

Sociale angst en subassertiviteit

Mensen met een sociale-angststoornis voelen zich zenuwachtig of gespannen in situaties met ander mensen. Sociale angst is een heel normaal gevoel. Meer dan 90% van de mensen voelt zich wel eens ongemakkelijk of zenuwachtig als er anderen bij zijn. Gewone sociale angst wordt pas een sociale-angststoornis als deze angst het normale leven gaat beheersen. Het is de meest voorkomende angststoornis en treft ongeveer 10% van de bevolking vroeger of later.

Sociale angst wordt gedefinieerd als een aanhoudende angst om negatief beoordeeld te worden (faalangst) door andere mensen in situaties waarin je sociaal moet functioneren zoals projectgroepen, feestjes, afrekenen bij de kassa, gesprekjes met mensen die je nog niet zo goed kent, enz. De angst voor negatieve evaluatie kan betrekking hebben op het gedrag (bv. ze vinden me onhandig, dom, raar of saai), bepaalde lichamelijke reacties (bv. ze zien me blozen of trillen), de uiterlijke verschijning (bv. ze vinden me niet aantrekkelijk of afwijkend) of het zelfbeeld (bv. ze vinden me niet aardig). Dit kunnen allemaal redenen zijn voor verlegenheid of sub-assertief gedrag. Hierdoor kun je bijvoorbeeld niet of minder snel voor jezelf opkomen terwijl je dat wel zou willen, zeg je ja tegen dingen die je liever niet zou doen, geef je niet of omslachtig grenzen aan, enz.

Het lijkt erop dat de mate van duidelijkheid over de verwachtingen en (sociale) regels in sociale interactie bepaalt in hoeverre er daadwerkelijk (gedrags)problemen ontstaan. Bij (gedrags)problemen kun je dan denken aan moeilijk uit je woorden komen, blozen, trillen, zenuwen, negatieve gedachten of sub-assertief gedrag (zoals niet voor jezelf opkomen, grenzen niet durven aangeven of situaties zelfs vermijden). Hoe duidelijker de verwachtingen (bijvoorbeeld bij een presentatie) des te minder problemen er ontstaan. Hoe onduidelijker de verwachtingen en sociale regels zijn (bijvoorbeeld in een kennismakingsgesprek) des te méér problemen er ontstaan voor mensen met sociale angst. Een serie studies laat zien dat mensen met sociale angst al na een paar minuten sociale interactie daadwerkelijk door anderen negatiever beoordeeld worden dan mensen die geen last hebben van een sociale-angststoornis. Dit vergroot de kans op afwijzing, waardoor er een vicieuze cirkel ontstaat die het probleem in stand houdt.

Quickscan

- Ga je sociale situaties liever uit de weg?
- Vind je het moeilijk of eng om je mening te geven?
- Ben je bang te falen in de ogen van jezelf of een ander?
- Ben je vaak zenuwachtig of gespannen in situaties met andere mensen?
- Doe je vaak overdreven lollig in gezelschap van anderen?
- Ben je bang dat anderen je dom, raar of saai vinden?
- Vind je jezelf minder waard dan een ander?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Wanneer je deze problemen wilt aanpakken lijkt het belangrijk om te focussen op de onduidelijke, oppervlakkige, 'gezellige' gesprekken die veelal worden gevoerd bij de kassa, de koffieautomaat, met de burens, in de collegezaal enz. Het leren aangaan van deze onduidelijke sociale situaties wordt gezien als de meest krachtige techniek om de sociale angst te laten afnemen.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Wij bieden kortdurend individuele gesprekken en/of je kunt je aanmelden voor één van onze cursussen (bijvoorbeeld Assertiviteit, Sociale vaardigheden, enz.). Ook kunnen we helpen met het zoeken naar een geschikte behandeling buiten de TU. Zie <http://psychologen.tudelft.nl>.

Meer informatie

- Minder angstig in sociale situaties (Voncken en Bögels), ISBN13: 9789031385928

- Leven met een sociale fobie (J. Kragten), ISBN10: 9031338788, ISBN13: 9789031338788
- Verlegen: meer zelfvertrouwen leren (Pieterneel Dijkstra), ISBN13: 9789027479518