

Quest

100% zweefvrij

psychologie

Leren van fouten

Je brein is ervoor gemaakt

Krassen voor rust

Iris beschadigde zichzelf

Met een klein kwaaltje naar de huisarts: kun je dat wel maken?

Pauzeer met collega's!

7 trucs waardoor je meer werk verzet

Gezonde geest in een verlamd lichaam: **Paul is locked-in**

Mooier met make-up?

Dit doet optutten met ons (m/v)



Verlegenheid op de werkvloer, wat doe je eraan?

Vergader- vrees

Een vlotte babbel is handig op de werkvloer en helpt met carrière maken. Maar babbelen valt niet mee als je schuw bent. Hoe kom je als verlegen persoon bovendien in werkmeetings?

TEKST SORAYA SCHACHTSCHABEL

Gezellig kletsen op de gang? Voor de meeste mensen is dat normaal, maar vijftien procent van de deelnemers aan een peiling op Quest.nl zegt daar te verlegen voor te zijn.

Soms is een beetje sociale angst best nuttig, tijdens een sollicitatiegesprek bijvoorbeeld

Mijn hart stuitert bijna mijn lichaam uit en mijn ogen schieten heen en weer. Met korte ademstoten probeer ik te kalmeren, maar dat lukt niet. Mijn handen trillen en zweet rolt over mijn rug alsof ik net uit de sauna kom. Mijn gezicht voelt honderd graden warmer dan normaal, maar ziet lijkleek. Ben ik aan het parachutespringen, stierenvechten of word ik aangevallen door een alien? Nee hoor, als stagiaire bij de Quest-redactie zit ik bij mijn eerste vergadering. Toch voelt het voor mij als een sociale hel. En ik ben niet de enige die op zijn werk sociaal niet uit de voeten kan. Uit een peiling op Quest.nl blijkt dat maar liefst vijftien procent van de ruim 2000 ondervraagden heel terughoudend is op de werkvloer. Zenuwachtig zijn voor elke vergadering is geen

pretje en dat ben ik natuurlijk niet voor de lol. Maar nu ik stage loop, kan ik gebruikmaken van mijn Quest-credits en experts uithoren over hoe ik dit kan veranderen. Straks ben ik niet meer stil te krijgen tijdens meetings. Toch?

Baby's verschillen al

Als tiener ging ik weleens voor iets lekkers naar de supermarkt. Maar stond er iemand lang voor het snoepschap? Dan durfde ik niet te vragen of ik erbij mocht en kwam ik zonder snoep thuis. Dat is helemaal niet raar volgens neurowetenschapper Janna Marie Bas-Hoogendam (Universiteit Leiden). Zij verdiept zich in sociale angststoornissen. 'De meeste mensen zijn weleens verlegen, bijvoorbeeld als ze in een onbekende situatie komen. Dan is het normaal om eerst de kat uit de boom te kijken.' Juist iemand die nooit verlegen is, valt uit de toon.

33 %
wacht op hun eerste
werkdag tot anderen
zich voorstellen, voor
zij dat zelf doen.

BRON: PEILING OP QUEST.NL

Mijn verlegenheid is dus normaal, maar was ik altijd al zo? 'Al bij baby's kun je verschil in temperament zien, door hoe ze reageren op situaties', vertelt Bas-Hoogendam. Geef baby's een luid en knipperend speeltje: 'Sommige baby's vinden dat geweldig, die beginnen te stralen en willen het pakken. Maar je hebt ook kinderen die ervan schrikken.' Die verlegen baby's hebben grotere kans om later een sociale angst te ontwikkelen, maar dat is niet altijd een-op-een. Volgens mijn moeder was ik bijvoorbeeld een heel nieuwsgierige baby.

Op scherp staan

Een beetje bleu zijn eindigt niet alleen in mislukte supermarktbezoekjes. 'Door een gezonde sociale angst focus je meer. Je let dan meer op anderen en op jezelf. En je bent je meer bewust van allerlei

regels', zegt klinisch psycholoog Corine Dijk (Universiteit van Amsterdam). Soms is dat handig: 'Als je een sollicitatiegesprek hebt, moet al je energie en aandacht naar wat er op dat moment aan de hand is.' Sociale angst is dus prima als je een goede eerste indruk moet maken. 'Maar als ieder gesprek voor jou als een sollicitatiegesprek is, ben je steeds alleen op jezelf gefocust en mis je van alles om je heen.' Dan zit je verlegenheid je in de weg en ervaar je angst voor situaties waarin dat niet nodig is. 'Net als angst tijdens een kampeertrip in een guerrillagebied gezond is, maar op de camping op Ameland niet nodig.' Die ongezonde sociale angst kan je hinderen in je relaties en op je werk.

Stille piekeraars

'Soraya, doe je mee?' Opeens zit ik in een spontane brainstorm. Ik heb een fantasistisch idee, maar wacht het juiste moment

af om het te delen. Dan slaat de twijfel toe: is mijn idee goed genoeg? Vinden ze me niet dom? Ik blijf piekeren terwijl ideeën om me heen vliegen. Dan stelt iemand met een grijns mijn topidee voor. Dat gepieker komt vaak voor bij verlegen mensen, zegt Dijk. 'Je lichaam staat 'aan' en is klaar voor gevaar.' Ook naast mijn stage heb ik daar last van. Constant gaat dezelfde vraag door mijn hoofd: wat vinden mensen van mij? Zo voelde ik op de verjaardag van mijn schoonzus mijn stembanden slinken met iedere minuut dat ik niet mijn mond opendeed. Na een paar uur zwijgen moest ik ervandoor, maar tot ziens zeggen leek onmogelijk. Want dat waren al meer woorden dan ik daarvoor had uitgebracht. Kwam ik ooit nog weg van dat feestje? Jawel, maar pas toen mijn vriend mij meesleepte.

Aanpakken die hap

Dat moet anders. Hoe verban ik die

Kijk me aan!

Verlegen mensen kijken hun gesprekspartner minder in de ogen. Dat is niet zo gek volgens psychiater Irene van Vliet: 'Ogen zijn belangrijk voor sociaal gedrag.' Iemand aanstaren kan bedreigend zijn. 'Daarom hebben maskers en totempalen zulke grote ogen.' Maar grote ogen zijn niet altijd dreigend. Zo vinden mensen wijd opengesperde ogen bij baby's juist erg schattig. En bij volwassen vrouwen zelfs aantrekkelijk. Dat bevestigden psychologen van McMaster University in Canada in 1999. Zij lieten twee foto's van een groep vrouwen zien aan proefpersonen. Op een foto hadden de vrouwen kleine ogen en op de andere foto hadden ze juist grote ogen. En inderdaad, foto's met grote ogen werden als aantrekkelijker gezien. Het is niet bekend of er ook verlegen proefpersonen tussen zaten.

Verlegen meesje

Kan een dier ook verlegen zijn? Jazeker. Biologen van de Rijksuniversiteit Groningen legden een roze panterspeeltje in kooitjes met koolmezen. Veel mezen pikten nieuwsgierig naar het roze gevaarte, maar een deel van de vogels bleef er bij weg. Meesjes zijn niet de enige vogels met verlegen types, vertelt psychiater Irene van Vliet. 'Komen ganzen tijdens hun wintertrek op een nieuwe plek, dan gaan de haantjes-de-voorste er meteen grazen. Dat kan gevaarlijk zijn omdat zij vossen die uit zijn op een lekker hapje, gans niet in de gaten hebben.' Verlegen ganzen zijn juist voorzichtiger en zij hebben die vossen wel in de gaten. Ook dieren als vissen,

dolfijnen en octopussen kunnen timide zijn. Of die verlegenheid hun (parings)carrière in de weg zit, is nog niet onderzocht.

Ook bij veel dieren zie je verschil tussen beestjes die zich overal op storten en meer behoedzame types.



Verrassing: mijn collega's zijn er helemaal niet op uit om alles wat ik zeg af te kraken

ongewilde sociale angst uit mijn leven? 'Je moet je lijf leren dat het niet eng is', stelt Dijk. 'Dat doe je door dingen aan te gaan die je eigenlijk niet durft.' Vermijd je een teamuitje of een werkbijeenkomst? Dan voel je een enorme opluchting dat je niet bent gegaan. Maar wie weet, misschien was het wel heel gezellig. Door wel naar die bijeenkomst te gaan, laat je je onbewuste zien dat het niet zo erg is als gedacht. Juist een feestje meepakken is dus goed voor een verlegen type. Zelf ben ik meer van een boek dan een feestje. Telt een stapel zelfhulpboeken lezen ook? 'Het is niet gek om zo'n boekje te volgen. Maar bedenk dan wel, een zelfhulpboek lezen zonder te oefenen is hetzelfde als lezen over hardlopen zonder te rennen. Dan weet je heel veel over hardlopen, maar ben je geen sixpack fitter geworden', maakt Dijk duidelijk. En ze benadrukt: 'Het is oefenen, oefenen en oefenen.' Tja, dat is makkelijk gezegd: een sociaal moment is juist iets waar ik klotsende oksels van krijg. Als oefenen de enige manier is, wil ik eerst nog wat meer advies. Waar moet ik rekening mee houden? 'Pak het niet te groots aan. Ga niet meteen in een overleg met een aantal collega's, maar spreek met een aantal collega's die je redelijk vertrouwt', stelt Dijk voor. 'En neem je

12%
van de mensen vindt een gesprek met een groep collega's ongemakkelijk. Bijna vijf procent vindt een een-op-een-gesprek op het werk onaangenaam.

BRON: PEILING OP QUEST.NL

voor om echt iets te zeggen. Dus bijvoorbeeld: ik ga tenminste twee keer reageren op een vraag.' Bewapend met deze adviezen duik ik in een minibrainstorm over muziek. Moet te doen zijn, toch? Helaas gaat het gesprek meteen een heel andere kant op dan ik had verwacht. Verslagen probeer ik met een nieuw idee te komen, maar ik blijf hangen in gedachten over falen. Geen woord komt uit me. Kortom, een totale ramp. Niet alleen ik houd mijn mond op zulke momenten: bijna veertig procent van de Quest.nl-ondervraagden geeft tijdens vergaderingen alleen input als iemand dat vraagt. En willen ze iets zeggen, maar ze komen ze er niet tussen? Dan blijft een derde gewoon stil.

Uit je eigen hoofd

Hoezo is het zo moeilijk om gezellig mee te doen? 'Verlegen mensen zijn heel erg gevoelig voor het oordeel van anderen', zegt angststoornissenpsychiater Irene van Vliet van het Leids Universitair Medisch Centrum. 'Ze denken altijd dat de ander iets negatiefs denkt. O, ze zullen wel dit-of-dat vinden of zus-of-zo. Vaak is dat helemaal niet het geval.' Deze gedachten herkennen en corrigeren, is een belangrijke stap. Daarna durf je vaak sneller je ideeën te delen. Van Vliet stelt een gedachte-experiment voor om mee te oefenen: 'Stel dat je je idee wel noemt. Wat is dan het ergste wat er kan gebeuren? Dat ze stilvallen, je idee waardeloos vinden, je hoofd eraf hakken? Sturen ze je weg, of mag je je stage niet meer afronden? Dat blijkt meestal niet het geval te zijn.' Die uitdaging ga ik aan. Met het gedachte-experiment in mijn hoofd ga ik de volgende online vergadering in. Vanaf het computerscherm staren de Quest-redacteuren mij kil aan. Net als gehaaide maffialeden, klaar om elk idee af te schieten. Ik stamel een

verhaalidee. Ik zie mijn hoofd al op het hakblok liggen. Maar: de hoofdredacteur keurt het tot mijn verbazing meteen goed. Huh, dat was niet wat ik verwacht had. Waar waren de beulen? Die zaten natuurlijk alleen in mijn eigen hoofd. In de realiteit zijn mijn collega's er niet op uit om alles af te kraken. Sterker nog, als ik vertel over mijn ervaringen tijdens vergaderingen, zijn sommigen

juist verbaasd. Het was ze niet opgevalen of ze vonden mijn verlegenheid niet erg. Waarom is het voor mij wel zo'n probleem? 'Verlegen mensen zijn vaak op zichzelf gericht', zegt Van Vliet. 'Wil je dat veranderen? Probeer dan je aandacht naar buiten te richten: denk tijdens een vergadering niet aan wat anderen van je vinden, maar geef meer aandacht aan andere dingen. Zoals de leuke ideeën

van anderen, of dat de koffie erg lekker is.' Zo ben je meer betrokken bij het gesprek en kun je beter loskomen van je angstige gedachten. En oude denkpatronen doorbreken? Dat is volgens Van Vliet ook vooral oefenen, oefenen en oefenen.

Verdediger is onmisbaar


Hoeveel ik ook oefen, ik zal nooit de prijs voor 'Extravert van het Jaar' winnen. En

Bijna 40 procent van de deelnemers aan de Quest-verlegenheidsenquête zegt in een vergadering alleen iets als dat gevraagd wordt.



Boos of blij?

'S'taat er een leeuw voor je neus? Dan gaat de amygdala hard aan de slag', vertelt breinonderzoeker Janna Marie Bas-Hoogendam over onze reacties op bedreiging. Maar andere hersengebieden kunnen de amygdala weer uitzetten. 'Daardoor kun je bijvoorbeeld bedenken, als je in de dierentuin bent: wacht, ik zie een leeuw, maar hij zit achter een watertje dus ik hoef niet bang te zijn.' Zie je een neutraal gezicht? Dan gaat de amygdala ook aan. 'Neutrale gezichten zijn moeilijk te peilen.' Ze kunnen boos gaan kijken, maar er kan ook een lach doorbreken. De neurowetenschapper bepaalde in haar promotieonderzoek met hersenscans hoe de amygdala reageert bij sociaal angstige mensen. Wat bleek? 'Bij deze mensen is de amygdala langer actief bij het zien van een neutraal gezicht. Ze zijn dus veel langer bezig met uitzoeken of het gezicht dreigend is of niet.'

dat is niet erg, vertelt Dijk. Verlegen mensen zijn namelijk niet compleet waardeloos. Bekijk je het door een evolutionaire bril, dan beschermden verlegen mensen vroeger hun stam door terughoudend te zijn tegen vreemdelingen. En als iedereen in een vergadering de hele tijd om aandacht vraagt, wordt het ook een zootje. 'Denk aan een voetbalteam. Je moet spitsen hebben om te scoren, maar verdedigers zijn ook belangrijk. Een voetbalteam met alleen maar spitsen verliest.' Zo heeft ieder werkteam ook verlegen en teruggetrokken mensen nodig die eerst nadenken voordat ze wat zeggen. Dijk: 'Je hoeft als verdediger geen spits te worden. Bedenk: waar ben ik goed in, wat is een goede rol voor mij en hoe kan ik dat angstvrij doen?' Met die wijsheid ga ik een nieuwe vergadering in. Met z'n zessen bespreken we nieuwe ideeën voor de website. Heel aanwezig ben ik niet, maar ik geef af en toe suggesties. Yes! Blij meld ik dat later bij mijn begeleider, hij is iets minder enthousiast. Ik zie hem al denken, 'dit was toch meer gezellig kletsen en niet een grote vergadering?' Nee hè, doe ik het weer, denken voor een ander! Oké, verlegen gedachten afdrukken blijft toch lastig. 

redactie@quest.nl