

ROUW THERAPEUT MANU KEIRSE: 'IK GELOOF NIET IN VERLIES VERWERKEN'

PSYCHOLOGIE

MAGAZINE

nummer 1 - 2018 - € 6,50

EXTRA DIK

*124 pagina's
tijd voor jezelf*

APART SLAPEN
BETER VOOR JE NACHTRUST,
MAAR WEL EEN TABOE

**'Ik had twee
gezinnen'**

4 EERLIJKE VERHALEN
OVER EEN GEHEIM LEVEN

**BIPOLAIRE
STOORNIS**

De nieuwste inzichten



DOSSIER

**HIER BEGINT JE
NIEUWE LEVEN**

- ▶ NIEUWE STUDIE OF TWEEDE CARRIÈRE: ZO PAK JE DAT AAN
- ▶ WIN EEN COACH: 5 EXPERTS OM JE OP WEG TE HELPEN
- ▶ LAATBLOEIERS OVER HUN ECHTE TALENT

BIRGIT SCHURMAN
*'Het duurde lang voordat
mensen zagen wie IK was'*

Zelfvertrouwen

Op je gemak in elke sociale situatie – van
nieuwjaarsborrel tot beoordelingsgesprek



18



INHOUD — januari

18 MEER ZELFVERTROUWEN

Tril je van de zenuwen als je een speech moet houden? Breekt het zweet je uit als je een kamer vol onbekenden binnenstapt? Met deze tips uit de psychologie voel je je overal op je gemak.

28 IEDEREEN IS WELEENS EENZAAM

Eenzame bejaarden zijn veel in het nieuws. Maar ook kinderen, mensen met een gezin en mensen met een grote vriendenkring voelen zich alleen. Eenzaamheid hoort bij het leven en dat is niet voor niets.

30 BIRGIT SCHUURMAN

De zangeres en actrice ziet niks in vreemdgaan ('Je krijgt er een kater van'), is strijdbaar voor geliefden ('Mijn vader noemde me zijn pitbull') en het leven als veertiger valt haar reuze mee.

36 WAT MINDER EMPATHIE MAG BEST

Hoe kun je nu tégen empathie zijn? Psycholoog Paul Bloom heeft daar zo zijn redenen voor. 'Het is een gevaarlijke manier om een betere wereld te bereiken.'

44 WIJZE LESSEN

Psycholoog Jolet Plomp gaf in de rubriek 'Consult' vele persoonlijke adviezen aan lezers. Uit die rijke ervaring destilleerde ze acht belangrijke inzichten voor iedereen.

48 NIEUWS OVER BIPOLAIRE STOORNIS

Revolutionaire nieuwtjes over de bipolaire stoornis – voorheen de manisch-depressieve stoornis: ze kan erfelijk zijn, er is een verband met ADHD, en méér.

54 FEEST DER ZINNEN

Met een echt feestmaal doe je niet alleen de smaakpillen, maar alle zintuigen een plezier. Zes tips waarmee je gasten optimaal laat genieten.

58 VERDER NA AUSCHWITZ

Als jonge vrouw overleefde Edith Eva Eger het concentratiekamp. Als 90-jarige psychotherapeut vertelt ze hoe ze dat trauma verwerkte. Over keuzes, spijt, en vergeving – vooral van zichzelf.

TEST:
*welke situaties
vind je lastig?*
pagina 26



NOOIT MEER ONGEMAKKELIJK

Ja, je kunt ook thuis op de bank blijven zitten. Maar dat maakt het de volgende keer nog lastiger om die kamer vol onbekenden in te stappen. **Wat wel werkt: meer zelfvertrouwen kweken.** Met deze tips voel je je op je gemak in alle spannende situaties, van nieuwjaarsborrel tot beoordelingsgesprek. tekst: sarina wijnen // foto's: anna-marie janssen (kleur), andrey pavlov (zwart-wit)

E

Een voorstelrondje waarbij je zo in de zenuwen zit dat je niets hoort van wat de anderen vertellen. Een telefoongesprek voeren in de kantoortuin. Niet durven zeggen dat je het met iemand oneens bent. Op een feestje meegesleurd worden naar de dansvloer. Sociale situaties kunnen behoorlijk wat spanning met zich meebrengen. Dat is heel normaal, zeggen deskundigen: alle psychisch gezonde mensen hebben in mindere of meerdere mate last van dit soort 'sociaal ongemak'. Het is geen sociale fobie en je hoeft er niet voor in therapie, maar in het dagelijks leven kun je er behoorlijk last van hebben. De onderliggende kwestie is dat we bang zijn voor het oordeel, de kritiek of de afwijzing van andere mensen. We maken nu eenmaal liever een goede indruk en we worden graag aardig gevonden. Omstandigheden die ons blootstellen aan dat oordeel van anderen leveren ons op z'n minst een opgelaten gevoel op. En hoe minder zelfvertrouwen we hebben, hoe lastiger het is om ons over te leveren aan die blik van de buitenwereld.

DE ONGEMAKKELIJKSTE MOMENTEN

Sociaal ongemak kent vele gezichten. Als A een feestje heeft, spreekt ze eerst af met iemand anders, zodat ze niet in haar eentje een groep onbekenden hoeft te trotseren. En B is weliswaar op zijn gemak in een-op-eengesprekken, maar hij durft niet het woord te nemen in een vergadering. Vicente Caballo, hoogleraar psychologie aan de universiteit van Granada, ondervroeg met een internationaal

team van wetenschappers meer dan dertien duizend mensen uit 26 landen. Zo kwam hij tot een top-5 van de meest voorkomende ongemakkelijke sociale situaties:

- 1» (met stip): omgaan met kritiek en met gênante situaties
- 2» praten met iemand van de sekse waarop je valt
- 3» spreken voor publiek, of praten met iemand met gezag
- 4» op een assertieve manier irritatie of ongenoegen uiten
- 5» praten met onbekenden

Vrouwen hebben doorgaans iets meer sociaal ongemak of zelfs sociale angst dan mannen, stelde Caballo vast. Vooral afstappen op de andere sekse vinden vrouwen stukken lastiger. Maar ze krijgen ook meer stress van spreken in het openbaar, hun leidinggevende aanspreken, en kritiek ontvangen.

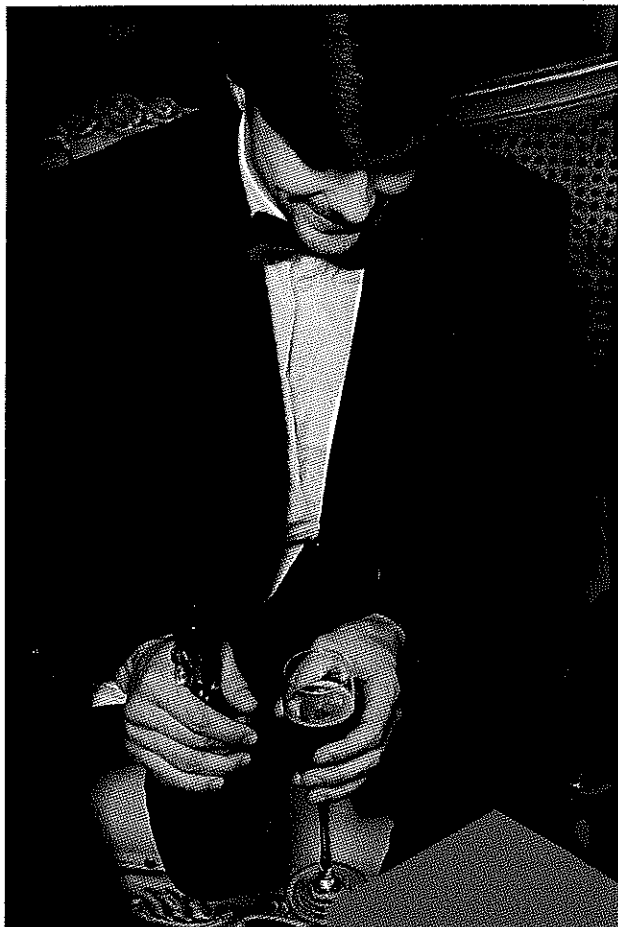
De redenen daarvoor zijn niet helemaal duidelijk. Het zou kunnen dat bij een onderzoek meer vrouwen dan mannen durven toegeven dat ze bang zijn. Daarnaast is het bekend dat vrouwen meer internaliseren en mannen meer externaliseren, zegt psycholoog Corine Dijk, die aan de Universiteit van Amsterdam onderzoek doet naar sociale angst. Vrouwen richten hun problemen vaker naar binnen: ze gaan piekeren en ontwikkelen angsten en depressies. Mannen richten hun moeilijkheden naar buiten: ze gaan drinken, stelen of vertonen agressief gedrag. Een beetje sociaal ongemak is best

functioneel. Het maakt je bewust van bepaalde risico's en die kun je vervolgens proberen in te perken. Een voorbeeld: de meeste mensen vinden het eng om een speech te geven. Begrijpelijk, want er kan van alles misgaan, met bovendien de ogen van een publiek op je gericht. Bovendien wil je meestal iets bereiken met zo'n speech, in je carrière bijvoorbeeld. Maar tegelijk leidt die angst er bij de meeste mensen juist toe dat ze zich grondig voorbereiden en hun praatje thuis oefenen; dat maakt de kans op succes groter. Ongemak en spanning worden pas vervelend als je bepaalde dingen uit de weg gaat: als je bijvoorbeeld een presentatie steevast naar je collega doorschuift. Of als je van sommige sociale situaties, zoals een feestje geven, al dagen van tevoren gestrest bent. Je angst is dan misschien nog geen sociale fobie, hij belemmert je wel.

TEMPERAMENT

Waar komt sociaal ongemak vandaan? Daar is nog geen eenduidig antwoord op. Wel staat vast dat iemands aangeboren temperament een rol kan spelen. Het is logisch dat introverte of verlegen mensen zich niet zo prettig voelen in een situatie die om extraverte vaardigheden vraagt. Recent Australisch onderzoek toonde bijvoorbeeld aan dat kinderen die als kleuter meer geremd waren later twee keer zoveel risico liepen op sociale angst. Ook kunnen negatieve ervaringen uit het verleden een rol spelen, zegt Rob

De stress wordt juist
groter wanneer
je zo'n gelegenheid
uit de weg gaat



Tip: zeg snel iets om het ijs te breken. Het diepere contact komt later wel.



Faltin, psycholoog en zelfhulpboeken-auteur. Kinderen die bij een spreekbeurt door de hele klas, inclusief de juf, werden uitgelachen, durven misschien als volwassene geen presentaties te geven. Of mensen hebben als kind niet op een veilige manier geleerd om te vallen en weer op te staan, aldus Faltin. 'Dat kan zijn gebeurd doordat hun ouders te autoritair waren, maar evenzogoed doordat ze hen te veel hebben verwend of te weinig belangstelling voor hen hadden.'

DENKEN VOOR DE ANDER

Faltin en andere psychologen hebben nóg een verrassende theorie: sociaal angstige mensen zouden vaak boven-

gemiddeld empathisch en analytisch zijn. Door hun inlevingsvermogen letten ze te veel op wat anderen over hen zouden kunnen denken. En vanuit hun opmerkzaamheid overanalyseren zulke mensen de daden en bedoelingen van anderen.

'Bovenmatig gebruik van intelligentie', werd dat in een recent Amerikaans onderzoek genoemd. Als deze mensen bijvoorbeeld in het openbaar moeten praten, scannen ze hun publiek op signalen, waar ze dan vaak een negatieve conclusie aan verbinden. Dan vertalen ze een geeuw naar verveling, terwijl die toehoorder misschien gewoon slecht geslapen heeft.

Denken voor de ander kan erfelijk zijn,

of door zulke mensen zijn aangeleerd in de kindertijd, stelt Faltin. Hun ouders waarschuwden bijvoorbeeld vaak met 'Denk aan wat die of die van je zal denken als je...'. Het is ook mogelijk dat ze een of meerdere keren zijn afgewezen en dat niet goed hebben verwerkt. Of dat ze zijn gepest: 'In dat geval zit ergens in hun geheugen een verwachting van afwijzing. Die verwachting veroorzaakt sociale angst en houdt hen telkens tegen.'

DE BESTE REMEDIES

Al is de oorzaak van sociaal ongemak niet exact wetenschappelijk aanwijsbaar, psychologen weten wel hoe je ervan af komt. En op welke manier

beslist níét: door situaties te vermijden waar je bang voor bent. Dat laatste levert namelijk een negatieve vicieuze cirkel op. Wie groepsactiviteiten structureel uit de weg gaat, ervaart tijdelijk opluchting, maar leert op lange termijn niet dat het best meevalt als hij het toch doet. Waardoor hij steeds minder durft en zijn zelfvertrouwen mee de diepte in gaat.

Remedies waarvan bewezen is dat ze succesvol zijn, zijn cognitieve gedragstherapie en aan je zelfvertrouwen werken, of een combinatie van beide. Een onderdeel van die eerste aanpak is

gedachten, zoals: "Als ik niet uit mijn woorden kom, dan is dat vervelend, maar ik kan het aan."

JE ANGST UITDAGEN

Een ander onderdeel van cognitieve gedragstherapie is **exposure-therapie**, waarbij je je angst uitdaagt door jezelf bloot te stellen aan datgene waarvoor je zo bang bent. Recent onderzoek toont aan dat dit bij concreet sociaal ongemak, zoals presentatie-angst, de beste resultaten oplevert. Wie bang is om een groep onbekenden tegemoet te treden, oefent dat door

zijn grootste angst; totdat hij zag dat het publiek dat geen probleem vond en de wereld gewoon bleef draaien.

NIEUWE KWALITEITEN

Nog een bewezen succesvolle aanpak is **je zelfvertrouwen verbeteren**. Dat kan bijvoorbeeld door een lijst te maken met je kwaliteiten en vaardigheden: ik ben zorgzaam, eerlijk, ik kan lekker koken, goed zwemmen.... Telkens als je een nieuwe kwaliteit bij jezelf ontdekt, groot of klein, of ergens een compliment over krijgt, vul je de lijst aan. Als je dat een paar maanden doet, of zelfs levenslang, raak je er al maar meer van doordrongen dat ook jij er mag zijn en durf je automatisch meer aan in sociale situaties.

Een prima hulpmiddel voor meer zelfvertrouwen zijn **ademhalingsoefeningen**. Ze maken je rustig en ontspannen, waardoor je je positiever en zekerder gaat voelen over jezelf en de lastige sociale situatie. Je kunt ze doen vlak voor een spannende situatie of juist op regelmatige basis: elke dag, of een paar keer per week.

PLEKJE OP DE APENROTS

Als het sociale ongemak niet al te extreem is, kun je ook proberen het te **accepteren**. Dat is iets waar UvA-onderzoekster Corine Dijk voor pleit: 'Je kunt er tevreden mee zijn dat er in een groep altijd luide en stille mensen zijn. Op een apenrots is dat ook zo. Alleen hebben apen er geen moeite mee om te zeggen: jij bent de leiderschap, jij de voedselzoekaap en ik de pluisaap. Ze hebben allemaal hun rol in de groep en dat is prima voor iedereen.'

Als je accepteert dat je geen huidruchtige leiderschap bent en hoeft te zijn, kom je minder gespannen binnen op een feestje met onbekenden. Je vindt het dan oké om niet in het middelpunt van de belangstelling te staan en om rustig af te wachten. Misschien krijg je zo wel met iemand een mooi persoonlijk gesprek, en wordt het ook voor jezelf een geslaagd feestje. //



Vrouwen ervaren doorgaans iets meer sociaal ongemak dan mannen

cognitieve therapie, waarin iemand leert eigen denkfouten op te sporen. Vaak overschatten mensen het gevaar van bepaalde situaties en maken ze foutieve oorzaak-gevolg-redeneringen: 'Als ik iets doms zeg, mislukt mijn presentatie. Als mijn presentatie mislukt, dan betekent dat dat ik bepaalde competenties mis. En als ik die competenties mis, dan word ik ontslagen.'

Het is de bedoeling om je bewust te worden van zulke gedachten en ze daarna te toetsen, zegt psycholoog Faltin. 'Je kunt je afvragen: heb ik weleens iets doms gezegd dat mensen níét opmerkten? Of: ontslaan de meeste bazen een medewerker die een keer tekortschiet? Zo toets je je hersenspinsels aan de werkelijkheid. Meestal kom je dan uit bij meer realistische en geruststellende

het gewoon te doen en te merken dat het helemaal niet zo eng is als hij of zij dacht. Hoe meer er wordt geoefend, hoe meer de spanning en angst zullen afnemen. En oefenen kan ook met situaties die lijken op de spannende situatie.

Faltins boek *Laat ze maar denken* staat vol met – vaak hilarische – oefeningen om je niets aan te trekken van wat anderen van je kunnen denken. Zoals in hartje Amsterdam zo veel mogelijk mensen vragen: 'Waar is de weg naar Amsterdam?' Of in een restaurant opzettelijk dingen omstoten.

Zelf was de psycholoog vroeger violist en had verschrikkelijke plankenkoorts. Hij zegt daar via dit soort oefeningen van af te zijn gekomen. Zo ging hij expres spelen met een trillende strijkstok,

ZO VOEL JE JE PRETTIGER IN LASTIGE SITUATIES



Tips van psychologen voor de 5 meest voorkomende ongemakkelijke situaties:

Praten met onbekenden (of met iemand van de andere sekse)

- » De rode draad is angst voor afwijzing: raar of niet leuk gevonden te worden. Realiseer je dat zowat iedereen bang is voor afwijzing en laat dat juist een band scheppen.
- » Zeg zo snel mogelijk iets. Hoe langer je wacht, hoe moeilijker het wordt. Je hoeft niet meteen iets briljants, geestigs of origineels te zeggen. Zeg iets simpels dat het ijs breekt: 'Kon je het makkelijk vinden?' of 'Waar ken jij Claudia van?' Het diepere contact komt later wel.
- » Vraag je af wat het allerergste is dat kan gebeuren en geef daar een antwoord op. Zoals: dat iedereen in dat groepje waar ik bij ga staan me dom vindt. Of: dat die aantrekkelijke man mijn poging tot gesprek afwimpelt en wegloopt. Wees eerlijk en geef toe dat je dat vervelend en zelfs pijnlijk zou vinden. Maar weet ook dat dat je leven niet zou veranderen en dat je het zou kunnen verdragen.

Kritiek krijgen

- » Kijk eerst: *wie geeft de kritiek?* en vraag je af of je het ermee eens bent. De ander kijkt met zijn eigen ogen en soms zegt kritiek vooral iets over de ander:

zijn of haar waarden, normen, standaarden, prioriteiten, smaak, komen simpelweg niet overeen met die van jou.

- » Als andermans kritiek klopt en op een tactvolle manier wordt gebracht, probeer dan om het *niet persoonlijk op te vatten*. Meestal gaat het over iets wat je wel of niet *gedaan* hebt, dus over gedrag; het gaat niet over jou als *persoon*. Probeer dat onderscheid goed te maken.
- » Realiseer je dat niemand het leuk vindt om kritiek te krijgen. Probeer dat niet weg te slikken en probeer het ongemak of de pijn werkelijk even te voelen. Maar kijk daarna ook: wat klopt ervan en *wat kan ik ervan leren?*

Omgaan met gênante situaties

- » Probeer je niet te erg te schamen en *besef dat iedereen weleens iets raars meemaakt* zoals uitglijden of een rok in een panty. En iedereen doet weleens een ongelukkige uitspraak.

- » *Lach er zelf om*; het haalt de druk van de ketel. Dat lukt makkelijker als je beseft dat we nu eenmaal geen supermensen zijn die altijd perfect zijn.
- » Bedenk dat *anderen veel minder streng zijn voor jou* dan je voor jezelf bent. Als je chef bij een presentatie rode vlekken in haar nek krijgt, veroordeel je haar ook niet, maar ben je juist opgelucht dat ze een feilbaar persoon is; het maakt haar sympathieker.

Sprekend in het openbaar

- » Mensen denken vaak dat hun speech of presentatie perfect moet zijn, wat veel spanning oplevert. Leg de lat gerust wat lager. Gebruik daarbij helpende gedachten zoals: een foutje maakt mijn presentatie niet meteen waardeloos. Bedenk ook dat veel mensen zenuwachtig zijn als ze in het openbaar moeten spreken en dat dat helemaal niet erg is.
- » Bereid je goed voor. Vraag aan je



fotografie-assistentie: net debruyne / visagie: evelyn dupuy ferrer / styling: inge de ridder / model: elvanegego's / jurk: steps, schoenen: nne

Het helpt om te accepteren dat je niet het middelpunt hoeft te zijn

collega's, vrienden of burens of je even voor hen mag oefenen. Maak expres de fouten die je vreest: stotter, laat stilttes vallen, leg een verkeerde *slide* op ~ en kijk hoe je je redt. Je zult merken dat je het prima aankunt.

Met gezagvolle personen praten

» Veel mensen zijn bang om de verkeerde dingen te zeggen tegen iemand met gezag, zoals een leidinggevende. Ze plaatsen diegene op een voetstuk en halen zichzelf naar beneden. Maar houd in gedachten dat 'autoriteiten' het vaak juist prettig vinden dat anderen gelijkwaardig met hen omgaan. *Stel dus gerust een persoonlijke vraag* aan je chef, over diens gezin, vakantie of over iets wat jullie gemeenschappelijk hebben.

» *Probeer in te gaan tegen vermijdingsgedrag*. Vaak gaan mensen na afloop van een lezing juist niet met de spreker praten. Durf het een keertje bewust wel en trek je er niets van aan of je underdressed, overdressed of natgeregend bent. Evalueer hoe het gegaan is. Let wel: evalueer alleen je eigen acties, niet hoe de ander reageerde, want daar heb je geen controle over.

Een andere mening of ongenoegen uiten

» We vinden het soms lastig om een tegengestelde mening te verkondigen omdat we bang zijn de harmonie te verbreken. Maar soms, bijvoorbeeld

op het werk, *wordt juist verwacht* dat je je visie uiteenzet of tegengas geeft.

» Voel je ongenoegen, *uit het dan zo snel mogelijk*. Dan is er nog niet zoveel lading. Gebruik daarvoor de *feedback-regels*: praat over iemands feitelijke en waarneembare gedrag (bijvoorbeeld te laat komen), laat weten wat het met je doet en wat de gevolgen zijn, en vertel hoe je het in de toekomst anders wilt.

» Het moeilijke is dat je iets van je binnenkant laat zien en afgewezen kunt worden. Daarbij is het cruciaal dat je de spanning kunt verdragen van het niet weten hoe een gesprek zal lopen. En dat je daarbij jezelf *belangrijk en waardevol* genoeg vindt om vast te houden aan je eigen mening of gevoel, ook wanneer de ander het wegwuift.

» *Oefen in wat je wilt zeggen*, bijvoorbeeld door het op te schrijven of aan

iemand anders te vertellen. Of oefen met situaties die minder spannend voelen. Retourneer een artikel in een winkel, stuur een gerecht terug in een restaurant, dien ergens een klacht in. Zo leer je dat het helemaal niet zo eng is om voor jezelf of je mening op te komen.

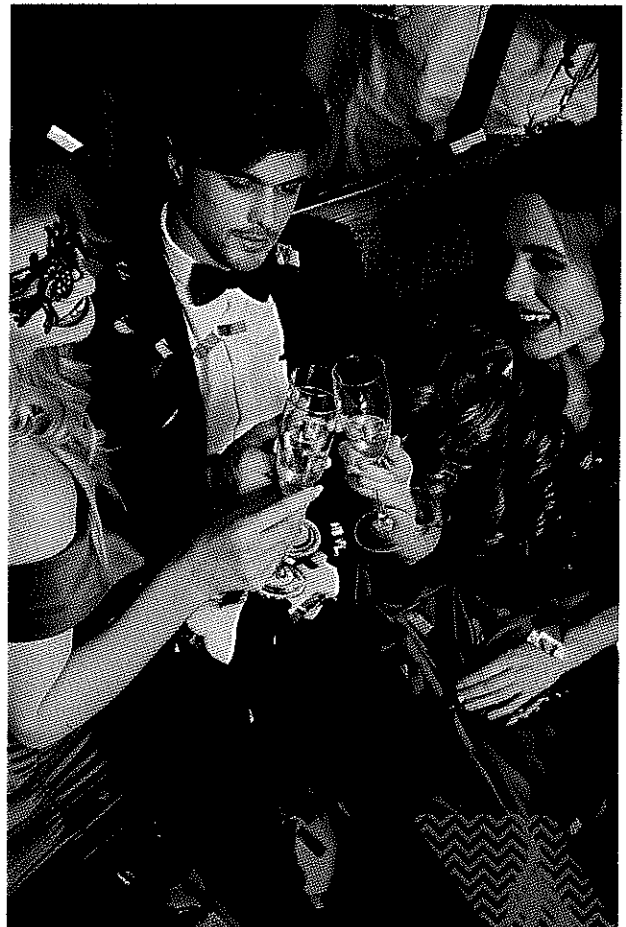
Deze tips zijn afkomstig van psycholoog-auteur Rob Faltin en psycholoog-assertiviteitstrainer Marleen Korten bij Schouten & Nelissen.

MEER LEZEN?

» Rob Faltin, *Plankenkoorts. Overwin je angst voor optredens, presentaties, lezingen en praatjes*, Hogrefe Uitgevers, € 19,95

» Rob Faltin, *Laat ze maar denken. Tem je sociale angst*, Boom, € 20,-

» Leil Lowndes, *How to talk to anyone, 92 little tricks for big success in relationships*, Thorsons, € 14,99



Doe de test: welke situaties gaan je goed af en welke minder?

TEST Wanneer voel je je op je gemak?

Een praatje aanknopen in de lift, klagen tegen de ober, de eerste vergaderingen in je nieuwe baan: het levert voor iedereen een andere mate van spanning op. Test hoe je jezelf op zulke momenten voelt. Geef aan in hoeverre de volgende situaties een gevoel van ongemak, stress of nervositeit bij je oproepen. Als je de situatie nog nooit hebt meegemaakt, probeer je dan voor te stellen hoe ongemakkelijk, gestrest of nerveus je je zou voelen.

- | | | | | | | |
|--|--|------------|------------|-----|-------------------------|--|
| | Helemaal niet of een heel klein beetje | | | | | |
| | | Een beetje | | | | |
| | | | Behoorlijk | | | |
| | | | | Erg | | |
| | | | | | Heel erg of extreem erg | |
-
- | | | | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| K Iemand groeten en genegeerd worden | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| A Een buurman of buurvrouw moeten vragen om te stoppen met lawaai maken | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| O Spreken in het openbaar | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| S Een aantrekkelijk persoon mee uit vragen | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| A Klagen bij de ober over een gerecht | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| S Me bekeken voelen door personen van de sekse waarop ik val | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| O Deelnemen aan een vergadering met gezagvolle personen | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| K Praten met iemand die geen aandacht heeft voor wat ik zeg | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| A Weigeren wanneer me iets wordt gevraagd dat ik liever niet doe | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| V Nieuwe vrienden maken | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| A Iemand vertellen dat hij of zij mijn gevoelens gekwetst heeft | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| O Een praatje moeten houden op het werk, tijdens een bijeenkomst of in de klas | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| V Een gesprek op gang houden met iemand die ik net heb ontmoet | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| A Mijn ergernis uiten tegenover iemand die het op mij heeft voorzien | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| V Iedere persoon begroeten tijdens een sociale bijeenkomst waar ik bijna niemand ken | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| K Geplaagd worden in het openbaar | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| V Praten met een onbekende op een feestje of bij een overleg | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| O Tijdens een vergadering een vraag van mijn leidinggevende krijgen, of in de klas of college een vraag krijgen van de docent | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| V Iemand in de ogen kijken die ik net heb ontmoet terwijl ik met hem of haar aan het praten ben | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| S Mee uit gevraagd worden door iemand tot wie ik me aangetrokken voel | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| K Een fout maken waar anderen bij zijn | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| V Naar een sociale gebeurtenis gaan waar ik slechts één persoon ken | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| S Een praatje aanknopen met iemand op wie ik een oogje heb | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| K Terechtgewezen worden over iets dat ik verkeerd heb gedaan | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| O Tijdens een etentje met collega's, studie- of klasgenoten gevraagd worden om iets te zeggen namens de hele groep | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| A Iemand vertellen dat ik me stoort aan zijn of haar gedrag, en hem of haar vragen daarmee te stoppen | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| S Iemand ten dans vragen die ik aantrekkelijk vind | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| K Bekritiseerd worden | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| O Praten met mijn leidinggevende of een andere gezagvolle persoon | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| S Tegen iemand tot wie ik me aangetrokken voel, zeggen dat ik hem of haar graag beter zou willen leren kennen | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |

Tel alle punten bij elkaar op voor je totaalscore:

62 of minder: lage score
63-105: gemiddelde score
106 of meer: hoge score



56 of minder: lage score
57-96: gemiddelde score
97 of meer: hoge score

Deze test kun je ook online maken: ga naar psychologiemagazine.nl/testjaongemak

Wat betekent de uitslag?

De totaalscore geeft een indicatie van de mate waarin je last hebt van sociaal ongemak. Misschien ontdek je dat je je, net als de meeste andere mensen, af en toe een beetje onprettig voelt in bepaalde sociale situaties; maar het is ook mogelijk dat de stress zo hoog oploopt dat je allerlei situaties vermijdt en er sprake is van sociale angst. De Spaanse psycholoog Vicente Caballo, die deze test samenstelde, liet hem maken door twee groepen deelnemers: mensen die officieel een sociale-angststoornis hadden en mensen bij wie dat niet het geval was.

Mannen met een sociale fobie scoorden minimaal 92, vrouwen 97; dat was nog wel binnen de gemiddelde score, maar aan de hoge kant.

Scoor je dus als man 92 of hoger, of als vrouw 97 of hoger? Goed mogelijk dat je score nog gemiddeld is. Maar als je leven desondanks behoorlijk wordt beïnvloed door sociale angst is het raadzaam een deskundige te raadplegen; die kan een officiële diagnose stellen.

De Social anxiety questionnaire for adults (SAQ-A30) is ontwikkeld door o.a. V. Caballo, hoogleraar psychologie, universiteit van Granada, Spanje. Vertaling en toelichting score: Marloes Blom

Hoe wijdverbreid is je sociale ongemak?

Bereken je scores op vijf verschillende sociale situaties: O, S, A, K en V. Hoe groter het aantal gelegenheden waarop je hoog scoort, des te wijder verbreid is je sociale angst.

- O In het openbaar spreken, of met gezagvolle personen praten
- S Praten met personen van de sekse waarop je valt
- A Assertief uiten van je irritatie, walging of ongenoegen
- K Omgaan met kritiek en met mogelijk gênante situaties
- V Met vreemden praten

Vrouwen	O	S	A	K	V
Laag	<12	<12	<11	<14	<9
Gemiddeld	12-23	12-23	11-21	14-24	9-19
Hoog	>23	>23	>21	>24	>19

Mannen	O	S	A	K	V
Laag	<10	<10	<11	<12	<9
Gemiddeld	10-20	10-21	11-20	12-22	9-18
Hoog	>20	>21	>20	>22	>18