteüs 8:26

En Hij zeide tot hen: *Waarom zijt gij bevreesd, kleingelovigen?*
Toen stond Hij op en bestrafte de winden en de zee, en het werd volkomen stil.

Jesaja 51:12

Ik, Ik ben het, die u troost. Wie zijt gij, dat gij *bevreesd* zijt voor een sterfelijk mens, voor een mensenkind, dat als gras wordt weggeworpen;

Matteüs 6:28-30

En wat zijt gij bezorgd over kleding? Let op de leliën des velds, hoe zij groeien: zij arbeiden niet en spinnen niet; en Ik zeg u, dat zelfs Salomo in al zijn heerlijkheid niet bekleed was als een van deze. Indien nu God het gras des velds, dat er heden is en morgen in de oven geworpen wordt, zó bekleedt, zal Hij u niet veel meer kleden, *kleingelovigen?*

Roep tot de Heer bij angst

Psalmen 120:1

In mijn *angst* heb ik tot de Here geroepen en Hij heeft mij geantwoord.

Psalmen 25:17

De benauwdheden mijns harten hebben zich uitgebreid, voer mij uit mijn angsten.

Psalmen 107:6

Toen riepen zij tot de Here in hun benauwdheid, en Hij redde hen uit hun angsten;

Jezus En Hij werd dodelijk beangst en bad des te vuriger

Romeinen 8:15

*U hebt **de Geest** niet ontvangen om opnieuw als **slaven in angst te leven**, u hebt de Geest ontvangen om Gods kinderen te zijn, en om hem te kunnen aanroepen met 'Abba, Vader.'*

Tot slot 3 x psychologie

Gegeneraliseerde angststoornis

De gegeneraliseerde angststoornis bezorgt je overmatige angst en bezorgdheid voor de dagelijkse dingen, zoals geld, gezondheid, werk, vrienden en familie. Dit uit zich in piekeren en daarbij horende klachten zoals concentratie- en slaapproblemen, spanning in spieren, zweten, misselijkheid en hoofdpijn.

Filippenzen 4:6-9

Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus.

Specifieke fobie

Wanneer je een specifieke fobie hebt, ben je bang voor iets specifiek. Dit kan een situatie, ding, dier of mens zijn. Er zijn vele vormen van een specifieke fobie. Je kunt bijvoorbeeld denken aan vliegangst, angst voor hoogte, onweer, clowns, bloed of spinnen.

Spreuken 29:25

Vrees voor mensen spant een strik, maar wie op de HERE vertrouwt, is onaantastbaar.

Sociale fobie

Bij een sociale angststoornis ben je voortdurend bang voor wat anderen van je vinden of hoe je zelf reageert op sociale situaties.

Johannes 1 : 12

Doch allen, die Hem aangenomen hebben, hun heeft Hij macht gegeven om kinderen Gods te worden, hun, die in zijn naam geloven;

KONINGS KIND

Zondag 6 december

Wees niet bang

vrees niet, want Ik ben met u; zie niet angstig rond, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met mijn heilrijke rechterhand. Jesaja 41:10