



MIND

# Tips bij sociale angst

Sociale angst kan je op veel vlakken in het leven belemmeren. De tips in deze flyer geven je handvatten om met sociale angst om te gaan. Heb je veel last van je angstproblemen en kom je er met deze tips niet uit? Bel dan (anoniem) met MIND Korrelatie (zie laatste pagina) of neem contact op met je huisarts.

### Leer jezelf bewust te worden van niet-helpende gedachten

Wanneer je sociaal angstig bent, ben je vaak bang dat mensen negatief over je denken. Niet-helpende gedachten die voor kunnen komen bij sociale angstproblemen zijn bijvoorbeeld: 'Ik durf weer niets te zeggen, wat ben ik toch een saai persoon', of: 'Ik ben niet leuk, niet knap en niemand heeft interesse in mij.' Deze gedachten zorgen ervoor dat je negatieve gevoelens ervaart.

Het is belangrijk dat je je bewust wordt van deze gedachten. Sta de komende tijd stil bij situaties waarin je merkte dat je stemming verslechterde en noteer het volgende:

1. Wat was de situatie, wat gebeurde er? (Gebeurtenis)
2. Wat dacht je? (Gedachte)
3. Wat voelde je? (Gevoel)
4. Wat deed je? (Gedrag)

### Probeer niet-helpende gedachten om te zetten in helpende gedachten

Wanneer je voor jezelf op papier hebt gezet wat je niet-helpende gedachten zijn (en de gevoelens, gedragingen en situaties die daarmee samen gaan), kun je vragen stellen bij deze gedachten, bijvoorbeeld:

- Kan ik ook anders tegen deze situatie aankijken?
- Wat zou iemand anders in deze situatie denken?
- Welke gedachte zou mij wel helpen?

Door je niet-helpende gedachten op deze manier uit te dagen, kun je tot heel andere gedachten komen. Bijvoorbeeld: 'Het klopt dat ik weinig zeg. Gelukkig kan ik daar iets aan doen, daar ga ik ook mee oefenen.' En: 'Ook al zeg ik niet veel, ik luister wel goed naar wat anderen te zeggen hebben, en dat is ook veel waard.' Of: 'Ik zeg wel tegen mezelf dat niemand interesse in mij heeft of mij leuk vindt, maar eigenlijk is dat niet gebaseerd op werkelijke feiten. Veel mensen zijn vriendelijk tegen mij. Ook heb ik familieleden en vrienden die om mij geven. Bovendien: ook al zou niet iedereen mij leuk vinden, zo erg is dat niet. Ik vind ook de ene persoon leuker dan de ander.'

Dit zijn voorbeelden van helpende gedachten. Een helpende gedachte is positief en realistisch. Wanneer je jouw helpende gedachten op een rijtje hebt gezet, kun je deze samenvatten en op een kaartje schrijven, of noteren in je telefoon. Deze helpende gedachten kun je tevoorschijn halen wanneer je merkt dat niet-helpende gedachten je dwars zitten. Lees de helpende gedachten door op momenten dat je ze nodig hebt; op die manier kunnen je helpende gedachten na verloop van tijd de plaats van niet-helpende gedachten in gaan nemen.

### Leer de aandacht van binnen naar buiten te verplaatsten

Als je sociaal angstig bent, ben je voortdurend met je aandacht naar binnen gericht. Je bent bijvoorbeeld steeds bezig met hoe je jezelf voelt, hoe je denkt dat je bent overgekomen op anderen, hoe je eruit ziet of hoe je je gedraagt. Hierdoor kun je jezelf maar moeilijk concentreren op hetgeen waar je op dat moment mee bezig bent. Het is belangrijk om te proberen je aandacht meer naar buiten te gaan richten. Dit kun je bijvoorbeeld doen met de volgende oefeningen:

- Spreek met jezelf af dat je je in de volgende vergadering of in het volgende telefoongesprek met een vriend(in) nauwlettend concentreert op wat de ander vertelt. Onthoud details, maak aantekeningen. Maak tot slot voor jezelf een samenvatting van het gesprek of de vergadering. Op deze manier 'dwing' je jezelf met andere zaken bezig te zijn dan met jezelf.
- Maak een wandeling door het bos of een park. Tijdens deze wandeling is het de bedoeling om je aandacht volledig naar buiten te richten. Let op wat je om je heen ziet: de bomen, de kleuren, het licht. Let op de geluiden: bijvoorbeeld gefluit van vogels en geritsel van bladeren. Richt je aandacht ook op wat je ruikt. En richt je aandacht op hoe het voelt om door het bos of door het park te lopen: de lucht in je longen, je voeten die door de bladeren gaan. Let tot slot op al deze zintuiglijke informatie tegelijkertijd: op wat je voelt, ruikt, hoort en ziet.

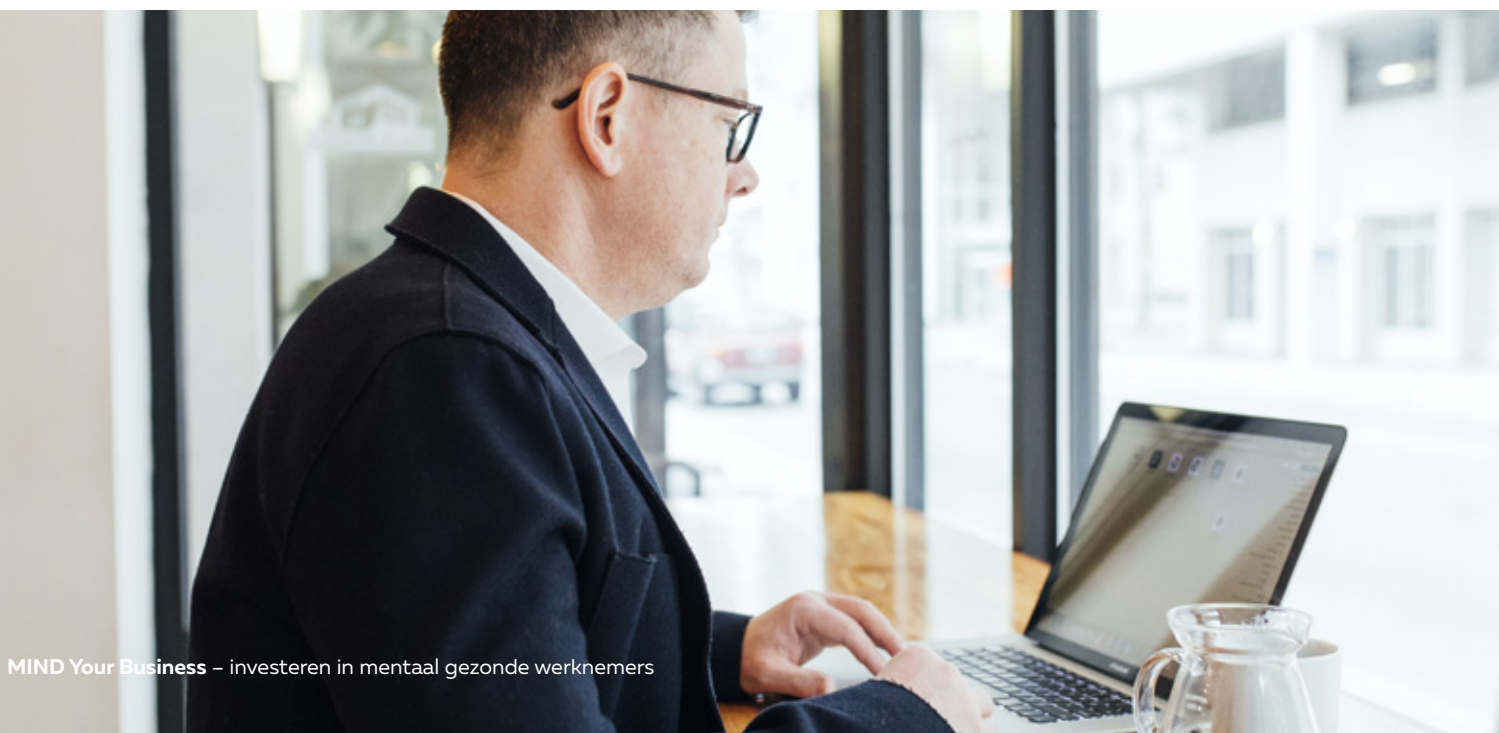
Het effect van deze oefeningen is dat je je minder bewust van jezelf bent. Dit heeft positieve effecten op je gedachten, gevoelens en gedrag. Je zult merken dat het je werk en sociale contacten ten goede komt wanneer je leert om meer te focussen op

zaken buiten jezelf. Je kunt je dan beter concentreren op je taken. Bovendien is het voor anderen prettig als je duidelijk naar hen luistert en aandacht hebt voor wat zij je te vertellen hebben.

Wanneer je sociaal angstig bent, maak je je vaak zorgen dat mensen slechte dingen over je denken. Oefeningen als deze kunnen je helpen realiseren dat mensen jou eigenlijk helemaal niet continu aan het beoordelen zijn.

### Oefen

Wanneer je last hebt van sociale angst, is het belangrijk om situaties waarvoor je bang bent (zoals bijvoorbeeld het bezoeken van werkuitjes of verjaardagen) niet te vermijden, en juist te oefenen met het opzoeken van zaken waar je bang voor bent. Vermijding zorgt er namelijk voor dat de angst blijft bestaan. Het is belangrijk om kleine stappen te zetten. Dit kun je doen door een lijst te maken met punten waar je bang voor bent. Je ordent deze punten van zaken waar je maar een beetje bang voor bent tot zaken waar je erg bang voor bent. Je begint vervolgens met het opzoeken van zaken waar je het minst bang voor bent en je kunt dan langzaam maar zeker steeds een stapje omhoog gaan.





## Doe een sociale vaardigheidstraining

Een sociale vaardigheidstraining kan je helpen bij het oefenen met sociale vaardigheden. In deze training komen vaardigheden aan bod als:

- Luisteren;
- Contact maken met anderen en ingaan op een poging tot contact van een ander;
- Een verzoek doen en weigeren;
- Kritiek geven en ontvangen;
- Voor je eigen mening uitkomen;
- Het uiten van gevoelens.

## Doe ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen kunnen op twee manieren nuttig zijn als je last hebt van sociale angst. Ten eerste kun je door regelmatig ontspanningsoefeningen te doen je algemene spanningsniveau omlaag brengen. Dit kan ervoor zorgen dat je jezelf in stressvolle situaties beter staande weet te houden.

Daarnaast kunnen ontspanningsoefeningen je helpen omgaan met gevoelens van angst. Mensen die angstig zijn, gaan sneller en 'hoog' ademhalen. De ademhaling gaat dan via je borst in plaats van via je buik. Aangeleerde ademhalingsoefeningen kunnen je helpen je ademhaling op angstige momenten te reguleren. Daardoor kun je meer ontspannen, waardoor de angst zal afnemen. Op onze website kun je voorbeelden van [ontspanningsoefeningen vinden](#).



## MIND Korrelatie – direct contact met een hulpverlener

[MIND Korrelatie](#) is een landelijke organisatie. Wij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt.

Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

### Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

[www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

### MIND

Stationsplein 125  
3818 LE AMERSFOORT

[www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)

Telefoon 033 - 303 23 33

Email [info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl)

**Help mee psychische  
gezondheid verbeteren en  
psychische problemen  
te voorkomen**

**Steun ons**

Of maak je bijdrage over op  
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000