

verlegen zijn

verlegen zijn

Je zult er maar last van hebben. Je zit midden in een sollicitatiegesprek en je weet niet meer wat je moet zeggen. Je wordt overspoeld door angst. De blikken van de ander geven je een gevoel van totale minderwaardigheid. Je tracht je te beheersen, maar je trillende handen en gespannen gelaatsuitdrukking verraden je. Of je bent op een receptie maar je durft niemand aan te spreken, bang dat ze je zullen afwijzen of negeren. Maar als je alleen staat, voel je je nog meer opgelaten en bekeken door de anderen. Als je makkelijk bloost... als je op een feest binnenkomt en het zweet breekt je uit... als je in een grootwarenhuis niet durft te vragen waar de handtassenafdeling is... als je agressief wordt als iemand kritiek geeft... als je nooit als eerste een restaurant binnenstapt... dan ben je verlegen.

Wat is verlegenheid?

Verlegenheid is een onbehaaglijke gevoel en een geremdheid die je overvalt in het gezelschap van mensen. Maar let wel: bijna alle mensen vinden zichzelf verlegen. Ook heel uitbundige, sociale, communicatieve personen, zullen zeggen: 'je zal dat van mij niet verwachten, maar in wezen ben ik een heel verlegen persoon'. In feite is elke mens in meer of mindere mate verlegen. Wie bloost er nooit? Wie voelt zich nooit onzeker? Dat je verlegen bent als je een spreekbeurt moet geven is normaal, maar als je zo angstig bent dat je zelfs niet durft uit te gaan of een praatje te beginnen met iemand die je sympathiek vindt, dan is dat heel lastig.

Als je verlegen bent, versnelt je polsslag en worden je handen koud en klam. Je bloost en je maag lijkt zich om te draaien. Je wordt je zeer bewust van jezelf waardoor je geen aandacht meer hebt voor wat er gezegd wordt en niet deelneemt aan het gesprek.

Verlegenheid maakt je niet populair. Men verwacht dat iedereen goed voor zichzelf kan opkomen. Je moet zelfstandig je koers

verlegen zijn

uitzetten en onafhankelijk van anderen zijn. Verlegenheid past hier niet in. Het doet je in het kamp van de 'losers' belanden. Dat geldt nog meer voor jongens dan voor meisjes. Toch heeft ongeveer 20 procent van de mensen last van verlegenheid. Eenzaamheid, onzekerheid en verlies van zelfvertrouwen zijn hier gevolgen van.

Hoe kom je er aan?

Verlegenheid is over het algemeen niet iets waarmee je geboren bent. Hoewel velen er vanuit gaan dat de een er wat meer aanleg voor heeft dan de ander. Het is hoofdzakelijk de opvoeding en de daarmee verbonden leerervaringen die ervoor zorgen dat iemand zich verlegen gaat gedragen. In de loop van je opvoeding moet je leren op een adequate manier voor je behoeften uit te komen. Als ouders je echt stelselmatig lastig vinden omdat je zakgeld vraagt of naar een vriendje wil, dan leer je onvoldoende met je eigen behoeften of gevoelens om te gaan. Het kan ook zijn dat je ouders zelf verlegen zijn, en dan geven ze dit in de opvoeding onbewust als voorbeeldgedrag door aan jou. Als de puberteit uitbreekt, kan het zijn dat je je alsnog fel hiertegen afzet of ... dat je je definitief laat inperken. Jij hebt ondertussen aangeleerd dat je alleen kan bestaan als je je aanpast aan de wensen van anderen.

Sommige jongeren zijn al van jongs af aan verlegen, anderen worden het op latere leeftijd. Vaak ontstaat verlegenheid in de puberteit, of door nare ervaringen zoals pesterijen op school of problemen thuis. Die verlegenheid kunnen de meeste mensen zelf overwinnen, als ze wat ouder worden en zonder speciale hulp. Voor anderen worden de problemen steeds groter, ondermeer door bepaalde gebeurtenissen in de loop van je leven (scheiding, werkloosheid).

Zelfvertrouwen heb je nodig om je talenten te ontwikkelen en

verlegen zijn

om een plaats in de maatschappij te verwerven. Onzekerheid en twijfels vreten de energie weg die je nodig hebt om goede sociale contacten uit te bouwen. Als je vol vertrouwen en goede moed naar een sollicitatiegesprek gaat en opeens in de war bent door een opmerking en de gelaatsuitdrukking van de ondervrager, kan je je energie niet meer gebruiken voor het gesprek.

De kern van het probleem is dus onzekerheid. Door gebrek aan zelfvertrouwen durf je op school of bij vrienden niet doen of zeggen wat je echt denkt of wil. Je vraagt je af of je de dingen wel goed doet en twijfelt aan je eigen kunnen. Je durft ook geen vragen stellen als je iets niet begrijpt. Andere mensen zouden je wel eens dom kunnen vinden.

Toch nog even relativeren: verlegenheid is op zich niet ongezond. Het laat zien dat je voorzichtig bent in je sociale contacten. Je weegt af hoe je gedragingen overkomen. Je houdt rekening met anderen. Een zekere mate van verlegenheid geeft ruimte aan anderen. Problematisch wordt het pas als je blokkeert in sociale contacten en mensen en moeilijke situaties uit de weg gaat.

Hoe raak je het kwijt?

Mensen die echt erg verlegen zijn, willen zo snel mogelijk van die verlegenheid af. Leven met verlegenheid kan heel moeilijk zijn. Geen vragen durven stellen. Steeds een ander voor laten gaan. Nooit als eerste je mening geven. Eerst afwachten wat een ander zegt.

Verlegenheid gaat niet zomaar over, maar als je bereid bent er wat moeite voor te doen, kan je het wel sterk verminderen. Probeer te aanvaarden dat je verlegen bent. Praat er met familie en vrienden over. Want de angst alleen dragen is extra zwaar. Zoek niet te lang naar de oorzaak van die verlegenheid, want vaak vind je die niet. En

verlegen zijn

als je de oorzaak kent, is daarmee het probleem niet opgelost. Zoek afleiding in (ont-)spannende activiteiten, zodat je af en toe volledig tot rust komt.

Goed om je te realiseren: verlegenheid is iets dat zichzelf in stand houdt. Als je al een keer onzeker was en als je dat zelf stom vond, dan weet je zeker dat dit geen tweede keer mag gebeuren. Daarom ga je bepaalde situaties vermijden. Al je energie gaat naar het voorkomen van een mogelijke 'mislukking'. Door de angst belandt je opnieuw in een situatie waarin je verlegen bent en zo herbegint het. En... wordt de verlegenheid telkens een beetje groter.

Om je gevoel van verlegenheid te verminderen, moet je anders leren denken. Denk niet altijd dat anderen je dom vinden. Meestal denken mensen weinig na over anderen. Dus als jij bloost, heeft die andere persoon het waarschijnlijk niet eens opgemerkt. Laat staan dat hij er lang bij stil zou blijven staan.

Je moet proberen positiever naar jezelf te kijken: niet denken dat mensen op straat je uitlachen, niet denken dat anderen je dom vinden, niet denken dat je iets nooit zal leren. Als je beseft dat je je eigenlijk geen zorgen moet maken, dan is dat een eerste stap om te durven wat je tot nu toe niet durfde. Je probeert stap voor stap nieuwe (kleine) uitdagingen aan te gaan. Bij elke stap zal je merken dat het wel meevalt met de aandacht en kritiek van anderen. Je zal inzien dat je je al heel vreemd moet gedragen om langdurig bekeken te worden. Je denkt waarschijnlijk dat je overal waar je komt in de gaten gehouden wordt. Het zijn echter vooral verlegen mensen die anderen nauwgezet bestuderen uit angst voor negatieve oordelen. Mensen die wat meer of heel veel zelfvertrouwen hebben, doen dit doorgaans veel minder.

verlegen zijn

Probeer één aspect van je angst aan te pakken: stap bv. zo rustig mogelijk een receptie binnen en dwing jezelf een eerste praatje te maken. Dat lukt makkelijker dan jezelf op te dragen om de hele avond onderhoudend en vlot en grappig te zijn. Dat kan je immers – voorlopig – niet. Lukt zo'n eerste stap – die wel haalbaar is - dan geeft dat meestal veel voldoening. Daar kan je verder op bouwen.

Een ander spoor om vooruit te geraken: combineer een activiteit die je héél graag doet met een stapje om je verlegenheid te verminderen. De drang om die activiteit te doen kan de angst compenseren. Dat is in het begin vermoeiend, maar na enkele keren vermindert de stress en dus ook de vermoeidheid.

Valkuil

Laat je niet verblinden door de 'voordelen' van verlegenheid. Als je verlegen bent, zal men je snel passeren als er een moeilijke opdracht gedaan moet worden. Men vraagt minder snel je mening. Men vindt je sympathiek omdat je nooit kritiek geeft. Dat kan heel 'aangenaam' zijn. Maar als je je verlegenheid wil overwinnen, dan moet je vooral de nadelen onder ogen willen zien.

Ideaalbeeld

Eigenlijk moet je een keuze maken: wil je nooit meer verlegen zijn of wil je je doel bereiken en op een normale, gezonde manier voor je mening en je behoeften uitkomen? Het eerste is een onrealistisch ideaalbeeld. Wil je het tweede, dan moet je weten wie je werkelijk bent en wil zijn. Verlegen mensen zijn vaak vervreemd van hun werkelijke persoon. Vraag jezelf af 'wat wil ik?' en 'wie wil ik zijn?'

Voor jezelf kiezen

Als je verlegen bent, ben je zo bezig met wat anderen van je verwachten dat je nooit voor jezelf durft kiezen. Eigenlijk wacht je

verlegen zijn

op een 'uitnodiging' hiervoor. Maar dat is een illusie. Die uitnodiging krijg je in principe niet. Het is je eigen taak om je leven te leiden en je behoeften te ontdekken.

Vereniging voor verlegen mensen

Er is zeker hulp mogelijk. Maar als je verlegen bent, dan is de stap naar een hulporganisatie moeilijk. De Vereniging voor Verlegen Mensen is een zelfhulpgroep waarbinnen uitsluitend vrijwilligers (zelf verlegen of toch geweest) actief meehelpen aan het verminderen van de verlegenheid van de leden door te werken aan zelfvertrouwen en zelfredzaamheid. De vereniging wil verlegen mensen een basis geven om aan hun verlegenheid te werken in een 'beschermd' omgeving. Iedereen die ouder is dan achttien jaar en last heeft van verlegenheid is welkom. Sinds kort is er ook een aanbod voor jongeren van 12 tot 18 jaar (voor informatie: adres en website).

De meeste mensen voelen zich op de samenkomsten van de vereniging heel vlug op hun gemak. Dit is juist het doel van de vereniging: verlegen mensen samenbrengen zodat ze ervaren dat ze niet alleen staan en elkaar kunnen steunen. Als je merkt dat andere mensen met dezelfde problemen kampen, is dat vaak op zichzelf al een hele opluchting. Daarnaast organiseert de vereniging cursussen om verlegenheid te verminderen. In de cursus leer je sociale en assertieve vaardigheden. Je leert meer rationeel te denken en je krijgt praktische tips. Een beter zicht op je eigen situatie en eenvoudige oefeningen brengen je een stap dichterbij je doel. De cursussen worden jaarlijks in verschillende regio's in Vlaanderen georganiseerd. In de cursus leer je hoe je gemakkelijker contacten kan leggen, hoe je je weerbaarder kan opstellen en vooral hoe je meer zelfvertrouwen krijgt.

verlegen zijn

Praat er over

Je kan ook bellen naar de Kinder- of Jongerentelefoon, naar een JAC (jongerenadviescentrum) of naar Tele-onthaal. Daar kan je anoniem je verhaal kwijt. Op zichzelf kan dat een hele opluchting zijn en misschien haal je uit zo'n gesprek de moed om iets aan je verlegenheid te doen.

In een JAC kan je in vertrouwen spreken over je problemen. Samen met de hulpverlener kan je bekijken of je hulp nodig hebt en waar je die zou kunnen vinden.

Professionele hulp

Als je echt extreem verlegen bent en als dat normaal functioneren (bijna) onmogelijk maakt, kan professionele hulp nodig zijn. Angststoornissen zoals verlegenheid zijn goed te behandelen met behulp van gedragstherapie. Tijdens de therapie gaat de behandelaar in op de klachten, de mogelijke oorzaken, de situaties waarin de angst of paniek optreedt en de gedachten die je daarbij hebt. Verder geeft hij oefeningen waarmee je kan werken aan het overwinnen van de angst en het bestrijden van angstopwekkende gedachten. Met behulp van ademhalings- en ontspanningsoefeningen kan je de angst leren beheersen en 'aanvallen' leren voorkomen.

Neem contact op met je huisarts. Hij of zij zal trachten te beoordelen of doorverwijzing naar een psychotherapeut of psychiater nodig is. Hij of zij heeft beroepsgeheim, dus je mag er zeker van zijn dat jouw verhaal niet zonder je toestemming wordt doorverteld.

Je kan ook beroep doen op een psycholoog van het Centrum voor Leerlingenbegeleiding. De medewerkers kennen de regionale

verleggen zijn

hulpverleningsorganisaties en kunnen je doorverwijzen naar deskundige hulpverleners. Op de website van de CLB's kan je zien hoe zo'n eerste gesprek verloopt en waar en wanneer je terecht kan voor een gesprek.

Je kan verder terecht in een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg, bij een psycholoog, psychotherapeut of psychiater. De meeste van deze centra hebben een aparte jongerenafdeling. Bel vooraf om een afspraak te maken. Je vindt daar zeker een therapeut waarmee je in alle vertrouwen en met behulp van zijn of haar deskundigheid kan praten.

Adressen en websites

VVM-jongeren Vlaanderen

Postbus 187 – 2200 Herentals - 03/322.83.80

info@vvm-vzw.be en www.vvm-vzw.be

VVM-jongeren Nederland

Postbus 54580

3008 KB Rotterdam

0174/24.07.07

info@verleggenmensen.nl en www.verleggenmensen.nl

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg

Adressen vind je op www.zorg-en-gezondheid.be/cgg.aspx

CLB (Centra voor Leerlingenbegeleiding)

Adressen vind je op www.ond.vlaanderen.be/clb/.

verlegen zijn

JAC

In een JAC kan je terecht met alle vragen en problemen: vakantie, studentenarbeid, seksualiteit, dus ook met vragen over verlegenheid enz. In een JAC kan je zonder afspraak en anoniem terecht, per e-mail, telefoon en brief. Er is zeker ook een JAC in de regio waar jij woont. Kijk op www.jac.be.

Kinder- en Jongerentelefoon

Postbus 50- 2800 Mechelen – tel: 102

brievenbus@kjt.org en www.kjt.org

Je kan elke dag naar dit nummer bellen tussen 16 en 22u (behalve op zon- en feestdagen) of een briefje sturen naar de postbus of het e-mailadres.

Tele-onthaal

Je kan 24/24u en 7/7 dagen je verhaal kwijt op het nummer 106.

www.teleonthaal.be

JIP

En dan is er ook nog het JIP!

Wil je meer uitleg over dit thema? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. Je kan er terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.

In een JIP kan je zelf informatie opzoeken, maar je bent er ook welkom voor een gesprek. Als je wil, zoekt de JIP-medewerker mee naar een antwoord op je vraag of een oplossing voor jouw probleem. Heb je verder advies, hulp of begeleiding nodig, dan word je doorverwezen naar een persoon of dienst die je verder kan helpen.

Vooradresentelefoonnummer van een JIP in de buurt: zie www.jips.be.



Najaar 2009



Vlaams InformatiePunt Jeugd vzw

Zuidlaan 25 • 1000 Brussel

www.jips.be