

Groepsgewijze behandeling sociale angststoornis

Mensen met sociale angst hebben last van spanning of angstgevoelens in bepaalde sociale situaties. Hierbij staat centraal dat je bang bent om negatief beoordeeld te worden door anderen vanwege gedrag, gespannenheid, lichamelijke verschijnselen (zoals blozen, trillen of zweten) of het voorkomen.

Hoe kan het nu dat sociale angst, zonder behandeling, jaren of zelfs tientallen jaren kan blijven bestaan als u zich bedenkt hoe vaak er interactie met een ander persoon plaatsvindt? Hoe kan het dat u daar niet aan went, aan sociale situaties? In de groepsgewijze behandeling volgens het protocol van Hofmann en Otto wordt antwoord gegeven op deze vragen en worden alle factoren die een rol spelen bij het voortbestaan van sociale angst aangepakt.

In de behandeling ligt de focus op het leren:

- dat mensen in sociale situaties minder van u verwachten dan u denkt;
- dat mensen in sociale situaties minder op u letten dan u denkt;
- duidelijke doelen voor uzelf te stellen in sociale situaties en daar uw aandacht op te richten;
- minder kritisch te zijn op uzelf;
- dat blunders minder ernstige consequenties hebben dan u denkt;
- dat u meer controle heeft over uw angst dan u denkt;
- dat hetgeen u vreest minder zichtbaar is voor anderen dan u denkt;
- dat u sociaal vaardiger bent dan u denkt;
- dat achteraf piekeren over sociale situaties niet helpt;
- dat vermijding één van de redenen is waardoor sociale angst zo hardnekkig is.

Voor wie?

Voor volwassen (vanaf 18 jaar, zowel mannen als vrouwen) met een sociale angststoornis die actief aan de slag willen met minder bang worden voor sociale situaties. De groepsbehandeling is geen sociale vaardigheidstraining.

Hoe?

De behandeling wordt gegeven door twee (klinisch, GZ- en of basis)psychologen en krijgt vorm in 14 wekelijkse sessies van 2,5 uur per sessie. Daarnaast krijgt u huiswerkopdrachten om het geleerde in de groep ook in uw dagelijks leven toe te passen. De groep bestaat idealiter uit zes à zeven cliënten. Bij start van de behandeling wordt er een geheimhoudingsplicht afgesproken die voor iedereen in de groep geldt. Dit houdt in dat u niet met naam en toenaam over iemand uit de groep mag spreken buiten de groep. Op die manier ontstaat er een veilige setting om aan angsten te werken. Het doel van de behandeling is om minder last te krijgen van uw sociale angst en om op die manier uw leven weer meer naar wens vorm te geven.

De groepsbehandeling is geen praatgroep en wel een doe-groep. Door middel van exposure – exposure betekent letterlijk blootstelling – stelt u zichzelf bloot aan datgene waar u het meest bang voor bent. In het geval van sociale angst betekent dit dat u zich blootstelt aan (nabootsing van) die sociale situaties die u in het dagelijks leven het meest vreest.

Centraal bij exposure staat het onderzoeken van je angstige verwachtingen. Mensen met een sociale angst zijn vaak bang voor de reacties van anderen, zoals bijvoorbeeld uitlachen of afwijzen. Zij gaan er daarbij meestal al 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 een ziekenhuis, een winkelcentrum, een stadscentrum en het station. Op die manier kunt u leren, ondanks dat het in het begin angstig is om sociale situaties aan te gaan, dat u veel meer (aan) kunt dan u denkt en dat mensen veel minder kritisch zijn dan u denkt. Hierdoor zal uw angst uiteindelijk afnemen.

Meer informatie

Pro Persona Nijmegen
Overwaal, centrum voor angststoornissen

Polikliniek
Tarweweg 2
6534 AM Nijmegen
(024) 383 78 00

Deeltijd en Kliniek
Pastoor van Laakstraat 48
6663 CB Lent/Nijmegen-Noord
(024) 82 00 800

receptie-overwaal@propersona.nl
www.propersona.nl/overwaal