

# Angst en verlegenheid



## Module 5

In de vorige module zijn concrete acties besproken die als eerste stappen gezet kunnen worden. De hulpvrager is onderweg. Doelen gemaakt, weerstand weg, aan de slag! Toch?

Ondanks dat de stappen zo klein mogelijk zijn gemaakt is het niet altijd even makkelijk voor een hulpvrager om daar ook echt mee aan de gang te gaan. Want wat als... Wat als je heel bang bent of verlegen. Of stel dat je afgewezen wordt. Of... Er kunnen veel angsten zijn die het aangaan van nieuwe contacten belemmeren. In deze module wordt er aandacht gegeven aan verlegenheid en sociale angst en de vicieuze cirkel die kan ontstaan. In module 6 zal ingegaan worden op de invloed van gedachten op angst.



We kijken eerst weer naar de bijbehorende week in het werkboek, week 7 "Help, ik durf niet..." en de opdrachten. Een week met vrij veel pagina's dit keer. Daarna zal er in een stukje theorie iets meer achtergrondinformatie gegeven worden over verlegenheid, angst en selffulfilling prophecy. Als laatste zijn er nog links naar nog meer informatie en uitdagingen om mee aan de slag te gaan.

Veel succes!

*"Ik heb pas een keertje mijn buurvrouw gevraagd om binnen te komen voor de koffie. Maar ze had geen tijd, zei ze.*

*Zie je wel, het is altijd hetzelfde liedje. Niemand heeft dus ooit tijd. Nou, dat vraag ik dus ook niet meer..."*

### Uitdagingen bij deze module:

- Ben je zelf verlegen of verlegen geweest? Hoe ga jij om met ongemakkelijke momenten? Wat zijn jouw tips en tricks? We hebben het natuurlijk eerder over gehad om niet te snel en te makkelijk zelf met oplossingen te komen, maar vooral te proberen om de hulpvrager zelf met eigen oplossingen te komen. Wel kan het helpen om te horen hoe anderen het doen. Je zou daarom aan je hulpvrager kunnen vragen of deze wil horen hoe jij dat doet. Daarmee laat je de keus bij de ander liggen.
- Herken je momenten waarop je je laat leiden door angst? Ontstaat er wel eens een vicieuze cirkel? Misschien kun je deze voor je zelf invullen. Zo kan je je eigen momenten waarop je wil vermijden (en dat ook doet) als voorbeeld gebruiken bij je hulpvrager. Een stukje herkenning en merken dat andere mensen hier ook last van hebben, kan heel veel helpen.

### Verder lezen? Dit is de gebruikte literatuur:

- ✓ <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/de-introvert-is-cool-geworden-lukt-dat-de-verlegen-mens-ook-~b55087c7/>
- ✓ <https://www.desteven.nl/leerdoelen/persoonlijke-leerdoelen/persoonlijke-effectiviteit-leerdoelen/overtuigingen/self-fulfilling-prophecy>
- ✓ [www.vgct.nl/stream/angstbrochurevgct](http://www.vgct.nl/stream/angstbrochurevgct)
- ✓ [www.ikbenverlegen.nl/watis](http://www.ikbenverlegen.nl/watis)
- ✓ <https://husite.nl/kus/wp-content/uploads/sites/109/2016/04/Wmo-wijzer-Eenzaamheid-en-sociaal-isolement.pdf>



# Help ik durf niet...

**Doel:** Is kan me helpen met de vicieuze cirkel van verlegenheid en bang te worden daarvan op zijn eenzaamheid.

**Tijdsluis:** 2 uur

Deze week zoomen we in op een specifiek probleem dat je kan beleven met nieuwe contacten aan te gaan, namelijk het probleem van verlegenheid.

**Wat is dit idee dat bang doet anderszels aan jou, wat is er aan toe aan mij? Hoe ik moet me meer zo ongemakkelijk voelen?**

**Wat is meer een voorbeeld van hoe ik bang doe of er bang ben, of die angst op me gericht is of ik ben bang, als voor mij?**

**Verlegenheid**  
 Het is de angst om in de buurt te gaan en het gevoel te hebben dat je geen plek hebt in de buurt. Het is de angst om te worden gezien en het gevoel te hebben dat je niet wilt worden gezien. Het is de angst om te worden gezien en het gevoel te hebben dat je niet wilt worden gezien. Het is de angst om te worden gezien en het gevoel te hebben dat je niet wilt worden gezien.

**Niet de angst:**  
 Dit onderzoek toont aan dat ruim 40% van de Nederlandse bevolking zichzelf soms verlegen voelt en dat 25% chronisch verlegen is. Je bent dus zeker niet de enige!

**De vicieuze cirkel:**  
 Door de verlegenheid kan je gemakkelijk in een vicieuze cirkel van gedachten en gevoelens terecht. Dit werkt bedraverend. Wil je leren omgaan met je verlegenheid dan is het belangrijk dat je deze cirkel kunt doorbreken. De vicieuze cirkel van gedachten en gevoelens zal ik proberen te ontbreken met hulp van een tabel uit het boek 'Thuis als onderwerp' van H.T. van der Meulen.

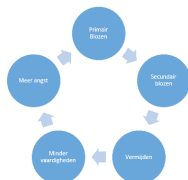
**Het verschil van twee:**  
 Het is belangrijk dat je niet in de vicieuze cirkel van gedachten en gevoelens blijft hangen. Het is belangrijk dat je niet in de vicieuze cirkel van gedachten en gevoelens blijft hangen. Het is belangrijk dat je niet in de vicieuze cirkel van gedachten en gevoelens blijft hangen.

## Wat zegt het werkboek van week 7

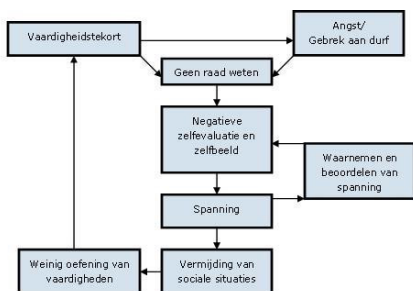
In het werkboek wordt uitgelegd dat door verlegenheid makkelijk een vicieuze cirkel ontstaat. Iemand is bang dat hij of zij niet leuk genoeg is, stelt zich erg terughoudend op, krijgt vrijwel geen reacties waardoor de angst bevestigd is en deze persoon de volgende keer nog meer verlegen en terughoudend is of zelfs helemaal niet meer gaat. Spannende of zelfs enge situaties worden vermeden, daardoor kan er niet geoefend worden in sociale contacten, waardoor er een tekort aan sociale vaardigheden ontstaat. De cirkel blijft rond en is steeds lastiger te doorbreken. In het werkboek wordt dit proces visueel gemaakt.

### Opdracht 1

Op welke manier herken jij deze cirkel bij jezelf? Vul deze cirkel in met jouw eigen ervaringen.



De eerste opdracht is het invullen van de cirkel. Het schema is voor de meeste mensen niet in één oogopslag gelijk duidelijk. Dus het kan prettig zijn voor de hulpvrager om eerst het voorbeeld te doorlopen en/of de cirkel samen in te vullen. Eventueel kan ook de cirkel uit bovenstaand figuur gebruikt worden als dat eenvoudiger te begrijpen is.



Als de hulpvrager de cirkel niet herkent en er geen sprake is van angst, dan kun je de hulpvrager ook laten nadenken over het geval dat het er wel is. "Stel dat er wel sprake is van angst, wat zou er dan gebeuren?"

Bij iedereen is er wel eens sprake van angst. Maar niet iedereen vindt dat even makkelijk om toe te geven. Op deze manier kan er toch sprake zijn van inzicht in de vicieuze cirkel die kan ontstaan, zonder dat het heel dichtbij komt en confronterend is.

Verder kan het ook zo zijn dat er wel sprake is van angst, maar dat het invullen van de cirkel gewoon te lastig is. Het is best een opdracht waarvoor mensen op hun eigen angsten moeten kunnen reflecteren en daar woorden aan kunnen geven. Lukt het niet om

deze opdracht te doen, blijf er niet heel lang in hangen, maar ga naar de volgende opdracht. Het belangrijkste is dat mensen gewoon dingen gaan doen, ondanks hun angst.

### Opdracht 2

Ga daarom in de buurt eens na wat je leuk vindt om te doen. Je kunt hierbij gebruik maken van de lijst hiernaast. Zitten hier ideeën voor jou bij? Wat zou je wel eens willen bezoeken, of waar zou je gebruik van willen maken, wat je nu nog niet doet? Bedenk ten minste één ding wat je op gaat pakken.

Nadat in opdracht 1 is vastgelegd op welke manier angst een belemmerende rol kan spelen, is het voor de volgende stap belangrijk om te zoeken naar sociale gelegenheden in plaats van deze te vermijden. Hoe dichterbij de buurt hoe laagdrempeliger het voor veel mensen is. Bovendien zagen we in de vorige module al, dat een buurt met gemeenschapszin eigenlijk de beste remedie tegen eenzaamheid is. Vandaar dat er bij deze opdracht wordt gekozen om de hulpvrager eerst uit te dagen te kijken naar wat er in zijn eigen buurt is en waar hij of zij bij zou kunnen aansluiten. Misschien kan de hulpvrager actief aan de slag als vrijwilliger. Om de eerste stap nog makkelijker te maken zou je als hulpbieder natuurlijk mee kunnen gaan, maar mooier is als er iemand uit de eigen netwerk mee gaat.

**Kans op reacties?**  
 Als de vicieuze cirkel te ingewikkeld is en de hulpvrager blijft wel hangen in angst voor negatieve reacties, dan kun je eventueel de volgende opdracht doen. Nodig: 1 dobbelsteen, vel papier en pen. Bedenk samen met de hulpvrager een situatie waarin er contact is met anderen. Bijvoorbeeld: 'Ik vraag of iemand met mij wil afspreken op zaterdag, of: 'Ik spreek iemand aan op een verjaardag.' Welke reacties is de hulpvrager bang voor? Schrijf daar maximaal 3 van op. Bedenk daarna samen nog een aantal positieve reacties. Zodat je uiteindelijk 6 reacties krijgt die je kunt nummeren van 1 tot 6. Laat daarna de hulpvrager gooien met de dobbelsteen. Welke reacties komen er volgens de dobbelsteen?

Op deze manier kan de hulpvrager ervaren dat er altijd kans is op verschillende reacties, zowel positief als negatief.





## Extra achtergrondtheorie

### Verlegenheid

De van Dale omschrijft verlegen als volgt: 'bang, terughoudend in de omgang; bedeesd, beschroomd.' Behalve bang, kunnen het hele waardevolle eigenschappen zijn. Niet iedereen hoeft altijd op de voorgrond te staan of enorm assertief te zijn.

Er zijn ook verlegen mensen die erg bekend zijn geworden, zoals Ghandi.<sup>1</sup> Juist zachtmoedigheid en terughoudendheid waren zijn krachten en zijn verlegenheid zorgde ervoor dat hij groeide. Het is dus goed om te realiseren dat juist het negatief neerzetten van verlegen zijn ervoor zorgt dat verlegen en introverte mensen zich minderwaardig voelen en daardoor extra angst ervaren.

Verlegenheid zelf is niet het probleem. Alleen als het iemand belemmert om een fijn sociaal leven te leiden is het tijd dat er wat aan gedaan wordt. En dat vraagt moed.

*"Als tiener op school nam ik altijd al een sluiproute naar het volgende lokaal. Ik wist precies hoe ik moest lopen om zo min mogelijk mensen tegen te komen. Dat doe ik eigenlijk nog steeds."*

### Vermijding

Want stel dat je aangesproken wordt en je begint te blozen en te stotteren en je ziet mensen lachen, waarna je dom en onnozel voelt en niet meer weet wat je moet zeggen. Dat is ontzettend eng en wil je een volgende keer voorkomen. Dat is ook wat angst doet. Angst wil het liefst vermijden. Dat geldt eigenlijk voor alle angsten. Of het nu gaat om angst voor spinnen, claustrofobie of sociale angst. In het begin lijkt vermijden een goede oplossing. Als je geen spinnen ziet, heb je ook geen last van angst voor de spin. Prima toch? Helaas niet, want op lange termijn zorgt het vermijden ervoor dat de angst juist groter wordt. Doordat iemand niet meer in de situatie komt waarvan diegene angstig wordt, kan het ook niet gerelativeerd worden. In de herinnering wordt de spin en de angst steeds groter en de drang om te vermijden ook. Bij sociale angst komt daar nog bij, dat de angst voor het falen in een sociaal contact er niet voor zorgt dat de behoefte aan dat contact ook weg is.

### Angsten onder ogen zien

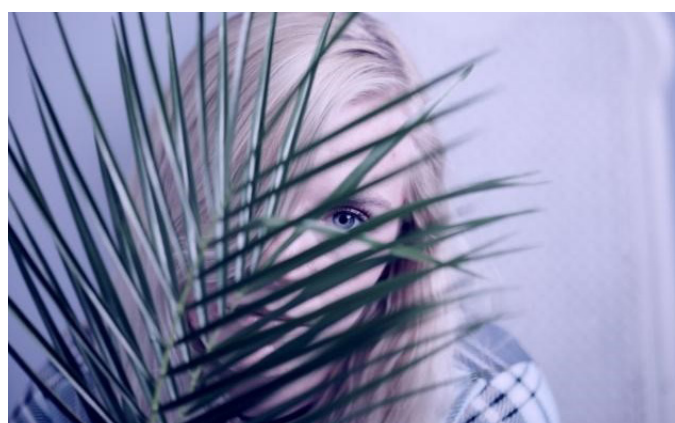
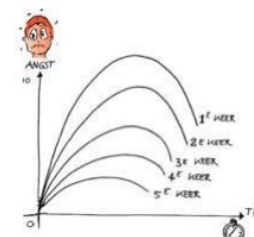
Daarom wordt er bij behandeling van angst gewerkt met 'exposure.' Dit is de blootstelling aan de angst, waardoor er gewenning op kan treden en nieuwe ervaringen opgedaan worden. In de praktijk is lang niet elke situatie even eng. Zo kunnen de angstige situaties gerelativeerd worden. Dat is ook de reden dat er in het werkboek voor gekozen wordt om met opdrachten het vermijden te doorbreken. Let daarbij wel op dat als de angst te diep zit, hiervoor professionele hulp nodig is.

Kijk hier een video over exposure bij een meisje met angst voor spinnen: [https://www.youtube.com/watch?v=VNYFM\\_rBRH8](https://www.youtube.com/watch?v=VNYFM_rBRH8)

### Selffulfilling prophecy

Angst voor contacten is vaak een self-fulfilling prophecy. Een voorspelling die zichzelf vervult. Je krijgt wat je verwacht, doordat je zelf handelt naar je verwachtingen. Je denkt dat niemand je zal groeten, daardoor neem je (onbewust) een niet toegankelijke houding aan.

Een houding die afstandelijk of teruggetrokken is, waardoor mensen of je niet durven te groeten of niet opmerken. Waarna gebeurt wat je toch al verwacht had en de eerdere gedachte bevestigd lijkt te zijn. Zie daar de vicieuze cirkel. Omgaan met angst en verlegenheid is dus niet alleen een kwestie van actie ondernemen, maar ook van het analyseren van eigen gedachten en gedragingen. Daarover in de volgende module meer.



<sup>1</sup>hartenzielcoaching.nl/verlegenheid-als-kracht/ - opgevraagd op 9-8-2018

