

## Sociale angst

### Wat is sociale angst?

Sociale angst is angst voor situaties waarin je denkt dat anderen je negatief kunnen beoordelen. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn als je een toespraak houdt, vergadert, eet, een handtekening zet, een examen aflegt, op visite gaat of een drankje serveert. Wanneer er sprake is van angst voor één van deze situaties, dan spreken we van een specifieke sociale angst. Is je angst niet gebonden aan één van deze situaties, dan is er sprake van algemene ('gegeneraliseerde') sociale angst. Als angst de overhand krijgt en je ernstig belemmert in je werk of vrijetijdsbesteding, spreken we van een sociale fobie of sociale angststoornis. Ongeveer drie procent van de Nederlandse bevolking heeft last van een sociale fobie. Nog eens twintig procent heeft last van een mildere vorm van sociale angst. Daarmee is sociale angst één van de meest voorkomende angsten.

Linda werkt als secretaresse bij een exportbedrijf. Op maandag is er een vergadering waar ze moet notuleren. Het hele weekend is Linda ziek: misselijk, overgeven en overstuur. Ze ziet zich in de vergadering vreselijk 'afgaan', omdat ze dichtklapt als iemand haar aanspreekt. Maandagochtend laat ze haar vriend haar werk bellen om te zeggen dat ze ziek is. Alhoewel ze rustiger wordt omdat ze niet naar de vergadering hoeft, schaamt ze zich voor haar ziekmelding. Ze voelt zich de rest van de week schuldig en somber.

### Oorzaken

Over de oorzaken van sociale angst is nog weinig bekend. Wel zijn er aanwijzingen dat erfelijke/ biologische factoren en traumatische ervaringen als pesten en bepaalde opvoedingspatronen (teveel of juist te weinig betrokkenheid tonen) mogelijk een rol spelen bij het ontstaan ervan. Sociale angst uit zich soms in tijden van spanning en stress.

### Gevolgen

Alhoewel sociale angst verschillende verschijningsvormen heeft, zijn er een paar gemeenschappelijke kenmerken:

- Aanhoudende angst om door anderen negatief te worden beoordeeld en op onzekerheid en angst te worden 'betrapt'. Die angst kan uitmonden in een paniekaanval;
- Oplopende lichamelijke spanning (trillen, blozen, zweten, dichtklappen, e.d.);
- Jezelf als minderwaardig zien;
- Vermijden/ontwijken van voor jou angstige sociale situaties;
- Angst voor een sociale situatie.

Mensen die last hebben van sociale angst zijn zich er pijnlijk van bewust dat hun angstige reactie overdreven is. Dat is een van de redenen waarom ze zich zo schamen. Ook heeft ongeveer een derde van de mensen met sociale angst last van depressieve klachten. Dat komt omdat ze zich belemmert voelen in hun relaties, carrière of zelfbeeld. Mensen met een sociale fobie zoeken soms hun toevlucht in alcohol, omdat ze menen hun angst en depressieve klachten daarmee te verminderen. Ten onrechte, want alcohol verergert klachten juist. Omdat een sociale fobie zich meestal voor of rond de puberteit voordoet, komt het regelmatig voor dat ze niet wordt (h)erkend. Zonder behandeling gaat een sociale fobie meestal niet vanzelf over. Vaak wordt er door de patiënt een beroep gedaan op de omgeving (partner, familie) in tijden van hevige klachten. Ze worden vaak ingezet als buffer tegen de 'angstige' buitenwereld.

## Behandeling

Er zijn twee behandelingen die de sociale fobie helpen verminderen: cognitieve gedragstherapie (praten en oefenen) en medicatie.

Uit onderzoek blijkt dat de cognitieve gedragstherapie ('gedachtentherapie') de meest effectieve behandeling is voor sociaal fobische klachten. Deze therapie bestaat uit verschillende onderdelen die helpen de klachten te verminderen. Iemand leert bijvoorbeeld eerst samen met de therapeut de angstklachten te vervangen door meer redelijke en minder angstopwekkende gedachten. Dit vanuit de gedachte dat vermindering van angst de sociale angst juist verergert. De patiënt leert het vermijdingsgedrag te doorbreken door stapsgewijs sociale situaties aan te gaan. Deze therapie blijkt niet alleen op korte, maar ook op de langere termijn effectief. Zelfs nadat de medicatie is gestopt. De medicijnen die aan mensen met sociale angst worden voorgeschreven zijn afhankelijk van het soort angst (specifiek of gegeneraliseerd). Bij een specifieke sociale angst (zoals podiumvrees bij musici) kunnen kalmerende middelen of middelen die de lichamelijke spanning verminderen (bètablokkers) worden voorgeschreven. Kalmerende middelen hebben ook duidelijke nadelen, zoals sufheid, slechter functioneren en risico van verslaving. Ze zijn daarom geen eerste keuze. Bij gegeneraliseerde angst wordt meestal een antidepressivum met serotonine als werkzame stof voorgeschreven. Deze medicijnen zijn ontwikkeld voor mensen met depressieve klachten en blijken ook te werken bij sociale angst. Alhoewel deze medicijnen niet verslavend zijn, kunnen ze wel bijwerkingen geven. Ook is er na staking van de medicijnen een groot risico op terugval.

Ten slotte: de hierboven beschreven behandelingen genezen niet. De meeste mensen die een succesvolle therapie hebben gehad kunnen weer goed functioneren in hun werk en privéleven, maar ze moeten zelf blijven werken aan hun klachten om terugval te voorkomen. Laat u door uw (huis)arts, psychiater of psycholoog goed informeren over de voor- en nadelen van de verschillende behandelvormen zodat u zelf weloverwogen kunt kiezen. Het is eerder regel dan uitzondering om bij de behandeling van de sociale fobie uw directe familie of partner te betrekken.

## Tips

- Houd je angsten niet voor jezelf, maar vertel iemand in jouw omgeving hierover.
- Neem contact op met onze telefonische hulpdienst: 0343 753 009
- Neem contact op met jouw huisarts. Hij/zij kan jou helpen of doorverwijzen naar de juiste behandelaar.