

**Klamme handen, rode vlekken; veel mensen vinden het doodeng om in het openbaar te spreken. Deze apps kunnen verlichting bieden.**

Stel je voor: je bent op een feestje. Zo'n typisch Hollandse verjaardag, waar de visite in een kringetje zit. Er ontstaat een kennismakingsrondje. De man links van je stelt zich voor: hij heet Joost en is softbaltrainer. Verderop zit Nancy, ze is coach en doet aan djembé-trommelen. En dan ben jij aan de beurt: iedereen zwijgt en kijkt je vol verwachting aan. Toch horen deze mensen niet wat je te vertellen hebt. Althans, niet echt, want ze maken deel uit van een virtual reality-app.

Deze app heet Feestvrees, en is ontwikkeld door de Haagse coachingpraktijk CaptainVR. Het idee: de beste manier om angsten te bestrijden is confrontatietherapie, en virtual reality biedt hiervoor onbegrensde mogelijkheden. De cliënt met spreekangst krijgt een VR-bril op, en kan vervolgens het gevreesde kennismakingsrondje oefenen. Met behulp van coaching en therapie wordt vervolgens onderzocht wat de onderliggende problemen zijn.

Feestvrees is alleen bedoeld voor cliënten van de praktijk, maar andere virtual reality-apps zijn gewoon te downloaden. Zo is er Speech Center, een app bedoeld om je presentatievaardigheden te verbeteren. Je kunt ervoor kiezen om je praatje te houden voor zes streng-kijkende collega's, of in een grote zaal met twintig man publiek. Maak je gebruik van een powerpointpresentatie, dan kun je de slides vooraf inladen. Die zijn dan ook te zien in de virtuele omgeving waar je presenteert.

Ook zonder aanschaf van een VR-bril (of de budgetvariant Google Cardboard) is er een hoop mogelijk. Wil je bijvoorbeeld beter leren spreken, dan zou Orai daarbij kunnen helpen. Deze iPhone-app vraagt je om je praatje op te nemen, en analyseert vervolgens hoe je gepresteerd hebt. Orai houdt bij hoe snel je praat, of je vaak "eh" zegt, en of je duidelijk spreekt. Daarnaast wordt 'vocale energie' gemeten: praat je op vlakke wijze, of varieer je in volume? Orai is een Engelstalige app, dus bepaalde onderdelen zijn niet relevant voor de Nederlandse gebruiker. Zo meet de app ook bepaalde vulwoorden als "so" of "like;" de Engelse equivalenten van "zeg maar."

Spreekcoach Jacqueline Hulleman ziet het nut er wel van in. "Veel mensen zijn zich niet bewust van hoe snel ze praten, of hoe onduidelijk, dus dan lijkt het me zinvol om zo'n stemprofiel te kunnen raadplegen." Ze benadrukt wel dat een app als Orai een opstapje moet zijn naar het echte werk. "Vergelijk het met tennissen. Prima als je oefent met zo'n machine die ballen schiet, maar uiteindelijk wil je ook een wedstrijd kunnen spelen."

Hulleman krijgt in haar praktijk vooral te maken met vrouwen. Ze zijn er niet op uit om briljante sprekers te worden, maar willen het vooral minder eng vinden. Het type dat zich hikkend door een praatje worstelt in de hoop dat niemand in het publiek de rode vlekken en klotsende oksels ziet. “Deze vrouwen vinden presenteren verschrikkelijk, maar doen het toch omdat hun baan het vereist. Dat is dapper, maar ook vermoeiend omdat het elke keer veel stress oplevert. Daarnaast vinden ze na na afloop bijna altijd dat het beter had gekund.”

Over de virtual reality-methode heeft Hulleman meer twijfels. “Als je spreekangst niet zo diep zit, kan je best oefenen met zo’n bril op. Maar voor de ernstige gevallen is er meer nodig is. Dan zijn er onderliggende problemen die moeten worden geadresseerd, en dat doet zo’n virtual reality-app niet.” Haar advies voor mensen met ernstige spreekangst is dan ook: combineer zo’n app met therapie of coaching. “Mensen met spreekangst zijn niet zozeer bang om te spreken, maar vooral bang voor de angst die ermee gepaard gaat. Daardoor verergert het probleem. Acceptatie van die angst is daarom een belangrijke stap in het proces.”

Naast dat Hulleman samen met haar cliënten probeert te achterhalen waar hun spreekangst vandaan komt, brengt ze hen ook technieken bij om kalmer te blijven. “Dan moet je denken aan ademhalingstechnieken, maar ook het veranderen van je lichaamshouding kan helpen.” Ook op dit gebied bestaan er gadgets: zo meet de slimme hoofdband Muse hoeveel stress je ervaart aan de hand van hersenactiviteit. Via een app met geleide meditaties kun je vervolgens proberen tot rust te komen, wat zich zou moeten vertalen in een “kalmer” brein. Een mobiele app, Azumio, meet hartslag en koppelt die data aan een stressprofiel. Zo kun je bijvoorbeeld controleren hoeveel stress je ervaart vlak voordat je een presentatie moet geven.

Zijn mensen wel gebaat bij al die informatie? Hulleman ziet niets in Azumio, de hartslagapp. “Mensen met spreekangst voelen zelf ook echt wel dat ze een verhoogde hartslag hebben. Als ze dan ook nog eens geconfronteerd worden met een hoog stresscijfer, levert dat alleen maar meer stress op.” Daar komt bij dat hartslag maar weinig zegt over spreekangst: ook gezonde spanning kan de hartslag flink doen verhogen. “Veel mensen hebben die adrenaline zelfs nodig om beter te presteren. Je hoeft echt niet als een ijskoude kikker op dat podium te staan.”

Met mediteren is niks mis, vindt Hulleman, al kan dat natuurlijk ook zonder slimme hoofdband. “Net als die ademhalingsoefeningen, kan meditatie helpen om voor een praatje wat kalmer te worden. Maar uiteindelijk komt de angst

toch wel opzetten. Meditatie is dus vooral een hulpmiddel om de symptomen te bestrijden, geen behandeling op zich.”

Maakt het voor iemand met spreekangst eigenlijk uit of er tien of honderd man in het publiek zit? Volgens Hulleman verschilt dat per persoon. “Ik ken mensen die wekelijks presentaties geven voor twintig man, maar volledig dichtklappen tijdens een congres. Iedereen heeft een eigen barometer.” Ze raadt aan om niet meteen voor een enorme zaal te gaan staan, maar de omvang van het publiek stapsgewijs op te voeren. “Uiteindelijk gaat het om het uitrekken van je comfortzone. Dus zoek je eigen grenzen op – een praatje houden mag best heel spannend zijn – maar ga er niet overheen. Anders durf je de volgende keer helemaal niet meer.”