

# Inhoud



Aan de lezer	7	
Hoofdstuk 1.	Als angst een probleem is	11
Hoofdstuk 2.	Aan wie en hoe vraag je hulp?	25
Hoofdstuk 3.	Ademhalen en ontspannen	41
Hoofdstuk 4.	Slim denken	55
Hoofdstuk 5.	Angsten stap voor stap onder ogen zien	77
Hoofdstuk 6.	Meedrijven met een paniekaanval	101
Hoofdstuk 7.	Stress veroorzaakt door familie, vrienden en school	119
Hoofdstuk 8.	Voeding, beweging en slaap	133
Hoofdstuk 9.	Eerlijke woorden over medicatie	153
Hoofdstuk 10.	Hoop, moed en alert blijven	169
Extra voorbeelden	183	
Dankbetuigingen	189	