

Presentatieangst

Oefenen, oefenen, oefenen in een groep

Daisy Alsemgeest (a.a.d.alsemgeest@uva.nl) is cognitief gedragstherapeut en werkt als studentenpsycholoog.

Wat een mooi moment om mijn presentatie-angstgroep te presenteren: zojuist is de laatste van tien bijeenkomsten afgerond en ik geniet nog na van de trotse gezichten die de veertien groepsleden tijdens de laatste bijeenkomst toonden.

Nervositeit bij spreken in het openbaar is voor vrijwel iedereen herkenbaar. Komiek Jerry Seinfeld grapte al eens dat volgens de meeste onderzoeken de angst voor spreken in het openbaar op nummer 1 staat; angst voor de dood staat op nummer 2. De gemiddelde mens zou dus liever in de kist liggen dan de grafrede uitspreken.

Er melden zich bij BSP dan ook veel studenten die last hebben van presentatieangst. De student ervaart fysiologische arousal (bijvoorbeeld een versnelde hartslag) en heeft last van negatieve en irrationele cognities (bijvoorbeeld: 'ik zal dom overkomen'). Vaak is er sprake van vermijding. Niet alleen de presentatie wordt vermeden maar ook de voorbereiding. Een slechte voorbereiding kan juist tot een slechte prestatie leiden, wat de angst weer kan verergeren, en zo ontstaat een vicieuze cirkel (Beatty en Behnke, 1991). Bij nagenoeg alle studies maakt presenteren onderdeel uit van het curriculum. Wanneer

de angst bij de student dusdanig groot is dat presenteren wordt vermeden of de prestatie wordt beïnvloed, kan studievertraging ontstaan. Om dit te voorkomen verzorgt BSP twee tot drie keer per jaar een presentatie-angstgroep. Deze bevat tien wekelijkse sessies van twee uur. Studenten kunnen zichzelf met een formulier aanmelden. In de groep is plaats voor maximaal vijftien groepsleden en minimaal tien. De groep is vrij groot. Dat is ook de bedoeling, omdat bij de vele oefeningen veel publiek nodig is. Dat benadert de reële situatie het meest. Vaak helpt het om dit te benoemen en te valideren dat het begrijpelijk is dat de grote groep voor iedereen wel even wennen zal zijn. Omdat de presentatieangstgroep meer het karakter van een training heeft, wordt de groep begeleid door één studentenpsycholoog.

Het doel van de groep is de angst bij het presenteren te verminderen, de vermijding te doorbreken en de student in staat te stellen een goede presentatie te houden. Dit beoogt de groep te bereiken middels een combinatie van exposure, cognitieve herstructurering en vaardigheidstraining en feedback (Bodie, 2010).

Exposure

Het is typerend voor mensen met presentatieangst dat ze direct heel zenuwachtig worden en vluchtroutes bedenken zodra ze in de groep te horen krijgen dat ze elke bijeenkomst zullen presenteren.

De groepsleden realiseren zich bij de aanmelding vaak niet wat een moedige stap ze nemen. Dit is namelijk een groep waarbij vermijden vrijwel onmogelijk is. De groep is eigenlijk één grote wekelijkse exposure-oefening. Exposure en habituatie zijn dan ook erg belangrijk bij het verminderen van presentatieangst (Behnke en Sawyer, 2004). Direct bij een van de eerste bijeenkomsten gaat een lijst rond waarop de groepsleden zich op een bepaalde datum inschrijven voor een voorbereide presentatie van eerst 5 minuten en later 10 minuten. Naast deze voorbereide presentaties wordt iedere bijeenkomst door elk groepslid een korte onvoorbereide presentatie van één à twee minuten gegeven.

Iedereen zal bij het houden van een toespraak of het geven van een presentatie of lezing wel enig ongemak voelen. De groepsleden geven bij de eerste bijeenkomst veelal aan dat ze zich niet nerveus willen voelen, of dat ze het lichamelijke ongemak zo veel mogelijk kwijt willen raken. Het is dan ook een belangrijk inzicht dat juist het vechten tegen de nervositeit je alleen maar bewuster van jezelf maakt en daarmee nerveuzer. De oplossing voor angst voor spreken in het openbaar schuilt voor een groot deel in het accepteren en toelaten van de angst en de ongemakkelijke gevoelens.

Daardoor raak je eraan gewend en nemen ze vaak ook af (Germer, 2012). Om dit voelbaar te maken wordt in de groep ook gebruikgemaakt van *interoceptieve exposure*, ofwel bewuste blootstelling aan lichamelijke sensaties zodat de angst die deze situaties kan oproepen uitdooft. De beangstigende lichamelijke sensaties, zoals kortademigheid of duizeligheid, worden opgewekt door allerlei fysieke oefeningen (Stewart & Watt, 2008). In dit geval wordt ieder groepslid gevraagd voorafgaand aan één van de korte presentaties eerst tweemaal de trap op en af te rennen. Het groepslid begint de presentatie daardoor buiten adem en zal merken dat dit weliswaar onprettig is maar dat het desondanks te verdragen is. Het is zelfs prima mogelijk alsnog je verhaal te doen. Dit is een belangrijke ervaring, want vaak denken groepsleden dat een hoge ademhaling niet alleen ongemakkelijk is, maar ook betekent dat je slecht presenteert.

Cognitieve herstructurering

Groepsleden zeggen ook dat ze niet willen dat anderen zien dat ze nerveus zijn, dus dat hun publiek merkt dat hun ademhaling hoog is, dat ze rood worden of trillen. Ze hebben hier vaak cognities bij als ‘ze zullen me zwak vinden’ of ‘ik zal incompetent overkomen’. Dergelijke cognities worden tijdens de bijeenkomsten uitgedaagd en onder de loep genomen aan de hand van cognitieve therapie.

Vaak wordt er door de groepsleden veel gepiekerd over wat er allemaal mis kan

gaan tijdens de presentaties en worden er allerlei rampscenario's bedacht (Bodie, 2010). Om het piekeren op dit gebied te verminderen wordt gebruikgemaakt van een variant op 'piekerexposure' (Van der Heiden & Ten Broeke, 2005). Zo wordt het groepslid gevraagd zijn *worst case* scenario met betrekking tot presenteren volledig uit te schrijven en aan de groep te presenteren. Het groepslid wordt op die manier langdurig blootgesteld aan het beeld van wat er in de piekersituatie zou kunnen gebeuren. Blootstelling aan deze piekersituatie tijdens het presenteren roept vaak al de ongemakkelijke gevoelens op die men nu juist probeert te vermijden. Het groepslid doet daarmee weer een ervaring op in het verdragen van de ongemakkelijke gevoelens tijdens het presenteren. Daarnaast heeft deze oefening cognitieve herstructurering als doel. Nadat het groepslid zijn rampscenario aan de groep heeft gepresenteerd, wordt doorgevraagd op wat alternatieve uitkomsten zouden kunnen zijn en wat hij zou kunnen doen als dit scenario uit zou komen. Een voorbeeld is dat het groepslid bang is tijdens zijn presentatie stil te vallen en niet meer weet wat hij moet zeggen. Door het groepslid samen met de groep te laten bedenken wat hij op een dergelijk moment zou kunnen doen, leert het groepslid bijvoorbeeld dat even de tekst kwijt zijn niet het einde van het verhaal is. Op deze manier breidt het groepslid zijn arsenaal aan helpende gedachten en *coping skills* uit. De groepsleden vinden in deze oefening ook herkenning bij elkaar en kunnen

elkaar steunen in het vinden van manieren om met lastige situaties tijdens een presentatie om te gaan.

Vaardighedentraining

Een andere manier om minder overbewust te zijn van lichamelijke signalen is de aandacht te verleggen naar de boodschap die je wilt overdragen. In de groep wordt dan ook aandacht besteed aan de manieren waarop een boodschap kan worden overgebracht. Er wordt bijvoorbeeld onderzocht wat een goede voorbereiding is, of hoe een verhaal opgebouwd wordt. Wat is een goede opening; hoe eindig je; hoe betrek je je publiek bij je verhaal? Zo wordt er geëxperimenteerd en geoefend met verscheidene presentatietechnieken zoals houding, stemgebruik, mimiek, gebaren en het laten vallen van stiltes en het betrekken van het publiek. De groepsleden worden gestimuleerd om ook buiten de groep, bij het kijken van televisie of tijdens colleges, bij online Ted-talks (www.ted.com) zo veel mogelijk te observeren. Wat vinden zij dat werkt? Aan het begin van elke bijeenkomst worden de groepsleden uitgenodigd hun observaties met elkaar te delen.

Als begeleider van de groep heb je een voorbeeldfunctie en is er dus sprake van *modeling*. Dit betekent dat ik als trainer de oefeningen vaak staand uitleg, daarbij presentatietechnieken gebruik en bijvoorbeeld een lange stilte laat vallen om de oefening 'stilte vallen' te introduceren. Ook zeg ik eerlijk dat ik zelf nog regel-

matig nerveus ben bij het houden van presentaties, bijvoorbeeld bij presentaties voor collega's. Of dat ik al zit te denken: 'Oh help, zo meteen ben ik aan de beurt' als ik me zelfs alleen maar moet voorstellen bij het voorstelrondje als ik een cursus volg. Dit, ook weer, om het nerveus zijn zoveel mogelijk te normaliseren.

Feedback

Feedback is van belang bij het bekrachtigen en verbeteren van de vaardigheden. Na iedere presentatie vult de spreker zelf een observatieformulier in. Maar ook 'het publiek' (de overige groepsleden) vult zo'n zelfde observatieformulier in. De spreker krijgt deze formulieren mee en kan ze naast elkaar leggen. Vaak komt daar uit dat de spreker een heel ander idee heeft van hoe de presentatie is verlopen dan het publiek. Zo komt het geregeld voor dat iemand zelf zegt dat hij vast enorm nerveus is overgekomen en dat het publiek het waarschijnlijk niet kon volgen omdat hij zo snel sprak. In de meeste gevallen blijkt het publiek hier helemaal niets van gemerkt te hebben. Op deze manier kan de spreker zich ervan bewust worden dat hij overkritisch is op zichzelf. Daarnaast krijgt hij door de positieve feedback ook meer zicht op zijn sterke punten. Niet ieder groepslid neemt de positieve feedback gemakkelijk aan. Om het groepslid nog meer oog te laten krijgen voor zijn positieve punten vraag ik hem of haar ook direct na de presentatie om te benoemen wat hij zelf goed vond gaan.

Reflectie

Zoals ik aan het begin van dit artikel al meldde, zijn de groepsleden vaak erg trots op zichzelf bij de laatste bijeenkomst. Hoewel ze bij de eerste bijeenkomst nog schrikken van het elke week moeten presenteren, geven ze unaniem aan dat juist het elke week oefenen, dus de exposure, het meest effectieve onderdeel was.

De groep wordt vrijwel altijd positief geëvalueerd door de groepsleden. Prestaties worden over het algemeen minder vermeden en met minder angst beleefd, of men is in staat de spanning te accepteren. Het zou interessant kunnen zijn om de toekomst de langetermijneffectiviteit van de groep te meten. Dit is tot dusver niet gebeurd.

Het valt me altijd weer op dat de presentaties over het algemeen al bij aanvang prima van kwaliteit zijn. Sommige sprekers zijn zelfs juist echte presentatietalenten. Ik hoor de studenten dan ook vaak tegen elkaar zeggen: 'Ik snap helemaal niet wat jij in deze groep doet, want ik heb met zo'n plezier naar je zitten luisteren.' Dit is tegelijkertijd ook een voorbeeld van hoe de deelnemers elkaar in de bijeenkomsten stimuleren.

Het geeft voldoening om te zien dat de studenten steeds meer plezier in het presenteren ontwikkelen. Leuke bijkomstigheid voor de trainer bij het geven van een dergelijke groep is ook dat je op de hoogte wordt gebracht van de meest uitlopende interessante onderwerpen, door de variëteit aan presentaties die gegeven worden. Zo maak ik op verjaardagen geregeld goede sier met

allerlei nieuwe en actuele kennis, variërend van IJslandse sagen tot het belastingstelsel, van medische ziektebeelden tot politieke of filosofische onderwerpen. Met een trots gezicht.

Literatuur

Beatty, M.J. & Behnke, R.R. (1991). Effects of public speaking trait anxiety and intensity of speaking task on heart rate during performance. *Human Communication Research*, 18, pp. 147-176.

Behnke, R.R. & Sawyer, C.R. (2004). Public speaking anxiety as a function of sensitization and habituation processes. *Communication Education*, 53, pp. 164-173.

Bodie, G.D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts; defining, explaining and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59 (1), pp. 70-105.

Germer, C. (2012). *Mindfulness en zelfcompassie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Heiden, C. van der, & Broeke, E. ten (2005). Piekereposure: wat is het en hoe pas je het toe? *Gedragstherapie*, 38, pp. 193-205.

Seinfeld, J. (2008). Verkregen van www.thinkexist.com/quotes/Jerry_Seinfeld.

Stewart, S.H. & Watt, M.C. (2008). Introduction to the special issue on interoceptive exposure in the treatment of anxiety and related disorders: novel applications and mechanisms of action. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22 (4), pp. 291-302.