

ANNELOES KLUNDER

STERK



Overwin
sociale
angst en
onzekerheid

IN

SOCIALE

SITUATIES

Boom

Sterk in sociale situaties

Anneloes Klunder

Sterk in sociale situaties

Overwin sociale angst en onzekerheid

Boom

© A. Klunder, p/a Boom, 2026

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machine-learning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

De casuïstiek in dit boek is fictief en mogelijke herkenning berust op louter toeval.

Omslag: Studio Vonk en de Boer

Binnenwerk: Mat-Zet bv, Weesp

Foto auteur: Larissa de Vos

ISBN 978 90 2447 492 9

ISBN 978 90 2447 493 6 (e-book)

NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

Voorwoord	9
1 Inleiding	13
De methode waarmee in dit boek gewerkt wordt	15
Is dit boek geschikt voor jou op dit moment?	18
Motivatie	19
Deel 1 Inventariseren	23
2 Hoe ziet jouw sociale angst eruit?	25
Wat zijn jouw triggers?	27
Hoe komt jouw sociale angst tot uiting?	30
Welke situaties ga je uit de weg?	33
Als je je toch in een sociale situatie bevindt: hoe houd je je dan staande?	36
Je hebt de sociale situatie doorstaan, wat doe je vervolgens?	42
3 Waardoor ontstaat sociale angst?	45
Opvoeding	46
Stressvolle gebeurtenissen	47
Leergeschiedenis	48

De wisselwerking	48
Wat zijn de gevolgen van jouw sociale angst?	54
Jouw persoonlijke doelen opstellen	56
Even terugkijken	59
Deel 2 Veranderen	63
4 Waarneming, aandacht en informatieverwerking	65
Zelfgerichte aandacht	66
Verhoogd zelfbewustzijn	67
5 Niet-helpende gedachten opsporen	73
De leertheorie: leren door samenhang	73
Leren door ervaren	76
Leren door observatie	78
Leren door informatie	79
Leren door verbeeldingskracht	80
Gedachten	81
6 Niet-helpende gedachten onderzoeken en ombuigen	95
Gedachterapport: niet-helpende gedachten verder onderzoeken	97
Gedachterapport: niet-helpende gedachten ombuigen naar realistische, meer helpende gedachten	102
7 Het gedragsexperiment	107
Het observatie-experiment	108
Bewust ander gedrag inzetten	111
De verschillende onderdelen van het gedragsexperiment:	
stap voor stap	112
Het gedragsexperiment uitvoeren	119
Even terugkijken	124

Deel 3 Versterken	127
8 Negatief zelfbeeld	129
Locus of control	131
Mindset	134
Positief dagboek	138
Meerdimensionaal evalueren	140
9 Visualisatie	150
Het effect van visualisatie	152
Hoe zet je visualisatie zo effectief mogelijk in?	153
Hoe kun je beginnen met visualiseren?	157
10 Ademhaling	160
Hoe werkt je ademhaling?	160
Een gezonde ademhaling	165
Een ademhalingsoefening inzetten in een sociale situatie	169
Een ademhalingsoefening inzetten na een sociale situatie	169
Hartcoherentie	171
De ademhaling trainen bij sociale angst	173
11 Een gezonde leefstijl	175
Voeding	176
Beweging	179
Regelmaat en dagstructuur	180
Ontspanning	182
Slaap	183
Middelengebruik	190
Gedragsverslavingen	192
Even terugkijken	192

Deel 4 Terugvalpreventie	195
12 Terugvalpreventie	197
Het terugvalpreventieplan	197
Aanvullende hulp	205
Literatuur	211
Register	213
Overzicht van alle oefeningen	217
Over de auteur	221

Voorwoord

Voel je je regelmatig angstig in sociale situaties? Voel je je geremd in gezelschap, zou je jezelf verlegen noemen en ben je je erg bewust van jezelf in de buurt van anderen? Merk je dat je vaak blokkeert wanneer je je mening moet geven of durf je niet voor jezelf op te komen? Zeg je afspraken af, ga je een praatje met de buurvrouw het liefst uit de weg of ga je alleen naar een verjaardag als er een bekende met je meegaat? Ben je overtuigd van het idee dat anderen je saai, raar of dom vinden? Dan heb je mogelijk last van sociale angst.

Dit boek is bedoeld voor mensen die last hebben van sociale-angstklachten en graag zelfverzekerder willen worden in sociale situaties. Met technieken uit de cognitieve gedragstherapie neem je jouw denk- en gedragspatronen onder de loep, leer je sociale situaties anders interpreteren en ga je oefenen met het inzetten van ander gedrag. Met informatie over sociale angst, praktische adviezen, voorbeelden en gerichte oefeningen krijg je stap voor stap meer grip op angst en onzekerheid.

Sociale angst bestaat in verschillende gradaties. De ene persoon voelt zich regelmatig onzeker, maar gaat sociale situaties niet uit de weg. Een ander is extreem angstig, komt bijna het huis niet meer uit, kan studie of werk niet meer voortzetten en heeft naar aanleiding van de sociale angst depressieve klachten ont-

wikkeld. Iedere persoon is uniek en heeft in een andere mate last van sociale angst. Dit boek draagt bij iedere vorm van een sociale fobie bij aan het verminderen van angst en onzekerheid, maar mogelijk is er naast het doorwerken van dit zelfhulpboek ook behandeling nodig bij een therapeut van een ggz-instelling om volledig van je sociale-angstklachten af te komen of om bijkomende problematiek aan te pakken.

Ik heb dit boek geschreven omdat ik in mijn werk als psycholoog nogal eens hoor dat de drempel om je aan te melden bij een ggz-instelling erg hoog is. Dit geldt voor mensen met allerlei verschillende psychische problemen, maar in het bijzonder voor personen met sociale angst. Wanneer je al moeite hebt met sociale situaties, is de stap om naar de huisarts te gaan om een verwijzing te vragen naar een ggz-instelling extra hoog als je weet dat je vervolgens aan een onbekende psycholoog allerlei details moet vertellen over iets waar je in sterke mate voor schaamt. Deze hoge drempel zorgt ervoor dat veel mensen jarenlang met hun sociale-angstklachten blijven rondlopen en in steeds heviger mate belemmerd worden door hun klachten. Met behulp van dit boek kun je zelf aan de slag met je sociale-angstklachten, in je eigen tempo en op de momenten dat het voor jou uitkomt.

In dit boek maak je kennis met Chloé, Nadine en Bart. Hun verhalen en ervaringen zijn gebaseerd op de verhalen en ervaringen van de cliënten met een sociale-angststoornis die ik in mijn werk als psycholoog behandeld heb. Ik heb vele casussen samengevoegd, de voorbeelden zijn zodanig aangepast dat deze personen niet meer herkenbaar zijn.

Bij het schrijven van dit boek heb ik er in verband met de leesbaarheid en de toegankelijkheid voor gekozen niet expliciet te verwijzen naar wetenschappelijke literatuur, richtlijnen of be-

handelprotocollen. Maar mijn denken en handelen zijn uiteraard mede gevormd door de inzichten en bijdragen van collega-behandelaars, onderzoekers en opleiders die het vakgebied van de psychologie hebben gevormd en blijven ontwikkelen. In de literatuurlijst achter in het boek heb ik zo veel mogelijk literatuur opgenomen die mij in mijn klinische werk en in het schrijven van dit boek hebben ondersteund en geïnspireerd.

Ik hoop dat je met behulp van dit boek veel inzicht krijgt in de verschillende aspecten van sociale angst, dat je je rustiger en zelfverzekerder gaat voelen in sociale situaties en weer in je kracht komt te staan. Het leven heeft rauwe en ruwe kanten en zal je in sociale situaties op de proef blijven stellen. Ik gun je dat je ook op die momenten de opgedane kennis en handvatten kunt blijven toepassen, compassie met jezelf hebt en kunt blijven groeien en ontwikkelen.

Anneloes Klunder

1

Inleiding

Casus Nadine

Nadine (34) trekt de voordeur achter zich dicht en loopt naar haar auto. De buurman is bezig in de voortuin, hij groet haar vrolijk en vraagt hoe het met haar gaat. Nadine bloost en mompelt dat het goed gaat, ze loopt snel door naar de auto. Ze stapt in en ziet in de achteruitkijkspiegel dat ze rode wangen heeft. Jemig, wat stom! Waarom kan ze niet normaal doen? Waarom heeft ze niet gevraagd hoe het met hem ging? Hij vindt haar vast onvriendelijk. Bovendien vindt hij het vast belachelijk dat ze rood werd tijdens hun praatje. Ze start de auto. Pas als ze wegrijdt, gaat haar hartslag iets omlaag en voelt ze zich wat rustiger worden.

Nadine voelt zich in sociale situaties vaak ongemakkelijk. Ze is bang dat ze iets doms zegt of doet, en gaat daarom het liefst niet naar verjaardagen of etentjes waar meerdere mensen zijn. Ook vindt ze het stressvol om met andere moeders op het schoolplein te staan, haar dochtertje naar dansles te brengen of haar boodschappen af te rekenen bij de kassa. Nadine heeft last van sociale angst.

Sociale angst wordt gekenmerkt door een intense angst voor afwijzing. Je bent je voortdurend bewust van jezelf; hoe je loopt, hoe je praat, hoe je lacht, en wat anderen daarvan zouden kunnen denken. Je bent bang dat anderen je raar, dom of onhandig vinden en je daar negatief op beoordelen. Je bent bang om in sociaal contact iets verkeerd te doen, zoals een stilte laten vallen tijdens een gesprek, niet op een woord kunnen komen of niet het goede antwoord weten op een vraag. Of je vreest dat anderen zien dat je bijvoorbeeld bloost, zweet of trilt.

Deze angst kan in uiteenlopende sociale situaties naar voren komen. Je kunt je angstig en onzeker voelen in een winkel, tijdens het afrekenen bij de kassa, op een verjaardag waar een onbekende je aanspreekt of tijdens een vergadering op je werk. Misschien is op straat lopen, iets eten of drinken in het openbaar of langs een groepje mensen lopen beangstigend voor je. Ook contact op afstand kan moeilijk voor je zijn. Iemand bellen kan eng zijn, of iemand appen of mailen. Soms roept zelfs het gezelschap van familie of vrienden veel spanning op.

Je kunt proberen om sociale situaties te vermijden, zoals Nadine doet. Maar sociale situaties doen zich eigenlijk voortdurend voor. Wanneer je een situatie niet uit de weg kunt gaan, probeer je de kans op afwijzing waarschijnlijk zo klein mogelijk te maken door bijvoorbeeld weinig te zeggen, zacht te praten of een gesprek zo snel mogelijk te beëindigen. En wanneer je in jouw beleving toch iets onhandigs hebt gedaan of een fout hebt gemaakt, kan het zijn dat je je fout probeert te herstellen, bijvoorbeeld door je excuses aan te bieden voor het geven van je mening.

Sociale situaties kosten daardoor veel energie. Misschien zie je er van tevoren tegen op en ben je aan het piekeren, en speel je na afloop van een sociale situatie de hele film nog een paar keer af in

gedachten terwijl je je schaamt voor de kleine foutjes die je gemaakt hebt. Je bent gefocust op je sociale onhandigheden of het blozen dat misschien zichtbaar was voor de ander. Na het doorstaan van een sociale situatie kun je je somber, moedeloos en ontevreden voelen of boos en kritisch op jezelf zijn.

Sociale angst kan zo veel impact hebben op je dagelijks leven, waarin zo veel sociale situaties zijn waarvan verwacht wordt dat je eraan deelneemt. Misschien voelt je dagelijks leven door de sociale angst als een worsteling. Je voelt je onzeker, hebt last van paniekaanvallen of somberheid, vindt het lastig om vriendschappen aan te gaan of te onderhouden. Het kan zijn dat het je niet lukt om een liefdesrelatie aan te gaan, of je bent niet gelukkig in je baan omdat je je werk vooral gekozen hebt omdat je met deze baan vergaderingen en het geven van presentaties uit de weg kunt gaan. En omdat je je schaamt voor je sociale-angstklachten houd je het zo goed mogelijk verborgen voor anderen. Je praat er niet over, denkt dat je als enige last hebt van deze angst en bestempelt jezelf als een buitenstaander, een idioot of een mislukkeling.

De methode waarmee in dit boek gewerkt wordt

Gelukkig bestaan er methoden en handvatten die je kunnen helpen om van je sociale-angstklachten af te komen. Dit boek helpt je om te onderzoeken hoe je gedachten in sociale situaties samenhangen met je gevoelens en gedrag. Met behulp van informatie en oefeningen probeer je niet-helpende patronen in je denken en doen te veranderen.

Vier fasen: inventarisatie, verandering, versterking en terugvalpreventie

Het boek is onderverdeeld in vier verschillende fasen. Allereerst sta je in de inventarisatiefase stil bij de algemene kenmerken van sociale angst, maar ook bij de specifieke sociale situaties en activiteiten die voor jou beangstigend zijn. Iedere persoon met sociale-angstklachten kent min of meer dezelfde angst, maar is ook uniek en heeft eigen persoonlijke eigenschappen, levenservaringen, sterke en zwakke kanten. Daarom is voor iedereen de meest beangstigende sociale situatie anders, en zal iedereen anders denken en doen in die situatie. Daardoor zal iedere persoon een ander doel hebben rondom het overwinnen van sociale angst. Na het inventariseren sta je dan ook stil bij de persoonlijke doelen die je met behulp van dit boek zou willen behalen.

Op de inventarisatiefase volgt de veranderingsfase. We gaan in op waar jouw aandacht naartoe gaat in sociale situaties. Je leert je aandacht zo te sturen dat je minder met jezelf bezig hoeft te zijn en met wat je wel en niet doet, maar volledig aanwezig kunt zijn tijdens gesprekken, vergaderingen, feestjes of taken op je werk. Daarnaast ga je onderzoeken waar je gedachten naartoe gaan in sociale situaties. Die gedachten spelen namelijk een belangrijke rol bij hoe je je vervolgens voelt en wat je doet. Je leert welke gedachten je in de weg staan én hoe je dat denkpatroon kunt doorbreken. Ook gaan we oefenen met gedrag. Soms door te observeren, soms door te experimenteren met nieuw gedrag. We onderzoeken of jouw negatieve voorspellingen ('het wordt vast heel ongemakkelijk', of: 'ze vinden me toch niet interessant') inderdaad uitkomen. En je gaat oefenen met je daadwerkelijk anders gedragen in sociale situaties. Je zoekt eerst de sociale situaties op die voor jou relatief makkelijk zijn, vervolgens de moeilijkere situaties.

In de derde fase ga je wat je hebt geleerd verder versterken. Dat doe je onder andere door een positief dagboek bij te houden, waarin je kleine en grote successen en ervaringen bijhoudt. Dat helpt je om de oefeningen te doen, door te zetten en steeds een stapje verder te gaan. Het helpt je ook om inzicht te krijgen in hoe je eigenlijk in elkaar zit, zodat je je bewuster wordt van je valkuilen en de gedachten die je in de weg zitten. Pas als je zelf ziet: 'Aha, dus dat is wat ik doe!' kun je besluiten dat je het anders wilt doen. Bovendien zorgt het ervoor dat je niet vergeet wat er allemaal goed gaat en wat je goed doet. Nare dingen en kritiek onthouden we nu eenmaal beter, dus een geheugensteuntje komt goed van pas.

Vervolgens ga je nog een stap verder in het goed opslaan van wat je geleerd hebt door je lichaam te betrekken bij het overwinnen van sociale angst. Dat doe je met behulp van ademhalings-oefeningen. Ook leer je visualisatietechnieken. Daarnaast bespreken we hoe je goed voor jezelf kunt zorgen, voor je lichaam en je geest, want ook dat helpt om je de veranderingen die je hebt ingezet meer eigen te maken.

Tot slot staan we in de laatste fase stil bij de nabije toekomst. Veranderen gaat met vallen en opstaan. In ieders leven gebeuren er soms dingen waardoor het lijkt dat je weer terug bij af bent. Wat kun je doen als je in een bepaalde situatie toch weer angstige gevoelens krijgt of negatieve gedachten hebt? In deze fase kijk je naar jouw specifieke valkuilen, en hoe je kunt merken dat je weer langzaam afglijdt naar je oude gedachten en gedrag. We bedenken wat je kunt doen om in te grijpen en hoe je snel weer een stijgende lijn te pakken kunt krijgen.

Hoe lees je dit boek?

Je kunt dit boek in je eigen tempo doorwerken, op momenten die voor jou uitkomen. Het boek bevat registratie- en observatie-

opdrachten, vraagt van je om in het dagelijks leven op zoek te gaan naar oefensituaties en om bepaalde oefeningen herhaaldelijk uit te voeren. Neem in ieder geval een aantal weken de tijd om alle stappen te doorlopen. Onthoud daarbij dat verandering van denk- en gedragspatronen een proces is, niet iets wat van de ene op de andere dag geregeld is.

Mijn advies is om een schrift te kopen waarin je de opdrachten uit dit boek kunt uitwerken. Hierin kun je je bevindingen, gedachten, gevoelens en vorderingen noteren. Bij opdrachten zie je het icoontje dat hier in de kantlijn is afgebeeld. Dit dient als reminder om je pen en schrift erbij te pakken.



Misschien heb je de voorkeur voor het alleen doorwerken van dit boek, maar het kan ook prettig voor je zijn om het samen met iemand anders te doorlopen, bijvoorbeeld met een familielid, goede vriend(in) of de POH-ggz (praktijkondersteuner van de huisarts). Anderen kunnen waardevolle feedback geven, herkenning bieden en je hun perspectief op een situatie of ervaring laten zien.

Ga met het boek aan de slag op een plek waar je tot rust kunt komen, niet gestoord wordt door anderen en het met aandacht en concentratie kunt doorlezen.

Is dit boek geschikt voor jou op dit moment?

Je kunt dit boek gebruiken als methode om je angst en onzekerheid te verminderen wanneer je last hebt van onzekerheid en sociale-angstklachten, wanneer er door een psycholoog een sociale-angststoornis bij je geassocieerd is of wanneer je op de wachtlijst staat voor een behandeling voor een sociale fobie.

De kans is groot dat deze zelf te doorlopen methode je goed

(op weg) zal helpen. Bij het doorwerken van het boek is het wel ondersteunend als je gemotiveerd bent om je klachten aan te pakken, verantwoordelijkheid wilt nemen voor je leerproces en voldoende tijd en ruimte kunt vrijmaken om met de opdrachten in dit boek aan de slag te gaan.

Toch kan het zijn dat er meer nodig is dan een zelfhulpmethode, bijvoorbeeld als depressieve klachten vooropstaan, je last hebt van ernstige trauma's die nog onverwerkt zijn, er sprake is van suïcidaliteit en/of zelfbeschadiging, of als je last hebt van eetproblematiek. Ook kan het zijn dat je het drinken van alcohol of het gebruiken van drugs bent gaan inzetten om je rustiger te voelen, en dat dit een opzichzelfstaand probleem is geworden. In deze situaties is het zoeken van professionele hulp verstandig, bijvoorbeeld bij een ggz-instelling of vrijgevestigde psycholoog.

Motivatie

Voordat we aan de slag gaan met het inventariseren van jouw sociale-angstklachten wil ik je vragen om stil te staan bij je motivatie. Waarom wil je van je sociale-angstklachten af? Wat denk je dat verandering je gaat opleveren? Wat is jouw reden om te blijven volhouden als het even niet zo makkelijk gaat? Veranderen is enorm moeilijk. Hoe weinig helpend of zelfs destructief bepaalde gedachten of gewoonten ook zijn, ze zijn vertrouwd en veilig. Maar om een doel te bereiken moet je vaak je oude gedrag loslaten en nieuw gedrag aanleren. Je zult voor langere tijd dingen moeten doen die niet makkelijk zullen zijn.

Goede redenen voor veranderen zijn verlangen en noodzaak. Bij *noodzaak* is er een sterke trigger die aanzet tot verandering: een dreigende burn-out, verlies van je baan, ziekte, een echt-

scheiding of het verliezen van een vriendschap. Wat je jarenlang gedaan hebt, moet je nu anders gaan doen vanwege de consequenties die zullen optreden wanneer je ervoor kiest om niet aan jezelf te werken. Noodzaak gaat gepaard met een sterke emotie en zet aan tot actie.

Casus Bart

Bart (57) durft geen nee te zeggen tegen zijn leidinggevende, een dominante en verbaal sterke man die hem maar taken blijft toeschuiven. En dat terwijl Bart het al hartstikke druk heeft op het werk. Bart heeft in de afgelopen jaren al twee keer een burn-out gehad en hij merkt dat hij opnieuw last begint te krijgen van vermoeidheid en gevoelens van spanning wanneer hij aan zijn werk denkt. Hij weet dat zijn angst voor afwijzing de burn-outklachten veroorzaakt. Doordat hij geen nee durft te zeggen en in het bijzijn van zijn baas voortdurend stress ervaart, raakt hij geleidelijk aan opgebrand. Hij realiseert zich dat hij moet veranderen. Door aan zijn sociale angst te werken. Want als hij dat niet doet, zal hij binnenkort opnieuw thuis komen te zitten met een burn-out. Bart ervaart noodzaak om zijn huidige situatie te veranderen.

Om daadwerkelijk te veranderen moet je ook een sterk *verlangen* voelen om iets te bereiken. Om die reden is het belangrijk om persoonlijke doelen op te stellen, zodat datgene wat je wilt bereiken zo concreet mogelijk wordt. Het helder hebben van je doelen zorgt voor focus, richting en de moed om op te krabbelen en door te gaan wanneer het moeilijk is. Doelen helpen je herinne-

ren aan de redenen waarom je besloten hebt aan jezelf te gaan werken. Jouw verlangen om een doel te bereiken moet zo sterk zijn dat je bereid bent om toewijding, discipline en doorzettingsvermogen op te brengen.

Casus Nadine

Nadine heeft twee jonge kinderen. Haar zesjarige dochtertje Lisa gaat naar school, vindt het leuk om met haar vriendinnetjes te spelen en zit op dansles. Nadine ervaart iedere keer als de juf van Lisa naar haar toekomt angst, net zoals wanneer ze op het schoolplein staat met andere moeders. Of wanneer ze haar dochtertje naar dansles moet halen en brengen. Ze vlucht regelmatig weg wanneer een moeder van een vriendinnetje van Lisa naar haar toekomt om een praatje te maken of een speelafspraken te regelen. Op korte termijn geeft het een opgelucht gevoel, maar even later voelt ze zich schuldig. Is ze wel een goede moeder? Ze ontzegt Lisa iets, ontnemt haar het plezier om te spelen met haar beste vriendinnetje. En ook moet Lisa van Nadine na afloop van de dansles direct mee naar huis, terwijl Lisa graag nog even wil schommelen met een ander meisje. Omdat Nadine zenuwachtig wordt wanneer de vader of moeder van het andere meisje met haar een praatje begint terwijl ze op hun kinderen staan te wachten, wil ze zo snel mogelijk weg.

Ze besluit dat het zo niet langer kan. Ze wil een goed voorbeeld zijn voor haar kinderen en ze gunt Lisa meer vrijheid en plezier. Nadine ervaart een verlangen om haar huidige situatie te veranderen.

Deel 1

Inventariseren

Je bent misschien geneigd om nu direct in actie te willen komen. Weg met die sociale angst! Maar we gaan niet gelijk in de actie-modus, we gaan eerst observeren en inventariseren. Wanneer je namelijk helderheid hebt over welke sociale situaties je precies lastig vindt en wanneer je goed in kaart hebt gebracht hoe je met die situaties omgaat, identificeer je makkelijker welke doelen je kunt stellen, welke mogelijke oplossingen er zijn en welke vervolgstappen je kunt zetten.

Met behulp van de informatie, invuloefeningen en de schrijven registratieopdrachten in hoofdstukken 2 en 3 krijg je inzicht in waar je momenteel staat.

WAAROM KAN IK NIET NORMAAL DOEN? WAAROM
HEB IK DE BUURMAN NIET GEWOON GEVRAAGD
HOE HET MET HEM GING? HIJ VINDT ME VAST
ONVRIENDELIJK. BOVENDIEN VINDT HIJ HET WAAR-
SCHIJNLIJK BELACHELIJK DAT IK ROOD WERD.

Voel je je regelmatig angstig in sociale situaties? Zou je jezelf verlegen noemen en ben je je sterk bewust van jezelf in de buurt van anderen? Vind je het lastig om je mening te geven en voor jezelf op te komen? Ben je ervan overtuigd dat anderen je saai, raar of dom vinden? Dan heb je mogelijk last van sociale angst.

Sociale angst komt in verschillende gradaties voor. De een voelt zich geregeld onzeker, maar gaat sociale situaties niet uit de weg. De ander is extreem angstig en komt nauwelijks het huis nog uit. Wat veel mensen met sociale angst gemeen hebben, is dat de stap naar hulp groot kan zijn. Daardoor blijven klachten vaak onnodig lang bestaan en kunnen ze verergeren.

Sterk in sociale situaties is bedoeld voor iedereen die zelf aan de slag wil met sociale angst en zich zekerder wil voelen in contact met anderen. Je leert je denk- en gedrag patronen te herkennen en stap voor stap te veranderen. Je ontdekt hoe je sociale situaties anders kunt interpreteren en probeert nieuw gedrag uit. Met heldere uitleg, praktische adviezen en gerichte, laagdrempelige oefeningen krijg je meer grip op je angst en onzekerheid - in een tempo dat bij jou past.



ANNELOES KLUNDER is gz-psychooloog, cognitief gedragstherapeut, supervisor VGCT en EMDR-therapeut.



9 789024 474929

www.boom.nl