

Sociale angst

Sara Willems, psycholoog

Angst in sociale situaties is een klacht waar veel mensen last van hebben. Ieder van ons kent de onzekerheid die optreedt wanneer je voor een grote groep mensen moet spreken. Of de ongemakkelijkheid die je voelt wanneer je jezelf moet voorstellen op de eerste dag van een nieuwe baan. Daar is niets vreemds aan. Wanneer deze klachten echter het dagelijkse leven gaan belemmeren, zou je kunnen spreken van een sociale fobie. Een sociale fobie is een angststoornis. Mensen met een sociale fobie hebben last van spanning of angstgevoelens in sociale situaties. Ze voelen zich onzeker over zichzelf en zijn zich daar ook sterk bewust van. Centraal staat de angst om negatief beoordeeld te worden door anderen vanwege hun gedrag, gespannenheid of lichamelijke verschijnselen (zoals blozen, zweten of trillen). De manier waarop een sociale angst tot uiting komt kan per persoon verschillen: de een kan zich opgelaten voelen wanneer hij een verkoper in een winkel moet aanspreken. Een ander heeft er pas last van wanneer het gaat om een situatie waarin hij een prestatie moet leveren (zoals een presentatie voor de klas of voor een team collega's). Mensen met een sociale fobie verschillen van mensen die ook angstig voor zulke situaties zijn in de wijze waarop ze daarmee omgaan. Mensen met een sociale fobie gaan ze uit de weg en wanneer dit niet lukt, kost het veel moeite om de situatie wel te doorstaan en voelen ze zich vaak erg angstig en gespannen.

Een sociale angststoornis is onderverdeeld in twee subtypen:

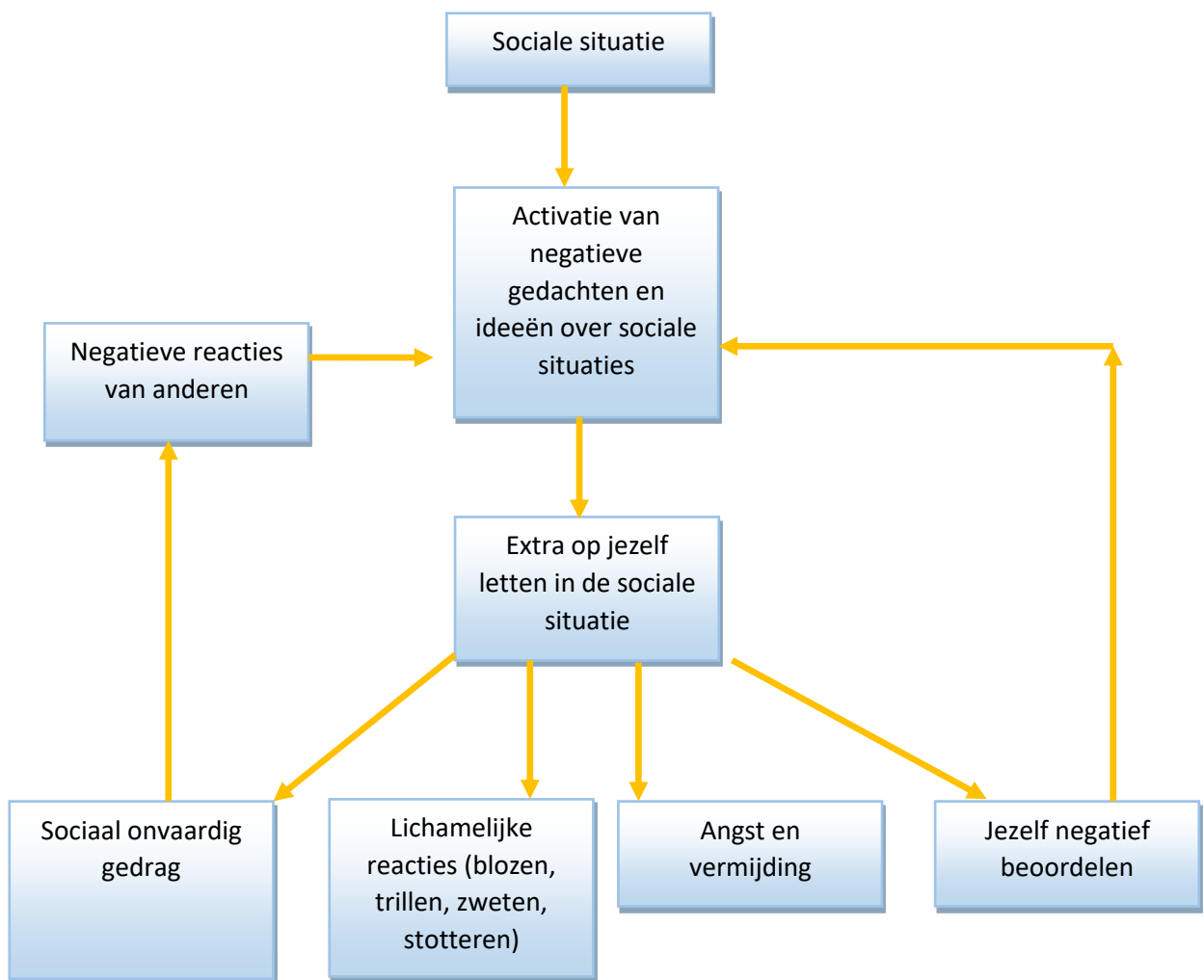
1. Het specifieke subtype: is een angst voor één specifieke situatie. Dit kan bijvoorbeeld het optreden voor een grote groep mensen zijn, of bijvoorbeeld het eten in gezelschap.
2. Het gegeneraliseerde subtype: van dit subtype spreken we wanneer er sprake is van een angst in verschillende sociale situaties. 'Gegeneraliseerd' betekent 'algemeen', oftewel niet alleen in één specifieke situatie. Je bent bijvoorbeeld angstig om een verkoper in de supermarkt aanspreken, een onbekende te ontmoeten en naar een verjaardag te gaan waar veel mensen komen.

Of je nu last hebt van een gegeneraliseerde sociale fobie, of alleen van een lichte onzekerheid in sociale contacten, het gaat altijd om een vervelende klacht. Hieronder zal worden toegelicht hoe een sociale angst werkt en ook welke behandelmogelijkheden er zijn voor een sociale fobie.

Zelfgerichte aandacht:

Stel: je bent op bezoek bij kennissen en je wilt je graag in het gesprek mengen. Dan kan de volgende gedachte bij je opkomen: 'ze zullen mij vast niet interessant vinden' of 'ik zal zo wel weer gaan blozen'. Deze negatieve gedachten zorgen ervoor dat je je plotseling onaangenaam bewust wordt van jezelf. Het lijkt bijna alsof je van een afstand jezelf bekijkt en je hebt het idee dat alle ogen op jou gericht zijn.

Dit wordt ook wel zelfgerichte aandacht genoemd. De gevolgen hiervan zijn uiteenlopend. Ze maken je gespannen en je zult waarschijnlijk lichamelijke spanningsverschijnselen gaan vertonen zoals trillen, zweten of blozen. Bovendien kun je, omdat je zo bezig bent met deze gedachten en hoe je overkomt, niet meer goed horen of volgen wat er gezegd wordt. Dit kan ervoor zorgen dat je niet adequaat reageert, waardoor de kans op negatieve reacties uit uw omgeving ook zullen toenemen. Daarmee is de cirkel rond: uw negatieve gedachten worden bevestigd. In het schema hieronder wordt dit weergegeven:



Wat kun je hieraan doen?

Sommige mensen komen op een punt dat hun leven dermate beïnvloedt worden door deze angst dat zij belemmerd worden in hun leven en levensplezier. Dan kan het zijn dat je psychologische hulp gaat zoeken. Een sociale angst is namelijk goed te behandelen! Een effectieve behandelvorm bij deze klachten heet 'cognitieve gedragstherapie'. Dit bestaat onder andere uit de technieken *exposure in vivo*, *cognitieve therapie* en *taakconcentratietraining*. In de praktijk wordt vaak een combinatie van deze technieken aangeboden. De belangrijkste boodschap van cognitieve gedragstherapie is dat je de situaties die je momenteel vermijdt, weer durft aan te gaan (genaamd 'exposure in vivo') en dat je leert om je negatieve gedachten te onderzoeken in plaats van direct aan te nemen ('cognitieve therapie'). Ook leer je je te concentreren op de taak waarmee je bezig bent, in plaats van op de angstige gedachten die je op dat moment hebt ('taakconcentratietraining'). In dit stuk wordt vooral de behandeling in grote lijnen uitgelegd. Wanneer je besluit een behandeling voor je sociale angst wil aangaan, word je aangeraden contact op te nemen met je huisarts, die kan je eventueel doorverwijzen naar een psycholoog.

Exposure in vivo

De belangrijkste boodschap aan mensen met een sociale angst is dat zo lang je sociale situaties blijft vermijden, je bevestigd wordt in je angst. Je krijgt immers niet de kans om te ervaren dat het ook goed kan gaan. Daarnaast leer je door situaties waar je bang voor bent aan te gaan, dat de angst zal zakken. Hoe vaker je iets onderneemt, hoe meer ervaring je erin krijgt en hoe beter je in sociale situaties wordt. Dit geeft vertrouwen in je kunnen en zal er uiteindelijk toe leiden dat je minder bang bent om de situaties aan te gaan. Wanneer je minder bang bent, ben je ook beter in staat om de situaties aan te gaan en doe je meer succeservaringen op omdat je in staat bent adequater te reageren.

Cognitieve therapie

Met behulp van cognitieve therapie worden de negatieve gedachten die je hebt omtrent sociale situaties en de beoordeling van anderen kritisch onderzocht. Mensen met sociale angst zijn geneigd de meest bedreigende kant van een situatie naar voren te halen. Bijvoorbeeld 'als ik een fout maak bij deze presentatie, dan word ik uitgelachen.' Deze manier van denken zorgt ervoor dat je je onzekerder gaat voelen. Je gedachten beïnvloeden dus je gevoelens. Je hebt zelf waarschijnlijk niet in de gaten dat je dit doet: het is een automatisme om direct naar de negatieve aspecten te kijken. Daarom worden dit ook wel 'automatische gedachten' genoemd. Tijdens de therapie ga je samen met de therapeut deze gedachten kritisch bekijken en word je gestimuleerd te onderzoeken in hoeverre deze gedachten kloppen en of je wellicht anders tegen de situatie aan kan kijken.

Taakconcentratietraining

In behandelingen wordt ten slotte vaak gebruik gemaakt van taakconcentratietraining. Dit kan je helpen in sociale situaties de aandacht te verleggen van jezelf en de omgeving, naar hetgeen waarmee je op dat moment bezig bent. Ook in sociale situaties heb je namelijk een taak; bijvoorbeeld het voeren van een inhoudelijk gesprek of het geven van een presentatie. Daarbij kun je stellen dat je 100% aandacht te verdelen hebt over de

taak, de omgeving en jezelf. Zoals in bovenstaand figuur te zien is, letten mensen die last hebben van sociale angst veel op hun omgeving en zichzelf. Hierdoor blijft er weinig aandacht over voor de taak. Met behulp van taakconcentratietraining leer je de aandacht van jezelf en de omgeving te verleggen naar de taak waarmee je op dat moment bezig bent. Om iets goed te doen, is het namelijk belangrijk dat je aandacht zoveel mogelijk bij de taak ligt en je aandacht zo min mogelijk zelf en omgevingsgericht is. Dit zal je leren de focus te verleggen van de negatieve gedachten en negatieve zelfgerichte aandacht naar de taak waarmee je bezig bent. Dit zal je gespannen gevoel verlagen in sociale situaties en zorgt ervoor dat je de taak beter uit kunt voeren.