


# Wat is sociale onzekerheid?



Sociale onzekerheid is een normaal iets. Iedereen heeft momenten dat hij of zij zich onzeker voelt in de omgang met andere mensen. Maar hoe komt die sociale onzekerheid precies tot stand. De verklaring ervan moeten we zoeken in je **brein**. 

Je brein is de hele dag actief.



Het maakt voortdurend inschattingen over de

wereld waarin je leeft.



De situaties waarin je bent, en mensen die je tegenkomt. Je brein is er razend druk mee.

Sociale onzekerheid ontstaat, doordat je brein aangeeft dat er iets niet pluis is in jouw

omgang met andere mensen.



Dat kan zitten in wat ze zeggen, maar ook in hun

blik of wat ze doen. Je brein geeft dan een alarmreactie



af. Vervolgens gaan

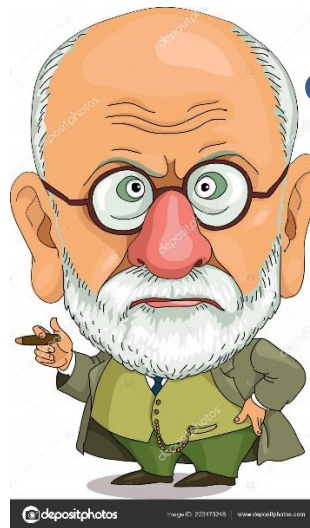
er allemaal gedachten door je hoofd.



Die gedachten hebben meestal een ding gemeenschap: **afkeuring!** Als je lijdt aan sociale onzekerheid, heb je heel snel het

idee, dat anderen je afkeuren, en dat je voor gek staat. Dat ze je raar vinden en liever niets met je te maken willen hebben.

Soms zal dat alarm kloppen. In dat geval keuren mensen je inderdaad af. Bijvoorbeeld omdat je iets doet wat zij stom vinden (en misschien ook wel een beetje stom is...). Als je je steeds afsluit van anderen, en altijd maar in je uppie bent, kunnen mensen dat vreemd vinden. Waarschijnlijk vind je dat zelf ook wel een beetje. Maar... meestal is er sprake van een **vals alarm**. **Je hebt het gevoel dat je wordt afgekeurd, terwijl dat in werkelijkheid niet zo is.** Je angst voor afkeuring kan zo groot worden, dat je overal afkeuring ziet, terwijl die er helemaal niet is. Je angst voor afkeuring wordt dan een obsessie: ze heeft zich genesteld in je hoofd, en je denkt in veel situaties dat mensen je afkeuren, terwijl die situatie nog moet optreden. Dat is lastig, vooral lastig voor jezelf.



Hoe komt het nou, dat je last blijft houden van sociale onzekerheid, terwijl die afkeuring vaak niet gebeurt?

Als je niet wordt afgekeurd, dan moet toch ook de angst ervoor vanzelf overgaan? De verklaring daarvoor moeten we zoeken in enkele **denkfouten** die mensen met sociale onzekerheid vaak maken. Ze slaan daardoor bepaalde gebeurtenissen verkeerd op in hun brein. We zullen de belangrijkste denkfouten kort noemen.

#### **denkfout 1: gedachten invullen**

Je gaat ervan uit, dat je weet wat andere mensen denken terwijl je geen helderziende bent. En natuurlijk ga je uit van het negatieve scenario: ze vinden me stom. Je moet blozen als je in de klas iets zegt, en denkt 'iedereen vindt me raar'. Hoe weet je, dat iedereen je stom vindt? Kan het, dat ze je ook moedig vinden? Of dat ze denken dat je nerveus bent? Je weet het niet, omdat het niet op hun schedel staat geschreven.

## denkfout 2: op jezelf betrekken

Je gaat er vaak vanuit, dat dingen op jou betrekking hebben. Dat jij de reden bent, waarom mensen doen, zoals ze doen. Als iemand begint te lachen, denk je: ik heb iets stoms gedaan. Ze lachen me uit. Nou, doe een beetje normaal; zo belangrijk ben je ook weer niet. Mensen kunnen ook andere redenen hebben om vrolijk te zijn. Of als iemand niet teruggroet, kun je denken: ik heb iets verkeerd gedaan. Zijn er ook andere redenen waarom mensen niet groeten? Omdat ze in gedachten zijn, of omdat ze je niet gehoord hebben, of... omdat ze bang zijn dat jij hen stom vindt?

## denkfout 3: catastroferen

Je maakt van een mug een olifant. Als iemand voor de grap zegt, dat je gek bent, kun je denken dat hij of zij dit ook echt meent, en... dat dit vreselijk is. Je ziet niet meer het verschil tussen een grap en iets wat serieus is. Bovendien, stel dat iemand je gek vindt, hoe erg is dat dan helemaal? Is dat dan jammer..., of is dat een ramp? Als iemand je gek vindt, is dat natuurlijk geen ramp. Het is misschien een ramp als de hele wereld je gek vindt, en je verbannen wordt naar een onbewoond eiland. Maar dat is eigenlijk ook geen ramp. Beter alleen op een eiland, dan samenleven met mensen die jou gek vinden.

Er is nog een andere reden waarom sociale onzekerheid blijft bestaan: doordat je allerlei **situaties uit de weg gaat**. Je gaat niet naar feestjes (omdat ik daar niemand ken, en iedereen me stom zal vinden), je zegt niks in de klas (omdat dit raar is, en het is ook raar als niks zeg...), en je draagt geen afwijkende kleren (omdat ze je gaan uitlachen). Als je steeds situaties vermijdt, houd je het idee in stand, dat mensen je zullen afwijzen. Je krijgt geen bewijzen van het tegendeel. Dat schiet dus niet echt op.

## Er is ook goed nieuws!

Je kunt je sociale onzekerheid verminderen. Hoe? Door vast te stellen wanneer deze optreedt, je ervan bewust te zijn, dat die vooral in je hoofd zit (het valse alarm en de denkfouten), en door te onderzoeken wat er nou **echt** gebeurt. Mocht je ontdekken dat iemand je inderdaad stom vindt, dan kun je je afvragen: hoe erg is dit? Is het jammer, of is dit het eind van de wereld?

## Aanpak van sociale onzekerheid

1. **Let op** de momenten waarop deze opspeelt. Waar ben je, en wat gebeurt er?
2. **Schrik niet!** Je sociale onzekerheid is een vals alarm. Raak er niet van in paniek. Het is alleen je brein dat op hol slaat.

3. **Observeer.** Ga na wat er bij je gebeurt: wat voel je, wat denk en wat doe? Als je brein op hol slaat, gaan er allemaal vreemde gedachten door je hoofd. Maak er een spelletje van, om ze te herkennen en om de denkfouten vast te stellen.
4. **Bepaal je doel:** hoe wil je denken, voelen en doen? Stel nu vast wat goeie gedachten zijn, en hoe je je wilt voelen en wat je wilt doen.
5. **Doe.** En dan nu... gewoon doen. Doe wat je van plan bent om te doen. En, laat anderen maar denken.

Henk Hermans, de breinpsycholoog