



Oorzaken en aanpak van een sociale fobie

In veel gevallen gaat het bij een sociale fobie om de *angst voor de angst*. De angst zorgt ervoor dat je veel te veel aandacht geeft aan het vermijden van potentieel 'bedreigende' situaties. Hierdoor maak je de fobie juist sterker. Door het vermijden, ben je onbewust juist heel erg met de sociale fobie bezig en ben je jouw fobie juist aan het oefenen. Je wordt er helaas steeds beter in!! Dat is de reden waarom het steeds heftiger wordt.

Is jouw sociale fobie ook écht een fobie?

Een fobie is een soort stimulus-respons reactie (ik noem het vaak een psychische reflex). Je ziet iets en meteen is de paniek er. Daar doe je op zo'n moment niets aan.

Maar meestal wordt de fobische reactie gevoed door gedachten, beperkende overtuigingen, persoonlijkheidskenmerken, opvoeding, onzekerheid, trauma, vervelende ervaringen en sociaal (on-)wenselijk gedrag. Dan ben je jezelf dus onnodig problemen aan het aanpraten; jezelf aan het voorbereiden op situaties die helemaal niet bedreigend zijn. Zonde van je energie!

Als je met een sociale angst worstelt, bestaat het risico dat je jezelf met je angst gaat identificeren. "Zo ben ik nu eenmaal; ik kom er nooit meer van af." Dat is een grote denkfout! Omdat een sociale fobie zo vreselijk veel impact heeft op je leven, je werk en je relaties is het verstandig om er wat aan te doen.

Gedrag kun je veranderen

Het voordeel van een sociale angst is, dat het op gedragsniveau zit. Daarom kun je er ook redelijk makkelijk mee stoppen (je moet uiteraard wél weten HOE). Het is gewoon aangeleerd gedrag. Wel vaak heel hardnekkig, maar nog steeds is het gewoon aangeleerd gedrag.

Een sociale fobie kan op verschillende manieren ontstaan. Je bent er niet mee geboren en het zit niet in je genen. Het zit vaak in je opvoeding. Als je te beschermd bent opgevoed, heb je niet geleerd om met onzekerheden om te gaan. Als je te onveilig bent opgevoed, perk je jezelf vaak teveel in.

Mogelijke oorzaken van sociale fobie

Sociale fobie als klassieke fobie

Fobieën ontstaan vaak geleidelijk, ze zijn een soort stimulus-respons reactie. Als je moeder bijvoorbeeld onzeker was, zal ze je veel waarschuwen voor sociale situaties en zelf het voorbeeld geven hoe je snel onzeker wordt. Dat gedrag is geconditioneerd en is nu bij jou ook een sociale fobie (psychische reflex) geworden.

Sociale fobie als afgeleide angst

Afgeleide angsten ontstaan vaak in een heftige periode in je leven. Je koppelt dan de negatieve lading van die periode aan je sociale (on-)vaardigheden. Vaak is de sociale fobie dan een manier geworden om dingen voor elkaar te krijgen (op een niet zo prettige wijze overigens).

Sociale fobie door trauma

Trauma ontstaat door een heftige gebeurtenis. Bijvoorbeeld als je op een belangrijk moment volledig de mist in gaat, gepest bent, buitengesloten bent. Je zult daarna in vergelijkbare situaties meteen onzeker worden. Soms is het ook een vorm van schaamte.

De oplossing

Een sociale fobie pak je aan met een combinatie van training en coaching. Je hebt in ieder geval de training '*Persoonlijke Kracht Online*' nodig.

Vaak is dat al voldoende om je sociale fobie weg te nemen.

Als de oorzaak van je sociale fobie heel goed '*weggestopt*' zit en je er zelf niet bij komt, dan volg je daarnaast één of meerdere sessies individuele coaching.

Op de website www.fobiespreekuur.nl kun je gratis kennismaken met deze training.

Meld je snel aan.