

Leerregel: angst bij anderen kalmeer je door

- (1) *angst te benoemen met een gepast woord*
- (2) *te beklemtonen dat angst een normale emotie is*
- (3) *te vragen wat het ergste is dat zou kunnen gebeuren en*
- (4) *hoe realistisch dit is en tenslotte*
- (5) *voor te stellen zich geleidelijk bloot te stellen*

VERKLARING/DETAILS:

(1) angst te benoemen met een gepast woord

- Niet te snel interpreteren; benoem wat je hoort, ziet of voelt en wees altijd voorzichtig met emotionele expressies; het is niet omdat je denkt een angstreflex waar te nemen dat je ook onmiddellijk weet wat er aan de hand is of wat er de oorzaak van is.
- Check daarom eerst of jouw waarneming klopt door bvb. te vragen: *"Mag ik uit jouw reactie afleiden dat je wat onzeker bent om aan deze opdracht te beginnen?"*

(2) te beklemtonen dat angst een normale emotie is

- Je kan bijvoorbeeld zeggen: *"Als je zelf nog twijfels hebt omtrent jouw kennis van het onderwerp is het zeker niet abnormaal dat je angst hebt om eraan te beginnen. Ons lichaam is nu eenmaal (biologisch) voorgeprogrammeerd om gevaar te vermijden! Dat maakt dat jouw reactie dus eigenlijk zeer natuurlijk en functioneel is, want dat is in de eerste plaats om uzelf te beschermen (bvb. tegen kritiek omdat je de opdracht slecht afgewerkte)".*

(3) te vragen wat het ergste is dat zou kunnen gebeuren

- Je zou kunnen vragen: *"Waar ben je nu eigenlijk het meest bang voor? Wat is het ergste dat jouw in deze situatie kan overkomen?"*

(4) te vragen hoe realistisch dit is

- *"Hoe groot schat je de kans dat dit echt gebeurt?" "Hoe vaak is dit in het verleden al gebeurd met jou?"*

(5) voor te stellen zich geleidelijk bloot te stellen

- Laat mensen geleidelijk wennen aan de situatie waar ze bang voor zijn. Dit kan je doen door bijvoorbeeld zelf de opdracht uit te voeren terwijl de andere observeert, vervolgens hem/haar de opdracht gedeeltelijk te laten uitvoeren met jouw hulp, dan stilaan grotere stukken van de taak alleen te laten uitvoeren en nadien samen te overlopen enz. Lukt dit niet, dan is een doorverwijzing naar de sociale assistent, de bedrijfsarts of de bedrijfspsycholoog aangewezen.

