

Psycho Praktijk

VAKBLAD VOOR PSYCHOLOGIE, PSYCHOTHERAPIE & PSYCHIATRIE

Cliëntenvoorlichting

Omgaan met bloosangst

Corine Dijk, Arnold van Emmerik, Peter de Jong*
PsychoPraktijk jaargang 2, nummer 6 p. 22-24

Inhoud

- [Wat is er aan de hand?](#)
- [Hoe heeft het zover kunnen komen?](#)
- [Wat betekent bloosangst voor de omgeving?](#)
- [Wat is er te doen tegen bloosangst?](#)
- [Tot slot](#)
- [Adressen en literatuur](#)

Iedereen bloost wel eens en bijna iedereen vindt blozen vervelend, maar sommige mensen vinden blozen zo erg dat ze er een heuse angst voor ontwikkelen. Kenmerkend voor blozen is dat je het niet onder controle hebt. Iemand die last heeft van bloosangst is voortdurend bang in sociale situaties een rood hoofd te krijgen. Meestal worden deze situaties dan ook vermeden of, wanneer vermijden niet lukt, met grote angst doorstaan. Deze bijdrage is niet alleen bedoeld voor mensen die zelf last hebben van bloosangst maar ook voor mensen in hun omgeving die meer over bloosangst willen weten. We leggen uit wat blozen is en waardoor deze angst ontstaat en in stand blijft, wat bloosangst betekent voor de omgeving van iemand met bloosangst en wat je er tegen kunt doen.

Wat is er aan de hand?

Blozen is een normale menselijke reactie, maar de meeste mensen vinden blozen erg vervelend. Sommige mensen vinden blozen zelfs zo vervelend dat ze er een extreme angst voor ontwikkelen. Dit noemt men bloosangst of erytrofobie (letterlijk: angst voor rood). Mensen met bloosangst vrezen over het algemeen het blozen vanwege de reactie van anderen. Ze zijn bang dat anderen hen zullen afwijzen of belachelijk zullen vinden omdat ze blozen en dat kan iemands leven erg belemmeren. Sommige mensen met bloosangst hebben behalve hun bloosangst ook een sociale fobie, ze zijn erg verlegen en hebben het gevoel dat het blozen hen nog eens extra belemmert. Maar veel mensen met bloosangst vinden zichzelf vaak niet per se sociaal angstig of verlegen en geloven dat wanneer het blozen er niet zou zijn, ze ook geen probleem zouden hebben. Toch lijken bloosangst en sociale angst veel op elkaar, in beide gevallen zou de angst er niet zijn zonder de aanwezigheid van anderen. Bloosangst komt relatief vaak voor; afhankelijk van de criteria bij twee tot tien procent van de mensen.

Wat is nu precies blozen? Blozen ontstaat doordat aderen in de huid onder invloed van het zenuwstelsel verwijden waardoor er meer bloed in kan. Vooral in het gebied waar de bloos voorkomt, bevinden zich veel van deze aderen dicht onder het huidoppervlak en zijn er spieren rondom de aderen met receptoren van het zenuwstelsel. Blozen komt dus niet doordat het hart sneller gaat kloppen of de bloeddruk stijgt. Blozen komt ook niet door angst, mensen blozen als ze zich plotseling bewust zijn van het oordeel dat anderen over hen zouden kunnen hebben. Het heeft een belangrijke functie: het is verzoenend om te blozen wanneer je net iets stoms deed. Niet iedereen die vaak bloost, heeft ook last van bloosangst en niet iedereen met bloosangst bloost per se vaker of intenser dan anderen.

Hoe heeft het zover kunnen komen?

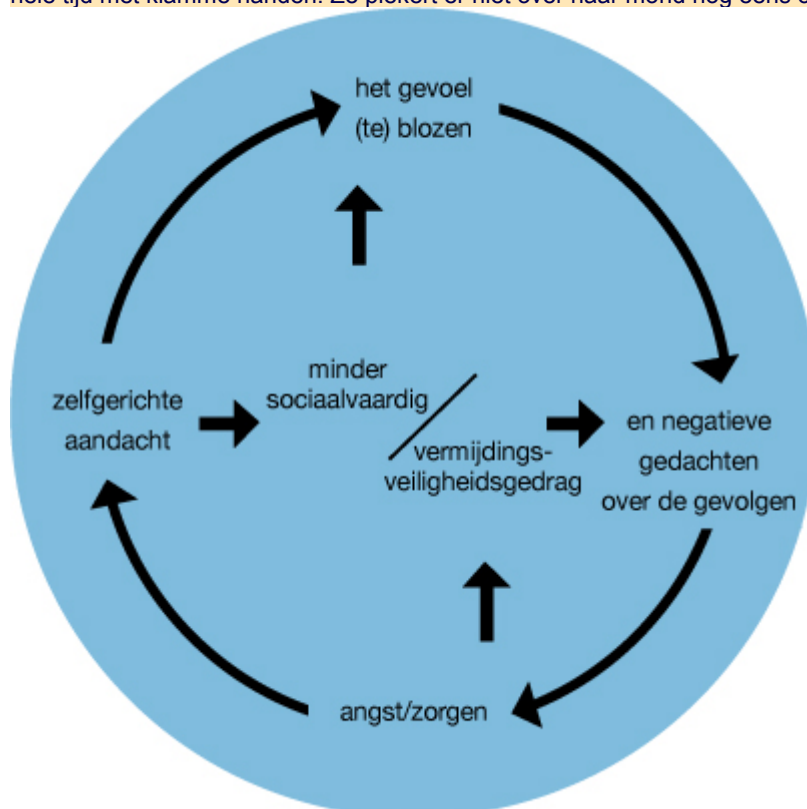
Angst voor blozen kan op verschillende manieren ontstaan: iemand kan kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van angst, bijvoorbeeld door een genetische aanleg. Iemand kan ook gedurende zijn of haar leven leren dat blozen vervelend is, bijvoorbeeld doordat ze gepest worden met hun blozen (zie ook kader 1). Bloosangst ontstaat dus doordat iemand kwetsbaar is voor angst en leert dat blozen vervelend is. Maar hoe kan het dat bloosangst niet overgaat? Verschillende factoren houden de angst in stand. Zo hebben mensen bloosangst veel negatievere gedachten over het blozen dan anderen. Dit soort negatieve gedachten zijn de schakel tussen de situatie waarin je bloost en de angst; positieve gedachten over het blozen hadden immers tot een heel andere emotie geleid. Daarbij schatten mensen met bloosangst de kans dat ze werkelijk gaan blozen hoger in dan mensen zonder bloosangst.

Deze combinatie tussen negatieve gevolgen van het blozen en een grote kans om te blozen zorgt voor angst, waardoor mensen met bloosangst situaties gaan vermijden. Door dat vermijden komen ze er nooit achter

dat de negatieve gedachten niet reëel waren. Vermijden houdt dus de angst in stand. Verder hebben mensen met bloosangst juist in sociale situaties de neiging om de aandacht sterk op zichzelf te richten. Ze houden dan bijvoorbeeld goed in de gaten of ze blozen. Maar erg veel aandacht voor het blozen zorgt dat je niet veel aandacht hebt voor iets anders, bijvoorbeeld het gesprek dat je voert. Zo belanden mensen met bloosangst vaak in een negatieve cirkel, waarin deze processen elkaar versterken en in stand houden (zie figuur 1). Zonder behandeling is het verloop van de klachten veelal ongunstig.

1 Praktijkvoorbeeld

Kim is een journaliste van 36 jaar. Elke woensdag zag zij enorm op tegen haar werk. Die dag is er namelijk altijd een redactievergadering. Alle journalisten van het blad waarvoor Kim werkt komen dan samen om ideeën voor het nieuwe nummer te bespreken. Eigenlijk vond Kim dat ze best goede ideeën had, maar ze durfde ze niet kenbaar te maken. Dat heeft ze een keer gedaan toen ze er pas werkte, en de hoofdredacteur complimenteerde haar in het bijzijn van iedereen. Kim kreeg een kop als een boei. Toen ze later nog iets opperde, zei een (waarschijnlijk jaloerse) collega schertsend: 'Goh Kim, wat een superidee.' En ook daardoor kleurde ze weer behoorlijk rood. Sindsdien had Kim elke dinsdagavond al een knoop in haar maag en meestal probeerde ze de vergadering te vermijden. Wanneer ze er echt niet onderuit kwam, ging ze er wel naartoe, maar dan zat ze de hele tijd met klamme handen. Ze piekert er niet over haar mond nog eens open te doen!



Figuur 1 De bloosangstcirkel

Wat betekent bloosangst voor de omgeving?

Je omgeving heeft verschillende niveaus: het land waarin je woont met zijn waarden en normen, de mensen die je tegenkomt en je meest directe omgeving – vrienden en familie. Elk van deze omgevingen kan bloosangst beïnvloeden. Omgekeerd kan bloosangst ook van invloed zijn op je omgeving, vooral op je meest nabije omgeving.

In collectivistische landen zoals Japan en Spanje komt bloosangst vaker voor dan in westerse, meer individualistische landen. In deze landen is geaccepteerd worden door anderen belangrijker dan individueel succes. En hoe minder je het gevoel hebt dat je wordt geaccepteerd, hoe groter de kans op bloosangst is. Daarbij hebben mensen met bloosangst vaak striktere regels voor wat hoort en wat niet.

Ook je directe omgeving heeft invloed op bloosangst. Mensen die blozen denken dat ze negatief beoordeeld worden door anderen. Dat klopt, maar het blozen is niet de oorzaak van het negatieve oordeel. De ongerustheid over het blozen zet allerlei andere processen in werking, die wel kunnen bijdragen aan een negatiever oordeel door anderen. Bijvoorbeeld door aandacht, zoals hierboven beschreven. Een ander proces is veiligheidsgedrag. Wanneer je denkt dat je slecht beoordeeld wordt door het blozen, kan dat ervoor zorgen dat je je erg onzeker gaat voelen. Om te voorkomen dat het oordeel van de ander nog negatiever wordt, kun je allerlei trucjes gebruiken. Je kunt bijvoorbeeld zorgen dat de ander niet ziet dat je bloost door je gezicht wat af te wenden of je

vertelt zelden iets over jezelf. Onbedoeld kan dit veiligheidsgedrag er juist voor zorgen dat je niet geïnteresseerd overkomt.

Wat is er te doen tegen bloosangst?

Er is inmiddels een aantal effectieve therapieën beschikbaar voor bloosangst. De belangrijkste is cognitieve gedragstherapie. Deze vorm van therapie bestaat uit een heel aantal technieken met als doel iemands gedrag en gedachten te veranderen. Het helpt mensen om op een realistischere manier te gaan denken over blozen. Om gedachten realistischer te maken worden veel verschillende technieken toegepast. De meeste van deze technieken komen neer op het kritisch onderzoeken van de gedachte – in hoeverre klopt de gedachte en in hoeverre klopt de gedachte niet? Behalve het onderzoeken en veranderen van gedachten, is het ook mogelijk iets te veranderen aan het gedrag. De therapie richt zich dan op het vermijden en veiligheidsgedrag. Je moet dan weer geleidelijk de gevreesde sociale situaties aangaan en het veiligheidsgedrag achterwege laten. Dit wordt wel blootstelling of exposure genoemd. Door je te begeven in de situaties waarvoor je onnodig bang bent, leer je dat je misschien minder vaak of intens zult blozen dan je denkt en dat als je dan toch bloost, dit waarschijnlijk niet de gevolgen heeft die je vreest.

Bij mensen met bloosangst is de aandacht tijdens sociale situaties vaak gericht op zichzelf en op het blozen. Aandachtstraining leert mensen de aandacht te verleggen van zichzelf en het blozen naar de sociale taak waar zij op dat moment mee bezig zijn, zoals het voeren van een gesprek met iemand. Omdat je de aandacht leert verschuiven van jezelf en de bloos naar de sociale taak, wordt zo'n aandachtstraining ook wel een taakconcentratietraining genoemd. Soms is ook een sociale vaardigheidstraining noodzakelijk. Die begint vaak met het oefenen van vaardigheden zoals luisteren, een praatje maken, kritiek of een compliment geven, het ontvangen van kritiek of complimenten en het uiten van gevoelens. Het oefenen maakt vaak duidelijk wat mensen lastig vinden, zodat daarmee verder geoefend kan worden.

Deze bovengenoemde technieken zijn uitgebreid onderzocht en bewezen effectief. Op internet worden ook veel therapieën aangeboden, maar vaak is hierbij nog nooit onderzocht of ze eigenlijk wel werken. Wees kritisch met betrekking tot 'wondertherapieën' en bedenk goed of je veel geld wilt betalen voor iets waarvan niet duidelijk is of het werkt.

Er bestaan geen medicijnen speciaal voor blozen of bloosangst. Wel zijn er medicijnen die helpen tegen angst in het algemeen. Ze werken in op neurotransmitters, stoffen in de hersenen die ervoor zorgen dat signalen tussen onze hersencellen doorgegeven worden. Medicatie tegen angst leidt ertoe dat er meer van deze stoffen in de hersenen aanwezig zijn, of juist minder. Er zijn verschillende soorten medicijnen tegen angst. Sommige medicijnen hebben nare bijwerkingen en soms is het moeilijk om weer met het gebruik van de medicijnen te stoppen. Door middel van een operatie kan (een deel van) een zenuw worden doorgesneden waardoor blozen waarschijnlijk niet meer kan. Het effect van de operatie op blozen en bloosangst is echter nooit goed onderzocht en de operatie heeft nogal wat bijwerkingen en complicaties.

1 Tips voor de naasten van mensen met bloosangst

Tip 1: Niet bagatelliseren maar serieus nemen

Mensen met bloosangst beleven intense angsten wanneer ze blozen, of denken te gaan blozen, in sociale situaties. In sommige gevallen lijkt deze angst op een paniekaanval. Neem deze angst dus serieus. Dat wil niet zeggen dat je mee moet gaan met de angst van de ander. Fobische angst, dus ook angst voor blozen, is vaak niet reëel. In een rustig en begripvol gesprek mag je dat best aan de persoon met bloosangst duidelijk maken. Maar onderschat niet de intensiteit van de angst. Bloosangst is een serieus probleem.

Tip 2: Ondersteunen maar niet helpen met vermijden

Het is goed om iemand met bloosangst te ondersteunen. Besef dat de angst intens kan zijn en bied indien nodig een luisterend oor. Draag echter niet bij aan het in stand houden van de angst, bijvoorbeeld door te zorgen dat iemand met bloosangst situaties kan vermijden.

Tot slot

In deze bijdrage zijn verschillende behandelingen beschreven die (kunnen) helpen tegen bloosangst. Maar we vinden het ook van belang om te waarschuwen voor wat je vooral niet moet doen. We denken daarbij onder andere aan wondertherapieën, die op internet worden aangeprezen, maar waarvan het effect nooit bewezen is en allerlei tips en trucs zoals die nogal eens te vinden zijn op fora voor mensen met bloosangst.

In deze rubriek vindt u bijdragen over een probleem, stoornis of behandeling bedoeld voor cliënten en direct betrokkenen.

* Dr. C. Dijk is als universitair docent Klinische Psychologie verbonden aan de Universiteit van Amsterdam (K.F.L.Dijk@uva.nl). In 2010 is zij gepromoveerd op blozen en bloosangst; Dr. A. van Emmerik is psycholoog en cognitief gedragstherapeut. Hij is als universitair docent verbonden aan de programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam; Prof. dr. P. de Jong is als hoogleraar Experimentele Psychopathologie verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Adressen en literatuur

Behandelingen

1. Voor de behandeling van bloosangst kan men terecht bij instellingen waar therapie wordt gegeven, zoals PsyQ, bij de geestelijke gezondheidszorg of bij een psycholoog die buiten een instelling werkt. Vraag de huisarts naar de mogelijkheden of kijk op de website van de vereniging voor gedrags- en cognitieve therapie voor een therapeut in de buurt: www.vgct.nl.
2. Cursussen voor bloosangst worden onder andere gegeven in het behandelcentrum van de Universiteit van Amsterdam, de PsyPoli (www.psypoli.nl). Bij de PsyPoli kan men ook terecht voor individuele behandelingen tegen bloosangst.
3. Er is geen speciale behandeling voor bloosangst beschikbaar via internet, wel een voor sociale angst: www.interapy.nl. Op dit moment wordt bij de PsyPoli echter wel onderzoek gedaan naar een therapie via internet. Neem contact op met de PsyPoli voor meer informatie.
4. Voor meer informatie over de operatie: zie de website van het medisch centrum van de Vrije Universiteit Amsterdam (VUmc): www.vumc.nl.

Fora en patiëntengroepen

5. Nederlandse fora en verenigingen
6. www.verlegenmensen.nl
7. www.socialefobie-forum.nl
8. Enkele buitenlandse sites en fora die veel bezocht en zeer compleet zijn
9. www.esfbchannel.com
10. www.socialphobiaworld.com
11. www.erythrophobie.de

Informatieve en zelfhulpboeken

12. Dieme C (2007) *Angst vorm Erröten? Erythrophobie: Hintergründe, Auswege und Erfolgsberichte Betroffener*. Leipzig: Stillwasser
13. Crozier WR & Alden LE (2009) *Coping with shyness and social phobia*. Oxford: Oneworld Publications
14. Crozier WR (2006) *Blushing and the social emotions: the self unmasked*. New York: Palgrave MacMillan
15. Edelmann RJ (1990) *Coping with blushing*. London: Sheldon Press