Groepsbehandeling sociale angststoornis

Mensen met sociale angst voelen spanning of angst in bepaalde sociale situaties. Ze zijn bang om negatief beoordeeld te worden door anderen vanwege hun gedrag, gespannenheid, lichamelijke verschijnselen (zoals blozen, trillen of zweten) of hun uiterlijk.

Waarom blijft sociale angst bestaan?
Sociale angst kan zonder behandeling jaren of zelfs tientallen jaren blijven bestaan. Dit komt doordat je vaak interactie hebt met anderen, maar niet gewend raakt aan sociale situaties.
In de groepsbehandeling volgens het protocol van Hofmann en Otto krijg je antwoord op deze vragen en worden alle factoren die een rol spelen bij het voortbestaan van sociale angst aangepakt.

Wat leer je in de behandeling?
- Mensen verwachten minder van je in sociale situaties dan je denkt.
- Mensen letten minder op je in sociale situaties dan je denkt.
- Blunders hebben minder ernstige consequenties dan je denkt.
- Je hebt meer controle over je angst dan je denkt.
- Waar je beng voor bent, is minder zichtbaar voor anderen dan je denkt.
- Je bent sociaal vaardiger dan je denkt. Achteraf piekeren over sociale situaties helpt niet.
- Vermijding is een van de redenen waarom sociale angst zo hardnekkig is.

Binnen de behandeling stel je duidelijke doelen op voor jezelf in sociale situaties en train je om je aandacht daarop te richten.
Je leert minder kritisch op jezelf te zijn.

Voor wie?
Voor volwassenen (vanaf 18 jaar, zowel mannen als vrouwen) met een sociale angststoornis die actief willen werken aan het verminderen van hun angst voor sociale situaties.
De groepsbehandeling is geen sociale vaardigheidstraining.

Hoe?
De behandeling wordt gegeven door twee psychologen en bestaat uit 14 wekelijkse sessies van 2,5 uur per keer. Daarnaast krijg je huiswerkopdrachten om wat je hebt geleerd in de groep, ook in je dagelijks leven te gebruiken. De groep bestaat uit ongeveer zes à zeven cliënten.

Bij de start van de behandeling wordt er een geheimhoudingsplicht afgesproken die voor iedereen in de groep geldt.
Dit betekent dat je niet met naam en toenaam over iemand uit de groep mag praten buiten de groep. Op die manier ontstaat er een veilige plek om aan angsten te werken.

Het doel van de behandeling is om minder last te krijgen van je sociale angst en om je leven weer meer vorm te geven zoals jij dat wilt.

© Pro Persona 00045-250815

Exposure

De groepsbehandeling is geen praatgroep, maar een doe-groep. Door middel van exposure (blootstelling) stel je jezelf bloot aan datgene waar je het meest bang voor bent. In het geval van sociale angst betekent dit, dat je je blootstelt aan (nabootsing van) die sociale situaties waar je in het dagelijks leven het meest bang voor bent.

Bij exposure onderzoek je je angstige verwachtingen. Mensen met sociale angst zijn vaak bang voor de reacties van anderen, zoals uitlachen of afwijzen. Ze gaan er meestal vanuit dat anderen sowieso op hen letten in sociale situaties. Het onderzoeken van de angstige verwachtingen vindt tijdens de eerste zeven sessies plaats op de behandellocatie en vervolgens op externe locaties zoals bijvoorbeeld een ziekenhuis, een winkelcentrum, een stadscentrum of het station.

Ondanks dat het in het begin angstig is om sociale situaties aan te gaan, leer je op die manier dat je veel meer aankunt dan je denkt. En dat mensen veel minder kritisch zijn dan je denkt.

Hierdoor zal je angst uiteindelijk afnemen.

Meer informatie

Polikliniek
Gebouw Sterrenberg
Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen
(024) 343 60 00

Deeltijd en Kliniek
Pastoor van Laakstraat 48
6663 CB Lent/Nijmegen-Noord
(024) 343 65 10

TopGGz-keurmerk

Overwaal heeft het TOPGGz-keurmerk.
Dit keurmerk is het bewijs dat Overwaal voldoet aan hoogwaardige kwaliteitscriteria.
Overwaal werkt ook intensief samen met universiteiten wat betreft wetenschappelijk onderzoek.

Pro Persona Expertisecentrum
Angst, Dwang en PTSS Overwaal
ambulant.nijmegen@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg