



Sociale fobie - gebrek aan zelfvertrouwen

Sociale Fobie: definitie, behandeling en tips

Een zeer specifieke fobie is de sociale fobie. Mensen met een sociale fobie zijn vaak in sterke mate gespannen over het oordeel van anderen. Ze maken zich daarom voortdurend zorgen dat ze iets stoms zullen doen of zichzelf voor schut zullen zetten.

Verlegenheid of een sociale fobie

Wanneer gaat een verlegenheid over in een sociale fobie? Je zou kunnen stellen dat dit vooral te maken heeft met de ernst van de spanning die je ervaart. Er zijn een aantal criteria waar we naar kijken als we een sociale fobie vaststellen:

- **Angstklachten:** Het belangrijkste criteria is uiteraard je angst. Als je regelmatig last van heftige angst in sociale situaties hebt, duidt dat op een sociale fobie. De angst concentreert zich meestal rondom de angst om door anderen negatief beoordeeld te worden. In het verlengde daarvan ligt de angst om iets verkeerd te doen of een stomme fout te maken. Tot slot is er de angst dat anderen zien dat je gespannen bent. De angst om te blozen is een fobie op zich, maar maakt vaak ook onderdeel uit van de sociale fobie.
- **Vermijding:** Een andere factor die meespeelt is het vermijdingsgedrag. Bijna iedereen heeft wel eens angst ervaren in sociale situaties, dus angst is weinig specifiek. Niet veel mensen zijn echter zo gespannen dat ze actie ondernemen om onder sociale situaties uit te komen. Als je dat wel doet, is dat een belangrijke aanwijzing dat je angst wat verder gaat dan een simpele verlegenheid.

Uiteindelijk is jouw ervaring van de problemen de belangrijkste factor. Als jij het idee hebt dat je leven onder je sociale angst lijdt, is dat wat ons betreft voldoende reden om er iets te doen.

Hoe ontstaat een sociale fobie?

Het is heel normaal dat we ons zorgen maken over wat anderen van ons denken. Dit kan onder andere verklaard worden met behulp van de evolutiepsychologie. In de oertijd leefden we nog in kleine groepjes. We waren afhankelijk van de mensen in die groep en moesten er dus voor zorgen dat ze ons aardig vonden. Vandaar dat we een aangeboren wens hebben om aardig gevonden te worden.

Bij sommige mensen kan deze neiging echter te groot worden. Ze vinden het zo belangrijk dat anderen hen aardig vinden, dat ze zich daar constant zorgen over maken. Bovendien zijn ze constant bezig om alles goed te doen en iedereen tevreden te stellen. Dat is goed bedoeld, maar uiteindelijk vooral erg vermoeiend.

Het is namelijk praktisch onmogelijk om het iedereen naar de zin te maken.

Dat de neiging om anderen tevreden te stellen soms uit de hand loopt, kan met verschillende factoren te maken hebben. Soms heeft het te maken met vervelende gebeurtenissen in het verleden (bijvoorbeeld pestgedrag) en soms kan het voortkomen uit kleine problemen die zich steeds verder ontwikkelen. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat iemand na een verbroken relatie een grote behoefte krijgt aan goedkeuring en daardoor een sociale fobie ontwikkeld.

Hoe wordt een sociale fobie behandeld?

Een sociale fobie leent zich uitstekend voor een behandeling met de Cognitieve Gedragstherapie. Het uitgangspunt is daarbij simpel: je kunt pas over je angst voor sociale situaties heen komen als je je regelmatig in sociale situaties begeeft.

Veel van de behandeling heeft dus te maken met het opzoeken van sociale situaties. Daarbij maakt het niet uit of je nu besluit om je aan te sluiten bij een sportvereniging, een sociale bijbaan zoekt of je bij een netwerkvereniging aansluit. Je keuze hangt natuurlijk wel af van de mate van je klachten. Als je enorm gespannen bent, is het wellicht niet handig om meteen een cursus 'toneel' te gaan doen.

Naast het opzoeken van praktische situaties, besteden we ook veel aandacht aan je overtuigingen. De centrale gedachte die we daarbij onderzoeken is: "mensen mogen niet slecht over mij denken". Is dat eigenlijk wel zo? En wat gebeurt er als ze dit toch doen?

Met deze benadering kunnen we je klachten vaak goed terugbrengen tot een hanteerbaar niveau. Over het algemeen is het goed mogelijk om er in ieder geval voor te zorgen dat je in alle situaties weer goed kunt functioneren en dat de spanning een flink stuk gedaald is.

Behandeling van sociale fobie – gebrek aan zelfvertrouwen:

Als jij last hebt van een sociale fobie hebt, is het zonde om hier mee te blijven lopen. Een korte, geconcentreerde therapie kan er namelijk voor zorgen dat je weer veel positiever in het leven staat, zie hiervoor:

Het online programma – Boost je zelfvertrouwen